

IVAN MODRUŠAN

KAKO OPROSTITI?

VODIČ KROZ TEHNIKU OPRAŠTANJA

HARŠA-BREGANA
2014.

SADRŽAJ

PREDGOVOR	7
UVOD	13
OPRAŠTANJE	17
STRAH	29
EGO	47
PRIHVAĆANJE	57
ČAKRE	71
KONSTELACIJE	93
ŠTO SE OPRAŠTA?	101
MUDRE	111
PROCES OPRAŠTANJA	115
DRUGI, VIŠI DIO PROCESA OPRAŠTANJA	133
SITUACIJE KOJE NAM SE JAVLJAJU	143
UKRATKO	149
PRIMJERI IZ PRAKSE	151
VJEŽBE	161
O AUTORU	177
PREPORUČENA LITERATURA	179

PREDGOVOR

Kada sam izgubio vid, počeo sam tragati za uzrocima koji su doveli do ove situacije. Prvo sam se upitao: „Zašto ja, što sam Bogu skrivio? - Zašto me tako kažnjava?“

Naravno, odgovora nije bilo. Zatim sam počeo čitati, preko računala. Shvatio sam da postoji podsvjesni dio naše svijesti koji radi drugačije od svjesne razine. Počeo sam ga proučavati i polako dolazio do nekih odgovora.

Način na koji sam dolazio do odgovora je sljedeći: osvijestio bih problem. Iako bih čuo, pročitao ili na drugi način što saznao, osjetio bih da nešto nije u redu i da to treba biti drugačije. Kad bih to osvijestio, odgovor bi se pojavio: putem knjige, osjećaja ili iskustva. To je na neki način bila potvrda da sam na pravom putu, što je najviše godilo mom egu.



OPRAŠTANJE

*“Osveta donosi zadovoljstvo za jedan dan,
oproštaj za cijeli život.”
- Indijska poslovice*

Što je opraštanje?

Oprostiti nekome često znači da nam je osoba napravila nešto što nas je povrijedilo, pa joj opraštamo to što se dogodilo. Na taj način dajemo osobi do znanja da nam to nije važno i da je sve u redu.

Opraštati nekome tko nam je ostavio nelagodu u životu, a koje se ne možemo riješiti, je malo teže.

Opraštanje je svjestan čin. Dakle, mi odlučujemo kome ćemo oprostiti.



EGO

*“Kada oprostiš - nećeš promijeniti prošlost,
ali ćeš promijeniti budućnost.”*

-Bernard Meltzer

Pisati o strahovima, potisnutim osjećajima, a ne spomenuti ego, bio bi veliki promašaj.

Ego je dio svijesti, niže svijesti, koji ima posebnu zadaću u našem životu.

Ego je izdvojen i neovisan od podsvijesti i time, pomoću programa po kojem odlučuje, daje nam slobodnu volju. Ego ne mora nikoga konzultirati pri donošenju odluka i to je osnova naše neovisnosti. Mogao bi konzultirati podsvijest, srce, osjećaje, iskustva drugih ljudi, međutim, nema obavezu.



PRIHVAĆANJE

“Želite li samo časak biti sretni? Osvećujte se!

Želite li uvijek biti sretni? Opraštajte!”

- H. Lacordaire

Prihvaćanje je osnova TEHNIKE OPRAŠTANJA.

Prihvaćanje sebe kao takvog/takve, svog izgleda, pozicije, talenata, nedostataka, osjećajnosti, roditelja, rođaka, mjesta rođenja, rada i dr.

Prihvaćanje je osnova boravka ovdje, na Zemlji.

Prihvaćanjem sebe, prihvaćamo svoju dušu i povezujemo se s ostalim duhovnim svijetom. Bez prihvaćanja, ostajemo zatvoreni i blokirani.

Ako je blokada na sredini dlana, znači da je nešto blokirano u sadašnjosti; ako se blokada nalazi oko dlana, znači da je blokada nastala u prošlosti. Kada gledam srce, a osjetim blokadu na palcu, sigurno je neka blokada nastala za vrijeme rođenja osobe koju gledam. Nekad je blokada blaga, nekad oštra i sadrži mnoštvo karakteristika koje se mogu različito osjetiti na dlanu.

Tehnika je nastala na osnovu starih zapisa iz Tibeta, Kine i Indije u radu s energijama.

Tu se energija može osjetiti. Može se osjetiti blokada energije od viška (zaglavljeno) ili od manjka energije (bez protoka).

Moram priznati da sam u početku bio jako zbunjen i da sam blokade osjećao na krivim mjestima, između prstiju itd. No, s vremenom i zahvaljujući upornosti moje učiteljice, razvio sam prilično dobru tehniku opažanja blokada kao i kvalitete energije koja se nalazi u njima.

Sama tehnika se sastoji od skeniranja, pregledavanja tijela i blokada na tijelu i od rada s tom energijom. Sve sam to radio u početku, ali s vremenom mi je ostalo samo skeniranje. Čišćenje mi je postalo previše naporno i čini mi se da nije bilo dio moga puta. Tu i tamo čistim osobe ako su u velikoj boli,

nekad, kad želim neku godinu pogledati detaljnije, mogu promijeniti omjer na jedan centimetar po mjesecu u toj godini.

U jednom trenutku sam imao potrebu pogledati Antakaran nerođene bebe. Odredio sam da jedan mjesec bude dugačak oko 5 cm i to se pokazalo najboljim.

Zašto sam trebao vidjeti to?

Gledajući Antakaran od rođenja, vidio sam da nije bio u središtu pri samom rođenju. Pri rođenju, osoba se nije prihvaćala. Zatim me počelo zanimati što se događa prije rođenja. Otkrio sam mnogo uzoraka koji utječu na naš život.

Danas skeniranje koristim na početku tretmana, ali i kasnije iz nekoliko razloga.

Na taj način pokazujem osobi što djeluje i kako. Često puta možemo krivo „osjećati“ neko djelovanje. Primjer je najčešće odnos s roditeljima. Vidim da osoba ima neke blokade u odnosu s roditeljima, a osoba mi govori da su odnosi izvanredni i da ne postoji problem. Tek kasnije, pomoću konstelacije koju ću opisati u sljedećem poglavlju se može ustanoviti da problem postoji, ali je duboko skriven, potisnut.

Posebice gledam srčanu čakru u dubinu. Tu vidim povijest povreda i trauma učinjene srcu zbog nedostatka ljubavi.

BLOKADE

Blokade u čakrama najčešće nastaju iz odnosa prema sebi u raznim pozicijama u životu. Dakle, strahovi i druge blokade blokiraju određena mjesta na tijelu, kojima inače prolaze energije.

Moram naglasiti da gledam energetske blokade. To može biti i trenutni prikaz organa, ali može biti i prošli ili budući. Jednoj sam osobi rekao da ima blokirani bubreg, da bi mi ona rekla da nema bubreg. Bubreg je bio izvađen jer je imao bolest, ali blokada je ostala. Isto tako se može vidjeti energetska blokada, a da se u budućnosti dogodi fizički problem. Jednoj osobi sam vidio kako joj je srce puklo. Kad sam joj to rekao, otišla je liječniku i smijali su se na moj račun, jer na ultrazvuku nisu ništa vidjeli. Nakon dvije godine, osoba je morala operirati srce i stavili su joj premosnice.

Svaka blokada ima određeno mjesto i na tom mjestu je nastala zbog misli i strahova koji su emitirali frekvenciju tog mjesta. Recimo, mentalne blokade se nalaze na čelu, govorne na grlu, na plućima su osjećaji i odnosi prema roditeljima, u slezeni su brige, na jetri ljutnja, u želucu ego, u crijevima to-

BUBREZI

Blokada u lijevom bubregu obično dolazi od nasilja u obitelji, a desnog bubrega od straha da li će osoba imati dovoljno sredstava za svakodnevni život.

STRAŽNJA SPOLNA ČAKRA

Blokade koje se povezuju s nedostatkom volje za seks se nalaze ovdje.

Ovo je kratki pregled blokada koje se nalaze u tijelu. Postoji ih još dosta, ali njih gledamo ovisno o željama ili intuiciji.

Neke od tih su:

- gušterača i početak šećerne bolesti
- žuč u kojoj se vidi ogorčenost
- jajnici kod žena gdje je vidljiv odnos prema majčinstvu
- grudi, ruke, noge ili drugdje.

Postupak gledanja blokada mi služi kao pomoćno sredstvo kako bih mogao uočiti mjesto nastanka glavnog problema i vidjeti da li je nestao ili se transformirao, djelomično ili potpuno. Često volim istaknuti da na kraju tretmana, kada upitam osobu kako se osjeća, ne slušam toliko što kaže, jer je često zbunjena i ne zna kako se osjeća. To stanje

Na primjer, Antakaran je duhovni kanal, nalazi se u sredini krunske čakre. Izgleda kao cijev. Ako je cijev bijela, svijetla, široka i ravna, onda kvalitetno provodi energiju. Riječ je o duhovnoj energiji, jer je to duhovni kanal.

Na čelu se vide tri mentalne aktivnosti: inteligencija, intuicija i donošenje odluka. Intuicija je također mentalna koliko joj dopuštamo da se pokaže.

Na svim tim mjestima se gledaju blokade energije.

Kad se te blokade smjeste u čakre, blokiraju normalan protok energije. Nastaje zastoj energije i u konačnici bolest.

Kako očistiti te blokade?

To je i tema ove knjige. Potrebno ih je očistiti iz podsvijesti, na način na koji to podsvijest dopušta. Dakle, ne pomaže nikakva inteligencija niti način na koji funkcionira svijest. Pomaže samo način na koji to dopušta podsvijest.

Postoje tehnike koje koriste svijest kako bi očistile taj dio. Međutim, blokade se vraćaju, iz razloga što te tehnike ne uvažavaju način na koji funkcionira podsvijest.

šta?“) koji povezuje našu svijest i podsvjesne energije. Jednostavna je, možda i previše, što našem umu ne predstavlja vjerodostojnu tehniku. Um je zahtjevan i priznaje samo ono što je komplicirano i što razumije. Ova mudra ne spada u to. Da li je um uvijek u pravu?

Dakle, mudra se sastoji od sljedećeg:

- Stavite šake ispred sebe, između grudi i pupka

- Prsti su okrenuti prema naprijed u vodoravnom položaju, osim palčeva koji su okrenuti prema gore – (Pozicija 1)

- Sada savinite prste (osim palčeva) tako da dodiruju dlan – (Pozicija 2)

- Tako stisnute šake, s palčevima prema gore, naslonite na svoj trbuh u području želuca – (Pozicija 3)

- Stisak ne mora biti jak, ali se treba vidjeti da su prsti savinuti i palčevi moraju biti okrenuti prema gore

Na taj način šake su okrenute jedna prema drugoj, prsti dodiruju tijelo i savinuti su prema dlanu, a palčevi pokazuju gore.



PRIMJERI IZ PRAKSE

Navedeni primjeri su nastali kroz rad tehnikom opraštanja. Dvoumio sam se da li da uopće objavim ove podatke, ali me pokrenula želja da što bolje objasnim metodu opraštanja.

Nastojat ću sve primjere što vjernije opisati, osim osobnih podataka. Ni na koji način mi nije stalo da uvećavam svoj doprinos u ovom procesu. Moja uloga, što često ističem, je uloga putokaza. Svaka osoba ima u rukama volan i kočnicu, tako da može stati, okrenuti se i otići. Moja je zasluga najčešće i jedino u tome što pokazujem puteve kojih osoba prije nije bila niti svjesna.

Dakle, ovi podaci se koriste isključivo kao prezentacija tehnike i mogućnosti i ne mogu se koristiti niti navoditi u bilo koje druge svrhe.



VJEŽBE

U prilogu se nalazi nekoliko vježbi korisnih za rad na sebi. Neke su povezane direktno s tehnikom opraštanja, a neke su u sklopu načina na koji gledam blokirane energetske centre.

VJEŽBA A

Tehnika opraštanja se može koristiti u gotovo svim situacijama. Tada otpuštamo ono što smo pokupili ili što nam se zaljepilo, a što nam smeta. Navest ću neke primjere:

Nalazite se u društvu gdje vam netko smeta, ide na živce. Trebali biste mu/joj zahvaliti (u sebi), što vam ide na živce jer vam podiže blokadu na razinu svjesnosti. Zatim oprostite toj osobi jer je upravo u tome strah, oprostite sebi jer su vaši strahovi potaknuli tu osobu i oprostite situaciji jer možda izgleda



O AUTORU

Ivan Modrušan je rođen 1958. g. u Karlovcu. Po struci je profesor glazbene kulture. Poslije gubitka vida počeo je raditi na upoznavanju energetskih zakona i povećavanju svojih iscjeliteljskih sposobnosti. Svoj „nedostatak“ je pretvorio u prednost. Vidi energije koje drugi ne vide i radi s njima na njemu svojstven način. Bavi se masažom i energetskim tehnikama. Smatra da je to kompatibilno i da dodir putem masaže, eteričnih ulja koje koristi kao i energije koje koristi za vrijeme i poslije masaže, zajedno daju cjelovitije poticanje na iscjeljenje. Drži seminare i radionice o čišćenju neugodnih emocija, trauma, blokada u svakodnevnom životu.

