

Oprostite i osjećajte se bolje!

Za svako iscjeljenje, ključno je oslobođenje. Na svakoj razini. Na fizičkoj, ono znači oslobođenje uzročnika bolesti. Na emotivnoj, ono je oslobođenje razarajućih emocija, a na mentalnoj štetnih uvjerenja. Na duhovnoj, ono je oslobođenje zamjermanja, poznato kao moć oprosta

Svi koji su barem jednom, makar mrvicu, „zagrebli“ po sebi - odnosno uronili u susret sa sobom - znaju da je u podlozi svake bolesti, materijalne (fizičke ili financijske) te nematerijalne (depresije, neuroze, nemiri, strahovi...) - zamjermanje. Odnosno, neopraštanje. Nije važno je li riječ o nečemu što znate ili što ne znate (iskustvo iz prošlog života, primjerice, ili „downloadana“ krivnja nekog bliskog člana s kojim je napravljen takav „dogovor duše“) - činjenica je da neopraštanje truje.

Najprije oprostite sebi

Jasno, znatno je lakše kada znate da ste ljuti na tog-i-tog: barem znate kome treba oprostiti, i što. Možda se nećkate jer ste još u fazi u kojoj vas ekspresija ljutnje iscjeljuje, no prije ili kasnije doći ćete i do faze u kojoj - opraštate. Samo po sebi, opraštanje drugome lako djeluje: „aha, lijepo se saberem, odlučim oprostiti i - to je to“. Na jednoj razini jest. No, s oprostom je isto kao i s ljubavlju (odnosno, oprost je čin ljubavi - same prema sebi i drugome: svojevrsna ljubav na djelu): ne možeš je dati, ako je nisi primio. Zbog toga je glavna pretpostavka za oprost drugome - oprost samome sebi.

U nekim slučajevima to, naizgled, nema smisla. „Što imam sebi oprostiti, ako je mene druga osoba povrijedila, a ja sam stvarno čist i nedužan, majke mi, garant?“ Istina, no, u suptilnom duhovnom svijetu vrijedi sila zakona privlačenja - većinom privlačimo onu frekvenciju koju nosimo u sebi. Bila ona kod nas ista, ekvivalentna onoj koju privlačimo, ili deficitarna (u smislu slabija, pasivnija od te agresivne koju smo privukli), činjenica je da smo je privukli da je na neki način iscijelimo. A iscjeljenja nema bez osviještenja: što znači, nešto mora okinuti, aktivirati problem koji bi, bez aktivatora, ostao nevidljiv.

Na vrlo jednostavnoj razini, oprostiti znači da nekoga tko vas je razočarao i povrijedio, možete vidjeti i doživjeti, a da ste s tim u potpunom miru. Dakle, da nemate poriv osobu udariti, pobjeći, vikati... Da ne osjetite neugodne vrtlog u srcu, trbuhu... Da vas

ne obuzme strah, tuga ili bijes. Da ste u miru, kao da gledate zalazak sunca, površinu mora, ili šumu koja se prostire pred vama.

Mala vježba opraštanja

Dakle, zamislite osobu kojoj trebate oprostiti ispred sebe. Zatim obratite pažnju na sunce (čak i ako je kiša, nema veze, znate da je iznad oblaka). Potom sviješću udahnite sunce, odnosno sunčevu svjetlost i izdahom je izdahnite u osobu. Mic po mic, dah po dah, gledajte kako svjetlost prožima osobu sve više i više... do te mjere da ispred vas stoji samo svjetlo, veliko bijelo zlatno svjetlo, a osobe više nema - ona se u svjetlosti „raspala“. A s tim raspadom se, uz dah po dah svjetlost, raspalo sve mračno, odnosno sva zamjeranja, boli, povrede...

Nema veze ako vam isprva ne ide. Odnosno, izgledno je da je početak najteži dio jer ste u startu najpovrjeđeniji. No, već nakon nekoliko prodisavanja svjetlosti kroz sebe u osobu, te njezinog „defragmentiranja“ u svjetlosti, osjetit ćete mir.

Nema ništa plemenitije od predaje drugoga svjetlosti. Ovim činom donosite samo dobro i sebi i osobi, jer se energija spušta na fizički plan. I nakon toga, osjećaj mira i radosti koji vas prožima - znak je da ste napokon oprostili. A, sjećate se - to je bitno jer znači da ste iscijelili svaki mrak, što znači da ste se oslobodili. Jer osjećate potpuni mir.

www.elementi.hr