



„Jedna od najljepših stvari koje ljudsko biće može spoznati je Mistični most između oblika i bezobličnog. Misao je taj most.“
Sydney Banks

Tri principa – put do unutarnjeg mira i radosti postojanja

Tri principa označavaju tri životna aspekta koji su osnova sveg postojanja. Oni su platforma na kojoj je „izgrađeno“ sve što postoji. Kroz njih se stvara i formira cijeli život. Kroz njih i mi sami kreiramo svoju vlastitu stvarnost, bili toga svjesni ili ne.

Tri principa su nešto što se teško može prenijeti riječima, to je sama priroda života koju svatko može samo sam u sebi osjetiti. Ako ih probamo prevesti u riječi, tada su to „Univerzalni Um“, „Svijest“ i „Misao“. Ovim imenom nazvao ih je Sydney Banks 1973.g. kada je doživio duboko duhovno iskustvo.

Tri principa nisu metoda, tehnika niti pristup. Također nisu vrsta terapije, liječenja niti iscjeljivanja. Oni su jednostavno razumijevanje o tome kako je ljudsko iskustvo kreirano. Iscjeljivanje i osobni rast kao i duboke duhovne spoznaje posljedice su njihovog razmišljanja.

Zašto je korisno poznavati ih?

Ovi principi postoje, kao što postoji i gravitacija, bez obzira znamo li za nju ili ne. Mi ih koristimo u svakom trenutku svog života. Stoga je vrlo korisno poznavati ih, kao što je korisno znati i kako funkcionira gravitacija.

Kada znamo kako koristimo ove principe za stvaranje svog života, tada prirodno i lako počinjemo stvarati sve pozitivnija životna iskustva. Što nam je jasnije na koji način sami kreiramo patnju – stres, nezadovoljstvo, strah, brigu – to je lakše jednostavno prestati to raditi. To je kao kada ste naučili da stavljanje prsta na vruću peć uzrokuje bol – više to nikada nećete napraviti, osim ako ste možda brzopleti ili nešto slično. Na isti način, nećete više raditi ono što vam uzrokuje osjećaje nezadovoljstva i nesigurnosti, a što ste do sada nesvjesno radili.

Ne trebamo ništa činiti

Unutarnji mir, sreća, ljubav, mudrost, kreativnost, sigurnost, ispunjenost – sve to i više od toga aspekti su jednog te istog mjesta koje je unutar svih nas. Ono je tu stalno i uvijek nam je dostupno. Ono je naše urođeno blago, naše osnovno stanje bivanja. Upravo zato ne trebamo ništa činiti kako bismo ih imali, jer već ih sada imamo. Ne možemo ih nikada izgubiti. Ali,

možemo ih – ne osjećati. Kada ih ne osjećamo – to je kao da ih niti nemamo, zar ne? A zašto ih ne osjećamo? Zato što sami nesvjesno kreiramo stres i patnju, koja tada „prekriva“ naše unutarnje stanje spokoja i blagostanja.

Dovoljno je razumijevanje

Razumijevanje Tri principa omogućuje nam da prestanemo raditi ono što po navici radimo, a što uzrokuje osjećaje patnje i stresa. Ovo razumijevanje nije intelektualno razumijevanje, već unutarnji uvid, koji svakome dolazi u svoje vrijeme i na njemu najkorisniji način. Uvidi su neizmjerljivo važni u procesu rasta svijesti i postizanja sretnog i ispunjenog života.

Mentor Tri principa će vam pomoći da dođete do ovog razumijevanja. To se radi kroz upoznavanje s Tri principa, u obliku opuštenog druženja kao npr. kroz seminare, tečajeve ili privatne konzultacije. Na njima kreiramo povoljne uvjete, tj. opušteno stanje jasnoće uma, za dobivanje vlastitih uvida i spoznaja. Ovakvo stanje u kombinaciji s učenjem o Tri principa su vrlo moćna formula za duboke spoznaje i velike promjene. Njihova jednostavnost ih čini dostupnim svima te ih mogu razumijeti čak i djeca.

Postoje različite razine razumijevanja Tri principa. Što ih dublje razumijemo, to više stres, nesigurnost, nezadovoljstvo i strahovi sami od sebe „otpadaju“, bez napora s naše strane. Život nam postaje sve radosniji, ispunjeniji, zanimljiviji i lakši. Stvari se događaju ne-naporno, sve manje se trebamo truditi i boriti jer sve više osjećamo da smo usklađeni sa životnim tokom.

Čemu može pomoći?

S obzirom da su Tri principa osnova sveg postojanja, njihovo razumijevanje donosi boljitak u apsolutno svim životnim područjima. Tri principa se već 40-tak godina s velikim uspjehom koriste u svijetu za mentalno i emocionalno zdravlje i blagostanje, poslovne i sportske uspjehe, osobni rast i razvoj. Podučavaju se u školama, bolnicama, centrima za beskućnike, zatvorima, poslovnim korporacijama i privatnim savjetovalištim. Jedan od projekata dobio je i Kalifornijsku nagradu za mir.

Važne stavke kroz koje se postiže razumijevanje Tri principa:

- Već sada smo cjeloviti
- Već sada unutar sebe imamo sve što nam treba za sretan i ispunjen život
- Sami kreiramo svoj doživljaj stvarnosti iz trenutka u trenutak kroz Tri principa
- Nije potrebno ništa činiti kako bismo imali sreću i mir, potrebno je samo uvidjeti
- Život se događa iznutra prema van – vanjski događaji nisu uzrok našeg zadovoljstva i nezadovoljstva, već sami iznutra stvaramo svoj doživljaj vanjskog svijeta; vanjski svijet je ogledalo našeg unutarnjeg svijeta

Podaci o autoru: Romana Đekić, mentorica Tri principa, predavačica, konzultantica i autorica knjige Homeopatija za svakoga.

{youtube}y0ua7Dw7Wtg{/youtube}

{youtube}aUObMSG09Y0{/youtube}

{youtube}zDkDlz01l-k{/youtube}

Preneseno sa: <http://www.romanadekic.com>

Info o seminarima:

http://www.romanadekic.com/seminar_karlovac.php

http://www.romanadekic.com/seminar_zagreb.php

O rastvaranju mentalno emocionalnih obrazaca

Što je **mentalno emocionalni obrazac** – to je program usađen u našu svijest ili podsvijest, sastavljen od određenih misli (vjerovanja i koncepcija) koji uzrokuje da se kao reakcija na određenu situaciju u nama probude određene emocije i/ili da reagiramo na određeni način. Obrasci se često manifestiraju tako da neprekidno, koliko se god trudili izbjeći ih, uvijek ponovno upadamo u istu ili sličnu situaciju te se protiv svoje volje osjećamo i reagiramo na isti ili sličan način.

Sjeme, tj. temelji (inicijalna vjerovanja) mentalno emocionalnih obrazaca formiraju se već u ranom djetinjstvu. Kroz život oni imaju tendenciju da postaju sve razvijeniji, kompleksniji i na nas negativno utječu u sve većem broju životnih situacija. Neki od češćih obrazaca imaju za posljedice osjećaje nesigurnosti, usamljenosti, manje vrijednosti, nesposobnosti, oskudice, krivnje, odvojenosti, ljutnje, zamjeranja, zavisti itd. Svi ti obrasci iz kojih proizlazi patnja u bilo kojem obliku, utemeljeni su u jednoj jedinoj misli kojoj na nekoj svjesnoj ili podsvjesnoj razini vjerujemo. Ta se misao pojavljuje u sljedećim formama: „ja ne valjam“, „ja nisam dobar“, „ja nisam potpun ili dovoljan“, „ja ne vrijedim“... Kao posljedica javlja se stalan osjećaj da nismo dobri, potpuni i dovoljni točno ovakvi kakvi jesmo nego uvijek smišljamo što bi još trebali napraviti/postići/promijeniti da bi bili bolji, veći ili vredniji. To je univerzalna zamka u koju gotovo svi upadamo te iz nje proizlazi sva psihička patnja.

S godinama osvještavamo sve više svojih obrazaca te ih upoznajemo sve bolje i bolje.

Međutim, pomaže li nam to da ih promijenimo, tj. rastvorimo, da se oslobodimo njihovog utjecaja? Često nas svjesnost o njima samo zakopava sve dublje i dublje u krugu samoosušivanja, kompleksa, samozamjeranja i osjećaja da smo na bilo koji način loši, nedovoljni, krivi ili općenito drugačiji nego što bi trebali ili mogli biti. Kroz sve veću svijest o tome kako funkcioniraju i koliko nas ograničavaju i zagorčavaju nas život, počinjemo tražiti izlaz iz svojih problema. Počinjemo tražiti načine na koje bi se od obrazaca oslobodili. Ili od njih počinjemo bježati na različite načine – izbjegavanjem određenih situacija i ljudi ili kroz alkohol, droge, ovisnost o hrani, televiziji, internetu, kupovanju... i svemu onome što nam omogućava da se na trenutak ne moramo s njima suočavati. Međutim, u sebi zapravo znamo da ništa od toga nije trajno i dubinsko rješenje, kad privremeni izvor distrakcije više nije tu, naši problemi nam se vraćaju svom silinom. Sljedeći korak u potrazi za slobodom kod mnogih postaje rad na sebi. Umjesto traženja izlaza u vanjskim stvarima počinjemo tražiti izlaz u promjeni kemijske (prehrana) ili energetske (energetski rad) strukture tijela ili pak kroz razne mentalne tehnike ili metode psihoterapije sa svrhom mijenjanja svojih misli tj. eliminacije svojih obrazaca. Nakon godina i godina rada na sebi mnogi ljudi imaju osjećaj da se nisu pomaknuli s mjesta ili da su promjene vrlo plitke te osjećaju da ih oni osnovni korijenski problemi tj. obrasci emocija, reagiranja i ponašanja i dalje muče.

Dok ne prihvatite svoje emocije, svoje obrasce i svoja ograničenja, dok ne prestanete stvarati otpor prema njima i dok ne odustanete od želje da ih promijenite i rastvorite, oni će uporno stajati na svojem mjestu. Koliko god pokušavali promijeniti sebe ili svijet oko sebe, konkretna, korijenska unutarnja promjena neće se desiti dok ne prihvatite ono što vas muči i okrenete se prema tome, umjesto da od toga bježite. U trenutku kad prestanete bježati i **prihvatite**

stanje točno takvo kakvo jest, kakvo god bilo, osjetit ćete ogromno olakšanje. Vaš problem u trenutku će izgubiti na težini i dubini. Odjednom uvidate da to i nije bio toliki problem. Da ste sasvim u redu, sasvim dobri i dovoljni već sad, upravo u ovom stanju u kojem jeste.

Najčešće kad osjetimo da su nas obuzele negativne emocije, u nama se javlja potreba i želja da iz negativne emocije izađemo, da je prestanemo osjećati. Ta potreba je jedino što drži negativnu emociju na mjestu i ne da joj da prođe. Kad pustimo emociji da bude kakva god je, kad je prihvatimo i osjetimo do kraja, kad je prigrlimo i volimo, kad nemamo apsolutno ništa protiv nje, kad je shvatimo kao još jedan segment ekspresije života i samo još jedno iskustvo, kad nam je svejedno da li je osjećamo ili ne, tad ona nema izbora nego se sama od sebe rastvara. S njom nije potrebno ništa raditi, potrebno ju je samo prihvatiti. Na taj način univerzalno funkcionira svaki doživljaj svakog „negativnog“ stanja ili emocije. To je jednostavno pravilo koje uvijek funkcionira i ne možemo ga zaobići ni preskočiti. **Ono prema čemu stvaramo otpor, što silom želimo promijeniti raste, a ono što pustimo da postoji kakvo god jest, to se samo od sebe rastvara i nestaje.**

Ako jednom određeni obrazac potpuno prihvatimo i on u tom trenutku izgubi svoje djelovanje (negativne emocije nestanu), to ne znači da se on više nikada neće pojaviti. Međutim, ovo je univerzalni i jedini način kako se s obrascima ima smisla nositi. Čim više puta upadnemo u istu situaciju i osjetimo istu mentalno emocionalnu reakciju te protiv nje prestanemo stvarati otpor, tj. pustimo i misli i emocije da budu upravo takve kakve jesu, tim će djelovanje obrasca u nama više oslabjeti te će se nakon nekog vremena i potpuno izgubiti. Situacije koje su nam prije zadavale stres i uzrokovalle negativne emocije više na nas nemaju nikakav utjecaj. Postajemo

slobodni od negativnih emocija, a mentalno mirni, staloženi te optimalno reagiramo u svakoj situaciji. Prestajemo stvari shvaćati osobno i vezati se za tuđa ili svoja mišljenja te na situacije koje treba riješiti počinjemo gledati s čisto praktične perspektive – kako u praksi najbolje riješiti problem s najboljim ishodom za sve. Prestajemo se vezati za prošlost i brinuti o budućnosti. Sve više živimo u sadašnjem trenutku i sve lakše nam dolaze odgovori na to što i kako sada učiniti ono što je potrebno.

Međutim, kako pustiti da se osjećamo nelagodno, da budemo u strahu, brizi, nesigurnosti... Često to nije lagano. Pustiti možemo na više razina, makar pustili i na najsuptilnijoj razini, to već olakšava naš unutarnji osjećaj. Npr. ako ne možemo pustiti i biti mirni s tim da trenutno osjećamo tugu, strah, besmisao, ljutnju... možemo pustiti i biti u miru s tim da trenutno ne možemo pustiti i da će doći neki drugi trenutak u kojemu ćemo to moći. Čim smo u životu više nezadovoljni i više u patnji, znači da se vežemo za više svojih misli. Broj misli za koje smo se vezali, a koji se vrti i ponavlja u našoj svijesti i podsvijesti može biti prilično velik. I svaka od njih uzrokuje nam mentalni, emocionalni i tjelesni grč, neka u manjoj, a neka u većoj mjeri. Čim više misli otpustimo, lakše nam je otpustiti ostale, možemo početi s onim sasvim suptilnima pa će na red već doći i one koje nam stvaraju veće probleme. Čim više puta prihvatimo, tj. kažemo „**pa i to je ok**

“, čim smo više u miru s bilo kojim okolnostima ili našim osobinama, lakše nam je proširiti taj mir na one ostale stvari koje nas još uvijek muče. U jednom trenu shvatimo da nema razlike između ove ili one stvari koja nas muči i da to nije ništa vanjsko, shvatimo da su sve naše muke ista stvar prerusena u različite oblike –

sve su to samo naše misli.

Kad se obrasci počnu rastvarati, uviđamo da sve ono što smo o sebi negativno mislili, sve „negativne“ osobine koje smo si pridavali nisu bile ništa drugo nego mentalno emocionalni obrasci sastavljeni od naših misli, tj. vjerovanja. Mi možemo vjerovati da smo nesigurni, razdražljivi, lijeni, nesposobni, tjeskobni, nesretni... ali ne možemo biti nesigurni, razdražljivi, lijeni, nesposobni, tjeskobni, nesretni... To su sve samo ograničavajuće misli, tj. ograničavajuća vjerovanja, a ne naše stvarne osobine. Iluzija da smo zbilja takvi i da postoje negativne osobine i mane koje su dio samog našeg bića proizlazi iz toga što se naša vjerovanja iz dana u dan potvrđuju kroz životne situacije i naše reakcije na njih. Svaki put kad reagiramo na određen način, a pritom smo nesvjesni toga što se zapravo dogodilo (reagirao je naš obrazac, a ne mi), ova vjerovanja se potvrđuju i učvršćuju. Međutim, ako otpustimo vjerovanje koje može biti sastavljeno samo od jedne jedine tvrdnje, tj. misli (npr. nisam dovoljno dobar u svojem poslu ili nisam dovoljno dobar muž/žena/roditelj) koja se grana i utječe na sve više i više životnih situacija i područja, ako otpustimo to vjerovanje, tj. prestanemo vjerovati u tu misao, one naše osobine ili mane koje su bile temeljene na dotičnom vjerovanju same od sebe otpadaju. Tada uviđamo da to vjerovanje kao i općenito sva ostala vjerovanja nema stvarni temelj. Jedino gorivo koje određena misao (obrazac) o nama samima ima i koje joj omogućuje opstanak jest naše vlastito vjerovanje da je ona istina. Čim uvidimo da ona nije istinita nego da je to samo još jedna misao u koju smo povjerovali, ona (pa tako i čitav obrazac) gubi veliki dio svoje moći nad nama, a s vremenom se i potpuno prestane pojavljivati.

Mnogi ljudi unutarnje prepuštanje o kojem ovdje govorimo shvaćaju kao pasivnost. Međutim, radi se o nečem sasvim suprotnom. Bitno je razlikovati unutarnje prepuštanje od vanjskog

prepuštanja koje je došlo iz osobnog uma (najčešće vođeno ograničavajućim mislima tipa „ja to ne mogu“ ili „nisam dovoljno sposoban“ koje kao posljedicu imaju situacije u kojima nas netko tlači ili iskorištava). Unutarnje prepuštanje nas oslobađa od našeg osobnog uma i ega, ono djeluje tako da prestajemo vjerovati mislima stvorenim iz straha, brige i nesigurnosti, prestajemo imati potrebu za kontrolom i prepuštamo da nas vodi naša dublja inteligencija koja uvijek puno bolje od našeg osobnog uma zna što je za nas najbolje. Kad smo prepušteni svakom trenutku, kakav god on bio, vraća nam se naša prirodna bistrina razmišljanja i djelovanja te točno znamo što hoćemo i kako najbolje djelovati u određenom trenutku. Sigurno ste i sami primijetili da stvari puno bolje rješavate kad vam je um miran i prazan od misli, za razliku od situacija u kojima djelujete iz emocije i uma punog misli koje dolaze i izmjenjuju se velikom brzinom.

Prepuštanje, predavanje tj. prihvaćanje nije moguće ako se pokušava s ciljem da se ono što vas muči riješi. Tu postoji jedan paradoks: dok god stvarate otpor prema onome što vas muči ili nešto želite iz potrebe, ne možete to riješiti/dobiti. Kad vam postane svejedno da li vas muči ili ne, tj. da li nešto imate ili nemate, onda se rješenje ili put do nečega otvara sam od sebe. Općenito, prepustiti se ne možete pokušavati, možete samo jednostavno pustiti. A i ako ne možete, možete pustiti misao da bi trebali pustiti. Beatlesi su cijelu mudrost koja nam je u životu potrebna saželi u jedan stih: „**Let it be**“.

Ali kako, kako, kako pustiti, sigurno se pitate. Unutarnji problemi stvoreni su na razini osobnog egoističnog uma. S te razine oni se ne mogu riješiti. A pitanje „kako“ dolazi iz istog tog osobnog uma, iz istog izvora iz kojeg je problem i nastao. Dakle, dok god tražimo način, izlaz i promjenu, dok se god pitamo kako, nećemo dobiti odgovor. Rastvaranje problema dešava se samo od sebe kad izađemo iz potrebe, ne postoji način kako se to radi. Zato savjeti koji nam govore kako rješavamo ovo ili ono u principu ne funkcioniraju i ne pomažu. Odustajanje od potrage, od potrebe za promjenom i prepuštanje dolaze s jednog drugog mjesta, a ne iz osobnog uma.

Razumijevanje „**Tri principa**“ u nama otvara prostor iz kojeg nam postaje vrlo lagano prepustiti se svemu, onome izvan i onome unutar nas, imamo mogućnost dopustiti svijetu i samima sebi da bude tj. da budemo kakvi god bili, bez osude, zamjeranja i otpora. Prepuštanje je nužno i dovoljno da se u nama desi unutarnja promjena i da se svi mentalno emocionalni obrasci počnu sami od sebe rastvarati.

Više o „Tri principa“ potražite ovdje: www.darkopribeg.com

Autor: Darko Pribeg

