

KARTICE UTORAK

jednostavnost.com

Kartice: 1-79

1.

Kada osjećam
i mislim da osjećam..
Što stvarno osjećam,
što si pritom
dopuštam?

Kada vas osjećaji preplave ponekad je teško izvući ih neopterećene svakodnevicom. Neki vaši osjećaji stoje u vama cijeli vaš život, neki su nedavni, neki dublji, snažniji, neki laganiji..

Ali svi oni imaju svoj "korijen".. svi oni izvire iz tog korijena, satkanog od sveg onog što ste bili, sveg onog što ste sada..

Kada vam se podignu osjećaji to je predivna prilika za susret s njima. Međutim vrlo često taj susret se istinski ne desi jer kormilo preuzme vaš um, koji vrti slike nedavnih događaja koje povezuje s osjećajima.

I zatim vi, preplavljeni tim mislima dolazite u kontakt s površinom vaših osjećaja, iscrpljujući se često s nemogućnosti dolaska do rješenja.

Probajte u tretmanu, ali i inače, stavljati unutar sebe namjeru da ste spremni doći u korijen svojih osjećaja.

Ne morate razumjeti, samo priznajte korijen, duboke osjećaje.. I kroz to priznavanje prepustite se tretmanima, s vjerom u sebe i svoju unutarnju mudrost i sa željom za razrješavanjem..

2.

Polako
ali sasvim polako
koračam..
Osluškujući ono
što čuti nije moguće..
Zbog toga stavljam
čepiće u uši
i osluškujem ponovno..
A onda čujem..
Otkucaj srca,
moj život.. iznutra..
Koji mi daje
upute..

Zapitajte se koliko vam je vijesti i informacija o aktualnim događajima oko vas istinski potrebno. Kada prestaje biti korisno..

Kako bi osjetili svoj život i svoje upute.. Ne one koje vam daju specifične informacije.. već one koje vam ukazuju na vaše vibracije. Tek oslobađanjem vibracija oslobađate i sebe...

3.

Bez sebe kao
naslova i podnaslova
osjećam samo prazninu..
Onu istu kojoj prepuštam se..
Dozvoljavajući joj
da me oblikuje..
Iz mene..
prema meni..

Nakon što sve prividno stane i nakon što naglo izgubite sve svoje "etikete".. tko ostaje? Vi.. onaj dio koji cijelo vrijeme i tražite ali vam pogled privlače vanjske etikete.

Ovo je prilika da se tom djelu prepustite.. da se stopite sa svim onim unutar vas.. sa svojim patnjama, bolima, nadanjima, očekivanjima, srećom i veseljem.. Sa svim onim za što inače nemate dovoljno vremena.

Kako bi radom na sebi i promjenom transformacija otpustili staro, već dugo zakopano. Kako bi se prepustili novom.. onom novom koje dolazi nakon što se vaša unutarnja sloboda probudi..

4.

Stojim u tišini
oslušujem sebe..
Svoje boli, svoje patnje,
svoj smijeh, radost..
Sve zajedno me čini..
Sve zajedno raste kroz mene..
Svi zajedno
rastemo kroz svijet..

Svaki dan možda donosi novi izazov za vas ali isto tako svaki dan donosi vašu promjenu. Ponekad vam vanjske stvari mogu toliko zaokupiti pažnju da ostanete nedovoljno spojeni s onim što se dešava unutar vas. Tada morate ponovno čekati neke vanjske događaje koji bi vas potakli na unutarnji zaron. Možda je vrijeme da naučite živjeti sklad vanjskog i unutarnjeg života. Kroz prepoznavanje vanjskih koraka unutar sebe, bez optuživanja, drame i očaja..

kroz prihvaćanje i otvorene unutarnje oči koje promatraju što se događa. Tada ćete kroz vrijeme koje dolazi imati mir bez obzira na vanjske okolnosti.. jer znat ćete da vaš mir dolazi iz vas, a ne iz posloženih ili ne posloženih vanjskih situacija.

Za to je potrebna praksa, trud, vrijeme.. Ne dozvolite si da vam trenutak koji izgleda kao privremena lakoća zaslijepi unutarnjeg promatrača.. jer život se dešava u valovima.. ako idete jako gore, idete i jako dolje.. Hvatanje života kroz smirenost srednjeg puta ide kroz prihvaćanje vanjskog života, prepoznavanje vlastitih unutarnjih koraka i prihvaćanje emocija..

Budite svaki dan svjesni sebe, svijeta oko sebe.. budite otvorenog pogleda, jasnog uma i smirenih emocija.. budite vlastita unutarnja vježba kroz svaki dan.. koja se ne zanosi određenim danom i trenutkom.. koja gleda sve kao cjelinu vlastitog života.. prihvaćanja.. rasta i razvoja..

5.

I kada srce raširim
preko cijelog svijeta..

I kada svijest
pridružim..

I oči otvorim..

Vidjet ću..

Sebe i druge

u promjeni..

Vidjet ću

transformaciju..

Koja je ponekad bolna.. koja od vas traži promjenu.. koja u sebi nosi sve vrste emocija. Ali koja je ovdje, željele vaše osobnosti to ili ne. Otvorite se unutarnjoj promjeni, bez obzira što vam budućnost donosi vi ste ti koji ćete hodati kroz tu budućnost. Odlučite hodati otvorenog srca, proširene svijesti, s empatijom za cijeli svijet.. odlučite biti snaga svijesti koja svima treba.. budite podrška i sebi i drugima..

6.

Snovima svojim
brišem granice..

Pripremam se
na korake..

Dok sjedite sada sami sa sobom ili u manjim skupinama.. otvorite unutarnja vrata koraćanja. Ne kroz um i naum i namjere.. već kroz osjećaj slobode. Koji

nije vezan za nikoga i za ništa. Samo svako malo osjetite kako iznutra otvarate vrata slobode.. i dopuštate da vas vaša svijest vodi..

7.

I okrećem zvijezde
i prevrćem mora
u potrazi za sobom..
Razdvajam knjige na policama,
tražim se u skrovitim kutcima
svoje sobe..
A onda sjedam..
I osjećam..
Otkucaj srca,
ritam života,
mirnu rijeku
koja me prati
kroz život..
I dajem se..
Dozvoljavam se..
Sebi..
I svom unutarnjem
ritmu..

8.

Puštam misli da prolaze,
ne stvaram paniku..
Podržavajući svijest,
ljubav i harmoniju,
osjećam svijet
kroz promjenu..

Da, živite u svijetu promjene.. Da, živite u transformaciji. To je nešto što se već dešava, ne može se zaustaviti. Ali može se prihvatiti.. kroz unutarnju mudrost, postojanost, transformaciju vibracija i ljubav. Ne onu slijepu koja samo želi da je sve dobro.. već onu budnu iz koje dolazite.. koja prihvaća postojanje kakvo je.. koja vidi smisao i ljepotu u svemu.. kako bi nadrasla sve izazove.. kako bi izrasla u što veću svijest.

U tretmanu otvorite se prema radu na svim vibracijama koje bi mogle biti ispod bilo kakvog straha od promjene. Za vrijeme tretmana (a i inače) možete vizualizirati, osjećati, zamišljati kako se priključujete sa svojom sviješću na

energetsku mrežu svijesti koja se nalazi uokolo Planete. Na taj način podržat ćete promjenu, podržat ćete smirenost..

9.

Pamtim li svoje snove
ili samo misli
koje me nose..
Osjećam li svoje
korake ili samo
maštam o istome..
Hoću li ostavljajući
svoje tijelo ovdje
ostaviti trag u sebi..
Ili ću se vratiti
po isti..

Puno puta živite "samo" u glavi. Dopuštate da vam misli iscrpljuju snagu vodeći vas kroz ono što ste trebali, ono što ste mogli, a možda se niste usudili ili ono o čemu se "tada" niste niti usudili misliti.

Nakon toga možda se hrabrite novim mislima.. o tome što bi ste mogli, kako bi ste to mogli i kada bi ste to mogli.

I jedno i drugo miče vas od sada.. od svijesti u ovom trenutku.

Jednog dana napuštat ćete ovo tijelo, pripremajući se za novo. Hoćete li unutar sebe nositi otisak koračanja? Ili ćete u trenutku izlaska shvatiti da ste mogli, a niste.

Nema pravog trenutka osim sada. Ne dopustite mislima da vas vode u prošlost ili budućnost.. budite ovdje i sada i zapitajte se: postoji li išta što mogu sada, upravo sada? Možda to bude neki veliki životni pokret, a možda samo nova šalica čaja. Što god bude staviti će vas u akciju i izbaciti iz razmišljanja.

Stavite namjeru u tretmanu da se radi na svim vibracijama zbog kojih se ne usudite koračati. Onim putevima koju su spremni za vas..

10.

Skidam odjeću,
zatim kožu,
dopuštam svojim
kostima da se raspadnu.
Ostaje lokva,
zatim me nema..
Samo svjetleća
energija..

Nitko ne voli razmišljati o smrti. Samo zato što je shvaćate kao nešto konačno, nešto što vam podiže strah i blokira energiju. Kada bi hodali svijetom i svojim vlastitim životom u dubljem shvaćanju svog postojanja lakše bi prepoznavali svoje korake.

U tretmanu otvorite se prema radu na vibracijama koje stoje ispod straha od smrti. Kako bi dopustili svojoj energiji da nesmetano teče vašim životom, kako bi otpustili stisnutosti i strahove..

11.

– Gubljenje u ljubavi –

Ljubavi..

hoćeš li me voljeti

iako te ostavim?

Hoćeš li me željeti

iako ostanem,

a ne budem tvoja?

Hoćeš li me voljeti

i bez posjedovanja?

Ljubavi..

tko si ako nisi ti?

Tko smo to mi

bez vlastitog dijela?

Tako lagano izgubljenog

i izdanog..

Pruženog bez primisli

na ono što se gubi..

Kada nestane "ja"..

U današnjem tretmanu stavite namjeru da ste spremni zaroniti duboko u vlastite vibracije kako bi osjetili što je to stvarno ljubav? Ne ona koju tražite u drugima kada sebe predate (i izgubite) kako bi tvorili s nekim cjelinu.. zaboravljajući da ste cjelina sama i da mir iznutra dolazi tek od takvog shvaćanja..

Predajući sebe nekome koga ćete možda nakon nekog vremena prezirati.. samo zato što vam ta osoba nije dala ono što vi već imate unutar sebe.. cjelinu postojanja.

U tretmanu stavite namjeru da ste spremni susresti ljubav.. kao osjećaj unutar vas.. koji nije za ništa i nikoga vezan. Osjećaj koji vas toliko može ispuniti da tek kroz taj trenutak možete svakoga vidjeti za ono što je.. a ne za ono što vi želite da je..

Osjećaj iz kojeg ćete prepoznati razliku između ispreplitanja s drugom osobom u ljubavi i gubitka sebe zbog ljubavi..

12.

Pa kada oblaci raspletu
svu zamršenost mog uma..
I kada vlastitom suncu
dopustim sjati..
Hoću li vidjeti mora,
beskonačna prostranstva
vlastite strasti..
Ili ću se i dalje utapati
u rijeci koju čine
moje misli?

Koliko sebi dopuštate osjećati, a koliko filtrirate vlastiti život kroz misli? Dajete li prednost vlastitim zaključcima ili osjećajima iz kojih proviruju vaše nerazriješene vibracije?

U tretmanu stavite namjeru da ste spremni otpuštati sve one vibracije ispod vlastitih stisnutosti koje vam nameću pamet kao glavni oblik putokaza..

Zatvarajući pri tom pogled na prostranstvo osjećaja..

Otvarajući se tom prostranstvu otvorit ćete se i gomili putokaza koji su prolazili kroz vas, koji su vam davali smjernice, a onda ih je vaš um potopio..

Svaki korak vodi vas negdje.. probajte pitanje "Je li taj korak dobar za mene?" transformirati u namjeru da hodate onim koracima kroz koje učite. Nekada je izbjegavanje bolnih koraka samo odugovlačenje vlastite boli s kojom živite. Tek transformacijom vibracija dolazite i do transformacije osjećaja. Putovanje koje je zasigurno na trenutke bolno.. ali nakon toga oslobađajuće..

Zar nije da se za sve trebate potruditi?

13.

Osjetite dah
kako vas prati
svaki trenutak
vašeg života..

Osim vlastitog daha
koliko još ima toga
što se podrazumijeva
i čemu ne pridajete pažnju,
a tvori vaš život..

Male sitnice, koje su dio vaše svakodnevice, kao vaš dah.. vrlo često prolaze neopaženo kroz vaš dan. Otvorite se u tretmanu svemu onome u vašem trenutnom životu što je važno, a što ste zapostavili. To mogu biti velike i male stvari.. tako ćete dopustiti i prisjećanje na neke unutarnje vlastite dijelove koji

čekaju vašu pažnju..vaši dijelovi koji čekaju biti prepoznati i prihvaćeni.. kako bi i sebi i svijetu oko sebe omogućili svoj puni potencijal..

14.

Čemu mi služi sjećanje,
čega se držim iz prošlosti?
Što to zatvara vrata mojoj budućnosti,
a već je samo sjena?

Dok živite kroz svoja sjećanja vi imate mogućnost prizvati lijepu trenutku, prisjetiti se ljudi, događaja koji su u vama ostavljali trag ljepote ili trag boli, koji su unutar vas podizali razne emocije. Sve dok to prisjećanje ne stoji ispred vas kao zid zbog kojeg se ne krećete dalje ono ima vrijednost kao unutarnji zapis vašeg postojanja.

Zapitajte se prije tretmana jesu li sva vaša sjećanja koja vam dolaze i o kojima razmišljate samo zapis vaše prošlosti.. ili su neka od njih vrata ispred kojih stojite, vrata koja ne postoje.. ne više.. ali vi u njih gledate.. kako se ne bi trebali suočiti s budućnosti?

Nakon toga dopustite da se u tretmanu oslobađaju sve vibracije unutar vas koje vas čine zarobljenima unutar sebe.

15.

Ne zaboravite sebe danas..
Niti druge..
Ne kroz poklone i hranu..
Već kroz osjećaj, empatiju..
Ne zaboravite Planetu..
prolaznike..
životinje..
Ne zaboravite život..

16.

Kada bi mogli pokloniti svoje srce, kome bi ga poklonili?
Razmislite na trenutak...

A kada bi vam mi rekli da bi ga trebali pokloniti sebi,
kako bi ste se osjećali?

Jer od kuda ćete voljeti druge ako nemate srce?

U tretmanu poklonite si srce, pratite pritom što se unutar vas dešava, podižu li se otpori, osjećaj da ste pritom sebični, da ne zaslužujete srce...
Dodirnite svoje dubine kroz tretman, uronite u vlastito srce, zamotajte se u vlastito srce.. dopustite sebi osjetiti ljubav.. kako bi znali djelujete li prema drugima kroz ljubav.. da bi shvatili što je to ljubav..

17.

U mokra jutra kad svi drugi spavaju
što radi moja duša?
Hoda li svemirskim prostranstvima?
Ili se odmara u Saturnovim prstenovima?
Hoću li ja kao egoistični stanovnik ove Planete
hodati njome zatvorenih očiju?
Nastojeći da sve prođe..
Ili ću staviti namjeru
da pristajem živjeti,
pristajem se radovati,
pristajem plakati,
pristajem biti akcija
koja potiče drugu akciju..
Ne samo radi mene..
Ne samo radi moje duše..
Ne samo radi drugih..
Već i radi Planete..

Pustite neka vas unutarnja mudrost vodi, neka vam pokaže na koji način bi trebali provoditi svoje vrijeme, na koji način komunicirati s drugima.. neka vam vaša mudrost to pokaže. Ne iz straha da ćete zaostati za drugima ako ne pratite korake koji vam se nameću već iz radosti da ćete u tom zaostajanju, koje za vas možda bude i dobro i oslobađajuće.. naići na one koji su potrebiti, na one koji trebaju vaš osmijeh, pogled, vašu pažnju.. i na kraju.. na samom kraju tog zaostajanja.. naići ćete na Planetu..

18.

Pitam se pitam
koliko mene
shvaćaju drugi,
a koliko se
ja shvaćam
na ovom putu
što se zove
život..

Gdje ste vi kada maknete etikete koje su na vama. Kada maknete obrasce koje ste slušali kroz život o tome kakvi ste vi.. gdje ste nakon toga.. tko ste nakon toga?

Postavite si ovo pitanje prije tretmana i onda uronite u tretman i meditaciju tražeći onaj dio sebe koji je slobodan promatrač unutar vas.. kako bi se kroz naredne dane iz te unutarnje slobode rađale ideje prema idućim koracima..

19.

Pa kad nestanem
i kad mi se duša sastane
s onim što je od mene ostalo..

I kad postanem
ono što je kroz mene
naučeno..

Vidjet ću svjetove
koje još ne poznajem..
Spoznat ću puteve
kojim moje noge kroče..

One koje se mijenjaju
kroz inkarnacije i
vremenske pomake,
ostajući u srži iste,
znatiželjne i otvorene
za postojanje..

20.

Osjećam li korake
koje ostavljam iza sebe?

Ili samo tehnički
stvaram tragove
za koje mislim
da nečemu vode?

Koliko svjesno živite.. i dopuštate li si uopće takav način života? Vrlo često određene situacije toliko vas izbace iz balansa da u potrebi preživljavanja vi postavite svoju glavu, svoj um, svoj racionalni dio na prvo mjesto.. kako bi vas iskopao iz te situacije, kako bi vas spasio, kako bi ste se progurali kroz ono što se dešava.

Međutim kada se okrenete i pogledate u to što ste prošli.. vidite li u tome samo puko preživljavanje ili i sebe kako izabirete najbolje prilike?

Ponekad učenje ide na teži način, ponekad na lakši.. ali svaki način je dobar

ako se nakon toga možete pogledati, ostati svoji, ostati ponosni i dopustiti si izrasti..

21.

I kada bi živio tisuću života
i kada bi preletio sva mora,
sve rijeke,
preplivao sve šume
i sva brda..
Vidio bi ništa
i shvatio ništa..
Toliko je velik
ovaj život..

Vrlo često prihvaćamo svoj život zdravo za gotovo. Poistovjećujući se sa stvarima oko sebe, s kulturom u kojoj živimo, s ljudima i pravilima koja nas okružuju.

Kada bi na trenutak ispraznili otiske ovoga svijeta iz sebe.. što bi ostalo?
To što bi ostalo smo mi.. otvorite se u tretmanu prema sebi.

22.

Prestankom osude počinje život,
protok vremena u našim životima..
Onaj djelić stvaranja što još na početku
virio je iz nas, spreman da se pokaže.

Osuđujete li se i koliko? Ide li ta osuda iz onog dijela vašeg uma koji misli da je najpametniji pa zna da nije dovoljno dobar? Ili ide iz osjećaja koji vas pritišću iznutra iako ne razumijete zašto?

Otvorite se u tretmanu prema radu na svim vibracijama koje vas sputavaju do dolaska do protočnije energije i oslobađanja unutarnjeg pritiska..

23.

Primi me kao zvijezdu
koja donosi poruku.
Kao glasnika noći u tišini.
Koji poput šapta

struji tvojim mislima
govoreći ti da te voli.

Što kada bi ovo bila poruka od vaše duše.. kako bi ste se osjećali.. probajte to zamisliti, probajte zamisliti kakav bi bio osjećaj da ovakvu poruku dobijete od vlastite duše.. od samih sebe.. da li bi ste se osjećali ugodno ili nelagodno.. Na taj način možete vidjeti što istinski osjećate prema sebi u ovom trenutku i na tim osjećajima i svim vibracijama ispod raditi sami sebi tretman.

24.

Može li moje mišljenje
biti jače od tvojeg
ako se tiče mene?
Ili je tvoje mišljenje
nešto iza čega se skrivam
kako ne bi čula/o sebe?

Koliko ste istiniti prema sebi.. prema svim svojim dijelovima.. i onima koji vam se sviđaju i onima od kojih okrećete glavu? Tek potpunim priznavanjem svih svojih dijelova dolazite do one unutarnje sigurnosti koja vam sama pokazuje koji je to put za vas najbolji. Zbog koje se ne morate uklopiti u vanjske strukture kako bi sami sebi (a i drugima) pokazali koliko vrijedite. Otkrivanje tih dubokih slojeva unutar vas pokazuje vam koje su to još vibracije na kojima trebate raditi, koje vas stavljaju u naučene obrasce ponašanja.. možda stoljetne..

U tretmanu stavite namjeru da se radi na svim onim vibracijama zbog kojih se svjesno ili nesvjesno osjećate nedovoljno. Takav osjećaj baca vas na van i tjera da tražite ono nešto izvana zbog čega ćete se onda (privremeno) osjećati dovoljno. Samo kako bi idući put, kada to nešto izvana nestane uronili u još dublji osjećaj nedovoljnosti.

Možda je vrijeme da si priznate svoje emocije, kakve god one bile.. kako bi ih posvijestili, zahvalili im se, transformirali ih, iscijelili, otpustili.. kako bi shvatili tu igru zvanu život.. kako bi ju igrali..

25.

Može li današnji dan donijeti sreću
ako osjećam tugu?
Mogu li te dvije suprotnosti
istovremeno
postojati u meni?

Ovaj svijet donosi dualnost i zrcali se u vlastitom postojanju. Omogućujući vam da vidite sebe kao odraze svega onog što ste bili i što bi ste mogli postati.

Ljepotu toga prekrije vaš um koji traži savršenstvo koje ne postoji, ne shvaćajući da tek ta dva vaša pola – sreća i tuga – donose vašoj svijesti potpuni korak prema dalje. Sve ostalo držanje je za jedan pol kako bi pobjegli od druge strane, ne shvaćajući da su to sve vaši dijelovi.

Pokušajte odati poštovanje i vašoj sreći i vašoj tuzi. S istim intenzitetom.. pitajući se što učite kroz ta dva polariteta? Ne smatrajući da je jedan bolji od drugog. Gledajući ih kao korake.. jedan korak, drugi korak.. inače padate pokušavajući skakati samo na jednoj nozi.

Dopuštajući koracima da se prospu ispred vas dobit ćete vlastitu mapu puta.. koja će otvoriti vrata vašoj svijesti.. onoj koja se ne veže niti za jedan svoj dio znajući da bez njih ne bi postojala, da ne bi rasla i razvijala se.

Pogledajte u noć.. nasmiješite joj se.. pogledajte u dan.. nasmiješite mu se.. znate da su prirodni. Pogledajte sada u svoju sreću.. nasmiješite joj se.. pogledajte u svoju tugu.. nasmiješite joj se.. sve dok ne osjetite koliko su prirodni.. kao dah, kao život sam..

26.

Gdje mi je pogled?

Tamo gdje me znatiželja vuče
ili me duša kroz intuiciju upućuje?

Da bi osjetili koliko duboko ide ovo pitanje zatvorite na trenutak oči i probajte unutar sebe vizualizirati dvije scene. Jedna je da hodate po livadi oko koje se nalazi šuma. Zrak je svjež, čujete pjev ptica, osjećate kako se budi radost u svakoj vašoj stanici. Osjećate se prepušteno sebi, trenutku, osjećate energetski protok kroz cijelo tijelo koji se povećava kako se sve više i više spajate sa šumom, livadom, prirodom...

Druga scena vas vodi u prometnu ulicu, oko vas nalazi se puno ljudi, auta, sve je prepuno šarenih izloga, buke, galame, neke udaljene muzike, glasova.. sve se na trenutke slijeva u galamu kroz koju se vi probijate. Osjećate se na trenutke pod opterećenjem, a ipak vam um luta baš poput vašeg pogleda.. s jedne na drugu stranu, nesvjesno i svjesno promatrajući sve oko sebe, skupljajući utiske i slažući ih u neki unutarnji mozaik koji ni vi na trenutke ne shvaćate ali osjećate da postoji unutar vas. Iz njega ćete kasnije donositi odluke.

Vrlo često i ne znate da se poistovjećujete s onim u što gledate. Gledajući u šumu, livadu počete osjećati sve veći mir. Ako ostanete dovoljno dugo vaša znatiželja počete putovanje po onome što je uokolo vas, neki novi slojevi, možda zbog stresa potisnuti pokazati će se.. sigurni u okruženju koje donosi mir. Neki vaš unutarnji dio dozvoliti će pogledati u sunce, drvo, pticu, s dovoljno opuštenosti i prepuštenosti trenutku.. iscjeljenju kroz mir. Nakon toga donošenje nekih odluka, promišljanje o stvarima.. bit će potaknuto više vašom intuicijom koja će se lakše probiti kroz vaš unutarnji mir.

Pokušajte dozvoliti sebi dovoljno trenutaka i znatiželje i intuicije. Pa kad osjetite da vas zagušuje buka uokolo vas dozvolite svojoj intuiciji da vas spoji s prvim drvetom, s prvom šumom.. da vam pokaže ljepotu oblaka, ptica.. kako bi se dovoljno umirili za osjećaj sljedećeg koraka.

Stavite namjeru da se u tretmanu radi na svim onim vibracijama koje se nalaze ispod trenutaka kada se izgubite u svakodnevicu i kada vas buka uokolo toliko zagluši da ne čujete zvov vlastite intuicije.

27.

- Ljubav mi treba!
- Čija ljubav ti treba?
- Moja :)

Onu ljubav koju tražite nosite u sebi. Vaše razmjenjivanje partnerske ljubavi s drugima samo je produžetak vašeg vlastitog osjećaja ljubavi. Ako taj dio niste sebi dopustili niti druga osoba s kojom ste u partnerskoj ljubavi neće osjetiti punoću vaše ljubavi. Stoga ovaj tjedan probajte probuditi što više ljubavi unutar sebe.. za sebe.. volite se, poštujte se, priznajte se, sagledajte se u svojoj punoći, sa svim onim što vi doživljavate kao vrline ili mane. Samo kako bi ste shvatili da vaša ljubav raste iz vašeg bogatog iskustva raznih života.. u kojima ste voljeli i mrzili, sebe i druge.. u kojima ste ratovali, dokazivali i borili se.. preživljavali i bili nagrađeni.. u kojima ste padali i podizali se toliko puta da ste sada u stanju sagledati sebe kao ljubav. Kao onaj dio koji je sve to preživio, izašavši iz svega svaki put sve jači.. Možda je ovo dobar trenutak da pozdravite sve svoje dijelove i dopustite im bez osude da se preliju u jednu centralnu točku u vašem srcu.. a zatim da dopustite svom srcu da bude slobodno i živi.. da bude ljubav.. da hrabro hoda dalje.. kroz ljubav..

28.

Okolnim putevima hodam
i vidim šumu..
Čujem žubor rijeke,
pjev ptica..
Vidim sunce kako izlazi i zalazi..
Imam li osjećaj da u meni
postoji dovoljno
okolnih puteva?

Svakodnevuca vas prekrije obavezama, gomilom (nepotrebnih) informacija te vas drži u stanju stalnog stresa. Imate li dovoljno trenutaka koji vas opuštaju? Moraju li oni biti povezani s vanjskim okolnostima ili možete u sebi probuditi

osjećaj okolnih puteva koji sa sobom donose toliko potrebnu prirodu, osjećaj slobode i prepuštenosti sebi..

Probajte unutar sebe vraćati sliku sebe u prirodi, sebe kako odmarate, slušate cvrkut ptica, gledate oblake.. Probajte što češće doživati taj osjećaj unutar sebe. Možda vam onda buđenje tog osjećaja iznutra pomogne pronaći i neki vanjski okolni put.. neki na koji ste možda i zaboravili..

29.

Ako krenem za tobom
ostavljam li sebe?
Ako ostanem sa sobom
gubim li tebe?
Postoji li prolaz
između nas
koji se čini kao vrijeme?
Ili to samo moj um
razlučuje dvije teme.

Ako pogledate sebe kroz svoj život vidjet ćete kako ste se mijenjali, transformirali.. kako ste sada neka sasvim "druga osoba" nego prije par godina. Na taj način doživljavate ćete promjenu i u narednim godinama, svaki put činit će vam se da ste netko drugi, netko novi i da bi taj novi dio vas napravio stvari u vašoj prošlosti na neki drugačiji način.

Na taj način kada razmišljate o svojim željama za koje još niste spremni otvarate i vrata svojim potencijalima, ali i svojim tugama. Jer jedan dio vas želio bi stvari odmah, dok drugi dio osjeća da nije spreman. Tada razdvajate sebe na dva dijela, govoreći si da će "sve biti dobro kada se desi to i to" ili "kada dođete do toga" ili "kada napokon uspijete.. ". Ne shvaćajući da ćete doći do vaših želja onda kada budete spremni, onda kada vaša vibracija spontano krene u akciju prema tome.

Probajte biti u ovdje i sada, dopuštajući da svi vaši dijelovi budu prisutni jedni s drugima.. imajući potpuno povjerenje da će se sve desiti upravo onda kada je to potrebno, ni prije niti kasnije.

Ako krenem za tobom
ostavljam li sebe?
(ako se prepustite željama gubite li sadašnji trenutak)
Ako ostanem sa sobom
gubim li tebe?
(ako odustanete od želja gubite li mogućnost njihovog ispunjenja)
Postoji li prolaz
između nas
koji se čini kao vrijeme?
(postoji li vrijeme kako ga vaš um doživljava.. vrijeme u kojem vi možete izgubiti mogućnost ostvarivanja svojih želja)

Ili to samo moj um
razlučuje dvije teme.

(ili dopuštajući željama da vas preplave gubite osjećaj sadašnjeg trenutka u kojem se vaše želje istinski grade.. shvaćajući da se i tako sve odvija unutar vas, sve dolazi iz vaših vibracija)

30.

Pitam se gdje sam,
gdje mi je duša..
A onda prislonim
ruku na trbuh
i osjetim impuls
vlastitog života..

Probajte ne razdvajati pojam vašeg fizičkog tijela, od pojma vaše duše, vas kao svjetlosnog bića. Osjetite taj titraj, taj impuls kao titraj vašeg fizičkog bića.. osjetite otkucaj svog srca, fizičke procese po tijelu, svoj dah, svoj pokret.. I onda se sjetite da vaša svijest osjeća i promatra sve to.. da ste vi svijest.. da ste vi savršen organizam koji osvještava vlastito postojanje.

31.

Kad trepnem
i svojim očima pogledam svijet..
Vidim tugu, bol i razaranje..
Zatim trepnem ponovno
i vidim ljubav..
Život je u svemu..
Zrcali se u sitnicama..

Osjetite kako u vama pulsira gomila osjećaja.. kako neke od njih želite, neke ne želite.. a svi vam nešto govore. Stavite namjeru da poslušate baš sve osjećaje.. kao uputu za dalje..

Vi ste svjetlosna bića u svojim iskustvima.. svoju svjetlost nikada ne možete izgubiti. Kada ste inkarnirani i nalazite se u izazovima vaša svjetlost je u vama.. kada ste inkarnirani i nalazite se u sreći vaša svjetlost je u vama.. Kada ste inkarnirani i dopuštate svojoj inkarnaciji da istražuje vlastite dubine vaša svjetlost vam je kao svjetionik kojem se uvijek vraćate. Stoga ne birajte kojim putem ćete hodati već dopustite da vas vaša intuicija vodi. Taj put možda je ponekad težak, možda je toliko naporan da vam suze spontano na oči dolaze ali je vaš.. put vaše duše, vašeg svjetlosnog bića koje kroz taj put uči.

Sjetite se da vaše svjetlo uvijek titra u vama, bez obzira kako se osjećali i kroz što prolazili.

32.

Ako maknem definiciju
imena, godina, spola i zanimanja..
Što ostaje od mene?
Osim životnog titraja..

Kroz svaku novu inkarnaciju učite i rastete kroz nova iskustva. Današnje vrijeme donosi mogućnost buđenja svijesti, povezivanja s vlastitom dušom kakav prije na ovim prostorima nije bio moguć. Međutim navike etiketa duboko su ukorijenjene na ovim prostorima i ponekad od njih ne vidite budnost koju već imate.. ne vidite vlastitu dušu koja vam šapće na svakom koraku. Probajte osjećati sebe ispod svih vlastitih definicija, kako bi vam nakon takve povećane svijesti i vlastite definicije postale jasnije.

33.

Kao cvijet širim svoje ruke,
kao leptir letim sa srcem,
visoko i nisko..
Kako bi obje strane života
bile shvaćene.

Zastanite na tren i probajte se sjetiti svih teških i laganih trenutaka koje ste imali u zadnje vrijeme. Onda osjetite kako širite svoje srce i kako dopuštate da vaša duša kroz vaše srce prigrlji sve te trenutke kao učiteljske.. osjetite kako vam to prihvaćanje donosi duboko unutarnje iscjeljenje. Kako se u vama budi novo shvaćanje, jasnoća života.. koja može doći tek iz prihvaćenih i prepoznatih životnih obrazaca. Onih istih koje ste si dolaskom u ovaj život zapisali, kao mapu puta do vlastitog shvaćanja.

34.

Dok kročim
životnim stazama
prati me sunce,
pere me kiša,
udaraju vjetrovi,
lomi oluja..

Sve to
ima smisla :)

Ponekad zastanemo i pitamo se koji je smisao ovog našeg putovanja, što točno učimo na njemu? To su upravo trenuci kada smo došli dublje i kada se nalazimo pred vratima iza kojih nas očekuje odgovor, onaj duboki, kroz shvaćanje. Ako nakon tog pitanja ne odustanemo, ako se ne prepustimo beznađu i depresiji otvorit ćemo vrata.. i osjetiti.. da ne znamo ali da shvaćamo.. da ne znamo ni kako shvaćamo, možda niti što shvaćamo ali da duboko u nama titra smisao. Smisao života samog, smisao onog zbog čega smo tu.

35.

Gotovo nečujno osjetim sebe,
kako dišem pod vlastitom kožom.
Kako prkosim gravitaciji
koristeći ovo tijelo.
Treba li mu što?

Zapitajte se u tretmanu postoji li nešto što bi trebalo vašem fizičkom tijelu, a vi uporno odbijate? Ako ste svjesni što je to pitajte se zašto odbijate? Nemojte to pitati svoj um jer on će odmah pronaći opravdanje.. pošaljite to pitanje unutar svoje vibracije i oslušajte odgovor. Ako ne stigne pitajte se jeste li spremni za odgovor?

Ljubav prema tijelu ljubav je i prema duši.. jer kako ćete bez tijela putovati ovim prostranstvima..

36.

Ostavljajući cipele ispred vrata
razmišljam hoću li obući papuče.
Ostavljajući cipele na nogama
osjećam pokret iz sebe.
Koji dio mene sada je spreman?
Onaj koji odlazi u mir
ili onaj koji hoda kroz akciju?

Nekada niste sigurni što točno želite. I ako se krenete preispitivati vaš um krenut će u stotinu konstrukcija ostavljajući vas vrlo često bez odgovora. Nije poanta u tome da vi trebate odgovor koji će vam reći što točno trebate napraviti. Ali dodir s trenutnom emocijom pokazat će vam prema kuda se iznutra trebate okrenuti. Što vam vaša nutrina govori, na što da obratite pozornost.

Nekada je to kroz mir, meditaciju, kontemplaciju, pričanje s drvećem. Nekada je to kroz poduzimanje raznih i mogućih za taj trenutak akcija.

Ako se izgubite u te dvije mogućnosti moguće je da zbog straha od djelovanja sjedite svaki dan u šumi pitajući se zašto ste sve više i više nemirni. (Jer ne slušate unutarnji poziv za akcijom). Ili ste u sto akcija pitajući se zašto ste toliko iscrpljeni (Ne slušajući unutarnji poziv za smirenjem).

Kada naučite iznutra prepoznavati ta dva stanja uvidjet ćete da niti jedno nije "bolje" od drugog, da oba čine život premještajući vas s jednog mjesto na drugo, zatim vam dopuštajući osjetiti zadnji korak te vas ponovno pomičući dalje.

Samo zato da bi ste shvatili da rastete iznutra, da se nikuda ne krećete.. ali da bi ste došli do tog unutarnjeg stanja potrebno je zemaljsko iskustvo pokreta, trčanja, hodanja, padanja, pridizanja, plakanja i smijanja.. potrebno je uvidjeti ljepotu koju stvori život unutar vas kako bi vam pokazao i dokazao vašu vlastitu savršenost.. bez oblika, bez konstrukcija, želja.. čisto postojanje. Koraci do tamo koraci su akcije i mirnoće. Stavite jasnu namjeru da ste u tretmanu spremni otpustiti sve vibracije koje vas sputavaju u tome da osluhnete u kojem se koraku trenutno nalazite.

37.

Postojeći prolazim kroz životne prolaze,
svi oni različiti su ali isti u srži,
što mi govore?

Ponekad hodamo po životu u potrazi za odgovorima ne gledajući znakove oko sebe. Nekada jer nam se ti znakovi ne sviđaju, mi bi neke druge.. nekada jer nismo sigurni želimo li uopće vidjeti znakove. Ali oni su uvijek tu, skaču i iskaču iz svakog kutka našeg života.. podsjećajući nas tko smo, kuda idemo, što učimo. Predajući povjerenje vlastitim unutarnjim istinama predajemo povjerenje vlastitoj duši.. koja nas uvijek prati u stopu, čekajući da ju primijetimo.

38.

Koliko tema prođem
i koliko puteva prijeđem..
Svi oni odraz su
mog postojanja..
Svaki prijeđeni korak
utiskivanje je mog znanja.
Kroz iskustvo..
Prihvaćanja..

Kada ste zadnji put zastali i sami sebi dali podršku za sve ono što prolazite? Možda je ovo trenutak kada se možete umiriti, izgovoriti gornje rečenice i priznati si svoje korake. Ne zato da bi ste se pohvalili već da bi si priznali vlastiti život. Tek istinskim priznavanjem vlastitog koračanja dolazi i duboka spoznaja. Ona koju um možda ne razumije ali duša ispisuje.

39.

Mislina svojim
navike stvaram.
Ponekad korisne
ponekad zatvarajuće.
Mogu li danas
pogledati u misli
i izabrati samo
najbolje?

Pri tom se ne misli na pozitivne misli koje vas nabrijavaju da ste najbolji i da možete sve što želite. Nego na one koje u vama bude istinske duboke emocije kako bi ste pri tom istinski doživjeli svoju nutrinu, kako bi ste ju izvukli na površinu da bi zatim prepoznali iduće korake. Osjetite kako sami sebi dajete dozvolu za vlastiti uron, za unutarnju slobodu, za život.

40.

Osjećam..
sebe, tebe, sve oko sebe..
Osjećam..
svoju slobodu
i svoju stisnutost..
Osjećam..
kako kamen diše,
kako rijeka plače,
kako sunce uzdiše..
Osjećam ljepotu
života u životu samom..
Osjećam..

Dopuštanje osjećaja ali bez drame, osude i pesimizma dopuštanje je života. Možete zamisliti sebe kao cijev kojoj je potrebno pročišćenje.. dopuštajući osjećajima da poput vode prolaze kroz tu cijev počinjete osjećati olakšanje.. ono iskreno, bez uma.. koje ide iz dopuštanja i bivanja. Zamislite sebe kao cijev koja dopušta ispiranje..

41.

Osjećam titranje
u grudima,
potres u nogama,
lepršavost
u mislima..
To se moja
duša budi :)

Svaki trenutak je dobar trenutak. Pokušajte pronaći što više trenutaka u kojima osvještavate da ste duša na putovanju i u kojima dozvoljavate svojoj energiji da vas ispuni, da svaki vaš pokret začini s mudrosti van ovih granica.

42.

Osjećam li svoje tijelo
kao svoj dom?
Kao trenutni hram
moje duše?
Ili kao nešto
s čim moram
živjeti?

Pustite neka ovo pitanje vibrira unutar vas. Nemojte na njega odgovarati "iz glave", nemojte ponavljati odgovore koje bi vi voljeli da su vaši. Pustite neka vaša trenutna vibracija odzvanja s odgovorom dajući vam vrlo jasno sliku unutar vas koliko imate poštovanja prema svom tijelu. Nakon što osjetite (sviđao vam se ili ne) odgovor zapitajte se:

Ako bi moje tijelo
nestalo,
što bi ostalo od mene
ovdje?

Na taj način pokrenut ćete novi proces koji vam iz dubine vaših vlastitih vibracija može pomoći da se sagledate u nekom sasvim novom svjetlu. Ne kroz pogled – imate li ili ne po vašim mjerilima "lijepo tijelo" niti kroz pogled – funkcionira li to tijelo i što moram još "zdravo" napraviti da bi ono bilo bolje. Već kroz pogled zahvalnosti.. na jedinom fizičkom elementu u ovoj dimenziji koje je stvarno vaše i kroz ljubav što ga posjedujete. Kroz zahvalnost što ga koristite. Da bi ste se nakon toga istinski zapitali.. ako napravim nešto svom tijelu što je štetno ili bolno.. koga to boli? Kome radim štetu? Tada ulazite još dublje u proces pokretanja svih vibracija koje su unutar vas na bilo koji način blokirane i zbog kojih ne možete sebe istinski osjetiti kroz vlastito fizičko postojanje u trenutnoj inkarnaciji.

43.

Lepršam
pa letim
i prevrćem se
po zraku.
Sanjam li
o zvijezdama
ili one
sanjaju mene.

Kada ste zadnji put pomislili nešto iskreno dobro o sebi? U tretmanu se otvorite prema radu na svim vibracijama zbog kojih ne možete osjetiti sebe kao dijete zvijezda :)

44.

Vidjeh te u krošnji
i jezeru..
U ptičjem letu,
prolaznikovom pogledu..
Priznajem,
Život je svuda oko mene.

Imate li vremena za spoznavanje života? Kada ste zadnji put zastali i primijetili život?

Ne u etiketama – dobar, loš, tužan, sretan – već u njegovom samom impulsu, iskri života koja se proteže kroz vas i sve oko vas..

Probajte ovaj tjedan priznavati život za sve što on je. Na taj način odat ćete priznanje i vlastitom postojanju te ga potaknuti na dublje samoiscjeljenje.

45.

Sjećanja prolaze,
ponovno dolaze,
oduzimajući mi ponekad
energiju..
Otvaram unutarnje prozore,
dopuštam im da odlaze
i da se transformiraju
u moju snagu.

Neka sjećanja dovode vam na lice osmjeh. Ali neka vam počnu stezati tijelo, gurajući vas u krug razmišljanja i promišljanja, oduzimajući vam snagu, možda podižući krivnju i iscrpljujući vas do nekog idućeg puta. Stavite namjeru da ste spremni prihvatiti sebe, svoj život, svoje lekcije, svoje postupke.. samim tim i svoja sjećanja. Pa kada dođu s ljubavlju im dopustite da budu upravo ono što oni jesu – podsjetnici na sve vaše životne škole, ispitate te podstrah za dalje. Tek pogledom u vlastitu nesavršenost možete spoznati i savršenost.

46.

Osjećaji moji
bude se u meni..
Neki strani, neki bliski.
Svi oni samo su lepeza
mog postojanja..
Putovanjem kroz njih
shvaćam se
i prihvaćam.

Dani prolete, a da se vi možda niste istinski zapitali kako se osjećate. Možda vas je strah dopustiti osjećajima da izrone na površinu jer vam se čine tako razorni.. jer vam se ponekad može činiti da ne možete ništa poduzeti kako bi ste se osjećali drugačije.

Probajte sasvim lagano dopuštati svojim osjećajima da proviruju iz raznih kutova gdje ste ih sakrili. S namjerom da sve ono što možete osjetiti ujedno je i spremno za transformaciju. Na taj način u tretmanu oslobađat ćete svoje vibracije.. a s njihovim oslobađanjem dolazit će i do oslobađanja osjećaja. Stavite namjeru susreta s onim osjećajima koji su spremni za transformaciju.. to ne moraju biti "najsvežiji" događaji.. možda nešto iz djetinjstva, možda nešto što ste već mislili da ste otpustili pa vam se sada ponovno pokaže. Nemojte umom suditi i prosuđivati, samo dopustite neka se iz vas izlije sve ono što vas možda iznutra drži zarobljene za neka nova iskustva, za nove korake..

47.

Hodam vlastitim
Zvezdanim stazama
Zvijezdu po Zvijezdu
I znam
Sve one odraz su
Moje ljepote..

Kada ste zadnji put pomislili nešto lijepo o sebi? Kada ste zadnji put uronili u vlastitu ljepotu?

U tretmanu se okrenite radu na svim onim vibracijama koje vas na bilo koji

način blokiraju da spoznate onu dubinsku ljepotu, koja nije ovisna o izgledu, formi, koja se zrcali u svom postojanju. A onda probajte naći barem jednu sitnicu na dan gdje ćete prepoznati vlastitu vrijednost. Ponekad su to zemaljski rečeno velike stvari, ponekad sitnice koje promaknu ako niste prisutni i ako niste u potrazi za sobom.

48.

Mogu li mirujući
u svom postojanju
prihvatiti ga..
Ili je potrebno
kretati se..
Ili oboje..
Sve dok ga prihvaćam..

Ponekad smatramo da smo se prihvatili, da smo prihvatili život. Ponekad ga iz temelja ne prihvaćamo. Bez obzira na to što naš um želi ili misli u dubini nas postoje vibracije, možda kao bol iz neke prošlosti, prošlog života.. zbog kojih se ne usuđujemo prihvatiti život. Zbog kojih ponekad hodamo po rubu vlastitog života strahujući od istine. Ne shvaćajući da oslobađanjem vlastite istine, koliko god ona bila možda bolna oslobađamo i te vibracije. U protivnom živimo pod njihovom okupacijom.. čekajući neki možda novi život. Dok lekcije ostaju s nama..

49.

I kad stvoreni tako
Krenemo dalje
Mnogi će pitati
Gdje smo..
A mi ćemo se pitati
Je li nam to bitno..

Nekada naša promjena nije u skladu s onim što bi drugi "željeli" od nas. Ostajući u onom što bi drugi "željeli" zatvaramo svoj životni tok i ostajemo sve više i više bez životne energije. Na kraju nas život "prisili" na promjenu. Možda je bolje napraviti ju prije nego budemo prisiljeni. Osjetite koje to područje vašeg života od vas "traži" promjenu, a zatim ju prvo radite u vibracijama. Posvještavajući ih, promatrajući ih, radeći tretmane na tu temu.. kako bi vam vibracijska promjena na kraju pomogla i pokazala vanjsku.

50.

Kakva je moja istina?
Postoji li ona unutar mene
ili se odražava s tv kanala?

Kada gledate trenutni svijet oko sebe možete osjećati nesigurnost ili strah.
Poneki val optimizma.. poneki osmijeh.. možda nakon toga plač?
Probajte kroz dan i u tretmanu osjećati otkucaje svog srca.. pustite neka vam
vaše srce priča priču.. onu koja treba biti otpuštena i propuštena kroz tretman.
Onu koja je krenula davno prije nego su se na ovim prostorima pojavile vijesti
koje dolaze s tv ekrana..
Oslobađanjem duboke prošlosti dozvolit ćete nov, svjež pogled na svijet. Kakvi
god bili vanjski životni uvjeti ljubav je uvijek moguća.. ako joj dopustite da se
pokaže ispod stoljetnih strahova. Tada ta ljubav, iznutra probuđena.. kroz
energiju i mrežu oko Planete stvara snagu.. stvara svijest.. stvara novo..

51.

Osjećam vlastite
unutarnje korake..
Osjećam pokretanje..
Iznutra pjevam..
Plešem..
Radujem se..
Bez razloga..
Samo zato što mogu..

52.

Rukom prolazim kroz cvijeće,
osjećam ga kao dio sebe.
Nismo li svi dio istog sustava..
Nisam li i ja samo cvijet
vlastitog života..

53.

Kao pahulja letim kroz zrak
Zaobilazeći vlastite granice
Moje postojanje neupitno je
Moja snaga još jača je..

54.

Kada beskrajem lutam
i kada se kroz beskraj okrenem
vidim.. sebe..

Mogu li prihvatiti taj beskraj
u trenutnom životu..
Penjući se po njemu,
silazeći niz njega,
okrećući se, plešući i skačući..

Shvaćajući i prihvaćajući
da sam zapravo Ja
jedina točka u tom beskraju..

Koja se s ostalim točkama
i njihovim beskrajima
reflektira
u sadašnjem svemiru..

55.

Otvaram se životu
i on se otvara meni..
Svaka sekunda
poput vječnosti
pokazuje moj potencijal..
Prihvaćam živjeti ga!

56.

Kako moja svjesnost korača
Koračam i ja

Unutarnjim pogledom
Sagledavam trenutke
Nižući ih kao
Bisere na ogrlici

Bez sumnje
Svi su prekrasni

57.

Gdje osjećam svoju moć..
I gdje se topim u slabosti..
Mjesto je mog srca..

Moj život vrijedan je
tog svakog trenutka..

58.

Želim li udahnuti svijet
Moram pogledati
U onaj dio sebe
Koji želi biti
Istinit

59.

Koliko moja svijest
prodire u mene
ispunjavajući
moje stanice,
utiskujući život..
Toliko moj osmijeh
putuje mojim tijelom
dajući mu hrabrost,
I razlog za život..

60.

Otvaram se nebu unutar sebe
kako bi me kišom opralo.
Osjećam svoj sjaj
kako budi se.
Dopuštam si
rast u visine.
Prema svemu onom
što me očekuje.

61.

Što je to ljubav? To je tema koju možete probati pustiti da odzvanja unutar vas.
Ljubav koja kroji svaku stanicu vašeg bića.
Ljubav kao Izvor, kao točka prema kojoj se uvijek krećete, koja vas privlači svojim postojanjem.

Ljubav kao emocija koju nastojite pronaći izvan vas, dok ju ne priznajete kroz svoje dijelove.

U tretmanu usmjerite pozornost na svoje disanje i promatrajte ljubav unutar sebe. Ukoliko vam je lakše možete ju vizualizirati kao sitne svjetlosne čestice koje prolaze vašim tijelom. Probajte ih promatrati/vizualizirati kroz cijelo tijelo. Za to vrijeme u tretmanu će se raditi na svim vibracijama koje vas sprječavaju da osjetite ljubav unutar sebe.

Budite ljubav, dopustite si sjetiti se..

62.

Gdje je ljepota?

U vama..

U potrazi za vlastitom ljepotom,
vlastitim smislom,
vlastitom beskonačnosti,
..snagom,
..uzvišenosti,
..nevinosti,
..istinom,
..priznanjem sebe.

Kroz otkucaj srca,
spoj sa svemirom,
doticaj s dušom,
svim onim što vas je činilo
svim onim čemu ste prepušteni
kroz učenja
padanja i podizanja
kroz život
smrt
ponovna rađanja..

Budite svoji
dozvoljavajući si tu potragu
za ljepotom.
Svaki dan..
Živeći život baš kao da ste vi
njegov glavni lik..
Prepuštajući se
sebi
ljubavi
svojoj duši
vlastitom vodstvu.

63.

Kada pogledam..
Što gledam?
U što bi trebali gledati?
Zbunjuje me sve to..

U sebe!
Gledaj u sebe..

Previše informacija, previše turbulencija dovodi vas u trenutak kada vaše energetsko tijelo više nije u balansu s vašim fizičkim tijelom. Zastanite nekoliko puta na dan i dišite, osjećajući pritom kako se sa svakim vašim udahom i izdahom vaša energetska tijela i vaše fizičko tijelo balansiraju, centriraju..

Nekoliko kratkih trenutaka tijekom dana posvećenih sebi neće vam oduzeti vrijeme, već će vam pokazati što vrijeme na ovoj Planeti doista jest..

beskonačni niz trenutaka.. svaki je tu za vas.. ako ga prihvatite.

Iz tog prihvaćanje slijedi mudrost..

Idućih koraka..

64.

Ljubav.. oh ljubav..
kao osjećaj
koji kuca.
Pitajući me
gdje sam?!

Gdje li se krije
moja malenkost?
Ispod zvijezda,
u dubinama mora
ispod dolina i brda?!

A onda ju čujem..
nju.. ljubav..
kako me pita..
Znaš li da traži te
tvoj dio?
Znaš li da te čeka?!

I zastajući na tren,
šapatom pitam
"Gdje je?!"

Ljubav.. oh ta slatka ljubav..
gleda me i prstom pokazuje..

prstom utire u moje grudi..
smije se..
"Unutra.. unutra je.."

Širim svoje energetsko polje,
osjećam se, prisjećam se,
prihvaćam se.. vraćam se sebi..
osnažujući objedinjujem se..
kako bi se prisjetio
da se nikada nisam niti raspao
samo sam se po malo tražio
kako bi u potrazi naučio
što je to život..
što je to ljubav..

U potrazi za jedinstvom
prošao sam dug put
zavrtio puni krug..

Cipele mi izlizane
ali duša sretna :)

Prije ulaska u ovaj život odvojili ste jedan dio sebe od sebe, kako bi živjeli u ovim prostranstvima. Vaša težnja za ponovnim vlastitim sjedinjenjem moguća je i dok živite u ovim tijelima. Tako da svoju pažnju usmjerite na sebe, na svoj dah, na prisutnost u ovdje i sada. Omogućavajući si sjetiti se da ste veličanstven izvor snage, nevjerojatna ljubav, izvor života samog. Dopuštajući si život s tim shvaćanjem dopustit ćete i manifestaciju svega onog što na nivou duše želite, svega onog što duboko iznutra od sebe očekujete, kako bi se spoznali u svojim dubinama i nakon toga vratili u visine. U tretmanu stavite namjeru da se radi na svim onim vibracijama unutar vas koje vas sprečavaju shvatiti/osjetiti ovo gore napisano.

Ljubav koju tražite u drugima, ljubav koju tražite u životu, ljubav koju tražite u energiji pokušaj je pronalaska osjećaja – sjedinjenja sa sobom. S onim neinkarniranim dijelom koji vas čeka. Zašto ne bi skratili tu potragu dopuštajući sebe ispuniti sa sobom, a zatim tu ljubav i ljepotu proširili uokolo sebe, podsjećajući tako i druge da pronađu sebe unutar sebe.

65.

Samo dio moje sjene
hoda kraj mene.
Dio je u meni.
Taj dio

nježno mi šapće
ono što ja
ne želim čuti..
Možda je upravo
sada
pravo vrijeme
za poslušati?

Vaši vlastiti mrakovi samo su putokazi kroz vaš život, sjećanja na neka druga vremena, biljezi neke vlastite prošlosti. Vrlo često upravo ti isti mrakovi vode vas u vašim odlukama, pokazuju vam vaše strahove, tjeraju vas da ponekad bježite od sebe.. kako bi pronašli neko bolje, ljepše, ugodnije utočište. U tom bijegu ni ne shvaćajući upadate u zamke, kroz nadu se lijepite na ljude, kroz želju prepoznajete događaje za ono što oni nisu. Cijelo to vrijeme vaši mrakovi putuju s vama, cijelo to vrijeme vaši mrakovi, poput marljivih pomagača pokazuju vam smjerove. Kada ih priznate, kada ih sagledate, kada prođete kroz njih.. oni nestaju, oni gube funkciju, oni se raspršuju poput oblaka na sumornom nebu.. nakon kojih ostaje samo sunce.. vaš život iz dubine, pogonjen vašom snagom.

U tretmanu stavite namjeru da ste spremni gledati u vlastite mrakove, a onda vizualizirajte na području srčane vlastito sunce koje raspršuje oblake, koje samo čeka biti prepoznato s vaše strane..

66.

Pošaljem svoje misli
osjetim sebe kroz očekivanja..
Pošaljem svoje emocije
osjećam sebe
iznutra..
Osjećam sebe
kao jedinstvo..
Osjećam
tijelo
emocije
osjećam
energiju..
Moja plovidba
iznutra
me
puni..

Zamislite sebe kao brod koji plovi nepreglednim oceanom. Oko njega samo je more.. sunce.. oblaci.. vjetar.. poneke oluje.. veliki valovi.. ugodni i neugodni

dani..

Taj brod, bez obzira na to što se oko njega dešavalo može se osloniti samo na sebe, na svoje znanje o plovidbi, na smirenost u nemirnim situacijama, na smijeh, tugu, radost, sreću.. na sve ono što uspije postići tijekom svoje plovidbe..

Taj brod ste vi.. sve što vam treba unutar vas je, sve što vas zadržava prema dubljem shvaćanju i višoj svijesti unutar vas je..

Budite danas kao taj brod. Svjesni da sve s čim ste došli u ovaj život i sve s čim ćete otići iz njega unutar vas je..

Tako ćete sve stvari oko sebe gledati na način iskustva koja vam trebaju ili ne.. Zaboravit ćete potragu za vanjskim stvarima koje vas trebaju ispuniti, oraspoložiti.. Osjetit ćete da ste vi ti koji podižete svoju svijest.. kako bi se s ostalima izborili za svoje pravo postojanja.. na ovoj Planeti.. u svijesti..

Na kraju tretmana osjetite kako je more po kojem plovi vaš brod nepregledno i kako po njemu plovi jako puno drugih brodova. Osjetite koliko su svi oni, kao i vi snažni.. posebni na svoj način.. pa im na kraju tretmana svima mahnite, pošaljite podršku..

Sjetite se da i kada ste usamljeni niste sami.. kroz energiju povezani ste s ostalima. Sa svima koji rastu i pomažu rastu svijesti na ovoj Planeti..

67.

Otvaram se svakodnevicu,
pružajući joj svoju moć.
Onu koja me spaja s onim
što jesam..
dok moje tijelo postoji
i dok ga nema.
Otkrivam u sebi
trenutke svijesti.
Dopuštam im da budu..
Ispirući misli i srce
od svijeta, od utjecaja,
od ljudi, od drugih,
od sebe i vlastitih
projekcija..
Otkrivam snagu
koja nam treba..

Svijet je u stanju koje možete nazvati raznim imenima – apokaliptičnom, transformativnom, stanju koje vodi prema budnosti ili potpunom raspadu. Ali sve to ostaje na imenima, pretpostavkama i balansira se unutar vas u onoj mjeri koliko ono što se događa gledate kroz strahove ili ružičaste naočale. Najveći doprinos koji kao pojedinci možete dati ovom trenutku, bez obzira kako

ga nazvali, trenutku koji će trajati u raznim oblicima još puno zemaljskih godina.. ste vi kao svijest uzemljena kroz tijela koja fizički trenutno živite. To je vaš najveći doprinos. Koji ne morate razumjeti, koji se dešava spontano.. kada vi odstupite od potrebe za zaključcima, odgovorima.. kada prestanete pitati, kada fokus usmjerite na onu točku duboko unutar sebe gdje se nalazi spoj vaše duše i vašeg tijela.

Takvim usmjeravanjem dopustit ćete veći protok vlastite energije, vlastite svijesti.. veću mogućnost unutarnjeg shvaćanja bez potrebe da to isto shvati i vaš um. Dopustit ćete biti snaga koja je potrebna u ovim vremenima, dopustite ćete biti oni koji ste i došli biti u ovom vremenu, onda kada još ništa od ovog nije počelo.

Prisjetit ćete se vlastitog putovanja i razloga zašto ste tu..

To je najveći doprinos koji možete dati ovom što ne znate opisati. Tišinu uma, mudrost postojanja i stabilnost...

68.

Korakom svojim
pružam ruku
svima koji slijede sebe.
Pogledom svojim
koračam kraj tebe
ali samo onda
kada si i ti kraj sebe..
Želiš li vinuti se u visine?
Slijediti vlastite dubine?
Probuditi se iz tmine?
Tada prati svoje korake..
one unutarnje..
i slijedi svoje snove..
kroz unutarnje putokaze..
Oni će te dovesti do mene,
a u trenutku tom
prepoznat ćeš sebe.

Vi ste svoja najveća potpora, svoje jedino rješenje, svoja najmoćnija snaga. Sve ostalo alati su.. bez obzira dolazili u obliku knjige, osobe ili energije. Dolaskom ovdje doveli ste svoju snagu.. oslobađajući se vlastite prošlosti, sebe kao Posljedice, raspetljivajući se iz vlastitih vibracija dolazite u kontakt s najvećom snagom koju možete podnijeti i razumjeti – sebe – kao energije, mudrosti, koja je postojala i postojat će i nakon tijela koje trenutno živite. Tek kroz taj dio – vlastiti – istinski možete spoznati i uspostaviti kontakt s drugim energijama. Tada riječi nisu potrebne..
Dopustite si u tretmanu susret sa sobom.. nemojte se tražiti u "visinama", tražite se u vlastitim "dubinama".. oslobađanjem vlastitih dubina spoznat ćete vlastite visine – upravo u tijelu u kojem živite, u ovdje i sada. Tada ćete znati,

ne umom, nego dušom, da je sve kako treba, da sve ima smisao, veći od onog što vaš um može pojmiti. Ali potpuno prirodan osjetu koji će se kroz vas probuditi. Osjetu da ste energetsko biće koje trenutno hoda ovim prostorima kako bi oslobodilo sebe iznutra, kako bi asistiralo većem buđenju... buđenju svijesti na ovoj Planeti.. buđenju Planete..

69.

Ako stanemo pred sebe
i dovoljno dugo gledamo..
vidjet ćemo zvijezde,
odraze i bljeskove
nekih drugih svjetova..
Ako to spojimo s onim što smo sada,
ovaj oblik koji sada živimo
poprimit će neki drugi odsjaj..
Mudrost koju tražimo
pronaći ćemo u sebi,
slobodi kojoj se nadamo
dopustit ćemo da živi
unutar nas..
Nakon toga,
svaki naš životni korak
pokazivat će dvije sjene
koje nas prate..
Ova zemaljska i
ona svemirska..

U tretmanu otvorite se vlastitim korijenima.. i onima koje živite kroz ovaj život i onima koje ste živjeli kroz prošle živote.. ali i onima od kuda dolazite :)

70.

Misliš li na sebe
ili mene
kada razmišljaš o nama?
Postojimo li mi kao jedinka
ili kao približene cjeline?
I što onda čini taj skup,
ljubav, privrženost,
želja ili potreba?
Postoji li ljubav
u svojoj čistoći

ako postoji
i potreba za njom?

Pustite ove riječi kao meditaciju kroz sebe.. dopustite im da vam pokažu gdje se nalazite po pitanju ljubavi i želje prema njoj – ljubavi – onoj koja sve obavlja, sve stvara, a koju najmanje mislimo da imamo..

Sve dok se ne sjetimo da mi sami smo ljubav. Koji ne trebamo tražiti, davati, prilagođavati.. koja je i koja će biti.

Ne ona raspršena gledana umom.. ona koju um samo zove – “sve je to ljubav” – ne razumijevajući je istinski pritom.

Nego ona koja je živa i svjesna, svijest sama. Koja kaže – ja volim tebe jednako kao što volim sebe i stoga nema potrebe da mi dokazuješ da me voliš. Jer upravo u tom dokazivanju – da vam netko dokaže da vas voli – u toj potrebi – krije se pad bez osjećaja ljubavi.. pad u ljubomoru, posesivnost, pad iz svijesti u nesvijest.

Stoga pitajte se unutar sebe kroz rečenice iznad gdje ste po pitanju ljubavi?

71.

Osjećajno osjećam svoje osjećaje

baš kao što i oni osjećaju mene..

U tom prožimanju osjećaja

izrastam u najbolji oblik sebe..

U trenutnom vremenu na ovoj Planeti količina informacija koja do vas dolazi svjesno ili nesvjesno prevelika je da bi zaista umom mogli pratiti sve što se oko vas događa. Vrlo često taj val informacija preplavi vas do te mjere da vas uhvati strah, nelagoda, osjećaj stisnutosti..

Možda je danas dobar trenutak da u tretmanu odlučite sami sa sobom osjećati.. sebe..

Zamislite sebe kao antenu koja prima razne informacije.. ne opterećujući se s njima pušta ih da samo skliznu i prokliznu. Znajući da sve ono što vam treba ostaje kao zapis, kao informacija za vas bitna..

Tada vi postajete svoj fokus.. tada znate da ona informacija koja je za vas bitna dolazi iz vas. Tada dopuštate da vaš energetski dio, vaša svijest..

suraduje s vašim tijelom, trenutnim umom. Dopuštajući si nakon toga prepoznati unutar sebe odgovore koji su za vas bitni.

72.

Plešem li svojim ulicama

poznatim od mog zastajanja..

Ili tražim skretanja?

Hoću li u tim skretanjima

pronaći ono što tražim?
Hoće li me krug života
dovesti tamo gdje želim biti
ili tamo gdje trebam biti?
Jesmo li se spremni prepustiti?

U tretmanu prepustite se radu na svim onim vibracijama koje vas odvajaju od vlastite intuicije i remete vam um mislima brige. Dopustite si prepustiti se vjeri u sebe, u onaj osjećaj iznutra koji vas vodi i onda kada se vaš um zapita kuda to idete.

Vjerom u vlastito putovanje budite one uspavane dijelove koji su zaspali prekriveni strahovima, dopuštajući im da se razbude i prisjete, svega planiranog, svega onog zbog čega ste i stigli (do) ovdje.

73.

Sjećanja prolaze,
da bi ostala,
neka odlaze..
Hoću li napraviti
mjesto novima ili ću
držeci se starih
zaboraviti disati..
zaboraviti živjeti..

Mnogi od vas "žale" za nečim što trenutno ne mogu imati.. s tim dodatno iscrpljujete svoju energiju u trenutku kada vam ona najviše treba. Prihvatanjem onog gdje ste sada, kakvo god to "sada" bilo, dopuštate vlastitoj intuiciji da vam pokaže... korak.. onaj unutarnji... onaj stvoren za vas, od vas, kako bi kroz njega učili, rasli, sjetili se vlastite snage.. samo ako si to dopustite...

74.

Usklikom, tiho
ulazim pod svoju kožu..
Osjećam prste na rukama,
osjećam protok krvi u venama..
Hodam li ja ovim svijetom
u onome što zovem tijelom
ili to tijelo čini mene
dok se vozim ovim svijetom?

Što je za vas vaše tijelo? Kako ga doživljavate? Doživljavate li ga dovoljno?

U današnjem tretmanu prepustite se tom pitanju, dozvolite transformaciju vibracija unutar vas koje vas sprječavaju u potpunom doživljaju vašeg tijela, otvorite se prema sebi..

75.

Jedno je sigurno
u ovom nesigurnom svijetu..
A to je moj dah,
moj otkucaj srca,
moj pogled iznutra
i moj osjećaj postojanja..
Prihvatanjem sebe kroz
ono što sigurno posjedujem,
dopuštam si izrasti i
u onaj dio sebe
koji još ne prepoznajem..

Kada promatrate sebe što vidite? Kako se osjećate? Pruža li vam pogled na sebe zadovoljstvo ili se uspoređujete sa svijetom uokolo sebe?

Ovaj svijet treba autentičnost.. koja se budi kroz vašu svijest.. kako bi ovom svijetu donijeli ono zbog čega ste i došli.. novi priliv svijesti, ljubavi, postojanja..

Dopustite si u današnjem tretmanu isprati kroz sebe i svoje vibracije sve pokupljene stvari s TV ekrana, novina, svega onog što vas je zatrpalo s formulom sreće koja je nedostižna. Ne zato što vi niste dovoljno dobri već zato što vam to nije potrebno.

Vaša vlastita formula sreće dolazi s vašom višom svijesti i rastvara se kroz sve vas.. to je ono što ovom svijetu treba.

Sjetite se da niste ovdje da bi se prilagodili svijetu koji treba promjenu već da ste ovdje da bi mijenjali ovaj svijet.. na bolje.. to ide iz vas.. iz vaše svijesti.. iz vašeg buđenja..

76.

I kada raširim ruke
preko cijele Planete
i zagrlim sve oko sebe..
Osjetit ću otkucaj srca,
osjetit ću dodir mora,
zemlju pod nogama..
I usklik života u grudima!

Kroz tretman dopustite sebi otpuštanje svih onih vibracija zbog koji se osjećate

nedovoljno i koje vas sprečavaju da osjetite sebe kao snagu i svijest. Dozvolite si buđenje svega onog što čini vas. Vašu vlastitu snagu. Svega onog što ste zaboravili, svega onog tko ste.. kada niste inkarnirani.

A onda tu unutarnju spoznaju spojite s osjećajem trenutnog fizičkog tijela. I dopustite da vaš osjećaj vlastite snage podrži i ojača energetska mrežu oko Planete, mrežu podizanja svijesti.

A onda se sjetite koliko vas ima.. koliko svijesti koja se budi, koliko svijetla koje se širi.. po cijeloj Planeti. I osjetite kako se spajate sa svima onima uokolo Planete, nepoznatim vašim osobnostima, ali znanima vašoj energiji.. I osjetite koliko moć svi zajedno imate. Zatim joj se prepustite.. kako bi dozvolili širenje svijesti i svijetla.. kako bi bili svijest i svjetlo.. ono što ovoj Planeti trenutno treba.

77.

Kad osjetim drveće kroz svoje prste
i pustim zemlji da se prospe kroz moje srce,
osjećam Dušu Zemlje kako pjeva
i kako oplakuje..

Sve one koji su po njoj hodali,
sve one koji su joj se predali,
sve one koji su je voljeli, mrzili,
prepoznavali je ili odbijali..

Kako grli sebe i sve njih,
sve nas,
kako nas sjedinjuje u vječnosti
pjevući nam pjesmu ljubavi..

U današnjem tretmanu otvorite se prema Zemlji, prema Planeti, prema Svijesti i Svjetlosti. Budite ona Snaga potrebna trenutno ovoj Planeti.. koja podržava rast Svijesti.. budite most prema budućnosti.. u Svjesnosti..

78.

Hodam po kamenju,
prebirem prstima po pijesku,
vozim se šumama,
razmišljam o rijekama,
slušam otkucaje zvijezda
što pričaju priče prošlosti..
A onda sjednem i gledam..
Iz koliko je dijelova složen moj život
i što mi od toga stvarno treba..

U svakodnevnoj užurbanosti sjednite na trenutak i napravite veliko čišćenje vlastitih životnih dijelova. Što vam stvarno treba u vašoj svakodnevici.. Krenite od malih stvari, svakodnevnih, koje ponavljate automatski, a da se niti ne pitati zašto i trebaju li vam. Na taj način, prateći vlastite korake bolje ćete upoznati sami sebe, te kroz tretmane lakše otpustiti one vibracije koje vas zaustavljaju u oslobađaju vlastitog potencijala, dok glavu držite zakopan u svakodnevnim problemima..

Otvorite se kroz današnji tretman oslobađanju vlastitog potencijala, dopustite si upoznati sebe..

79.

Tiho, sasvim tiho
ulazim pod svoju kožu..
Osluškujem svoje srce i
zagrlim svoju volju..
Onu koja se proteže
iz života u život..
Koja me rasteže
cestama ove Planete
i koja mi pomaže
ujutro se probuditi..
Tu istu volju,
sada grlim
svojom hrabrošću..
Tu istu volju,
sada umatam
ljubavlju..
Tu istu volju,
pazim i mazim,
kako bi mi i dalje
pomagala,
kako bi me saslušala
kada mi je teško..
Kako bi me svaki put,
vrlo uspješno,
nakon svakog pada,
natjerala na korake..
One snažne, gromoglasne,
one izliječene snagom
vlastite duše..

Postoje dani kada vam je teško i onda postoje dani kada vam je jako teško. A postoje i oni dani kada vam se više ne da, kada izgubite smisao ili se grčite pod napadima vlastita straha. Ovaj svijet pruža sve više vanjskih podražaja koji svakodnevno preispituju vašu volju za djelovanjem, za životom, za

stvaranjem i kretanjem.

Danas ćemo raditi na svim vibracijama koje se nalaze ispod onih trenutaka kada ne možete unutar sebe pronaći svoju volju.. volju za djelovanjem, volju za životom. Kada vam se čini da se i ona nalazi ispod srušenih cigli, da je nestala, da je više nema..

Ali vaše volje uvijek ima! Vi ste vlastita volja, vlastita snaga, vi ste taj pokretač vlastitog života. I jedine cigle koje mogu zatrpiti vašu volju su cigle vibracija nemoći, vibracija gubitaka, vibracija straha od nestajanja.

Dopustite si iskopavanje vaše volje, osjetite kako ste spremni živjeti neku novu vrstu snage, kako ste spremni osjetiti i bol i plač i tugu i strah i ljubav i osmijeh.. kako ste spremni rasti kroz svaku priliku koja vam je pružena, bez osude ili samokritike. Samo s jasnim osjećajem postojanja.. onog postajanja koje se ne gradi ciglama, koje se gradi priznavanjem vlastitog života, koje se gradi snagom rođenom iz odluke.. odluke da živite vlastitu volju života i na taj način doprinesete transformaciji ove Planete.

Ovakve tretmane s tom namjerom možete raditi cijeli tjedan kako bi si pomogli osloboditi energetski grč koji se može javiti u situacijama kao što su potresi ili neke druge nepredviđene situacije.