



PROTOKOL OVLADAVANJA SOBOM

OD SLUGE DO GOSPODARA SVOG UMA

SADRŽAJ

UVODNA REČ	01
------------------	----

I. TEORIJA I ALATI

Mehanika samoovladavanja

01. Centralna praksa	05
02. Moduli i nivoi	07
03. Čulna integracija	14
04. Tehnike disanja	20
05. Jutarnji i večernji protokol	23

II. PRAKSA I INTEGRACIJA

Sistem izvođenja i radni plan

06. Protokol izvođenja	25
07. Integracija protokola (<i>Moduli 1, 2 i 3</i>)	29

ZAVRŠNA REČ	38
-------------------	----

UVODNA REČ

„Niko nije slobodan ko nije gospodar samoga sebe.“

Sloboda izbora istovremeno je naš najveći blagoslov i naša najsurevija kletva – u zavisnosti od toga da li je i kako koristimo svesnom voljom. Ako sebe zarobimo u samo jedan piksel čitave fotografije stvarnosti, i identifikujemo se sa haotičnim sadržajem sopstvenog uma, imaćemo veoma ograničeno, teško i nestabilno iskustvo života.

Toliko veliku slobodu izbora imamo, da smo je upotrebili da zaboravimo da je imamo.

Zato je stvoren **Protokol Ovladavanja Sobom**. On je osmišljen kao jednostavan, konkretan i praktičan instrument za samoovladavanje i alhemizaciju svesti. Reč *alhemizacija* ovde znači transformaciju – nadilaženje uma i pozicioniranje svesti u širi, superiorniji aspekt bića. Primarni cilj ovog protokola je da nas iz pozicije sluge preobrazu u poziciju gospodara svoga uma. Svi ostali benefiti dolaze kao prirodna posledica toga.

FOKUS – ENERGIJA

Gde ide fokus, tamo ide energija. Energija ima veoma zanimljivu definiciju: „Biće u pokretu“. To u bukvalnom smislu znači da mi idemo tamo gde je usmeren naš fokus.

Ako je naš fokus konstantno usmeren na distrakcije, na iluzije uma poput strahova, briga i nekontrolisanih maštarenja, naša energija je raspršena i potrošena u prazno. Njen deficit se tada oseća u biću, u sadašnjem trenutku. Zato često osećamo umor bez jasnog razloga, nedostatak pažnje i mentalnu iscrpljenost.

Ukoliko, sa druge strane, savladamo snagu volje i svesnom namerom usmerimo fokus ka sadašnjem trenutku, energija se vraća u naše biće. Ona počinje da cirkuliše unutar njega, konstantno ga napajajući, što rezultira osećajem snage, stabilnosti, mentalne jasnoće i duhovnog mira.

MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA

Život se uvek i jedino nalazio, nalazi se i nalaziće se u sadašnjem trenutku. Izvorna stvarnost boravi samo u onome što je *sada i ovde*, a sve ostalo je iluzija uma. Prošlost je samo sećanje, a budućnost samo maštanje.

„Ako si tužan, u prošlosti si. Ako si zabrinut, u budućnosti si. Ako si spokojan, u sadašnjosti si.” – Lao Ce

Kada svest, koja je 24 časa dnevno zarobljena u umu, svesnom voljom vratimo u sadašnji trenutak, mi nadilazimo teritoriju uma. Nije potrebno boriti se sa mislima niti ratovati sa umom. On je sam po sebi samo instrument – savršen sluga, ali užasan gospodar. Potrebno je nadići ga, transcendirati ga. To je istinska sloboda i to je istinska moć.

POLIGON ZA TRENING

Kako sam u prvoj rečenici spomenuo, Protokol je praktičan instrument. Ovo je važno shvatiti doslovno. Ovde nije fokus na informacijama koje treba da uskladištimo u svoj um, već na **konkretnom delovanju koje nas vodi od tačke A do tačke B.**

Sve informacije koje se nalaze ispod, tu su isključivo radi lakšeg i pravilnog razumevanja svih elemenata iz protokola, ali i radi usmeravanja ka uspešnom i disciplinovanom delanju. Zapravo, glavna misija protokola je, kako smo rekli, nadići um, a to se pre postiže oduzimanjem informacija, nego dodavanjem.

„Dodavanjem informacija stičemo znanje, ali oduzimanjem stičemo mudrost.”

Ako želimo ovladati sobom i biti u stanju da svesno upravljamo svojom pažnjom i time utičemo na naše mentalno stanje - neophodan je trening. **Svaka veština koju želimo da integrišemo u naše biće zahteva disciplinovan i intenzivan trening.** Potpuno je isto i sa veštinom upravljanja i vladanja sobom. Zato je ovaj proces, poput bilo kog drugog treninga u cilju usvajanja određene veštine, istovremeno veoma jednostavan i veoma složen.

- Jednostavan je u smislu konkretnih radnji i koraka koje treba da preduzmemo i disciplinovano i svakodnevno ih ponavljamo sve do savršenstva.
- Složen je u smislu pronalaženja samo nama znanog unutrašnjeg puta koji nas vodi do usavršavanja veštine do krajnjih granica savršenstva.

Ovaj proces je dizajniran da traje **42 dana** sa jasnim razlogom. Preobražaj se ne dešava preko noći. **Da bismo razbili stare, automatizovane obrasce uma i izgradili nove neurološke puteve stabilnosti i fokusa, potreban je kontinuitet.** Zato je neophodno da damo sebi to vreme i obećamo sebi da ćemo ostati lojalni procesu svih 42 dana, bez obzira na opiranje našeg uma.

„Daj umu nešto gde ti je potrebna snaga volje da to održiš“ – U protokolu se ovo zove „hodanje kroz dolinu bola“, čime probijamo početnu zonu udobnosti, a što će se odraziti na mnoge životne situacije u kojima će nam izgrađena snaga volje biti najveći saveznik.

Tokom procesa, savladaćemo veštinu oslobađanja napetosti (energije) iz bića kada nam je potreban mir, ali i kako da je svesno povećamo kada su nam potrebne snaga volje, disciplina i hrabrost da bismo postigli određeni rezultat.

Moramo biti spremni na to da će se naš um opirati. Biće dana kada ćemo osećati lenjost, sumnju, frustraciju ili ubeđenje da „ovo ne deluje“. Važno je da tada zapamtimo: to nije naša istina, to je samo mehanizam odbrane našeg ega koji gubi kontrolu. Kada osetimo taj otpor, to je znak da smo na pravom mestu. Tu počinje istinski trening volje. Tu počinje samoovladavanje.

Strpljenje je ključ. Nigde ne žurimo i ni sa kim se ne takmičimo.

STRUKTURA PROTOKOLA

Protokol se sastoji od dva glavna elementa za samoovladavanje:

- 1. Centralna praksa**
- 2. Čulna integracija**

Važno je shvatiti da se ovaj protokol ne završava onog trenutka kada otvorimo oči nakon centralne prakse. Prava alhemizacija se dešava u prostoru između meditacija – u našem svakodnevnom životu. Zato ovaj program uključuje čulnu integraciju i jasne jutarnje i večernje rutine, kako bismo prisutnost utkali u svaki segment našeg dana. Uz njih, protokol uključuje i dve tehnike disanja koje ih energetski podupiru.

Program je podeljen na **3 modula** i **6 nivoa**. U nastavku slede detaljna objašnjenja svih alata i praksi, nakon čega nas čeka operativni radni plan za sprovođenje protokola iz nedelje u nedelju.

„Onaj ko pobedi druge je jak; onaj ko pobedi sebe je moćan.“



PROTOKOL
OVLADAVANJA SOBOM

I. TEORIJA I ALATI

Mehanika samoovladavanja

1. CENTRALNA PRAKSA

Meditacija – alat samoovladavanja.

Kada govorimo o centralnoj praksi ovog protokola, govorimo o meditaciji – najdelotvornijoj drevnoj tehnici za alhemizaciju svesti, duhovno buđenje i transcendenciju uma. Njeni benefiti prelivaju se na apsolutno svaki aspekt našeg bivanja i delanja, jer njome **direktno utičemo na sam izvor – našu svest.**

Da bismo je pravilno razumeli, važno je da shvatimo šta ona *nije*. Meditacija nije religija, niti pripada ijednoj specifičnoj dogmi – ona je univerzalni ljudski alat. Potiče iz drevnih civilizacija i njeni tragovi sežu hiljadama godina unazad. Svaki duboki filozofski pravac, duhovno učenje ili religijski koncept poseduje u sebi meditativnu praksu u skladu sa svojom namerom. Nalazimo je svuda: od hinduizma, taoizma i budizma, pa sve do hrišćanskog monaštva, gde se često naziva „molitva srca“ ili **kontemplativna molitva** – praksa koja predstavlja unutrašnje, tiho motrenje i zrenje Boga u dubokoj tišini, prevazilazeći svaku razumsku aktivnost.

Religije je koriste kao sredstvo za spoznaju. Nauka je koristi za smanjenje stresa i neuroplastičnost mozga. **Mi ćemo je ovde iskoristiti za potpunu transformaciju.**

Sirova tehnika i sadašnji trenutak.

Moramo zapamtiti jednu ključnu stvar: sama meditacija nikada nije naš krajnji cilj. Ona je samo sredstvo. Naš stvarni cilj je da *živimo* meditativno – prisutno, svesno sebe i trenutka, potpuno predano životu. A da bismo to ostvarili, neophodan nam je trening.

Centralna praksa u sva tri modula ovog protokola koristi isključivo **sirovu meditativnu tehniku**. Ne koristimo nikakve mantre, vođene vizualizacije ili afirmacije. Ne želimo da našem umu damo novu igračku kojom će se zanimati. Želimo da se direktno, ogoljeno okrenemo ka sebi u sopstvenoj tišini.

Kroz sva tri modula, našu praksu vezujemo isključivo za goli, izvorni sadašnji trenutak:

- **Modul 1:** Pažnju usmeravamo i zadržavamo na disanju u predelu nosne regije. Ovo nas sidri u najosnovniji ritam sadašnjeg trenutka, bez ikakvih dodataka sa strane.
- **Modul 2:** Praksu produbljujemo i vezujemo je za centralni deo našeg bića. Svesno dišemo iz svog centra, ponovo crpeći stabilnost iz onoga što je *sada i ovde*.
- **Modul 3:** Pažnja se širi i usmerava na celo naše biće. Postižemo potpunu, neprekidnu prisutnost u sadašnjem trenutku.

Ovakav sirov pristup je presudan. Bilo kakav drugi oblik vezivanja (zamišljanje slika ili razmišljanje) zadržao bi nas na mentalnom nivou, a sa tog nivoa ne možemo nadići teritoriju uma. Sadašnji trenutak, u svom najčistijem obliku, najmoćniji je alat za alhemizaciju svesti.

Jednostavnost kao ultimativna moć.

Najjednostavnijim rečnikom: meditacija je naš kontinuirani svesni napor da svest zadržimo u sadašnjem trenutku. Ono što treniramo zatvorenih očiju tokom centralne prakse, kasnije prenosimo u svaki trenutak našeg dana – učimo da delamo iz potpune prisutnosti. Što smo sposobniji da to činimo, to smo veći gospodari sebe.

Protokol Ovladavanja Sobom nam daje savršeno precizan alat, i to je 50% posla. Preostalih 50% je naša svakodnevna, nepokolebljiva praksa.

Najveće istine na svetu su uvek, u svojoj suštini, najjednostavnije. Toliko su obične i pristupačne da ih, zbog te same jednostavnosti i običnosti, uporno ignorišemo, neprestano lutajući za nečim komplikovanim.

Zato ova centralna praksa od nas ne zahteva nikakvo posebno predznanje. Naprotiv, ona zahteva **odbacivanje svega znanog** i potpunu predaju tišini. Meditacija se ne uči, ona se živi. Ona je intiman i jedinstven put za svakoga od nas. Zato se sa punim poverenjem predajmo ovom procesu, i dozvolimo mu da nam pokaže onu drugu, moćniju stranu nas samih.

2. MODULI I NIVOI

U protokolu prolazimo kroz tri modula i šest nivoa unutar njih. Svaki modul sadrži po dva nivoa i predstavlja jednu celinu razvoja – ali i prelaz na sledeći, dublji sloj/nivo rada. Svaki nivo traje tačno sedam dana, a svaki modul, sa po dva nivoa unutar sebe, traje četrnaest dana.

Moduli se međusobno razlikuju po stepenu razvoja svesti – od razvoja stabilne pažnje do alhemizacije svesti na nivou celog bića, dok nivoi unutar njih predstavljaju postepeno produbljivanje tog stanja.

Svaki modul sadrži tri glavna elementa protokola:

- **Centralna praksa**
- **Tehnike disanja**
- **Čulna integracija**

Pored toga, svaki modul uključuje **jutarnji i večernji protokol**.

MODUL 1.

Kristalizacija fokusa.

U prvom modulu (prvom i drugom nivou/nedelji) radimo na kristalizaciji, odnosno oštrenju fokusa.

Nije moguće postići dublja meditativna stanja koja alhemizuju svest bez razvijene veštine upravljanja sopstvenom pažnjom.

Prvi modul upravo tome služi – da istreniramo sebe da svesnom voljom usmerimo i zadržimo pažnju na određenoj poziciji, objektu ili senzaciji.

U ovom modulu pažnju usmeravamo i zadržavamo na nama najbližoj senzaciji – dahu. Dah je senzacija koju možemo jasno osetiti bez većih napora, zbog čega predstavlja prirodnu polaznu tačku.

Fokus se kristališe kroz namerno, svesno i disciplinovano usmeravanje i zadržavanje pažnje na dahu. Pored svih spoljašnjih i unutrašnjih distrakcija, svesnim naporom zadržavamo pažnju na jednoj tački – to je mentalni trening. I kada bivamo izbačeni iz fokusa od strane misli, vraćamo pažnju na dah. Koliko god puta da nam pažnja odluta u stranu, toliko puta je svesnom voljom vraćamo na našu tačku treninga. U ovom modulu pažnja je usmerena na strujanje vazduha u nosnoj regiji, što zahteva najmanje potrebnu snagu da se fokus zadrži na jednoj tački.

Primena:

Nakon procesa pripreme, fokus usmeravamo na strujanje vazduha u nosnoj regiji.

Dozvoljavamo dahu da teče neometano, svojim prirodnim tempom, bez ikakve potrebe da ga kontrolišemo.

Svesnom voljom zadržavamo fokus na disanju, osećajući senzaciju strujanja vazduha.

Kada dođe do identifikacije sa mislima, odmah vraćamo fokus na početnu poziciju – strujanje vazduha u nosnoj regiji.

Kada se javi bilo koja druga distrakcija, unutrašnja ili spoljašnja, puštamo je i vraćamo fokus na početnu poziciju.

Ukoliko se javi veća nelagodnost, pojačana buka misli ili frustracija zbog nemogućnosti da se fokus zadrži na disanju, napravimo nekoliko dubokih i kontrolisanih udaha. Nakon svakog udaha, zadržimo dah nekoliko trenutaka, a zatim opušteno izdahnemo na usta, bez kontrole. Ponavljamo ovaj proces pet do deset puta, uz punu pažnju na svaki udah i izdah. Nakon toga, umirimo disanje, dozvolimo mu da teče prirodno i neometano i nastavimo sa kristalizacijom fokusa.

MODUL 2.

Buđenje centra moći.

U drugom modulu (trećem i četvrtom nivou/nedelji) radimo na usidranju pažnje u širi aspekt nas; buđenje centra moći.

Drugi modul u protokolu predstavlja napredniji nivo treninga. Kako i sam naziv modula govori - u njemu budimo našu moć iz centralnog dela bića, iz elektromagnetnog polja srca. Kako smo rekli „Tamo gde ide fokus, tamo ide energija.“, pa tako i ovde - usmeravanjem i zadržavanjem fokusa na centralnu poziciju bića, stimulišemo kanalisanje energije iz tog izvora i dublju povezanost i ukorenjenost u širi aspekt onoga ko jesmo.

Kroz zadržavanje pažnje u centru, treniramo sposobnost da ne rasipamo energiju, već da je sabiramo i usidravamo u sebi. Na taj način postepeno razvijamo osećaj unutrašnje čvrstine, prisutnosti i kontrole nad sobom, što predstavlja ključni korak ka dubljem samoovladavanju.

Pozicija na koju usmeravamo fokus je prostor takozvane srčane čakre i solarnog pleksusa. Oni predstavljaju most između materijalnog i duhovnog aspekta našeg bića.

- **Srčana čakra** je centar ravnoteže: ispod su tri niža centra (instiktivna – povezana sa zemaljskim, sa preživljavanjem), a iznad tri viša (duhovna – povezana sa suptilnijim dimenzijama našeg bića). Usmeravanjem energije/fokusa na ovo polje, produbljujemo vezu sa sobom i sa univerzalnim, apsolutnim izvorom. Srce je poput rezonatora – ono usklađuje našu unutrašnju energiju sa univerzalnom vibracijom, što nam omogućava snažniju povezanost i usidrenost u svome biću.
- **Solarni pleksus** je centar lične moći, volje, samopouzdanja i naše sposobnosti da delamo u materijalnom svetu. Usmeravanjem pažnje na to polje, mi stimuliramo i budimo unutrašnji generator energije koji nas napaja izvornom snagom neophodnom za samoopladavanje. Solarni pleksus je poput motora – energija iz izvora (prana), tu se transformiše u snagu za delovanje, koja nam je neophodna u ovom intenzivnom treningu.

Primena:

Nakon procesa pripreme, fokus usmeravamo na strujanje vazduha u nosnoj regiji, zadržavamo ga tu nekoliko trenutaka, a zatim ga spuštamo na prostor solarnog pleksusa i srčane čakre – područje grudi i gornjeg dela stomaka.

Ne zamišljamo taj prostor, već ga osećamo unutar svog bića, jasno i opušteno, uz kontinuirano zadržavanje pažnje na njemu.

Osećamo svoju svest u centru i dišemo iz njega.

Kada dođe do identifikacije sa mislima, odmah vraćamo pažnju na početnu poziciju – centar svoga bića.

Kada se javi bilo koja druga distrakcija, unutrašnja ili spoljašnja, puštamo je i vraćamo fokus na početnu poziciju.

Ukoliko se pojavi uznemirenost koja onemogućava stabilnost fokusa na polje centra, primenjujemo istu tehniku kao u prethodnom modulu: veoma duboko i kontrolisano udahnemo, zadržimo dah nekoliko trenutaka, zatim opuštено izdahnemo. Ponavljamo ovo pet do deset puta, sa punom pažnjom na svaki udah i izdah – dišemo iz centra. Nakon toga, umirimo disanje i nastavljamo sa buđenjem centra moći.

MODUL 3.

Alhemizacija svesti.

U trećem modulu (petom i šestom nivou/nedelji) radimo na alhemizaciji svesti.

Prvi modul nam je omogućio da obuzdamo rasutu pažnju i da je svesnom voljom usmerimo i zadržimo na jednoj senzaciji u sadašnjem trenutku. U drugom modulu probudili smo energiju iz našeg centra moći i inicirali se njome za moćno delovanje iz šireg i moćnijeg aspekta našeg bića – iz srca. **Tek kada su fokus i snaga usklađeni, moguće je otići do konačnog cilja protokola – alhemijski preobražaj svesti.**

Ovde se ne radi o jednom aspektu /delu nas, već o celini: telo, um i duh se ujedinjuju u polje naše svesti i postaju jedno. Ovo je povratak u jedinstvo – istinska evolucija svesti. Tek tada možemo imati potpunu kontrolu nad sobom (ovladati sobom), kada nema podele na nivou našeg bića, već svaki aspekt onoga ko jesmo, ujedinimo u celinu.

Sa ovim modulom prestaje razdvajanje i svaki oblik dualiteta u nama. Ovde treniramo da odemo do tačke prepoznavanja svesti u svojoj izvornoj prirodi – prostranoj, sveobuhvatnoj, apsolutnoj. Zato je ovaj modul kruna procesa, jer

alhemija svesti može nastati tek kada prethodna dva stepena postanu stabilna i živa u nama, i kada sve objedinimo u celinu, osećajući sebe celovitim i kompletnim.

Ako možemo u sebi i sa sobom osetiti jedinstvo, jedino tada možemo osetiti jedinstvo i sa spoljašnjim svetom, ali i sa onim iz čega on izvire – sa apsolutom/Bogom. Tek tada dolazi onaj apsolutni mir, sklad, samopouzdanje, osećaj vrednosti, svrhe i radosti – osećaj preuzete uloge gospodara i vladavine nad sobom.

Naša moć se prostire onoliko koliko se naša svest može raširiti u obuhvatanju nas samih. Ako sebe ne razumemo, nećemo moći ni svet oko sebe. Ako sebe ne poštujemo, nećemo ni ono što je oko nas. Ako sebe ne vrednujemo, ništa ostalo istinski nije vredno za nas. Ne zato što nešto od ovoga ne želimo, već zato što ne znamo, jer prvo saznanje u vezi bilo čega počinje od nas samih. Zato su rekli: „Proučavajući spoljašnji svet, naučićeš mnogo o svom unutrašnjem svet. Proučavajući svoj unutrašnji svet, naučićeš mnogo o spoljašnjem svet.“ **Sve je jedno i jedno je sve.**

Ovaj modul iz protokola trenira nas da osetimo sebe kao celinu, kao jednost, kao „ja sam onaj koji jesam.“ Transcendencija uma i pozicioniranje svesti u viši aspekt sebe.

Kada je pažnja usmerena na celo naše biće kao celinu (5. Nivo), a zatim kada je pažnja oslobođena samo na prisutnost bića u sebi (6. Nivo), tada se nadilaze granice uma i počinje istinsko vladanje sobom.

Alhemizacija svesti u bukvalnom smislu znači „transformacija iz jednog oblika u drugi“. Iz inferiornog u superiorno. Iz sluge u gospodara. Iz zatočeništva u slobodu. Iz nemira u mir. Iz nemoći u moć. Ovo je buđenje.

Primena:

Nakon procesa pripreme, fokus usmeravamo na strujanje vazduha u nosnoj regiji, zadržavamo ga tu nekoliko trenutaka, a zatim ga spuštamo na centralni prostor bića, gde ga takođe zadržavamo nekoliko trenutaka, a potom ga širimo na celo svoje telo.

Svesno izlivamo svest na ono ko jesmo u ovom prostoru i trenutku, osećajući punoću senzacije iz svoje celovitosti.

Osećamo sebe kao celinu, zadržavamo pažnju na taj osećaj i dišemo iz njega.

Važno je ne upasti u zamku zamišljanja onoga što radimo, već se treba samo prepustiti osećaju koji izvire iz naše celovitosti.

U početku ove prakse, ukoliko nam pažnja luta po delovima tela i ne uspevamo njome obuhvatiti celo svoje biće, to je sasvim normalno, očekivano i u redu. Um je navikao parcijalno deliti senzacije, a to dolazi iz podele naše ličnosti u njemu, zato mu dajemo vremena. Ovo je trening i proces, i veoma je važno setiti se vrhovne vrline koja je neophodna u ovom procesu – **STRPLJENJE**. Kada se javi bilo koji oblik distrakcije, mentalni ili iz spoljašnjeg sveta, ne identifikujemo se, ne zadržavamo pažnju na to, **već istog trenutka vraćamo fokus na celovitost**.

Kao i u prethodnim modulima, ukoliko se pojavi veća uznemirenost koja onemogućava zadržavanje pažnje na celovitosti, primeniti istu metodu: veoma duboko i kontrolisano udahnemo, zadržimo dah nekoliko trenutaka, zatim opušteno izdahnemo. Ponavljamo pet do deset puta, sa punom pažnjom na svaki udah i izdah. Nakon toga, umirimo disanje i vraćamo punu svesnost na celo biće. Važno je ne pokušavati intelektualno razumeti ovaj proces, već smernom predanošću biti u njemu prisutan, odbacivši sve informacije i biti NIŠTA, jer jedino tako možemo biti SVE – CELOVITI.

3. ČULNA INTEGRACIJA

Čula možemo posmatrati kao instrumente sa kojima duša komunicira sa materijalnim svetom, ali i kroz koje povlači iskustva i doživljuje materijalnog sveta. Ukoliko čula nisu zauzdana našom voljom, već su raspuštena na milost i nemilost, ona vremenom otupljuju i zastranjuju, te kroz njih ne dobijamo povratnu informaciju iz izvorne stvarnosti materijalnog sveta, već iz zaprljanih filtera, iz razuzdanih aparata koji daju potpuno iluzornu stvarnost – haotičnu i stresnu.

U protokolu postoje dve čulne dimenzije na kojima radimo – fizička čula i duhovna čula. Cilj je usmeravati i pozicionirati čula u izvornu poziciju svesti, u „sada i ovde“. Preko čula primamo informacije iz spoljašnjeg sveta i u skladu sa tim imamo određen doživljaj života u sadašnjem trenutku. Što smo više zarobljeni u umu, a manje bivamo prisutni u sadašnjem trenutku, to ćemo više zapostavljati informacije koje primamo iz sveta oko nas i time biti uskraćeni za sadržaj i lepotu izvorne stvarnosti koja se nalazi u „sada i ovde“.

Kako je u uvodu naglašeno - da je sadašnji trenutak ključ i esencija, izvorište života i jedino mesto i vreme u kojem su život i naše biće prisutni, tako je prisutna ova veoma značajna praksa kojom uvežbavamo da čula usmerimo u samo izvorište i na taj način doživimo dublje i bogatije iskustvo života.

Poput meditacije, ovo je podjednako važan dnevni zadatak koji ima ogromnu transformativnu moć ukoliko se praktikuje svesno i predano. Ovom praksom konstantno vraćamo svoju svest u sadašnji trenutak, preko određenog čula na kojem radimo, u zavisnosti od nivoa protokola. Uraditi samo centralnu praksu i vratiti se na stari režim, uranjajući u dubine haotičnog uma, svakako neće imati veliki pozitivan učinak. Iz tog razloga veoma je bitno ovu praksu shvatiti ozbiljno i smernom predanošću je primenjivati.

Tada, umesto da sebe treniramo u ovladavanju samo jednom u danu, tokom aktivne meditacije, mi sebe treniramo mnogo puta u danu kada se vratimo u sadašnji trenutak kroz određeno čulo, što zovemo pasivnom meditacijom.

U protokolu su čula podeljena u dve dimenzije:

- 1. Fizička čula:** vid, sluh, dodir, miris i ukus.
- 2. Duhovna čula:** prostor i uzemljenje.

U nastavku će svako čulo biti pojedinačno objašnjeno, uz konkretne i jednostavne smernice za njegovu primenu u okviru protokola.

DUHOVNA ČULA

Duhovna čula predstavljaju sposobnost svesnog opažanja suptilnijih dimenzija iskustva, koje prevazilaze uobičajenu, automatsku percepciju. U okviru protokola razvijamo dva duhovna čula:

- **prostor** (opažanje spoljašnje dubine i širine)
- **uzemljenje** (kontakt sa podlogom i stabilnost bića)

Za razliku od fizičkih čula koja spontano funkcionišu, duhovna čula zahtevaju svesnu aktivaciju i usmeravanje pažnje. Njihovim razvojem dolazi do **širenja svesti**, smanjenja osećaja „mentalnog zatvora“ i uspostavljanja mentalne stabilnosti i sigurnosti.

PROSTOR - UZEMLJENJE

U svakodnevnom stanju percepcija je često sužena i „zalepljena“ za bliske objekte, misli ili unutrašnje sadržaje. Time se stvara subjektivan osećaj zatvorenosti, kao da je svest ograničena na uski okvir iskustva, zarobljena u mentalni zatvor. U skladu sa

tim, osećamo se zarobljeno i „skućeno“ u mentalnom prostoru – potrebno je osloboditi svest.

Osvetljavanjem dubine prostora, svest postepeno gubi osećaj da je zarobljena u ogranićenom okruženju i poćinje da doživljava veću otvorenost i slobodu. Takođe, usmeravajući pažnju na podlogu i stvaranje osećaja stabilnosti, svest biva usirena u stabilnu poziciju bivanja iz koje svaku sledeću nameru konkretno materijalizuje.

PRIMENA

Primena duhovnih ćula zasniva se na svesnom i namernom usmeravanju pažnje na spoljašnji prostor i kontakt sa podlogom u toku svakodnevnih aktivnosti. Za razliku od formalne centralne prakse, ovde se radi o kontinuiranoj integraciji – što češće u toku dana, u realnim situacijama.

- **Prostor (spoljašnje polje):** U toku dana, svesno usmeravamo pažnju na širinu i dubinu prostora oko sebe. Ne fokusiramo se na pojedinaćne objekte, već samo na prazan prostor oko sebe i osećamo kako se svest širi u njemu. Osećamo prostor kao deo sebe. Kada usmeravamo pažnju na prostor oko nas, važno je razumeti sledeće: **ne pokušavamo intelektualno da shvatimo kako osetiti prostor, jer je osećaj iznad intelekta – ne razmišljamo o njemu, već se prepuštammo.** Vremenom, ovo će se odraziti na osećaj slobode u mentalnom prostoru.
- **Uzemljenje (kontakt sa podlogom):** U toku dana, vraćamo pažnju na direktan osećaj kontakta tela sa podlogom. Svest usmeravamo na stopala dok hodamo, stojimo ili sedimo. Osećamo tlo pod nogama i što duže zadržavamo fokus na toj senzaciji. Primećujemo kako smo stabilniji u celom biću, na svim nivoima, dok povlačimo osećaj od stabilnosti tla pod nogama. Vremenom, ovo će se odraziti na osećaj stabilnosti i sigurnosti u mentalnom prostoru.

Napomena: Senzacije i uvidi koji su apstraktni za naš um, umom ne možemo shvatiti i razumeti. Zato je važno raditi ovo bez uplitanja uma koji želi sve da razume i da sve ima logičkog smisla. U svemu je važno pronaći put, kako u meditaciji do izvora, tako i u vraćanju svih čula u izvornu poziciju svesti. Tragamo dok ga ne pronađemo, a da ne budemo frustrirani ako nam nije uspelo prvog ili petog dana. Ovo je proces i ove stvari se ne dešavaju preko noći. Strpljenje je ključ. Ova promena dolazi lagano i suptilno, zato je i ovde veoma važno biti strpljiv i ne opterećivati se ni na koji način ukoliko nam ne ide onako kako smo mi zamislili (zamisao i krajnji cilj u delovanju su dve potpuno različite stvari, zato se nikako ne vezujemo za iluzorne zamisli!). Istrajnost u svakoj praksi bez očekivanja konkretnog rezultata donosi veliku nagradu, ali veoma često u obliku i razmerama koje nam nisu bile na pameti (opet obratimo pažnju na reč „pameti“ – teritorija uma – intelektualno – umno. Ovo nadilazi um i rezultat se ne poima samo umom, već celim bićem – na svim dimenzijama postojanja). Zato je važno da budemo otvoreni i da ništa ne blokiramo vezivanjem za bilo kakav rezultat, i u tome je cela tajna velikog rezultata u bilo čemu.

FIZIČKA ČULA

Mi gledamo, ali ne vidimo. Slušamo, ali ne čujemo. Jedemo, a ne osećamo ukus. Dodirujemo, ali bez istinskog osećaja. Dišemo mehanički, u prazno, potpuno nesvesni mirisa sadašnjeg trenutka. Mi nismo TU – PRISUTNI našim čulima, a kao takvi, duši uskraćujemo iskustvo lepote ovoga sveta – (duša se hrani „INFORMACIJAMA“ koje dobija preko ovih fizičkih čula). Ako želimo kompletniji doživljaj stvarnosti, važno je probuditi fizička čula u potpunosti. Buđenje se dešava na najjednostavniji mogući način – potpunom svesnošću usmerenom na određeno čulo.

Na čulima mirisa i ukusa ne radimo u ovom procesu, jer su ona usmerena na konkretnu akciju prilikom uzimanja hrane ili konkretne namere za mirisom.

Prisutnost i potpuna svesnost prilikom svakog obroka se podrazumeva!

„Jedi sporije, možda nešto i osetiš.“

VID

Vidi sve kao prvi put!

Verovatno ne postoji bolji savet za ovo što treba da radimo, a što može doneti najbolji rezultat. Kroz čulo vida primamo više od 80% informacija iz spoljašnjeg sveta, zato je važno da vidimo čisto i jasno, bez iluzija navučenih od strane filtera uma. Važno je da VIDIMO, a ne samo da GLEDAMO. **GLEDAJMO SVESNO!**

Proširimo fokus i obratimo pažnju na svet oko nas, ali bez uplitanja u bilo kakve mentalne ideje o njemu, bez prosuđivanja - samo promatrati. Pogledajmo stvari takve kakve jesu, bez i najmanje ideje da bilo šta trebamo menjati ili razumeti, shvatiti ili sebi objasniti. Posmatrajmo i hranimo oči spoljašnjom lepotom. Obratimo pažnju koliko zapravo ne vidimo (a tako i ne doživljavamo) svet onakvim kakav on jeste, već je viđenje spoljašnjeg sveta obojeno slojevima uma koji sve već unapred zna i definiše – *„Od drveta ne vidimo čitavu šumu.“*

Utopimo čulo vida u SADA i OVDE, jer se jedino u sadašnjem trenutku može doživeti izvorna stvarnost i sva moguća lepota koja iz nje (i u svim vremenima samo i uvek iz nje) izvire. *„Šta zapravo vidim, a šta samo pretpostavljam?“* - Zapitajmo se bar jednom dnevno dok posmatramo svet oko sebe. Što više vidimo izvornu stvarnost – to više životne energije dobijamo kroz informaciju (viđeno) preko čula koje je najdominantnije – VID. **DUŠA SE HRANI LEPOTOM!**

„Vidim u svemu lepo i takvog ga pamtim.“

SLUH I DODIR

Na oba čula radimo istovremeno, jer senzacije jednog hrane drugo (dodirom osluškujemo).

- Dok hodamo, radimo nešto rukama, jedemo, pijemo, ili obavljamo bilo koju drugu vrstu aktivnosti, potpuni fokus/svesnost usmeravamo na čulo DODIRA i SLUHA.
- Osetimo duboku senzaciju dodira i sluha koja proizilazi iz određene aktivnosti, pokreta ili spoljašnjih senzacija.
- Setimo se u danu, zastanimo i oslušimo svet oko sebe. Proširimo sluh u daljinu i obratimo pažnju koliko je zvukova/života prisutno svuda oko nas (hranimo dušu tom lepotom).

Treniramo da budemo prisutni kroz čulo sluha i dodira – **da pozicioniramo čula u njihovu izvornu poziciju i svrhu – u SADA i OVDE**. Važno je da se preterano ne naprežemo u ovome, već da sa strpljenjem i upornošću istrajemo na duge staze da se doživljaj stvarnosti/života produbi kroz ovu praksu. Potpuno je u redu ako nam ne ide odmah, ako je glasnija buka u glavi od orkestracije spoljašnjeg sveta. Zato i radimo meditaciju kao glavnu tehniku, a vremenom kako u njoj bivamo bolji i uspešniji, to će se bez ikakve sumnje odraziti i na sve ostale aktivnosti i namere u našem životu!

Ne vezujemo se za rezultat, jer rezultat neće doći u obliku u kome se nadamo. **Naša nada u određeni rezultat proizilazi iz poznatog – umnog očekivanja, a ovde se radi o nadilaženju uma i iskustvu koje se oseća čulima DUHA.**

4. TEHNIKE DISANJA

Kiseonik je energija prve kategorije (voda spada u drugu, a hrana u treću). S obzirom na to da organizam bez kiseonika najbrže gubi život, to nam pokazuje koliko je ova energija (prana) neophodna, ali i moćna kada njome svesno upravljamo. Svesnom kontrolom daha, u zavisnosti od primenjene tehnike iz protokola, direktno utičemo na povećanje energije u organizmu i biću, na regulaciju nervnog sistema, povećanje fokusa i na oslobađanje stresa – postajemo lakši, protočniji energijom, opušteniji i energičniji.

Tehnike disanja veoma pozitivno utiču na fizički, emocionalni i duhovni aspekt. U protokolu primenjujemo dve vrste tehnika disanja koje nam pomažu na putu samoovladavanja:

1. **Nadi Shodana**
2. **Bhastrika**

NADI SHODANA

Značenje imena:

- **NADI** = energetski kanali kroz koje teče životna energija – prana.
- **SHODANA** = pročišćenje.
- Nadi Shodana = *pročišćavanje energetskih kanala*.

Ova tehnika nas vraća u centar uspostavljajući balans između leve i desne hemisfere mozga. Intenzivnije puni energetske kanale u našem biću, čime dolazi do pročišćenja i slobodnije, neometane cirkulacije životne energije. Tehnika je bazirana na naizmeničnom disanju kroz levu i desnu nozdrvu, čime stimulišemo simpatički i parasimpatički nervni sistem – levu i desnu hemisferu mozga. Na ovaj način treniramo mozak da radi sinhronizovano – logika i intuicija, aktivnost i mir, telo i um – povezujemo dve strane u jednu celinu.

- **Leva hemisfera** je povezana sa logikom, analizom i racionalnim razmišljanjem. Ona obrađuje informacije linearno i sistematično, usmerena je na detalje, planiranje, računanje i donošenje konkretnih, „zemaljskih“ odluka zasnovanih na činjenicama.
- **Desna hemisfera** je povezana sa kreativnošću, intuicijom i celovitim sagledavanjem stvarnosti. Ona funkcioniše kroz osećaj, slike i doživljaj, podstiče maštu, umetnički izraz, emocije i dublju povezanost sa „nevidljivim“ i suptilnim aspektima postojanja.

U svakodnevnom životu često se desi da jedna preuzme dominaciju – ili smo previše racionalni i proračunati, ili previše emotivni i uronjeni u unutrašnji svet. U većini slučajeva leva hemisfera je prilično dominantnija, zato su ljudi matematički nastrojeni prema sebi i životu, a bez intuicije i emocionalne inteligencije (desna hemisfera), to nije dovoljno za ispunjen doživljaj stvarnosti. **Nadi Shodana tehnika disanja nam pomaže u uspostavljanju balansa, čime omogućava stabilniju i delotvorniju primenu protokola u procesu samoovladavanja.**

PRIMENA TEHNIKE:

- Praksa se izvodi naizmeničnim disanjem kroz levu i desnu nozdrvu.
- Prstima zatvaramo jednu nozdrvu, udišemo kroz drugu, zatim je zatvaramo, pa izdišemo kroz prvu. Potom udišemo kroz istu, zatvaramo je i izdišemo kroz drugu – i tako u kontinuitetu.
- U zavisnosti od modula, praksa se izvodi bez ili sa zadržavanjem daha nakon udaha (4–8 sekundi).
- Vremenski interval prakse definisan je u svakom nivou protokola.
- U toku prakse važno je da svu pažnju usmerimo na svaki udah i izdah. Važno je da se ne opterećujemo da li radimo pravilno ili ne, da li ovo deluje na nas ili ne. Neka bude potpuna i opuštena predanost u svakom udahu i izdahu. To vreme je vreme samo za bivanje sa svojim dahom.

BHASTRIKA

Bhastrika je veoma dinamična tehnika disanja koja brzo zagreva organizam, razbuđuje telo i um i podiže nivo energije u njima. Intenzivnim udisajima i izdisajima povećava se unos kiseonika i ubrzava cirkulacija, čime se telo „budi“, a um postaje jasniji i fokusiraniji. Ovom tehnikom povećavamo unos kiseonika, ubrzavamo cirkulaciju, aktiviramo nervni sistem i podižemo fokus i energiju.

Ovo je sve ono što nam je nakon buđenja neophodno kako bismo napravili kvalitetnu i zdravu bazu za dan koji je pred nama, zato je ova tehnika disanja smeštena u jutarnji protokol. Za samo nekoliko minuta svesnog intenzivnog disanja mi smo telo nahranili svežom životnom energijom i usidrili um u stanje „potčinjenosti“ našoj volji.

PRIMENA TEHNIKE:

- Prilikom izvođenja vežbe poželjno je da budemo u sedećem položaju. Leđa su ispravljena, vrat i ramena su opušteni.
- Udahnemo intenzivno kroz nos, celim bićem (ne samo grudima, već i iz stomaka/dijafragme).
- Izdahnemo intenzivno kroz nos, kao da izbacujemo vazduh kroz mali otvor.
- Ritmički ponavljamo: udah-izdah, snažno i brzo. Broj serija i ponavljanja u serijama naveden je u nivou na kojem se trenutno nalazimo.
- Posle vežbe sedimo mirno i opušteno oko minut vremena.
- U toku vežbe svu pažnju usmeravamo na udah i izdah, bivajući potpuno prisutni u sadašnjem trenutku.

VAŽNO: Ovu vežbu ne bi trebalo da praktikuju osobe koje imaju: hipertenziju, srčane probleme, ozbiljne respiratorne bolesti ili su trudne.

5. JUTARNJI I VEČERNJI PROTOKOL

JUTRO

„Po jutru se dan poznaje“ – ovo je ključna rečenica koja je sasvim dovoljna za važnost svesnog postavljanja temelja za ostatak dana.

Veoma je bitno ne dozvoliti nametnutom ili naviknutom ritmu dana da nas ubaci u režim stresa. Ako je potrebno, bolje je probuditi se pola sata ranije i imati mirno jutro u kome ćemo dozvoliti biću da se prirodno i u miru prebaci iz sveta snova u svet jave. Važno je povući svesnost ka sebi i sadašnjem trenutku odmah čim se probudimo i na taj način ne dozvoliti umu da nas, kroz njegovu haotičnu prirodu, uvuče u stanje stresa i žurbe. Zato svesno bivamo prisutni u trenutku i uz pozitivnu nameru i zahvalnost otvaramo novi dan.

- **Svesno buđenje bez ekrana:** Ako odmah nakon buđenja uzmemo telefon, mi nasilno „preskačemo“ **alfa** stanje i ubacujemo mozak direktno u stresno **beta** stanje/frekvencije. Umesto da sami postavljamo ton i ritam svog dana, odmah počinjemo da reagujemo na tuđe potrebe koje dolaze od različitih izvora sadržaja, ali i tako preplavljujemo organizam „jeftinim“ dopaminom koji će svojim brzim padom smanjiti fokus za ostale aktivnosti. **Zato je neophodno ne uzimati telefon do 30 minuta nakon buđenja.**
- **Disanje (kiseonik):** Sledeća stvar koju je bitno da uradimo je da organizam nahranimo svežim kiseonikom. Na taj način dovodimo svežu životnu energiju (pranu) u biće i punimo meridiane i ćelije prvom kategorijom hrane – kiseonikom. Možemo odmah uraditi tehniku disanja koja se nalazi u nivou na kome smo u tom trenutku, ali ukoliko tehniku disanja ostavljamo za kasnije, onda je u redu napraviti 15-20 dubokih i svesnih udaha i izdaha.
- **Hidratacija:** Hidratacija je još jedna veoma bitna stvar u jutarnjoj rutini. Jedna čaša vode biće sasvim dovoljna da rehidrira organe i prirodno će ubrzati metabolizam i podići nivo energije.

VEČE

„Dan počinje večje pre“ – ovo je ključna rečenica za važnost večeri koja nije samo kraj tekućeg dana, već i početak narednog.

U zavisnosti od toga kako uđemo u san i koliko kvalitetan san imamo, takvo će nam biti jutro, ali i ceo dan nakon njega. Ako ne ostavimo iza sebe sve što se dešavalo u danu i u miru, blago usporeni, prisutni u trenutku, provedemo bar sat-dva pre spavanja, imaćemo manje kvalitetan san i sav taj akumulirani stres će se preneti na naredno jutro.

U svakom nivou nalazi se: **„45 min bez ekrana pre spavanja“** i **„Prisutnost (usporavnje bića)“**.

- **45 minuta pre spavanja provodimo oslobođeni plavog svetla – ekrana.** Plavo svetlo suzbija lučenje melatonina i organizam dobija signal da je još uvek dan, što remeti prirodni ritam spavanja.
- **Usporavanje bića:** Bar sat-dva vremena u toku večeri, a pre spavanja, trudimo se da svesno usporimo biće, telo, um. Svesno blago i prirodno usporavanje tela usporiće i moždane talase. Ako se ovo radi sa prisutnošću u trenutku, prirodno prelazimo iz **beta** u **alfa** stanje moždanih talasa/frekvencije. To će nas umiriti od haotičnosti dana i napraviće sjajnu podlogu za san.



PROTOKOL
OVLADAVANJA SOBOM

II. PRAKSA I INTEGRACIJA

Sistem izvođenja i radni plan

6. PROTOKOL IZVOĐENJA

U nastavku se nalazi objašnjenje celog protokola izvođenja centralne prakse. U svakom modulu i u svakom nivou protokol izvođenja je isti, sa jedinom razlikom u centralnoj praksi. Za lakše razumevanje, sve korake do centralne prakse nazvaćemo: **proces pripreme**.

Proces pripreme služi da nas fizički, mentalno i energetski pripremi za meditativnu praksu, da njime napravimo stabilan temelj u svrhu maksimalne učinkovitosti centralne prakse. U nastavku se nalazi detaljan opis procesa pripreme, a u nastavku procesa pripreme nalazi se protokol izvođenja pripremnih elemenata koji se rade prva tri dana **protokola ovladavanja sobom**.

PROCES PRIPREME

Proces pripreme sastoji se od pet koraka:

1. **Pozicija**
2. **Prostor**
3. **Disanje**
4. **Uzemljenje**
5. **Opuštanje**

1. Pozicija: Pozicija tela tokom prakse treba obezbediti stabilnost, udobnost, uspravnost i opuštenost tela. Praksu radimo u sedećem položaju, a pozicija sedenja je po želji i udobnosti – lotos, polu-lotos, turski sed, na stolici sa stopalima na zemlji itd.

- **Postavka tela:** Kičma je uspravna. Ramena su opuštena i blago spuštена. Glava u produžetku kičme, bez naginjanja napred ili nazad. Brada blago uvučena.

- **Položaj ruku i nogu:** Ruke su položene u krilo, dlanovi okrenuti nagore, jedan dlan u drugi, palčevi se blago dodiruju. Noge stabilno postavljene (na podu ili u prekrštenom položaju). Oči su tokom prakse zatvorene. Mišići lica i vilice opušteni.

2. Prostor: Nakon što udobno pozicioniramo telo, oči su nam i dalje otvorene i, gledajući ispred sebe, fokusiramo se na prostor oko nas. Osetimo kako se oslobađamo iz kaveza tela/uma i izlivamo svest u prostoru koji nas okružuje. Osetimo ga kao svoje telo. U tom osećaju, opušteno i polako zatvaramo oči i nastavljamo sa sledećim korakom.

Ovim korakom, na mentalnom nivou, razvija se osećaj oslobođenosti i prostranosti van granica uma, što omogućava dublje opuštanje i njegovo nadilaženje.

3. Disanje: Nakon zatvaranja očiju, izvodimo dubok i kontrolisan udah kroz nos, a potom bez ikakve kontrole otpuštamo sav vazduh kroz usta. Prilikom izdaha, osetimo kako se sav teret i stres koji smo imali u umu i telu oslobađa i izlazi na usta. Ovo bi trebalo uraditi do 10 puta, ali svakako onoliko koliko je potrebno da se duboko opustimo. Važno je da ne brojimo koliko smo puta uradili.

Ovo pomaže da se naše telo i um oslobode akumuliranog stresa i da dublje uđemo u stanje opuštenosti. Ovim korakom svesno ubacujemo u biće i telo više kiseonika (prane – životne energije), što doprinosi povećanju energije i produbljivanju prisutnosti.

4. Uzemljenje: Nakon dubokog disanja, svu pažnju/fokus usmeravamo na delove tela koji se oslanjaju na podlogu. Ukoliko su nam stopala na zemlji, prvo svu pažnju usmeravamo na stopala, osećajući podlogu pod njima. Usmeravamo pažnju na podlogu na kojoj sedimo, zadržavamo punu pažnju na tom delu tela i osećamo kontakt i pritisak sa podlogom ispod nas. Ostajemo u toj senzaciji oko pola minuta.

Svesno iniciran osećaj stabilnosti u telu trenutno se prenosi na um, aktivirajući unutrašnji signal sigurnosti i bezbednosti. Ako ne osećamo stabilnost tla pod nogama, to se odmah odražava na osećaj stresa i panike, i zato je ovaj korak u procesu pripreme veoma moćan. Stabilnost u telu rađa sigurnost u umu.

5. Opuštanje: U cilju otpuštanja nesvesno zadržane napetosti u telu, svesno opuštamo svaki njegov deo. Usmeravamo pažnju na deo tela, zadržavamo nekoliko trenutaka (možemo ga blago zategnuti), zatim ga izdahom potpuno opuštamo. Ovaj proces opuštanja važi za svaki deo tela. Krećemo od vrha glave nadole, detaljno opuštajući svaki deo tela procesom opisanim iznad. Posebno obraćamo pažnju na glavu, vrat i ramena, jer se na tim delovima tela najviše akumulira stres i odražava se kroz osećaj napetosti i ukočenosti.

Primer procesa opuštanja: Nakon uzemljenja i pažnje koja je bila usmerena na podlogu, sada je svesno usmeravamo ka glavi, odnosno ka temenu. Nekoliko trenutaka zadržavamo fokus na temenu, zatim ga, uz izdah, opuštamo, osećajući lakoću u tom delu glave. Odmah prelazimo na čelo, možemo ga blago zgrčiti, i opuštamo ga. Nastavljamo dalje ka potiljku, nosu, obrazima, usnama i vilici, opuštajući svaki deo ponaosob, prateći isti proces. Spuštamo se na vrat i opuštamo ga, zatim na ramena, ruke, grudi, stomak, gornja leđa i donja leđa, kukove, i nastavljamo sve do stopala.

Ovaj proces doprinosi fleksibilnosti i opuštenosti na mentalnom aspektu. Što je naše telo opuštenije, rasterećenije i bez ikakve napetosti, to će naš um biti fleksibilniji i opušteniji u toku meditativne prakse – manje će biti u grču i opiranju.

Nakon pripremnog procesa prelazimo na centralnu praksu, pri čemu pažnju usmeravamo na zadatak u skladu sa nivoom na kome se nalazimo.

PRIPREMNI ELEMENTI

U prvom nivou/nedelji protokola, tokom prva tri dana, uvežbavamo tri glavna priprema elementa iz protokola izvođenja centralne prakse. S obzirom na to da je svaki dan protokol izvođenja isti, sa jedinom razlikom u centralnoj praksi, ova tri elementa pripreme faze biće uvek uključena u praksu. Zato nas protokol u prva tri dana povezuje sa ova tri elementa kako bismo ih što uspešnije praktikovali u toku svake meditativne prakse.

Nakon tri dana ovog treninga, prelazimo na glavnu meditativnu praksu iz prvog modula – **kristalizacija fokusa. Trajanje: 10 min.** (*10 minuta prakse važi za sva tri dana*)

PRVI DAN: Uzemljenje – stabilizacija tela i pažnje.

Primena: Smestimo se udobno u poziciju sedenja koja nam najviše odgovara. Pažnju usmeravamo na kontakt tela sa podlogom, na osećaj težine i stabilnosti. Fokusiramo se na deo tela koji je u dodiru sa podlogom ispod nas i zadržavamo pažnju na tom osećaju. Ostajemo smireni i opušteni, uz kontinuirano zadržavanje pažnje na podlozi tokom 10 minuta.

DRUGI DAN: Opuštanje – ublažavanje unutrašnje tenzije.

Primena: Zauzimamo udobnu poziciju sedenja, nekoliko puta duboko udahnemo i izdahnemo, zatim prelazimo na proces opuštanja tela. Tokom 10 minuta usmerenom pažnjom skeniramo celo telo, opuštajući svaki deo tela ponaosob kroz izdah. Počinjemo od glave i pažnju postepeno spuštamo do stopala. Zatim se od stopala, deo po deo, vraćamo nazad ka glavi i tako nastavljamo do kraja prakse. Svakim izdahom osećamo kako se deo tela na kome je bio fokus opušta, uz osećaj lakoće i potpune predanosti trenutku.

TREĆI DAN: Prostor - širenje svesti i percepcije.

Primena: Zauzimamo udoban položaj tela, opustimo se uz nekoliko dubokih udara i izdaha, zatim lagano svoju pažnju usmeravamo ka prostoru koji nas okružuje. Ne analiziramo, ne zarobljavamo pažnju ni na jednom objektu, samo osećamo prazan prostor oko nas. Osećamo prostor kao da je deo naše svesti, deo našeg tela. Važno je da ne pokušavamo da razumemo, intelektualno shvatimo ili sebi objasnimo prostor. On je polje duhovne dimenzije i naš um nije dizajniran za shvatanja koja nadilaze njegovu teritoriju, ali zato bićem/dušom to možemo osetiti. Taj osećaj je nama najvažniji u ovoj praksi.

7. INTEGRACIJA PROTOKOLA



M1 - KRISTALIZACIJA FOKUSA

Cilj modula: Stabilizacija fokusa i razvoj sposobnosti da se pažnja svesnom voljom zadrži na izabranoj senzaciji, kao neophodan temelj za naredni modul iz protokola.

Dnevno opterećenje: 10–15 minuta strukturisane prakse + dnevna integracija.

Kriterijum uspešnosti: Sposobnost da se pažnja zadrži na dahu bez dužih gubitaka fokusa.

Nedelja 1/Nivo 1 – Modul 1

- Dan 1 – Uzemljenje (stabilizacija tela i pažnje)
- Dan 2 – Opuštanje (ublažavanje unutrašnje tenzije)
- Dan 3 – Prostor (širenje svesti i percepcije)
- Dan 4–7 – Fokus na dah (stabilizacija pažnje)

Protokol izvođenja:

1. Pozicija: udobno sedenje, uspravna kičma, opuštено telo.
2. Prostor (širenje pažnje na spoljašnji prostor)
3. Disanje (regulacija disanja i nervnog sistema)
4. Uzemljenje (svesnost tela i kontakta sa podlogom)

5. Opuštanje (svesno otpuštanje napetosti)

Centralna praksa: Kristalizacija fokusa. **Trajanje:** 10 min.

Čulna integracija:

- U toku dana svesno vraćanje pažnje na dah.
- Posebno u trenucima distrakcije ili napetosti.

Jutarnji protokol:

- 30 minuta bez ekrana nakon buđenja
- Prisutnost (kratko osveščivanje bića)
- Hidratacija (unos vode)
- Disanje (15–20 kontrolisanih udaha i izdaha)

Večernji protokol:

- 45 minuta bez ekrana pre spavanja
- Prisutnost (usporavanje bića)

Napomena: Detaljna objašnjenja svih praksi nalaze se u prethodnom delu protokola.

Nedelja 2/Nivo 2 – Modul 1

- Dan 1–7 – Produblјivanje fokusa na dah (stabilnost i kontrola pažnje)
- Tehnika disanja – Bhastrika - 3 × 20 udaha

Protokol izvođenja:

1. Pozicija: udobno sedenje, uspravna kičma, opuštено telo.
2. Prostor (širenje pažnje na spoljašnji prostor)
3. Disanje (regulacija disanja i nervnog sistema)
4. Uzemljenje (svesnost tela i kontakta sa podlogom)
5. Opuštanje (svesno otpuštanje napetosti)

Centralna praksa: Kristalizacija fokusa. **Trajanje:** 15 minuta.

Čulna integracija - PODLOGA:

- Usmeravanje pažnje na kontakt tela sa podlogom i spoljašnjim površinama.
- Održavanje svesti o pritisku, temperaturi i teksturi.
- Posebno tokom hodanja i stajanja – osveščivanje kontakta stopala sa podlogom.

Jutarnji protokol:

- 30 min bez ekrana nakon buđenja
- Prisutnost (kratko osveščivanje bića)
- Hidratacija (unos vode)
- Disanje - Bhastrika

Večernji protokol:

- 45 min bez ekrana pre spavanja
- Prisutnost (usporavanje bića)

Napomena: Detaljna objašnjenja svih praksi nalaze se u prethodnom delu protokola.



M2 – BUĐENJE CENTRA MOĆI

Cilj modula: Stabilizacija i širenje pažnje u centralnoj zoni tela (srčani prostor i solarni plexus), uz razvoj sposobnosti da se svest svesnom voljom održava u suptilnoj senzaciji i unutrašnjem prostoru.

Dnevno opterećenje: 20–25 minuta strukturisane prakse + dnevna integracija.

Kriterijum uspešnosti: Sposobnost svesnog vraćanja i zadržavanja pažnje u centru, uz očuvanje stabilnog unutrašnjeg stanja bez obzira na spoljne i unutrašnje distrakcije.

Nedelja 3/Nivo 3 – Modul 2

- Dan 1–7 – Širenje i stabilizacija pažnje u centru uz kontinuitet svesnog prisustva.
- Tehnika disanja – Nadi Shodana - 7 minuta.
- Tehnika disanja – Bhastrika 3 × 25 udaha.

Protokol izvođenja:

1. Pozicija: udobno sedenje, uspravna kičma, opušteno telo.
2. Prostor (širenje pažnje na spoljašnji prostor)
3. Disanje (regulacija disanja i nervnog sistema)
4. Uzemljenje (svesnost tela i kontakta sa podlogom)
5. Opuštanje (svesno otpuštanje napetosti)

Centralna praksa: Buđenje centra moći. **Trajanje:** 20 minuta.

Čulna integracija - PROSTOR:

- Svesno opažanje prostora koji okružuje telo.
- Širenje pažnje sa tela na celokupno prostorno polje.
- Usmeravanje osećaja kretanja tela ili delova tela kroz prostor.

Jutarnji protokol:

- 30 minuta bez ekrana nakon buđenja
- Prisutnost (kratko osveščivanje bića)
- Hidratacija (unos vode)
- Disanje - Bhastrika

Večernji protokol:

- 45 minuta bez ekrana pre spavanja
- Prisutnost (usporavanje bića)
- Disanje – Nadi Shodana

Napomena: Detaljna objašnjenja svih praksi nalaze se u prethodnom delu protokola

Nedelja 4/Nivo 4 – Modul 2

- Dan 1-7 – Produbljivanje pažnje na centralnu zonu uz promatranje senzacija.
- Tehnika disanja – Nadi Shodana - 10 minuta + zadržavanje daha 4–8 sekundi.
- Tehnika disanja – Bhastrika - 4 × 25 udaha.

Protokol izvođenja:

1. Pozicija: udobno sedenje, uspravna kičma, opušteno telo.
2. Prostor (širenje pažnje na spoljašnji prostor)
3. Disanje (regulacija disanja i nervnog sistema)
4. Uzemljenje (svesnost tela i kontakta sa podlogom)
5. Opuštanje (svesno otpuštanje napetosti)

Centralna praksa: Buđenje centra moći. **Trajanje:** 25 minuta.

Čulna integracija – ČULO VIDA:

- U toku dana svesno usmeravanje pažnje na vizuelnu percepciju.
- Održavanje kontinuirane svesnosti o prostoru, oblicima, svetlu i pokretu.
- Posmatranje bez imenovanja i analize – ostajanje u čistom opažanju.

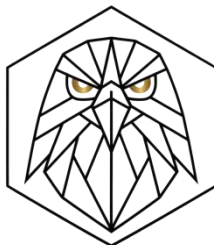
Jutarnji protokol:

- 30 minuta bez ekrana nakon buđenja
- Prisutnost (kratko osveščivanje bića)
- Hidratacija (unos vode)
- Disanje - Bhastrika

Večernji protokol:

- 45 minuta bez ekrana pre spavanja
- Prisutnost (usporavanje bića)
- Disanje – Nadi Shodana

Napomena: Detaljna objašnjenja svih praksi nalaze se u prethodnom delu protokola.



M3 – ALHEMIZACIJA SVESTI

Cilj modula: Razvoj sposobnosti kontinuiranog održavanja pažnje na celokupnom telu/biću, uz integraciju svih senzacija u stabilno i koherentno polje svesti.

Dnevno opterećenje: 30–60 minuta strukturisane prakse + dnevna integracija.

Kriterijum uspešnosti: Sposobnost održavanja stabilne, neprekinute pažnje na celokupnom telu/biću, uz osećaj jedinstva i smanjenu identifikaciju sa pojedinačnim mislima i senzacijama.

Nedelja 5/Nivo 5 – Modul 3

- Dan 1–7 – Širenje i stabilizacija pažnje na celo telo/biće uz kontinuirano usmeravanje i zadržavanje fokusa na celini.
- Tehnika disanja – Nadi Shodana - 10 minuta + zadržavanje daha 4–8 sekundi.
- Tehnika disanja – Bhastrika - 4 × 30 udaha.

Protokol izvođenja:

1. Pozicija: udobno sedenje, uspravna kičma, opušteno telo.
2. Prostor (širenje pažnje na spoljašnji prostor)
3. Disanje (regulacija disanja i nervnog sistema)
4. Uzemljenje (svesnosc tela i kontakta sa podlogom)
5. Opuštanje (svesno otpuštanje napetosti)

Centralna praksa: Alhemizacija svesti. **Trajanje:** 30 minuta.

Čulna integracija – ČULO SLUHA i DODIRA:

- Usmeravanje pažnje na zvukove iz okruženja i njihove promene. – sluh
- Održavanje svesti o pritisku, temperaturi i teksturi. – dodir
- Zadržavanje pažnje na direktnoj senzaciji, bez interpretacije.

Jutarnji protokol:

- 30 minuta bez ekrana nakon buđenja
- Prisutnost (kratko osveščivanje bića)
- Hidratacija (unos vode)
- Disanje - Bhastrika

Večernji protokol:

- 45 minuta bez ekrana pre spavanja
- Prisutnost (usporavanje bića)
- Disanje – Nadi Shodana

Napomena: Detaljna objašnjenja svih praksi nalaze se u prethodnom delu protokola.

Nedelja 6/Nivo 6 – Modul 3

- Dan 1–4 – 40 minuta dnevno – Prisutnost u celini/punoći bića.
- Dan 5 – 50 minuta – Prisutnost u celini/punoći bića.
- Dan 6 – 60 minuta – Prisutnost u celini/punoći bića.
- Dan 7 – 15 minuta – Prisutnost u celini/punoći bića.
- Tehnika disanja – Nadi Shodana - 10 minuta + zadržavanje daha 4–8 sekundi.
- Tehnika disanja – Bhastrika – 4 × 35 udaha.

Protokol izvođenja:

1. Pozicija: udobno sedenje, uspravna kičma, opuštено telo.
2. Prostor (širenje pažnje na spoljašnji prostor)
3. Disanje (regulacija disanja i nervnog sistema)
4. Uzemljenje (svesnost tela i kontakta sa podlogom)
5. Opuštanje (svesno otpuštanje napetosti)

Centralna praksa: Alhemizacija svesti. **Trajanje:** 60 minuta.

Čulna integracija – JEDINSTVO (celovito opažanje):

- Usmeravanje pažnje na ukupno čulno iskustvo u sadašnjem trenutku.
- Održavanje svesti o svim senzacijama kao jedinstvenoj celini.
- Posmatranje celokupnog doživljaja bez analize i mentalnog razdvajanja.
- Osećaj sebe kao celine, jedinstva, punoće i kompletnosti.

Jutarnji protokol:

- 30 minuta bez ekrana nakon buđenja
- Prisutnost (kratko osveščivanje bića)
- Hidratacija (unos vode)
- Disanje - Bhastrika

Večernji protokol:

- 45 minuta bez ekrana pre spavanja
- Prisutnost (usporavanje bića)
- Disanje – Nadi Shodana

Napomena: Detaljna objašnjenja svih praksi nalaze se u prethodnom delu protokola

ZAVRŠNA REČ

Kada bismo morali da sažmemo uputstvo o tome kako da izvučemo apsolutni maksimum iz ovog četrdesetdnevne protokola, ono bi glasilo ovako:

„Ostavi sve svoje predrasude izvan vremenske kapsule ovog procesa. Ne pokušavaj da analiziraš i intelektualno objašnjavaš sebi ono što radiš – praksa je ključ, a ne razmišljanje o praksi. Seti se da ovde radimo na nečemu što nadilazi teritoriju uma, stoga ga um ne može ni shvatiti. Odbaci sva očekivanja. Ne ulazi u ovo iz pozicije sumnje, straha ili nemoći, već iz pozicije vere, moći i ljubavi. Neka ovaj proces bude tvoja tajna dok traje; ne rasipaj energiju govoreći drugima o njemu. Ne vezuj se za dane kada je lako, i ne beži od dana kada je teško – ostani usidren u svojoj snazi samoovladavanja. Shvati ovo ozbiljno, kao konkretan rad koji te može trajno transformisati, i pristupi mu lojalno i predano. Zatim se opusti i uživaj. Ne možeš pogrešiti i nemaš šta da izgubiš, a možeš dobiti mnogo.“

Učitelj ili metod mogu samo da pokažu pravac, ali svako od nas mora taj put da pređe na sopstvenim nogama. *Protokol Ovladavanja Sobom* je naš putokaz i naš poligon. Međutim, mi smo ti koji koračamo. Cilj o kojem ovde govorimo nije rezervisan za neke „posebne“ ili „obdarene“ ljude. On pripada isključivo onima koji su spremni na duboku veru, istrajnost, hrabrost i smernu predanost praksi.

DAN 42. I DALJE

Ovaj protokol je izuzetno moćan alat, ali on nije nešto što uradimo jednom, precrtamo i zaboravimo. Naprotiv, on je samo inicijacija u potpuno novi način bivanja. On je pokretačka sila naše duhovne i mentalne evolucije.

Zato je apsolutno neophodno nastaviti sa svakodnevnom praksom i nakon isteka protokola. Izdvajanje **15 do 20 minuta** dnevno za centralnu praksu (iz Trećeg modula) neće nam oduzeti mnogo vremena, ali će nam vremenom doneti više nego što um može da zamisli. Tu svakodnevnu praksu možemo nazvati „fazom održavanja“, ali ona je zapravo faza duboke integracije u kojoj alhemizujemo sve ono što smo ovim protokolom započeli.

Život je predivna igra sa beskonačno mnogo nivoa. Naša svest je istovremeno i pokretač te igre, ali i njen glavni učesnik. Zato se trebamo opustiti i predati životu, ali

i dozvoliti da se život, u svoj svojoj lepoti, preda nama. Život koji živimo je naš *doživljaj* stvarnosti, a ne stvarnost sama po sebi. Shvatajući ovo, svakog dana trebamo sebe podsetiti na to ko mi uistinu jesmo, i šta je život za nas.

Istinska evolucija počinje upravo u onom trenutku kada shvatimo da smo mi zapravo sama svest koja se, kroz ovu igru, podseća sopstvene prirode. *Buđenje se događa onog trenutka kada Bog odluči da prestane da zamišlja da je čovek.* U toj igri nemamo šta da izgubimo, osim same iluzije da nešto uopšte možemo izgubiti.

Radujmo se svakom novom danu kao da nam je prvi u životu, a živimo ga svesno i voljeno kao da nam je poslednji.

*S ljubavlju,
Miloš Stojićević*

AUTORSKA PRAVA I ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI

© 2026 Miloš Stojićević. Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove publikacije, priručnika ili pratećih materijala ne sme biti reprodukovana, distribuirana, prenošena, kopirana ili preprodavana u bilo kom obliku i bilo kojim sredstvima, uključujući fotokopiranje, snimanje ili druge elektronske i mehaničke metode, bez prethodne izričite i pismene dozvole autora. Ovaj materijal je namenjen isključivo za ličnu, nekomercijalnu upotrebu kupca. Neovlašćeno deljenje ovog dokumenta predstavlja kršenje zakona o autorskim i srodnim pravima.

Odricanje od odgovornosti.

Informacije, tehnike i vežbe predstavljene u „Protokolu Ovladavanja Sobom“ (uključujući meditativne prakse, tehnike disanja i sve druge fizičke ili mentalne protokole) date su isključivo u edukativne i informativne svrhe. Autor ovog programa nije lekar, psihijatar niti licencirani medicinski radnik, i ovaj materijal ne predstavlja zamenu za profesionalni medicinski savet, dijagnozu, psihološku terapiju ili lečenje.

Svaka osoba je jedinstvena, te rezultati primene ovog protokola mogu varirati. Sve tehnike izvodite na sopstvenu odgovornost. Ukoliko imate istoriju kardiovaskularnih bolesti, respiratornih problema, psihičkih oboljenja ili bilo kakvih drugih ozbiljnih zdravstvenih stanja, obavezno se konsultujte sa svojim lekarom pre početka praktikovanja bilo koje tehnike iz ovog priručnika. Autor ne preuzima nikakvu odgovornost za eventualne povrede, fizičke ili psihološke posledice koje mogu nastati direktnom ili indirektnom primenom informacija iz ovog materijala.