

koji drugi oblik "disharmonije" kojeg obično nismo svjesni jer nam nitko nikad na to nije ukazao. A upravo te stvari na materijalnoj razini predstavljaju naše unutrašnje blokade i potisnute sadržaje.

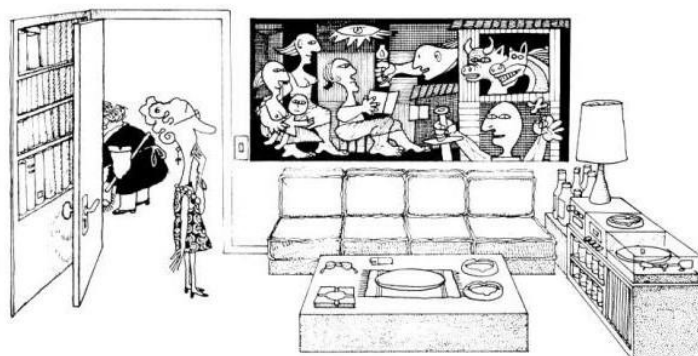
Radom na uređenju interijera neminovno utječemo i na nas same što ćete moći i sami osjetiti ukoliko ćete pokušati sprovesti čišćenje koje ću objasniti u ovom tekstu. Vidjet ćete kako će vam se javljivati razne manje-više neugodne emocije kad ćete svjesno pokušati nešto promijeniti u svom stanu, ali također ćete osjetiti ushit i olakšanje!

I da, to je proces koji traje cijeli život! Uvijek ćete nalaziti stvari koje će trebati doraditi, popraviti, preurediti, izbaciti. Bitno je da shvatite da je to dinamičan proces koji uvijek traje, i da naučite u njemu nalaziti užitek. S vremenom ćete osjetiti kako je vaš prostor živ jer ste ga vi oživjeli vašim svjesnim uplivom. Nećete ga smatrati samo hrpom zidova i namještaja, nego nečim posve osobnim i živim. Znat ćete tada da je vaš stan doista ekstenzija vas samih!

Prvi korak je čišćenje prostora!

Naravno, kad uzmete krpu u ruke i počnete prati prozore budite svjesni da to nije samo puko micanje fizičke prljavštine. Na simboličkoj razini to predstavlja koliko jasno vi vidite svijet oko vas, koliko sunca puštate u svoj život, i kako drugi vide vas. Slično je i s ostalim stvarima. Dajte oduška svojoj mašti da prepozna simboličnu vezu između dijelova vašeg stana i vašeg života, i budite svjesni prilikom čišćenja tog prostora da istovremeno time pomažete i svom unutarnjem stanu.

Nije potrebno posebno spominjati koliko je važno da je vaš stan fizički čist i pospremljen, zar ne!?



Slijedi opis takozvanih "clutter" stvari ("darmar", doslovni prijevod s engleskog), krame koja odvlači energiju iz vašeg prostora u neželjenim smjerovima i koju bi bilo dobro ukloniti iz stana. NE u podrum! NE na tavan! NE kod svojih roditelja, jer kod njih možda ima više mjesta! Bacite ih, poklonite ih nekome tko to želi, prodajte!

Ukoliko ćete se odlučiti na temeljito pospremanje pokušajte dobro ocijeniti svaku stvar koju uzmete u ruku odgovara li opisu krame, KAKVE OSJEĆAJE BUDI U VAMA, i što vam govori vaša intuicija (pri tome uzmite u obzir da strah od micanja blokova također može reći "ne" namjeri da maknete određeni predmet). U redu je ako odlučite neki predmet ostaviti iako odgovara opisu krame – bit je u tome da ste SVJESNI te odluke. Možda niste sada spremni na to, ali doći će pravo vrijeme i tada ćete to ukloniti. Zato je važno da takva pospremanja radite s vremena na vrijeme (barem jednom godišnje). I budite svjesni procesa koji se pritom zbiva!

Dakle, što je krama?

1. STVARI KOJE NISMO KORISTILI DUŽE OD DVIJE GODINE (to se posebno odnosi na garderobu, ali i na sve ostalo). Na psihološkoj razini posjedovanje takvih stvari kreira osjećaj beskorisnosti i besmisla, upravo zbog nekorištenja tih stvari.
2. STVARI KOJE NE VOLIMO (ali ih zadržavamo iz razno raznih razloga). One izazivaju u nama osjećaj nevoljenosti. Želite li se osjećati nevoljeno?
3. PRLJAVE, NEUREDNE I NEORGANIZIRANE STVARI. Takva situacija podržava osjećaj kaosa i težine u vlastitom životu.
4. PRETRPANOST (previše stvari na malo mjesta, pretrpani ormari, ladice...). Takva situacija u nama podržava osjećaj težine i neimanja dovoljno životnog prostora. Ovisno u kojem dijelu stana imamo takvu situaciju taj osjećaj će utjecati na neko od područja života (karijera, odnosi, partnerstvo, novac...).
5. SVE NEZAVRŠENO. Nezavršeni poslovi izazivaju osjećaj nemira i stalno nam šalju nesvjesnu poruku "daj me završi!". Ili završite to, ili odlučite da se više ne želite s tim gnjaviti i uklonite to!
6. STVARI KOJE NAS NA OVAJ ILI ONAJ NAČIN PODSJEĆAJU NA NEUGODNE SITUACIJE U ŽIVOTU I NA BILO KOJI NAČIN IZAZIVAJU NEUGODNE EMOCIJE U NAMA. Želimo li to i dalje imati u svom stanu (i u sebi)? Bit života je da živimo u sadašnjem trenutku, ali su mnogi od nas često vezani za prošlost. Micanjem takvih stvari pomoći ćemo si da lakše dišemo i budemo usredotočeni na sadašnjost. Pritom se ovdje ne misli na drage uspomene koje u nama bude pozitivne emocije i snagu – takve stvari su naravno dobrodošle.
7. STVARI VEZANE UZ BIVŠE LJUBAVNE ODOSE. Vežu nas na energetske razine uz te osobe i mogu ometati naš sadašnji odnos. Naravno, ovdje je potrebno upotrijebiti razum i odlučiti da li nas neka stvar doista veže na negativan način uz bivši odnos ili predstavlja dragu i podržavajuću uspomenu na jedan period života.
8. STVARI KOJE NAM VIŠE NE PRISTAJU (a vjerojatno je da nam nikada niti neće pristajati). Misli se na garderobu (ali se može primijeniti i na ostalo). Žene imaju pogotovo problema s tim – "jao

udebljala sam se i ne stanem više u ovu suknju, ali neću je baciti jer idem na dijetu pa ću smršaviti". Poznajem žene koje su stalno na dijeti, a niti vidim da su išta smršavjele, a što mi je još apsurdnije, u stvari niti ne vidim da im je dijeta potrebna. Očito je riječ o niskom samopoštovanju i nevoljenju sebe. Ako ne smršavite nakon godinu dana bacite taj odjevni predmet jer takve stvari u vama podržavaju osjećaj da s vama nešto nije u redu (nije u redu da sam malo deblja, nije u redu ovo, nije u redu ono...). Ako volite imati takve osjećaje o sebi onda slobodno zadržite stvari koje vam ne pristaju. Izbor je uvijek vaš!

9. STVARI "ZA SVAKI SLUČAJ". Ako smo skloni čuvati stvari koje nam zbilja ne trebaju, ali se bojimo da će nam zatrebati jednom u budućnosti, one na psihološkoj razini podržavaju osjećaj da nikad ne možemo dočekati svoj trenutak i osjećaj nesigurnosti u obilje Svemira i njegovu podršku. Ustvari, čuvanjem takvih nepotrebnih stvari sebi nikad nećemo dozvoliti otvaranje kanala obilja i vjerojatno ćemo život provesti u egzistencijalnom grču. Na ovim našim prostorima takvo stanje je kolektivno prisutno i vrlo snažno izraženo te nije jednostavno oduprijeti mu se.

10. STATUSNI SIMBOLI. To su stvari koje u nama podržavaju iluziju da smo veći i bolji od drugih. Mi smo svi međusobno jednaki i svaki osjećaj nadmoćnosti je čista iluzija, maska koju nosimo da bi se ustvari zaštitili. Iza nje obično stoji uplašenost i nesvjesni osjećaj bezvrijednosti. Ovo je najteže područje za čišćenje jer je uplitanje ega ogromno. Međutim, ne predstavlja problem sam predmet već način na koji ga mi doživljavamo. Npr. netko može imati svoje diplome na zidu kao potvrdu samome sebi za uloženi trud i vrijeme u ono što voli, ali ga one ne čine da se osjeća vrijednijim od drugih koji nemaju te diplome – u tom slučaju te diplome ne predstavljaju statusni simbol. Ali ako osoba ističe svoje diplome kako bi se predstavila boljom od ostalih tada one jesu statusni simboli i osoba bi trebala razmisliti što s tim učiniti ako doista želi skinuti maske i pokazati se onakvom kakva doista jest. Ali ego je ovdje jak...

11. BESMISLENI POKLONI (pokloni koji nam se ne sviđaju ili nemaju svrhe). Važno je maknuti takve poklone jer oni u nama podržavaju osjećaj da smo neviđeni, da drugi ne vide kakvi mi zaista jesmo i što nam treba (jer da vide ne bi nam poklanjali takve gluposti). U redu je maknuti neželjene poklone! Ne opterećujte se s tim što će reći osoba koja vam je to poklonila ako sazna da njenog poklona više nema. Možete imati kutiju u kojoj ćete ih držati dok se ne pojavi netko kome će doista trebati takav predmet. Bitno je da imate namjeru da su pokloni u toj kutiji "u tranziciji", da više nisu vaši te čekaju pravu osobu, kako bi time eliminirali njihov neželjeni učinak dok se fizički još nalaze u vašem stanu.

12. RAZNE USPOMENE KOJE NAS DRŽE U PROŠLOSTI. To se pogotovo odnosi na svakojake zbirke (salveta, kino-ulaznica i sl.) koje nas više ne privlače, ali iz sentimentalnih razloga su još tu. Takve stvari mogu u nama podržavati osjećaj da ne možemo otvoriti novi krug ljudi ili iskustava. Ovdje je

*the evil clutter fairy
doing her nightly rounds...*



škakljivo za odlučiti što ukloniti, a što ne. Stvari koje nas podržavaju su poželjne, no čuvanje medvjedića kojeg smo dobili kad smo imali tri godine već može biti upitno.

13. STARE NOVINE I ČASOPISI, KNJIGE, GLAZBA, FOTOGRAFIJE i sve ostalo što nosi simbolički zapis onoga što ne želimo imati u svom životu. Opet škakljivo područje! Ukoliko npr. imamo videokasete ili DVD-ove s tugaljivim, srcedrapajućim i tragičnim filmovima, ili isto takve knjige, glazbu, slike i fotografije, trebamo se upitati želimo li i mi imati život kakav se tamo prikazuje. Gorka istina je da često puta ŽELIMO! I mnogima će biti teško odlučiti maknuti stvari koje izazivaju takve teške emocije. Krajnja odluka je na nama. Ako se odlučimo zadržati nešto od toga budimo barem iskreni i recimo si "ok, u ovom trenutku mi to još treba i zato ne želim to ukloniti" – bitno je da budemo svjesni naše odluke!

Mislim da sad razumijete zašto je proces čišćenja stana s ovakvim pristupom često emotivno buran, zašto traje cijeli život i zašto je potrebno raditi inventuru barem jednom godišnje.

14. TZV. MISTERIOZNI PREDMETI. To su predmeti kojima ne znamo namjenu, kojima čak ne znamo kako su došli u naš stan. Bacite ih odmah!

I da ponovim, stvari koje odlučite ukloniti nikako nemojte spremi u podrum (=podsvijest) ili na tavan (=nadsvijest, budućnost, duhovno područje života), nemojte ih odnijeti k roditeljima (=podržavanje vlastite nesamostalnosti), niti poklanjati nekome tko ih ne želi. Prodajte ih (zašto ne biste zaradili na tome!??), poklonite ih nekome tko ih doista želi ili ih jednostavno bacite.



Ako ne živite sami stvari drugih osoba nemojte micati na silu! Pokušajte svoje ukućane privoljeti da vam se pridruže u zajedničkom čišćenju, ali ako oni ne žele nešto ukloniti pustite ih da to zadrže.

Stan tek nakon fizičkog čišćenja i uklanjanja nepotrebnih predmeta ima smisla čistiti i energetski. To se može učiniti na razne načine (zvonima, pljeskanjem, paljenjem kadulje ili mirisnih štapića, solju, [REIKI-jem...](#)). Najljepše je ako energetsko čišćenje u nekom od brojnih oblika sami preuzmete u svoje ruke umjesto da ga prepustite nekome tko je "stručnjak". Ipak je to vaš životni prostor!

Nakon temeljitog čišćenja stana (koje može potrajati danima ili čak tjednima) slijedi uređivanje prostora, unošenje boja i predmeta koji će nas podržavati u životnosti. No to je zasebna cjelina za koju vam svakako preporučujem radionice koje se povremeno održavaju na mnogim mjestima. Knjige mogu pomoći s nekim savjetima i "cakama" oko detalja uređenja, ali kroz njih ne možete dobiti bit energetskog uređenja prostora, niti možete razviti vlastitu intuiciju i osjećanje energije prostora. Osim toga, savjeti iz knjiga vas mogu samo zbuniti budući da međusobno znaju biti prilično kontradiktorni, nudeći vam samo šabloniziranu gomilu pravila bez stvarne vrijednosti.

Međutim, provedete li u svom stanu samo čišćenje krame učinili ste već više od pola posla. Nesumnjivo ćete odmah nešto primijetiti, spoznati, otkriti, o sebi i o prostoru. Neke stvari će vam se pokazati tek tjednima kasnije. Ali u svakom slučaju bit će to uzbudljivo iskustvo.

Eto, želim vam doista ugodno čišćenje i pospremanje!

Napisao: Boris Pecigoš, 2006. (s kasnijim izmjenama), koristeći i zabilješke s predavanja Jasne Perak
© Boris Pecigoš

boris-pecigos.com

boris-pecigos.com/reiki/

Iskustva u čišćenju prostora

Ovaj članak je svojevrsni nastavak na prethodni tekst u kojem sam iznio smjernice za veliko pospremanje i uklanjanje nepotrebnih predmeta i "krame" koja blokira ili odvlači životnu energiju. Želja mi je s vama podijeliti neka od iskustava koja sam imao tijekom nekoliko ciklusa svojih pospremanja.

Najbolja prilika da pobacam hrpu nepotrebnih stvari bila je kada sam se selio iz stana u stan. Prva selidba bila je **napuštanje roditeljskog doma** i useljenje u kuću od bake. Od rana sam bio svjestan potrebe da se odvojim od roditelja i živim samostalno, ali prilika mi se pružila tek s 25 godina. Iako tada nisam poznao Feng shui i druge alternativne pristupe življenju, intuitivno sam osjećao da u selidbi moram sa sobom uzeti sve svoje stvari i da ništa ne želim ostaviti kod roditelja. Želio sam da moj dom bude u potpunosti moj, a njihov da ostane samo njihov. Tada nisam razumio koliko je to bilo važno za osamostaljivanje i duhovni rast. Uvijek se iznova iznenadim kada čujem da netko više ne živi kod roditelja, ali kod njih još uvijek ima "svoju sobu" prepunu stvari iz djetinjstva, školskih knjiga i uspomena. Ili kad svoje posjete roditeljima nazivaju "odlaskom doma", a možda su već i u braku i imaju svoj dom. Iako su podržavajuće i čvrste obiteljske veze prelijepo iskustvo s kojim se, na žalost, tek rijetki mogu pohvaliti, mnogo je češće da će se pojedinci žaliti na svoje roditelje da "guraju nos u njihov život", da ih ne podržavaju, ne razumiju, da imaju prevelika očekivanja od njih, da nikad nisu zadovoljni njima i sl.

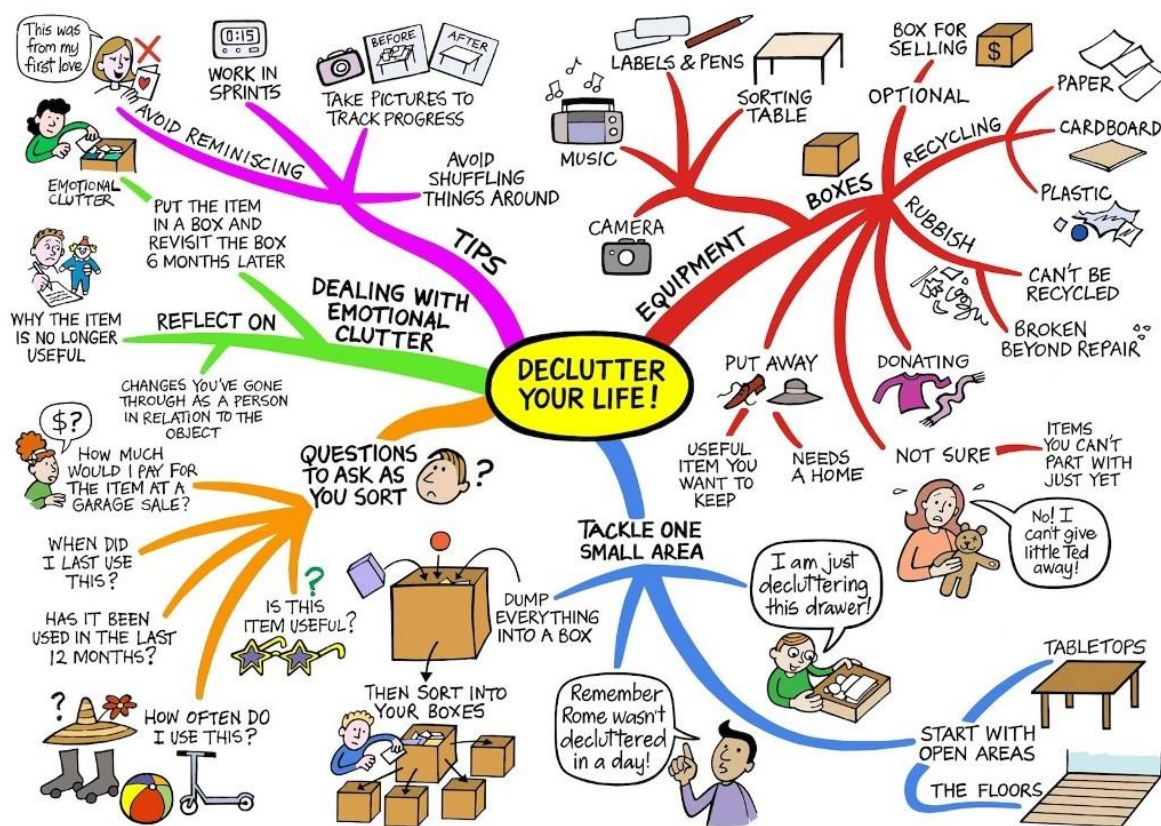
Često nalazim vezu između takvih loših odnosa s roditeljima i ostavljanja vlastitih stvari kod njih. Osim toga, to može potkopavati našu namjeru da se potpuno osamostalimo, preuzmemo odgovornost za svoj život i steknemo samopouzdanje i vjeru u vlastite sposobnosti da brinemo za sebe, krećemo se kroz život i kreiramo ono što mi želimo iz suštine svojeg bića.

Kad sam doselio k baki iznenadio sam se kad sam u podrumu i u staroj šupi našao pet neispravnih perilica rublja i bolničke krevete. Još je čudnije bilo to što je baka cijeli svoj život rublje prala na ruke!? Što su njoj i dedi, pobogu, trebale te perilice i kreveti??? Kad sam krenuo s čišćenjem, na ulicu sam iznio krame za dva kamiona! Deda i baka su imali **sindrom hrčka** – manično sakupljanje i pospremanje svega što im je došlo pod ruku "ne bi li im katkad zatrebalo", "za svaki slučaj".

Moja baka je bila domaćica. Kao mlađa radila je i u polju. Uvijek je bila obučena skromno u neke stare haljine i *fertun*, nezaobilazni rubac na glavi i plave borosane. Odjeću je nosila čak i kad se poderala, sa zakrpama. Nikad nije htjela obući ništa od "svečane" odjeće koje je bio pun ormar, jer, kako je govorila "to je novo i nije za po doma" (iako je neka od te odjeće bila stara i po dvadesetak godina). Bilo je tu i posteljine, maramica, zavjesa, i sve je to godinama stajalo na policama kao simbol obilja i "blaga".

Jednog dana baka je umrla. A mi smo svu tu robu bacili ili dali u humanitarne svrhe. I koji je bio smisao držanja svega toga u ormarima i neuživanja u istome? Baka je mislila da je to dokaz "imanja" i da je ta "roba za pokazivanje u svečanim prilikama". A prava istina je da je čuvanje te robe bilo odraz mentaliteta oskudice kojeg su razvile ratne i poratne generacije koje su prošle razdoblja velikog siromaštva kada se sve čuvalo i koristilo do krajnjeg trenutka. Tada je to bilo prikladno. Ali, vremena su se mijenjala. No, svijest je, na žalost, ostajala ista. Poučen svime time, svjesno sam koristio u

svakodnevnim situacijama najskupocjenije kristalne čaše koje čak i moja majka još uvijek ima sklonost čuvati na posebnom mjestu i samo za posebne prilike.



Došla je i druga selidba u novi novcati stan koji sam kupio sa svojim tadašnjim partnerom. Otvorila se idealna prilika za novu rundu čišćenja. Duboko u sebi sam osjećao da ne želim u novi prostor ponijeti išta od starog namještaja. Želio sam da to bude potpuno novi početak. Dva gotovo nova madraca, perilica rublja, računalo i stolna lampa – to su bile stvari koje smo preselili, uz nešto suđa, knjiga, CD-ova i garderobe. Trebalo nam je vremena da namjestimo taj stan, ali preseljenje je doista i u drugim područjima života značilo sasvim novi početak. Svježja energija novog prostora i novih stvari nas je podržavala.

Ovdje sam imao jedno zanimljivo iskustvo. Sa sobom sam ponio maketu jednog *oldtimera* kojeg mi je otac poklonio kao djetetu. Taj autić me svuda pratio. Međutim, u novom stanu, moderno uređenom i namještenom, taj autić se nikamo nije uklapao i nisam znao kuda ću s njim. A iz nekog razloga ga nisam mogao baciti. Mučilo me to... i odjednom mi se "otvorilo", shvatio sam koju energiju taj autić nosi. Moj otac ga je kupio u Njemačkoj ranih osamdesetih, i meni i mojem bratu ga je prezentirao kao nešto vrlo skupo i vrijedno. Zbog toga se nikad nismo smjeli igrati s tim autićima da ih slučajno ne potrgamo. Nesvjesno sam tu energiju vrijednosti i skupoće nosio uokolo s tim autićem. I tada, u novom stanu, zastao sam i upitao se koliko taj autić doista vrijedi – i shvatio da je to obična igračka! Možete li zamisliti da tek s 28 godina to shvatim!?? Prenerazio sam se i momentalno autić bacio u smeće. Prije svega, prerastao sam ga, zar ne!? No, ono što je važnije, u tom autiću bila je **sadržana energija oskudice** iz vremena kada mi ga je otac poklonio. Tada je on možda doista bio skupa

igračka, ali to je bilo tada. A sa svojim nastupom otac nam je utisnuo poruku o skupom predmetu s kojim se nesmiemo igrati jer nećemo moći dobiti drugog. Ja tu energiju više nisam želio u svom stanu niti u svom životu. I tako je taj autić, "skup i vrijedan", završio u smeću a da se nikad nitko s njim nije igrao.

I ne mogu a da se ne sjetim svojih rođakinja koje su već bile pred udaju, a u sobama kod svojih roditelja, u kojima više i nisu boravile, na policama su uredno bile posložene brojne lutkice iz djetinjstva. Ili da se ne sjetim jednog prijatelja koji je navršio trideset i neku godinu, a još ima kutiju s igračkama koju nikako ne želi ukloniti.

Krenuo sam tada i na Feng shui radionice i osvijestio sve ove procese. Krenuo sam bojati zidove, kupovati predmete za energiziranje, i počeo primjećivati promjene i u životu koje su slijedile podržanost iz prostora.



Došlo je i treće preseljenje, i opet se našlo stvari za ukloniti, baciti, podijeliti ili prodati. Bio sam presretan kada sam selidbu izveo vrlo jednostavno jer nisam imao previše toga za pakiranje i prijevoz.

Zanimljiv sam pristup razvio prema **knjigama**. Nikada nisam volio previše knjiga na policama. U stvari, volio sam samo one knjige koje su mi trenutno koristile i zanimale me te pojedine romane koji su mi jako prirasli srcu. A kako sam tijekom života dosta mijenjao područja svojeg interesa, našlo se tu i astronomskih atlasa, elektrotehničkih knjiga, knjiga o misterijima i arheologiji, biblijske literature, priručnika o uzgoju povrća, voća, cvijeća i glista, o ljekovitom bilju, geoloških i paleontoloških knjiga, knjiga o shiatsu, masaži, aromaterapiji, alternativni... Ono što sam radio s knjigama zgražavalo je neke – nakon par godina neupotrebe neke knjige zbog promjene interesa, ja bih je jednostavno prodao ili

poklonio (čemu svjedoče moji facebook frendovi koji povremeno nailaze na moje "rasprodaje" knjiga i drugih stvari putem fejsa). Uvijek sam bio mišljenja da ću je ponovno kupiti ako mi baš bude zatrebala. Do sada se to dogodilo jednom ili dvaput. A stav da ću ih imati mogućnost kupiti nanovo njegovala je moju rastuću svijest o obilju svemira manifestiranu u konkretnom životu. Shvatio sam da je ključ za obilje neposjedovanje! Meni je to jako pomoglo da se mogu odvojiti od mnogih stvari koje su me dotad opterećivale. Ono što mi je postalo važno bilo je korištenje dok mi neka stvar treba. I ako malo pogledate prirodu oko sebe vidjet ćete da i ona tako funkcionira.

Malo mi je teže išlo s **glazbom**. Ovdje sam baš htio posjedovati albume koji su mi se sviđali. I što se onda dogodilo? Kad sam stekao mogućnost da kupim ili presnimim veliku količinu glazbe, počeo sam nasmiljeno sakupljati sve one albume koji su mi se ikad sviđali još od osnovne škole. I onda sam ih odložio na policu a da ih nikad nisam slušao! Dugo mi je trebalo da shvatim zašto je to tako. Uopće nisam bio u sadašnjosti. Kupovao sam te albume zato jer sam ih želio nekoć. Ali, ukus mi se promijenio u međuvremenu. I tako sam potrošio hrpu novaca za albume koje sam na kraju opet podijelio drugima...

Dogodilo mi se to i s knjigama. Imao sam period kada sam nakupovao hrpetinu knjiga s naslovima tipa "Životinje", "Čuda prirode", "100 najvećih građevina", "Misteriji prošlosti"... I nikad ih nisam pročitao. Kad sam ih kupio, prelistao sam ih i odložio da sakupljaju prašinu. I onda sam shvatio da me opet opsjeo refleks iz djetinjstva kada sam gutao takve knjige, a ponekad i nisam mogao doći do svake koju bih vidio u knjižari. Ali, ja više nisam dijete, a danas i nemam baš neki interes za sve te teme. I onda sam te knjige odlučio namijeniti tamo kamo stvarno pripadaju – poklonio sam ih djeci svojih prijatelja, neka kroz njih ispune svoju svrhu s kojom su kupljene. I presretan sam kad ih vidim da upijaju znanje iz tih knjiga, da znaju sve o životinjama i drugim stvarima koje su pročitali i da njihovi roditelji ne znaju kud bi od toliko informacija s kojima ih opsjedaju i novim pitanjima o životu koja im naviru.

S klasičnom glazbom se dugo nisam oprostio. Na polici mi je stajalo preko stotinjak CD-ova, od najpoznatijih skladbi pa sve do krajnje egzotičnih. I ne slušam ih. A zašto ih držim? Uhvatio sam se s mišlju da ih želim zadržati zato da kada netko dođe k meni – da se imam s čime pohvaliti! Ha, koji motiv!? I u redu je! Svjestan sam ga, ali sam isto tako svjestan da u tom momentu nisam mogao maknuti tu glazbu. I tako je taj dio čekao neka kasnija vremena i čišćenja, kada sam malo pomalo i tu zbirku smanjio na minimum. A bilo je tu glazbe pisane od prilično mračnih i teških skladatelja, poput Šostakoviča, čiji život i nije bio baš lak i vedar, a kojeg je vjerno uspio prenijeti u glazbu koju je pisao. I to je stajalo na mojoj polici. Više ga i ne slušam jer je davno završio period mojeg života kada sam se pronalazio u njegovoj glazbi i kada je njegova težina rezonirala s mojom. Ali, kao da mi je još uvijek potreban neki podsjetnik na taj period i neka ugoda me prožme svaki put kada slučajno negdje čujem fragment Šostakovičeve glazbe. Tko zna, možda sam baš zahvaljujući takvim periodima izrastao u ovo što sam danas, pa je ta glazba ustvari pozitivna uspomena na ono što je u konačnici rodilo dobrim!?

Najteže mi je bilo odlučiti što s **fotografijama**. Imao sam ih na stotine u albumima i u digitalnom obliku. Vrlo sam ih rijetko gledao, a kada bih ih nekome počeo pokazivati, taj bi vrlo brzo počeo zijevati. Osjetio sam da tu nešto ne štima, ali sam čekao da situacija sazrije. I tako, nakon prekida dugogodišnje veze i podjele materijalnih stvari, trebalo je odlučiti što s fotografijama. I krenuli smo na čistku – svatko od nas je izabrao tridesetak fotografija koje su bile najreprezentativnije, koje su prikazivale ključne osobe ili trenutke od djetinjstva naovamo. Ostale fotografije smo spalili! Osjećaj je

bio neopisiv – otpuštanje prošlosti i mrtvih trenutaka zarobljenih na komadu papira, silno olakšanje. I nikad nisam žalio zbog toga. A predivno mi je kada danas s nekim prođem kroz prikaze iz mojeg života u par minuta, bez zamaranja i dosade.



Prekidi veza, pogotovo dugogodišnjih, često budu traumatični. Strana koja je "ostavljena" zna pružavati vlastitu agoniju materijalnim uspomenu. Ljudi se spore oko toga što je najpametnije učiniti. Neki tvrde da bi trebalo ukloniti sve što ima veze s bivšim ljubavnim odnosima, drugi pak da bi trebalo čuvati uspomene. Osobno sam mišljenja da treba naći neku ravnotežu. U mojem skromnom albumu su fotografije nekih mojih bivših ljubavi i ne skrivam ih pred sadašnjim partnerom. Bili su dio mojeg života, sudjelovali su u izgradnji mene, i želim imati uspomenu na njih. No, neke stvari sam i uklonio ako su me podsjećale na neke bolne trenutke i rađale mi neugodne asocijacije.

Mislim da je najteže kada se netko zakvači za odnos koji je odavno mrtav. Tako je jedan moj znanac, nakon prekida dugogodišnje veze sa svojom djevojkom, bio vrlo dugo vremena u stanju "vegetiranja". U njegovom stanu njega nije bilo, osjećala se njena energija. Stan je bio beživotan, a tako i on. Tek se je nakon skoro dvije godine odlučio na čišćenje. Pobacao je hrpu mahom njenih stvari, prefarbao zidove, presložio stvari u ormarima, i svime time je počeo unositi sebe u prostor. Bilo mi je jako zanimljivo promatrati taj proces jer su promjene u stanu bile ogromne i pratile su ih njegove osobne promjene. A nije mu bilo lako, jer je čišćenje značilo i otpuštanje silne količine zakrčenih emocija. Ali on je ipak svakim danom bivao sve bolje i bolje. U kakvoj je blokadi dotada bio govori činjenica da je svih tih dvije godine u kuhinji držao kutiju s kolačima s "posljednje večere" s njom! Mislim da ovaj primjer vrlo zorno ilustrira kako naš životni prostor prati naše stanje duše.

Neko vrijeme slikam i stvaram umjetničke, ali i osobne "terapijske" **slike**. Događalo mi se da su u tom procesu nastale neke prilično mračne i teške slike. Slikanje je bilo medij kroz koji su takvi unutrašnji sadržaji izlazili na svjetlo dana kako bi se iscijelili. To mi se događalo kada bih slikao i za druge, na platnu bi se pojavljivala njihova "sranja". Osjetio sam da su te slike iscijeljujuće, ali kada odrade svoje, trebalo ih je maknuti. Nije mi bila prihvatljiva pomisao da takvu sliku ja ili netko drugi ima obješenu na zidu u svojem stanu. Znao sam da ih moram spaliti. Mojem umjetničkom egu to je bilo nešto najteže za učiniti. U modernoj umjetnosti takve slike budu cijenjene jer prikazuju dubinu duše slikara i mračne procese koji su ga opsjedali. Ljudi vole životna sranja. Što je netko kontroverzniji to će privući više pažnje. I to je u redu s jedne strane. Ali, kako pokloniti ili prodati takvu sliku? Ja to nisam mogao učiniti. I tako sam neke svoje slike na koncu spalio. Nije mi bilo lako, ali znao sam da u svojem životu želim samo lijepe, pozitivne i podržavajuće sadržaje. I takve stvari želim dati i drugim ljudima.

Još mi uvijek dolaze takve tmurne slike i slikam ih jer je to sredstvo mojeg iscjeljenja. Shvatio sam u međuvremenu da takve slike mogu biti sredstvo iscjeljenja i nekome drugome, pa ako nekoga privuče neka moja "mračna" slika znači da postoji razlog zašto toj osobi to treba. Važno je da svatko prati svoj razvoj svijesti i kada osjeti da je slika odradila svoje, da je makne, pokloni nekome drugome ili vrati.

Eto, ovo su bila neka moja iskustva s prostorom, predmetima i procesima čišćenja. Vjerujem da ste i sami sebe pronašli barem u jednom primjeru i da ste dobili inspiraciju da učinite neke pomake u svojem životnom prostoru koje već dugo osjećate da trebate napraviti.

Napisao: Boris Pecigoš, 2006. (s kasnijim izmjenama), koristeći i zabilješke s predavanja Jasne Perak
© Boris Pecigoš
boris-pecigos.com
boris-pecigos.com/reiki/