

Naslov originala:

Matt Kahn

Everything Is Here to Help You: *A Loving Guide to Your Soul's Evolution*

Copyright © 2018 by Matt Kahn

Originally published in 2018 by Hay House, Inc. USA.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Milica Simić

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2021

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

**SVEJE TU
DABIVAM
POMOGLO**

MET KAN

HARMON**IA**

*Mojoj voljenoj Aleksandri.
Ova knjiga je napisana kao slavljenje
naše ljubavi da bi iscelila sva srca uz
pomoć ekstaze naše svete zajednice.*

*Svim empatama, svetlosnim radnicima
i energetski senzitivnim bićima koji su bili
preopterećeni energijama drugih ljudi
i žele da otkriju istinsko olakšanje dok
ulazimo u novu duhovnu paradigmu
za čovečanstvo, ova knjiga je za vas.*

SADRŽAJ

Uvod	9
------------	---

DEO 1: SHVATANJE PUTOVANJA VAŠE DUŠE

Poglavlje 1: Okončavanje unutrašnjeg rata.....	15
Poglavlje 2: Oslobođanje od duhovnog mikroskopa	23
Poglavlje 3: Kako nam sve pomaže	35
Poglavlje 4: Uravnotežavanje muške i ženske energije	55
Poglavlje 5: Četiri temelja ljubavi prema sebi.....	67
Poglavlje 6: Zlatno pitanje	77
Poglavlje 7: Pet etapa prepuštanja	89
Poglavlje 8: Obavljanje životne misije	101

DEO 2: ČIŠĆENJA, AKTIVACIJE I INTEGRACIJE

Poglavlje 9: Čišćenja.....	115
Poglavlje 10: Aktivacije	121
Poglavlje 11: Integracija vaših iskustava.....	127

DEO 3: KREIRANJE NOVE REALNOSTI

Poglavlje 12: Zašto smo ovde	137
Poglavlje 13: Svakodnevne prakse.....	157

Zaključak	171
O autoru	173

UVOD

KAO ŠTO SE KAŽE U BIBLIJI: „Na početku beše reč.”

Ovo predstavlja savršen način da se opiše moje putovanje kao intuitivne osobe. Iznenada bih se našao u stanju u kojem bih bio otvoren na mentalnom nivou ka širokom, praznom prostoru, osećajući uzbuđenje kakvo oseća dete koje se sprema da ujutru na Božić otvori poklone. U odgovarajuće vreme reči bi iznenada pokuljale iz mene, poput inspiracije ispunjene mudrošću. Iako se sve to svaki put lako odvijalo, uvek sam se osećao kao da sam na pragu jednog od najuzbudljivijih i najradosnijih susreta u životu, imajući samo jasan impuls, instinktivni osećaj i želju da služim za dobrobit svih ljudi, a često imajući na raspolaganju samo jedan dragoceni sat da radikalno transformišem život nekoga koga nikada nisam susreo.

To je bilo moje svakodnevno iskustvo koje sam imao priliku da istražujem tokom poslednjih četrnaest godina svog života i koje je bilo pravi blagoslov. Od trenutka kad sam jednog svežeg novembarskog popodneva poslušao svoju instinktivnu želju da napustim koledž, kad sam odvažno izjavio da je *univerzum* moj univerzitet na kojem se stiču najviša znanja, nepokolebljivo me je vodila sila unutrašnjeg znanja. Taj savršeni tok uvida koristio je sva moja lična iskustva da bih postao učitelj, empata i intuitivni iscelitelj kakav nisam ni pomišljao da mi je suđeno da budem.

Uvek mi se činilo ironičnim to što sam postao spontani izvor znanja za druge ljude, a da sam ipak ostao u potpunom mraku kad je u pitanju smer kojim se kreće moj život. Na putovanju koje mi često deluje kao

da je juče započelo, i nakon više od 13.000 seansi isceljivanja, dobro sam se upoznao sa svim aspektima duhovnog putovanja, od jednog nivoa ekspanzije do sledećeg. Ovo mi je omogućilo da dobro istražim i shvatim zašto se često dešava da ljudi koji započnu svoje duhovno putovanje ne uspeju da postignu istinsko oslobađanje, nepomućeni mir, trajnu radost i duboku jasnost koju ćemo ovde otkriti.

Na svakoj od tih seansi pažljivo bih i sa interesovanjem slušao povratne informacije koje sam dobijao od svakoga od tih ljudi u vezi sa različitim putevima i procesima transformacije, modalitetima isceljivanja i različitim mističnim pristupima. Činilo se kao da me univerzum podučava svim aspektima stare duhovne paradigme i kao da sam tu da bih pomogao da se ona transformiše.

Sećam se da sam često slušao ljude kako govore o preprekama s kojima su se susretali ili trenucima zbunjenosti na svojoj duhovnoj stazi, a meni većina toga nije imala nikakvog smisla. Da nije bilo toka jasnosti, koji je poput kaskade tekao kroz moj um kao odgovor na sva njihova pitanja ili u vezi s nečim zbog čega su bili zabrinuti, verovatno bih samo sedeo preko puta tih ljudi osećajući strahopoštovanje i nevericu.

Dok su njihova pitanja i moji intuitivni odgovori obezbeđivali neophodan dijalog uz čiju pomoć sam shvatio isceljivanje, buđenje i transformaciju realnosti, čemu većina ljudi teži, počeo sam da zapažam određene teme koje su otkrivale pukotine u toj zastareloj duhovnoj paradigmi koja je počinjala da se ruši. To je u meni izazvalo neutaživu želju da pomognem svakom ljudskom biću da doživi duboka duhovna iskustva s kojima sam se ja susretao tokom celog svog života.

Iako je duhovno putovanje uvek predstavljalo tranziciju od ega ka duši, počeo sam da uviđam da oni koji traže istinu ne rade to uvek koristeći perspektivu duše. Umesto toga, mnogi delovi unutrašnjeg razvoja ispituju se iz perspektive *ega*. U svojoj prvoj knjizi *Šta god da se desi, zavoli ga (Whatever Arise, Love That)* objasnio sam prirodu ega kao imaginarnog identiteta previše stimulisanog nervnog sistema. Ovi obrasci prevelike stimulacije stvaraju se tokom naših ranih razvojnih godina tako što podsvesno počinjemo da verujemo da ćemo se više *dopadati* drugim ljudima ako smo više *poput* njih. Ovo dovodi do stvaranja psihološke čaure ljudskog

uslovljavanja koju duša naseljava sve dok ne postane spremna da se probudi i doživi ekspanziju u svetlosti svog najvišeg potencijala. Dovoljno je reći da su sva naša ograničavajuća uverenja, negativni izbori i ograničen pogled na svet – ego. Kad svest počne da se budi, ograničavajuća uverenja počinju da se razgrađuju, negativni izbori više nisu u rezonanci s nama, menja se skučen pogled na svet i stičemo širu perspektivu.

Svrha naše evolucije je da načinimo promenu, izađemo iz ega i uđemo u svetlost naše duše, ali to se pogrešno vidi kad smo pod uticajem shvatanja da su ego i duša *odvojeni*. Iako ego i duša postoje kao dva različita iskustva, oni su dva aspekta sveprisutnog izvora božanske inteligencije.

Ova istina naglašava međusobnu povezanost svega u univerzumu, koji spaja *sve stvari u jedno*, bez obzira na to koliko se one čine odvojenim ili kolika je udaljenost između njih. Iako je ego zapravo duša u svom najuspavanijem stanju inkubacije, duša je otelotvoreni izraz energije izvora. Između ova dva aspekta odvija se naše duhovno putovanje.

Da bi duhovno putovanje moglo da nam obezbedi najvažnija iskustva, postavlja se pitanje vrši li se istraživanje iz perspektive ega ili iz perspektive duše.

Ako neko teži duhovnom razvoju polazeći od ega, osuđen je na to da ostane u egu, koliko god da radi na sebi. Međutim, ako čovek nauči kako da evoluiru iz perspektive duše, može da stekne mnoga životna iskustva. Budući da je duša svesni izraz energije izvora, ona je u rezonanci sa dubokom jasnošću koja je harmonična, inkluzivna i dobra onoliko koliko je direktna, efikasna i moćna.

Zahvaljujući svojim susretima sa mnogo energetski osetljivih ljudi, čiji su putevi u njima izazvali još veću sumnju, krivicu i kritičnost prema sebi, shvatio sam koliki je značaj puta čije je središte u srcu i koji može da dovede do oslobađanja naše istinske neiskvarene prirode iz bilo koje vrste duhovnog ropstva.

ZAVRŠETAK UNUTRAŠNJEG RATA

Knjiga *Sve je tu da bi vam pomoglo* način je da vam pružim emocionalnu podršku dok se menjate napuštajući unutrašnja vrata

ega i ulazeći u prisustvo duše obasjano svetlošću. Budući da ego predstavlja nesvesno ponašanje nastalo na osnovu ograničavajućih uverenja, negativnih izbora i uske perspektive, okončavanje ovog „unutrašnjeg rata” je evolutivna neophodnost integracije ega, što nam pomaže da eliminišemo obrasce ljudskog uslovljavanja zbog kojih se često osećamo kao žrtva okolnosti, umesto kao pioniri probuđenog čovečanstva.

Da bi vam na najbolji način pomogla u okončavanju unutrašnjeg rata, ova knjiga istražuje najvažnije nivoe ekspanzije duše. Počevši od razvijanja naših najviših božanskih atributa i uravnotežavanja naših unutrašnjih muških i ženskih energija, pa do transformacije naših odnosa sa drugima uz pomoć najšire perspektive i ljubavi prema sebi, naše zajedničko putovanje vodiće nas izvan svih prepreka i dovesti do radosti koja nas obuzima kad se potpuno prepustimo.

U svakom poglavlju ove knjige data su pitanja o kojima treba da razmislite, kao i energetski kodirane mantre i rečenice koje treba naglas da ponovite kako bi se aktivirali neograničeni potencijali života.

Mada će vam se možda mnogi uvidi u ovoj knjizi činiti kao da se na neki magični način uklapaju i dolaze na svoje mesto, može se desiti da neki drugi predstavljaju izazov za različite slojeva ega ili za gustinu unutrašnje stagnacije, koja možda još uvek nije spremna da bude razotkrivena. Zahvaljujući ljubavi koja nas vodi na tom putu, osećaj ushićenosti zbog toga što smo se uputili izvan svih granica i barijera postaje manje opterećujući i iscrpljujući, a istovremeno mnogo uzbudljiviji i zasnovan na našem instinktivnom osećaju.

Kad napravimo korak po korak ispunjen saosećanjem istina naše večne prirode razotkriva se bez potrebe da budemo išta drugo osim onog što smo rođeni da budemo.

DEO 1

SHVATANJE
PUTOVANJA
VAŠE DUŠE

OKONČAVANJE UNUTRAŠNJEG RATA

U NOVOJ PARADIGMI naše duhovno putovanje zahteva da se razvijamo iz tačke gledišta duše. Ovo je važno kako se ego ne bi ponovo probudio, ali sa duhovno orijentisanijom osobom. Ako se ovo dogodi, zadržavamo ljudsko uslovljavanje, ali s novootkrivenom duhovnošću, čime opravdavamo ograničavajuća uverenja, negativne izbore i ograničena gledišta.

Ovo vremenski neograničeno delovanje uvek započinje okončanjem unutrašnjeg rata ega. Gde god da se nalazimo na svom putu, važno je prihvatiti najmudriji način pristupanja duše ovom procesu jer inače unutrašnji rat pokušavamo da okončamo agresijom, zbog čega ego stavlja duhovnu masku, ili stvaramo neprijatelja kome se suprotstavljamo. Niko ne može da razreši unutrašnji sukob ako ima međusobno suprotstavljene delove sebe. Zbog toga je važno da se svaka prekretnica našeg putovanja, uključujući i okončanje unutrašnjeg rata, sprovodi sa saosećanjem.

Kad istražujemo duhovno putovanje iz perspektive ega, prirodno je da budemo uzbuđeni zbog raznovrsnosti mističnih tema, dok smo istovremeno naizgled manje zainteresovani za otelotvorenje najviših svojstava i prihvatanje najhrabrije odluke, kao što to čini

potpuno realizovana duša. Ako slušamo ego, izlažemo se snažnijoj stvarnosti, a cilju se često približavamo sa strahom ili sujeverjem.

Kad nas vodi negativni ego, ciljevi nam ostaju pozitivni, ali smo skloni da opsesivno tražimo ostatke unutrašnjeg nesklada. To liči na čoveka koji godinama u svojoj garaži popravlja stari „klasični” automobil. On pokušava ponovo da napravi savršeno vozilo, ali zapravo nikada ne uspeva da se u njemu provoza. Slično tome, kad nas vodi ego živimo u stanju opreza, nadajući se da ćemo izbeći osećaj očajanja koji nam stvaraju emocionalne reakcije i opasnost negativnog razmišljanja.

Samo se ego bori, izbegava, savladava i negira, pa se lako vidi kad se autentično duhovno putovanje promeni i pretvori u odiseju suprotnosti. Lako je izgubiti se u ego dok se borite sa svojim strahovima, ili izbegavate teška i bolna osećanja, ili pokušavate da se prebrzo odvojite od uslovljavanja vaše porodice, ili pokušavate da smanjite intenzitet misli koje vas ograničavaju.

Međutim, kad duša istupi više se ne borimo protiv sebe i drugih niti pružamo otpor izborima koji nas vode ponovnom sticanju istinske duhovne moći. To su darovi koje dobijamo kad se okonča unutrašnji rat i tada više ne pružamo otpor nijednom osećanju, nemamo da razrešimo nijednu porodičnu uslovljenost ili misao koju treba da odbacimo. Ipak, ovakva realnost ne može da se stvara kad smo usredsređeni na pokušaje da nešto izbegnemo ili kontrolišemo. Iz perspektive duše postoji mnogo direktniji način da se razvijamo.

POČETAK KRAJA

Do okončanja unutrašnjeg rata dolazi kad se ego integriše iz perspektive duše. Duša ima ogromno poštovanje prema ego i njegovoj sudbini da se razotkrije, ona ga posmatra kao matericu u kojoj spava u najranijem detinjstvu, dok ne dođe vreme da se probudi za dobrobit svih. Kad se dete rađa lekari ne pokušavaju da nanesu štetu majci niti da unište matericu kako bi bebu doneli na svet. Dakle, kao metaforičke majke i babice koje prate put naše duše u čovečanstvo, samo najharmoničniji pristup može nam dati olakšanje za kojim tragamo.

U ovoj novoj duhovnoj paradigmi ne suprotstavljamo se egu. Mi smo sidra novog čovečanstva čiji je centar u srcu i koja su tu da bi ego oslobodila ciklusa samonametnutog bola tako što će ga svojom ljubavlju vratiti izvoru.

Kad se duša budi postaje svesna ega i time pomaže u njegovoj integraciji. Dok učimo kako da prepoznamo obrasce ega koji se stalno ponavljaju, bez osuđivanja ili prihvatanja njegovih uverenja i zahteva, stisak unutrašnjeg konflikta počinje da popušta.

Duša je poput jedinstvenog zraka svetlosti koji isijava poput Sunca, našeg večnog izvora. Doživljavanjem ega s ljubavlju i saosećanjem svetlost duše počinje da ga omekšava, sve dok se ne istopi svaki od njegovih slojeva.

Kad god pažnju usmerimo na funkcionisanje našeg ega, njegov operativni sistem može se razgraditi mirnom odlučnošću.

TRI AKTIVNOSTI EGA: RAT

Da bismo postali svesni kako naša duša funkcioniše u najuspavanijoj fazi inkubacije, fazi ega, prvo treba da shvatimo tri aktivnosti ega koje su u velikoj meri nalik predvidljivim smenama godišnjih doba u prirodi, koje se ponavljaju. One su obrasci koji prožimaju naša najnegativnija životna uverenja i najmanje poželjne osobine.

Instinkti borbe, bega i zaleđivanja ugrađeni su u naše mehanizme za preživljavanje, ali tri aktivnosti ega otkrivaju unutrašnju motivaciju koja pokreće svaku od ovih reakcija: obrasci brige, iščekivanja i žaljenja.

JEDAN: *Ego uvek brine.* Ego ne postoji bez osećaja zabrinutosti. Ovo je ukorenjeno u našoj primarnoj sklonosti da ne verujemo u savršenstvo božanskog poretka. Ego nije u stanju da prihvati svoj istinski identitet čistog i neuprljanog izraza izvora. Briga nastaje na osnovu straha do kojeg dolazi kad duša stvara energetske pokretačke silu koja je vodi ka ekspanziji, dok je u stanju inkubacije u najuspavanijem i često najmanje snažnom stanju postojanja. Suštinsko uverenje ega je da bi se mnogo manje brinuo kad bi neki uslovi i preduslovi stvarnosti mogli neprestano da se menjaju kako bi bili u skladu sa onim što se njemu dopada.

Ovakva uverenja vode pogrešnim putem one koji veruju da će se osećati drugačije kad im se promeni spoljašnja stvarnost, što podržava primarno uverenje ega da okolnosti moraju da se promene kako bi on doživeo neka bolja iskustva. Iako postoje trenuci u vremenu kad su spoljašnje promene neophodno sredstvo evolucije, ova tendencija da razrešenje mora da se odigra prema obrascu „spolja ka unutra” poznato je kao „vezanost”.

Kad su vezana za spoljašnje ishode, naša energetska polja prekidaju svoje kretanje ka neprestanoj ekspanziji i tada dolazi do pauze u ekspanziji duše iako to ne može da zaustavi evoluciju, budući da se sve u kreaciji odvija isključivo u korist našeg putovanja.

Kako stičemo neophodna iskustva ega zbog kojih vidimo izvan ovih ograničavajućih perspektiva, naša energetska polja bivaju sposobna da se svesnije otvore i s novom perspektivom i nastave da se šire.

Obrazac kao što je briga može da bude bolan dok se doživljava, ali on igra ključnu ulogu u našoj evoluciji. Bez obzira na fizički i mentalni osećaj nelagodnosti koji ovaj obrazac izaziva, njegova svrha je da kreira energetske pokretačke sile koje dovode do buđenja naše svesti. Do ovakvog postepenog povećavanja energije dolazi dok mi osciliramo između svih uslovljenih aktivnosti, kao kad neko mora da se prevrće kako bi se probudio dok sanja neki san jer u suprotnom ne bi ni znao da ga je sanjao.

DVA: *Egu je potrebno da iščekuje.* Druga aktivnost ega je iščekivanje. Kako je zaokupljen brigom, ego iščekuje da će se desiti nešto bolno i nada se da će videti predstojeće nelagodnosti i da će moći da izbegne osećaj frustracije, bola ili gubitka.

Ego zadržava svoju nesvesnost, bilo da iščekuje bol ili trenutak zadovoljstva. To ne znači da ste, ako očekujete da će se nešto desiti, izgubljeni u svom egu. Morate znati koliko ste dugo zaokupljeni iščekivanjem nekog dešavanja.

Naša sklonost da živimo u iščekivanju podržava uverenje ega da spoljašnje okolnosti moraju da se promene kako bi se promenio život. Kad smo zaokupljeni iščekivanjem skloni smo da verujemo da će se, ma kako da zamišljamo da će se nešto u budućnosti odigrati, to zaista i desiti. Egu je potrebno da se sve odigra onako kako je on

zamislio da bi bio srećan ili uplašen jer pretpostavlja da je način na koji on vidi jedini na koji život treba da se odvija. Vezanost za ishod drži nas zarobljenim u uverenju da treba da steknemo kontrolu nad stvarnošću, što još više usporava ekspanziju duše.

Dok se vodi unutrašnji rat stvari mogu, ali ne moraju da se odvijaju kako je planirano, ali život nas uvek vodi ka višim nivoima ekspanzije.

TRI: *Ego uvek mora zbog nečega da žali.* Odbijanje da se prihvati korist po naš razvoj u načinu na koji se naš život odvija jeste obrazac žaljenja. Ovo je treća aktivnost ega.

Umesto da se bavi iščekivanjem potencijalnih nedaća koje će doći, ego održava stanje nesvesnosti tako što se osvrće i okrivljuje ljude, mesta ili stvari za koje veruje da su uzrok njegovog bola. Kako je ego duša u najuspavanijem stanju ekspanzije, on se oseća odbačenim, usamljenim, napuštenim od univerzuma. Kad bi ego osećao da ga univerzum podržava, tada bi naša duša bila usklađena sa izvorom. Osećanja žaljenja i odvojenosti osobine su duše u stanju inkubacije koja se priprema za buđenje i sticanje svesnosti.

U nekim slučajevima žaljenje koje osećamo podstiče nas da se osvrnemo kako bismo shvatili lekcije, mudrosti i izbore koje nismo primećivali. Ipak, kad nama dominira ego žaljenje se koristi da bismo se nesvesno skrivali od potencijalnih pretnji u životu. Kao u začaranom krugu, žaljenje dovodi do iščekivanja najgorih mogućih scenarija i podstiče zabrinutost. Ego koristi žaljenje iz prošlosti da bi se udaljio od trenutne brige ili iščekivanja. Takođe, ego može koristiti trenutke za kojima žali kako bi negativne ishode projektovao u budućnost, što povećava njegovu zabrinutost.

Tako nastaje začarani krug brige, iščekivanja i žaljenja.

OD INKUBACIJE DO EKSPANZIJE

Istražujući ove tri aktivnosti ega zapažamo da je njegova uobičajena tendencija da oscilira između brige, iščekivanja i žaljenja, što nas održava u stanju inkubacije, koje traje dok duša ne stigne do prekretnice na svom duhovnom putovanju i trenutka kad je spremna za transformaciju. Ako pogledamo prvo slovo svake od ove tri aktiv-

nosti ega, vidimo da briga, iščekivanje i žaljenje (*worry; anticipation; regret*) prave reč **WAR** (rat). Svaki stepen unutrašnjeg rata ili ličnog unutrašnjeg konflikta stvoren je na osnovama uspavane svesti. Kad duša započne svoje evolutivno putovanje i iz stanja inkubacije prelazi u stanje ekspanzije, spremnost da svesnije zapazimo ove aktivnosti ega pomaže u tom procesu.

Okončavanje unutrašnjeg rata nalik je jednačini. To je ono što nazivam jednačinom ARE:

$$\begin{aligned} &\text{Svesnost + oslobađanje = ekspanzija} \\ &(\text{ARE: Awareness + Resolution = Expansion}) \end{aligned}$$

Mnogi žude za oslobađanjem, a da pre toga ne razviju svesnost koja je važna za najviši duhovni razvoj. Drugi postaju svesni uticaja brige, iščekivanja i žaljenja na svoj život, ali ne znaju šta treba da urade.

Zbog toga jednačina ARE postaje najvažnija formula za okončanje unutrašnjeg rata.

Kao podrška jednačini ARE kao mapi naše evolucije koristan je akronim WE, koji znači „otelotvorena reč“ (*Word Embodied*). Volim da kažem: „Na početku je bila reč, i reč istine je dovela sve u postojanje.”

Budući da svako od nas predstavlja živi izraz energije izvora, mi (WE) smo sveta otelotvorena reč u ljudskom obliku. Inkarnirali smo se na putovanju na kojem svesnost i odlučnost podstiču ekspanziju duše koja treba da se seti, shvati i vrati se Jednom (ONE).

Budući da je naš božanski izvor sveznajući i ispunjen ljubavlju, prisutan je u svima nama kako bi nas podsetio na Jedno (ONE), a to znači da *otvorenost nikada ne isključuje*. (*Openess Never Excludes*).

Otelotvorena reč (Word Embodied – WE)

Svesnost + oslobađanje = ekspanzija

(Awareness + Resolution = Expansion – ARE)

Otvorenost nikada ne isključuje

(Openess Never Excludes – ONE)

Drugim rečima – MI SMO JEDNO (WE ARE ONE).

**Kao pomoć u otelotvoravanju uvida
„Mi smo jedno”, razmotrite sledeću mudrost ili
glasno ponovite sledeću izjavu:**

Prihvatam da je ego duša u najuspavanijem stanju inkubacije. Ne treba mu se suprotstavljati, odbacivati ga ili negirati, ma koliko bilo bolno kad oscilira između obrazaca brige, iščekivanja i žaljenja. Prihvatam da ne brinem, ne iščekujem niti žalim zbog bilo kojeg razloga u koji verujem ili sam ga zamislio. Dopuštam da se ovi obrasci odigravaju da bi stvorili pokretačku silu koja će podstaći buđenje svesti.

Znajući da je tako, dopuštam svim aspektima svog unutrašnjeg rata da se iscele i razreše dok stvaram više prostora za dušu kako bi se ona širila. Prihvatam svoje najdublje isceljenje u ime ljubavi, znajući da sve ono što sam razrešio u sebi pomaže transformisanju svih ljudi, budući da smo SVI JEDAN. I tako jeste.

Dok dopuštamo da se doživotna vezanost za unutrašnju stagnaciju istopi ponavljanjem ove snažne izjave, možda ćemo otkriti nove nivoe unutrašnjeg prostora i veću jasnost koja će nam pomoći da okončamo unutrašnji rat. Čineći to, ne osuđujemo, ne kritikujemo niti negiramo svoj ego već ga oslobađamo inkubacije i unutrašnje stagnacije vraćajući ga izvoru.