

Baya Bangué Namkossé

**KNJIGA KOJA SE ČITA
ZATVORENIH OČIJU**

Sadržaj

1. Predstavljanje	4
2. Radna stranica	9
3. Sunce	11
4. Zalazak	13
5. Vazduh – ja	14
6. Vazduh – on	17
7. Vazduh – nebo	18
8. Mama i šesnaestogodišnja ja – nebo i oblaci	19
9. Voda	21
10. Osmesi mora – ona i more	23
11. Um kao more	26
12. Živo more	27
13. Najbolji prijatelji	30
14. Mama i šestogodišnja ja – krila	31
15. Zemlja – <i>Wireless</i> konekcija sa zemljom	35
16. Planeta Zemlja – kontrolor	37
17. Ona	40
18. Majka zemlja	41
19. Dijamant	44
20. Mama i šezdesetogodišnja ja – bez godina	45
21. Pustinja koja govori	46
22. Onda	47
23. Božanska simfonija	48
24. Veliko spremanje	49
25. Mama i četvorogodišnja ja – večne duše	51
26. Komadić koji nedostaje	52
27. Čija si?	54
28. Pred put	56
29. <i>Travel light</i> – putuj lagano	57
30. Širom otvorenih očiju	58
31. Život je u momentu stao, a ipak tekao	59
32. Mama i šestogodišnja ja – setva želja	62
33. Zašto?	66
34. Ritam tišine – priča za decu	67
35. Prvi jutarnji urin	70

Audio sadržaj

1. Audio: Kako koristiti radnu stranicu	10
2. Koncentracija 1: Radna stranica	10
3. Koncentracija 2: Radost deteta	12
4. Koncentracija 3: Budi vazduh	16
5. Koncentracija 4: Osmehivanje	25
6. Koncentracija 5: U dubinama morskim	29
7. Koncentracija 6: Otpuštanje i podrška	34
8. Koncentracija 7: Energetsko ispiranje tela	36
9. Koncentracija 8: U maminom stomaku	39
10. Koncentracija 9: Iscrtavanje oblika tela	43
11. Koncentracija 10: Setva želja	64
12. Audio: Priča za decu – Ritam tišine	69

Predstavljanje

da se predstavim
bez velikog slova na početku rečenice jer ovo nije početak
nemoguće je definisati ga
bez tačke na kraju rečenice jer kraja nema
tačka sam ja
tačkica na bezvremenskoj liniji večnosti
beskonačna sam
bez šablona
bez pravila
bez podrazumevanja
bez automatizma
bez „pilot” moda
bez logike
bez uopštavanja
bez teoretisanja
jasno je da sam knjiga
jedna veoma živa knjiga
koja menja oblike i oblića
bila sam i vazduh i voda i zemlja i stena
bila sam i muškog roda
bila sam i kreator ove knjige
i glavni junak i sporedni lik
bila sam i njen čitalac
pa opet samo knjiga
knjiga koja se čita lako, a duboko
knjiga koja se čita svim čulima

kako?

čulu vida hvala što slova ova vidiš

imaš me u rukama

dodiruješ me vrhovima prstiju

najosetljivim delom najvećeg nam organa – kože

hvala čulu dodira

sluške na uške

jer čulom sluha ukuvavamo sva tri

čulo vida, dodira i mirisa

krčkamo na laganoj vatri

sve dok ne okusimo novo čulo

ono koje čini da osećamo srcem i dušom

ono koje čini da vidimo zatvorenih očiju

šesto čulo

dobro nam došlo

bolje vas snašlo.

Kako me čitati?

Možeš me čitati na više načina. Možeš me, naravno, pročitati u celini, pa se vraćati na neke delove u zavisnosti od zadatka koji je pred tobom.

Možeš me koristiti kao dnevnu dozu antistresa, kao podršku za lakši i lepši dan, te čitati i slušati koncentracije nasumično.

Možeš me koristiti kao pomoć pri rešavanju nekog ličnog zadatka ili izazova koji je pred tobom ili me možeš čitati bez određenog cilja, bez očekivanja.

Možeš me čitati i samo zatvorenih očiju, tj. preslušavati audio-snimke.

Najzad, angažovanje svih čula momentalno centrira, umiruje i um i telo, harmonizuje, vraća nas u „ovde i sada”, vraća nas u mesto našeg najvećeg potencijala. Priča za decu namenjena je deci svih uzrasta i, naravno, svoj deci u telima odraslih.

NAPOMENA

Pre upotrebe:

1.

Pritisnuti taster za isključivanje logičkog mišljenja, neka ga, neka se um malo odmori, po ceo dan nešto mozga.

2.

Pritisnuti taster za uključivanje pažnje na čula, na osećaje; baš kao što se svaki dan vraćamo kući s posla pa nam se dete raduje, baš tako se vraćamo svome telu i duhu kada se pažnjom i čulima okrenemo k sebi, k osećaju u sopstvenom telu, pa nam se duša raduje.

Deo knjige koji isključuje čulo vida jesu vođene koncentracije kojima se pristupa skeniranjem QR koda mobilnim telefonom¹ ili klikom na pristupni link.

Preporuka je da se koncentracije slušaju preko slušalica kako bismo zvuke iz okruženja sveli na minimum i bolje se skoncentrisali. Koncentracija, kao što sama reč kaže, podrazumeva da ste skoncentrisani na ono što slušate i na čemu misaono radite. Koncentracije u ovoj knjizi nisu meditacije, niti hipnoze. Koristimo svoju snagu volje kako bismo preduzeli određene radnje.

Baš kao što čete sada, ako želite, svojim voljnim naporom (svojom voljom), okrenuti ovu stranicu kako biste došli do sledeće.

1 Kako skenirati QR kod preko mobilnog telefona:

- 1) Otvorite aplikaciju za kameru.
- 2) Poravnati telefon tako da se QR kod u celosti pojavi na displeju telefona kao da želite da ga slikate.
- 3) Na vrhu ekrana će se pojaviti obaveštenje – kliknite na njega kako biste otvorili vođenu koncentraciju.

Sve audio-koncentracije u ovoj knjizi harmonizuju telo i um, centriraju nas i podižu našu opštu vibraciju. Koncentracije koje se rade korišćenjem radne strane, mogu nam pomoći pri rešavanju određenih ličnih zadataka.

Pored svake koncentracije je jedna od sledećih sličica i svaka ima svoje značenje:



Koncentracija za hamonizovanje tela i uma.



Koncentracija za tretiranje strahova.



Koncentracija za rad na određenom zadatku.

Sve koncentracije su stvaralačke, a to znači da nas razvijaju kontinuirano, tj. svakim narednim preslušavanjem dobijamo na kvalitetu i dubini rada i razvijamo se dalje, te je preporuka ponavljati koncentracije.

S vremenom dolazimo do cilja koji podrazumeva da je u „našim rukama” stanje naše fizičke opuštenosti, emotivne uravnoteženosti, energizovanog tela i drugih stanja visokih vibracija koja posredno povoljno utiču na našu najbližu okolinu, pre svega porodicu, kao i na razvoj događaja u našim životima, očuvanje zdravlja i uspostavljanje sklada sa pulsom više sile, kako god tu višu silu nazivali: Bogom, univerzumom...