



TRANSFORMACIJA PATNJE U RADOST

Damir Barušić



Sve što u životu radimo, radimo to da bi nam bilo ljepše, ugodnije.
Čitav život vrti se oko toga.

Koju god aktivnost poduzimamo htjeli bi da kroz njeno ostvarivanje postignemo nešto što nam se sviđa, veseli nas, ispunjava.

I to je jedini smisao života: biti sretan, miran, ispunjen, u zahvalnosti, u ljubavi, u blagostanju. Osjećati se ugodno u svim segmentima života: tjelesnom, emocionalnom, intelektualnom i duhovnom, cilj je svake osobe.

I Život i je zamišljen da bude takav. Da živimo u slobodi, onako kako želimo, ostvarujemo sebe, družimo se, budemo kreativni u područjima koja su nam interesantna.

*Jedina zadaća koju
imate u Životu
je da stvorite
Sebe u svom
punom potencijalu
ljubavi, radosti i mira.
Da ste slobodni
i bezbrižni.
Da ostvarite s
voju najljepšu
verziju Sebe
i Života kakvu
imate ovog trenutka.*

*Ovaj priručnik je o tome kako postići
STANJE kakvo želite.*

*Da bi iz tog STANJA činili
AKTIVNOSTI koje god želite.*

*Stanje je sve što se nalazi u vama, a
aktivnosti su sve što želite učiniti
izvana.*

*Ovaj priručnik će vam pokazati kako
možete ostvariti život sa što manje
patnje i sa što više radosti.*





I. Ugoda – objava intuicije

Ako vam je nešto UGODNO, u skladu je sa vašom Dušom, najboljim putem za vas, u skladu je sa vašim višim Ja, na taj način ispunjavate svoj potencijal, u srcu ste, slijedite svoju intuiciju.

Dakle, ako vam je ugodno sa nečim (ili vam je ugodnije sa nekom opcijom od drugih opcija), onda je to za vašu najveću dobrobit. Tim putem krenite. To se oglašava vaša intuicija. Koja je nepogrešivi dio vas, veća mudrost od svega što intelektom možete dohvatiti.

Ako se osjećate neugodno sa nekom opcijom nemojte ići prema toj opciji ili pogledajte da li trebate promijeniti stav prema toj opciji.

Kako ćete znati da li je jedno ili drugo? Primirite se i iskreno si dajte odgovor, posvećujući pozornost kako se osjećate, da li vam je ugodno ili ugodnije sa opcijom da trebate promijeniti svoj stav ili da to nije za vas. Primirivanje, duboko i svjesno disanje obavezna je radnja koju provodite kako bi spoznali u kakvom smo stanju i koje su misli doista istina Duše, a koje su misli od Ega.



II. Meditacija – najučinkovitiji alat

Duboko i svjesno disanje početak su svake MEDITACIJE:

Meditirajte. Samopromatrajte se. Osvještavajte svoje unutarnje energije.

Osvještavajte svoje misli, emocije i senzacije u tijelu.

Ovo je najučinkovitiji alat koji koji možete koristiti na putu prema raju koji se ne nalazi negdje na nebesima, nego u vama samima. U vama su vrata pakla (patnje) ili radosti (raja)

To je svima dostupan alat i potpuno besplatan.

Meditacija ima danas puno vrsta, preporučujem vam da nađete način medaticaje koji vama najviše odgovara.

Ili još bolje, izmislite svoju.

Disanje je ključ. Fokus na disanje i tijelo je osnov meditacije. Da vidite što se to događa u vašoj glavi, srcu i tijelu.

Video o meditaciji koji će vam objasniti kako meditirati je na mojem youtube kanalu [Dodir svjesnosti](#).



III. Akcija – mašta na djelu

Da bi postigli bilo što što želite, trebate poduzeti AKCIJU u tom smjeru. Krenite prema onome s čime se ugodno osjećate. Krenite za onim za čim vam Duša čezne. Prema onome što vam je interesantno.

Za što se odlučite. Samo krenite.

Ne trebate znati sve, ne trebate se opterećavati kako to drugi rade, ne trebate vodstvo za sve, ne treba izgledati po određenim mjerilima to kako meditirate, kako vježbate, čime se hranite, kako nešto radite.

To ne znači da ne trebate potražiti mentora, učitelja, voditelja, ali ne ih tražite za svaki korak. Samo krenite. Krenite u provođenje te aktivnosti. Krenite vježbati, krenite meditirati.

Učinite taj prvi korak.

Uvijek činite samo prvi korak.

Ne razmišljate o drugom koraku, ne razmišljate kako će izgledati peti, deveti, dvadeset i šesti korak..

Cilj je vidjeti i krenuti u prvi korak.

I uvijek će biti prvi.

Poduzmi akciju u pravcu onoga što ti se sviđa.



IV. Kontinuitet provođenja – stvaranje pozitivnih navika

U koračanju kroz život budite ustrajani.

Nije bitna količina nego KONTINUITET.

Malo pomalo. Mrvicu po mrvicu. Ciglicu po ciglicu se gradi kućica.

Svaki dan pomalo.

Nemojte meditirati dva sata jedan dan pa onda tjedan dana ništa..

Meditirajte radije 15 minuta svaki dan.

Bolje je svaki dan 15 minuta vježbati nego jedan ili dva sata se polomiti, dobiti upalu mišića pa onda 7 dana ništa.

Da bi neku vještinu savladali dobro je kontinuirano je provoditi.

Svakodnevno bavljenje sa sobom, kontinuitet u provođenju aktivnosti koje vam pomažu u vašoj dobrobiti, vaša voljnost da poduzimate aktivnosti u željenom pravcu, ključ su uspjeha.

Jer tako stvarate navike koje vam koriste, navike koje vam donose dobrobit, navike koje podržavaju vaš Život i ostvarivanje svoje najljepše verzije Sebe.



V. Skrb o tijelu - tjelovježba, hrana, voda

Vježbajte svaki dan. najmanje 15 minuta

Svi znate osnovne vježbe, ne tražite ispirke da nemate teretanu u blizini. Vježbajte ono što znate, vježbajte u stanu, na poslu, u krevetu, na stolici, bilo kako. Osnovno istezanje, sklekove, trbušnjake, čučnjeve, svi smo to učili u školi. Nema izgovora za nevjebanje.

Jedite svjesno. Ne tretirajte hranjenje kao usputan posao ili radnju.

Osvjestite što se nalazi na tanjuru. Osvjestite što unosite u sebe.

Ako postanete svjesni da time izgrađujete sebe, da vam od hrane itekako ovisi kako vam funkcionira tijelo, pa i intelekt, vrlo brzo ćete osvijestiti s kojom hranom se osjećate ugodno, s kojom ne (opet se vraćamo na prvi korak). Moja preporuka je da to bude biljna prehrana, ali osnov izbora je s čime se vi osjećate ugodno.

Glavno piće je voda, rekao bi i jedino. Ostala su čaj i voćni sokovi.

Zahvaljujte vodi, pijete je, gledajte je s ljubavlju. Voda je sastavni, prevladavajući dio našeg tijela. Bez vode možemo preživjeti 3-4 dana, bez hrane 30-40 dana. Uvidite važnost vode za naše tijelo.



VI. Razumijevanje-znanje-provođenje

Tri su ključna koraka kako primijeniti nešto novo u svom životu.

Sve što je ovdje napisano uglavnom razumijete. I to je prvi korak.

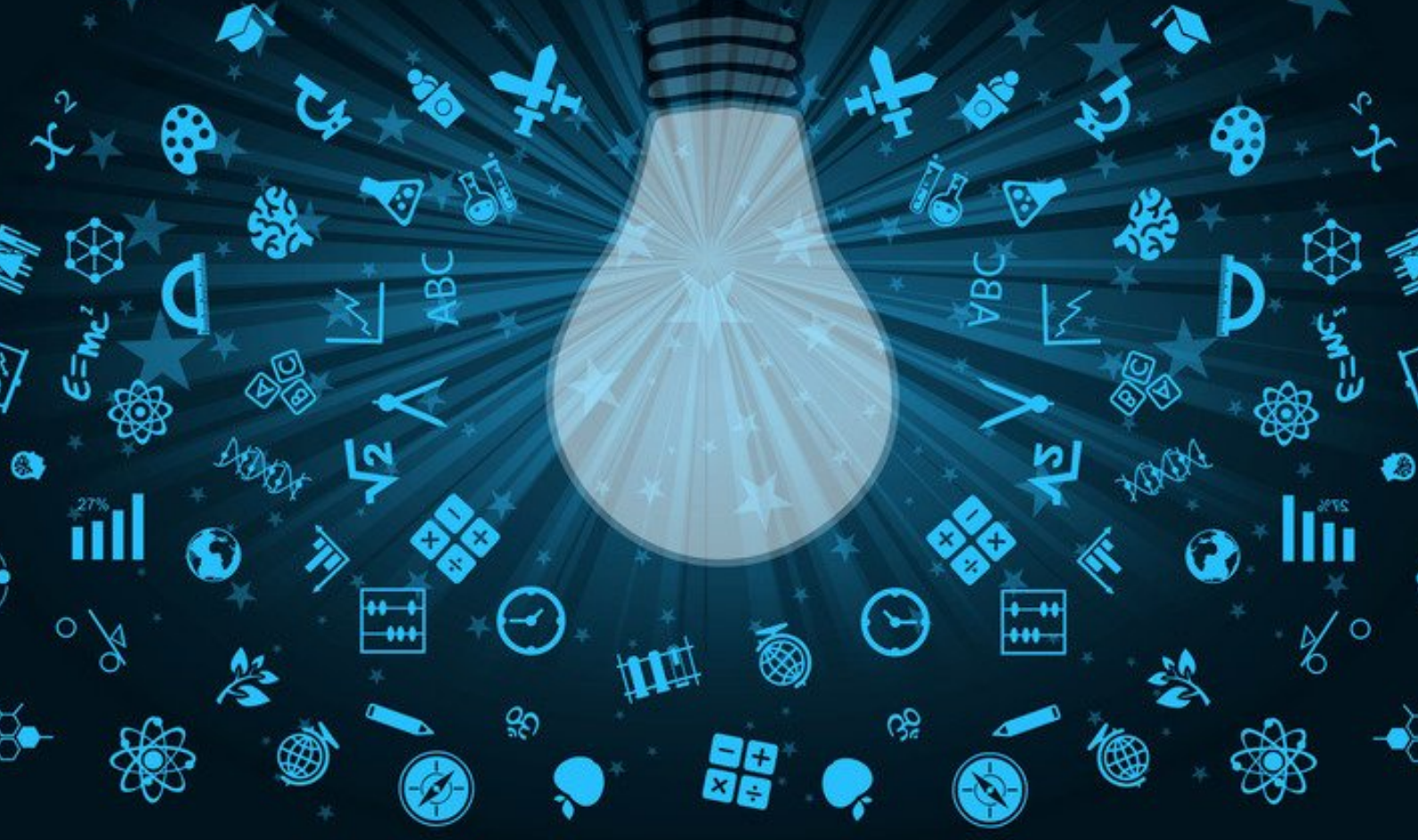
Razumijevanje je znak da se naše biće slaže sa time. Ono što pročitamo, pogledamo ili nam netko nešto kaže i razumijemo, znak je da je to i naša istina. Možda nismo to do sada percipirali kao našu istinu, ali sad je prepoznajemo, inače ne bi razumjeli.

Znanje je kad sami, bez tuđeg upliva imamo u fokusu tu istinu. To je drugi korak ka ostvarivanju. Tada nije nužno da nam drugi priopćavaju nešto što ćemo razumjeti, nego smo sami izvor te svjesnosti. Znanje stječemo ponavljanjem onoga što razumijemo. Što češće to ponavljamo prije ćemo zapamtiti, a onda možemo i provoditi.

Nema nikakve razlike učiti se biti sretan i učiti neki predmet u školi.

Da bi krug bio zatvoren, potrebno je ono što znamo i provoditi.

Provođenje je mudrost življenja. Nije mudrost imati znanje, mudrost ga je provoditi. Zabadava vam je svo razumijevanje i znanje ako ga ne provodite. Nikakve promjene nabolje u životu neće se dogoditi bez provođenja neke istine i mudrosti koje ste spoznali..



VII. Svaki dan naučite nešto novo

Jedan od smisla življenja je rast i razvoj onoga što mi jesmo.

Ako stojimo na mjestu, u stvari "nazadujemo".

Svaki dan pročitajte nešto što vas interesira, po mogućnosti usvojite nešto novo, rastegnite svoje granice, postanite veći.

Učite o astronomiji, filozofiji, prirodi, plesu, biljkama, strukturi kamena, o bilo čemu što vas interesira.

Danas na internetu ima predivnih stvari.

Nemojte trošiti vrijeme na crnu kroniku, ratove, prepucavanja političara, uložite svoje vrijeme u nova znanja, širite svoje vidike, priuštite si stalan rast i razvoj.

Nema dobnog ograničenja kada možemo naučiti nešto novo.

Oni ljudi koji pričaju da sve znaju, malo znaju o životu.

Oni ljudi koji konstatno uče nešto novo svjesni su koliko malo znaju.



VIII. Zahvalnost i suosjećanje

Vodite dnevnik zahvalnosti. Svaki dan napišite na čemu ste zahvalni. Ako mislite da nemate na čemu biti zahvalni, sjetite se da ste preživjeli današnji dan, a da mnogi to nisu. Radite to svaki dan i vrlo brzo ćete uvidjeti da postoji mnoštvo "sitnica" na koji možemo biti zahvalni. Npr. za ruku kojom pišemo, krevet koji imamo, zrak koji dišemo itd. Sitnice jesu te velike i najveće stvari koje nam čine smisao života. Kada to razumijemo "na konju smo". Zahvalnost za ono što imamo, najbolji je ulog u manifestaciju onoga što želimo.

Sosjećanje je najveći iscjelitelj na svijetu.

Biti suosjećajan znači biti u ljubavi za ono što razumijemo i za ono što ne razumijemo. Biti suosjećajan je najljepši put kojim možete hodati na putu Ljubavi.

Možete puno toga ne znati, ali ako imate suosjećajnost imate sav potrebni alat za iscjeliti svaku svoju i tuđu ranu.



IX. Dobrobiti svjesnog rada na sebi

- *Samopouzdanje*
- *Kreativnost*
- *Vitalnost*
- *Povjerenje*
- *Hrabrost*
- *Bolji odnosi*
- *Intuitivnost*
- *Energetska protočnost*
- *Istinoljubivost*
- *Uspješnost*
- *Zdravlje i vitalnost*
- *Povezivanje sa prirodnim bioritmom*
- *Življenje svojih vrlina, talenata i vrijednosti*
- *Življenje svoje najljepše vizije života*

rezime

U svakom trenutku i području života izabiremo ono s čime se osjećamo ugodno i što nam je interesantno. Stupamo u akciju, kontinuirano je provodimo na najbolji mogući način na koji znamo i možemo. Ne ovisimo i nismo zakačeni za ishod nego smo fokusirani na svaki slijedeći prvi korak i samopromatranje što nam je ugodno i interesantno. Meditacija, tjelovježba, svjesna prehrana i voda nam jako pomažu na putu života. Učenje novoga, rast i razvoj temelj je života.

Nove istine najprije razumijemo, onda ih je dobro zapamtiti i znati, a na kraju i provesti jer bez provođenja nema radosti i zadovoljstva. Zahvalnost i susjećanje najljepša su, najsvrhovitija i najplodonosnija stanja u kojima možemo biti. Živjeti Sebe u najljepšoj verziji koju imamo, ključ je radosti, sreće i ispunjenosti i najvažnija svrha i smisao Života.

Podršku i pomoć na vašem putovanju kroz Život možete potražiti kroz konzultacije, tretmane, savjetovanja ili tečajeve koje provodim 20ak godina u radu sa osobama svih dobnih skupina. Više na www.damir-barusic.com.

