

UM VLADA MATERIJU

To je starodava okultna trditev in res, vse se začne na nivoju uma. Kot arhitekt, ki najprej v svoji domišljiji ustvari vizijo stavbe, nato izriše načrte, naredi statične izračune in izbere materiale, smo vsi arhitekti svojega življenja in vse kar imamo je rezultat naših misli (vizije), notranje imaginacije (načrtov) ter spretnosti in znanja pri rokovanju z materialnimi viri - saj če bomo hoteli zgraditi nekaj, kar ni v skladu z zakoni statike – se nam bo zgradba podrla. Vse pa se začne s predstavo, oziroma vizijo tega kar hočemo. To je prvi in osnovni korak in zanimivo je, da ga mnogi nikdar ne naredijo.

Spominjam se zgodbe, ki jo je v devetdesetih na svojem obisku v Sloveniji, povedal krasen duhovni učitelj Paul Solomon.

Po nesreči je bil več mesecev komi. To je opisal kot bivanje v medprostoru, kjer se je zavedal vsega, kar se je dogajalo v okolici in občasno je slišal glas, ki ga je poimenoval Božji glas, ki ga je spraševal kaj bi rad. Bi rad nadaljeval s prehodom na ono stran v luč, ali bi se rajši vrnil nazaj na zemljo?

»Zgodi naj se božja volja,« je bil vsakokrat odločen Paulov odgovor. Mesece se ni zgodilo.... nič. Ostajal je zataknjen tam med svetovi, dokler ni začel razmišljati, da tukaj pravzaprav nekaj ni vredno in da morda Bog želi, da se odloči. Sklenil je, da bo poskusil. Razmislil je kaj bi resnično rad in nekega dne je glasu, ki ga je tako vztrajno spraševal, odgovoril : »Rad bi se vrnil in pomagal ljudem.«

In v tistem trenutku se je zbudil iz kome....

KAJ TOREJ ŽELIŠ

To je bistveno vprašanje. Upajmo si izraziti svoje srčne želje in svoja hotenja oblikujemo v pozitivno trditev, oziroma afirmacijo.

Izvor vsega zla, tako na družbenem, kot osebnem nivoju, je prepričanje, da nam univerzum ni naklonjen.

Paul Foster Case

Bogaboječnost je morda res odlično orodje za obvladovanje in manipuliranje množic, vendar, če

še enkrat citiram:

Izpolnjen in zadovoljen posameznik, je najbolj konstruktiven član družbe.

Paul Foster Case **ZAKAJ POZITIVNE TRDITVE - AFIRMACIJE, VČASIH NE DELUJEJO**

Afirmacije so danes zelo popularne, vendar niso novodobna iznajdba. Znanost afirmacij je zahodu recimo predstavil Paramhansa Yogananda že v začetku prejšnjega stoletja. Afirmacije so pravzaprav del vseh starodavnih okultnih tradicij. V knjigah Joganande lahko najdete predloge za veliko čudovitih afirmacij, primernih za razne okoliščine. Zanimivo pa je, da Jogananda priporoča uporabo afirmacij, ki je čisto v skladu z navodili za tradicionalno mantra saddhano. Tisti, ki jo poznajo, bodo razumeli.

Izberi si afirmacijo in jo ponavljaj, najprej glasno, potem vse tiše in počasneje, dokler se tvoj glas ne spremeni v šepet. Potem jo postopoma ponavljaj samo mentalno, ne da bi premikal ustnice in jezik, dokler ne začutiš, da si dosegel globoko, neprekinjeno koncentracijo - ki ni odsotnost zavedanja, ampak globoka kontinuiteta neprekinjene misli.

Sri Paramhansa Yogananda

Več pravil je kako dobro oblikovati pozitivno trditev, da bo ta učinkovita. Naj omenim samo to, da mora biti v sedanjem in ne v prihodnjem času – recimo »česar koli se lotim, mi uspe« je bolje kot »česar koli se bom lotila mi bo uspelo«, ker v slednjem primeru se lahko zgodi, da bo realnost, katero želimo priklicati ves čas v prihajanju in nikoli tukaj. Drugo pomembno pravilo je, da nikoli ne lažemo samemu sebi. Če smo recimo potrti in bi radi priklicali več radosti v svoje življenje, lahko afirmiranje – radostna sem - ko očitno nisem, sproži nasprotnen odziv naše podzavesti. Naša podzavest lahko pride do zaključka, da je naše trenutno stanje obupa za nas radost in ustrežljivo zaključi – če ona tako želi, pa naj ji bo. Dosti bolje je iskreno pogledati vase in najti osebno pomanjkljivost, ki nas je privedla v nezaželeno stanje v katerem smo. Recimo da ugotovimo, da smo potrti, ker smo enostavno obupali, da bo sploh kdaj bolje in da ta obup temelji na našem globokem prepričanju, da nam nikdar ne bo uspelo. V tem primeru bi bila trditev : »življenje je polno priložnosti, ki jih znam dobro izkoristiti« dosti boljše, kot pa le negacija našega trenutnega čustvenega stanja.

Naše trenutno stanje je posledica naših prepričanj (pa tudi besed in dejanj), ki večinoma

temeljijo na preteklih izkušnjah, ali pa smo jih enostavno sprejeli za svoje, ker so nam jih vsadili naši starši, učitelji ali okolica. Koliko ljudi si recimo želi izobilja, istočasno pa imajo prepričanje, da so bogati ljudje nepošteni in sebični? Ali pa si želijo izpolnjujoče partnerstvo, istočasno pa imajo globoko v sebi prepričanje oziroma strah, da so to samo otročje sanje in da to ni mogoče. Dokler takšnega notranjega konflikta ne bomo razrešili, ga bomo z afirmacijami samo poglobljali. Zato je pomembno, da vsa negativna prepričanja v zvezi s pozitivno trditvijo, ki jo ponavljamo, ozavešimo, ker sicer se bo ob vsaki naši ponovitvi pojavil notranji ugovor, ki bo ravno tako glasen kot trditev sama. Z afirmacijami poskušamo reprogramirati našo podzavest, ki beleži vse naše misli, besede in dejanja in se odziva na tisto sugestijo, ki je prevladujoča. Če trikrat dnevno ponovimo pozitivno trditev, sicer pa je preko dneva naš um poln negativnih misli, slik negativnih izidov in strahov - katera sugestija je prevladujoča? Zato okulturni rek pravi: tisti, ki hoče spremeniti svoje življenje, mora spremeniti svoje miselne in govorne navade in pričakovanja.

Pomembno je torej, da se naučimo opazovati in obvladovati svoj um. Za to pa ne poznam boljše metode, kot je meditacija. Vse tehnike meditacije nas v bistvu urijo v tem - tehnike kot so Antar Mouna, ponavljanje manter s katerimi ustavimo klepet misli in seveda tudi vse druge tehnike, vključno z joga nidro, s katerimi se naučimo umiriti um in ustaviti svoj notranji monolog.

IMAGINACIJA IN VIZUALIZACIJA

Vse v pojavnem svetu ima svoje ime (Nama) in obliko (Rupa). Nama predstavlja vibracijo zvoka in Rupa fizično podobo oziroma obliko. Če želimo nekaj priklicati na materialno raven, potem bomo to storili najhitreje, če bomo uporabljali oboje (Nama in Rupa). Ta zakon je temelj mantra sadhane in drugih meditacij – kot recimo čakra dharane, kjer čakre prebujamo s semenskim zvokom in zrenjem v jantro. V našem primeru pa bi to pomenilo, da bo afirmacija (ki predstavlja vibracijo zvoka, torej Nama) najmočnejša, če vizualiziramo tudi spremljajočo podobo (Rupa). Naš um razmišlja v slikah, pa če se tega zavedamo ali ne in ena slika je vredna več kot tisoč besed. Slika ima tudi večji čustveni naboj kot besede, zato ima slika mnogo večji vpliv na podzavest, kot samo afirmacija. Vizualizacija pa ima tudi svoja pravila in pasti. Naj to ilustriram s svojo zgodbo. Že nekaj časa sem si šla na živce, ker sem odlašala dokončanje nekega projekta, zato sem si rekla, da bom poskusila z vizualizacijo. Zamišljala sem si, da je projekt opravljen in ker sem se istočasno odločila, da moram izgubiti nekaj kilogramov, sem si sebe v tej situaciji, ko je projekt končan, predstavljala v suhejši varianti, misleč – pa imam dve muhi na en mah. In kaj se je zgodilo? Končanje projekta se je še naprej zavlačevalo z najbolj čudnimi zapleti – kvarili so se mi tiskalniki, izgubljala sem informacije, ki sem jih potrebovala in tako naprej. Projekt sem potem končala takrat, ko sem dosegla tisto težo v kateri sem si sebe zamišljala. Torej tudi vizualizirati je treba v sedanjem času. Naša podzavest napne vse sile, da našo sliko udejani in pri tem ne razmišlja – razmisliti moramo mi.

Mnogi čutijo odpor do vizualiziranja pozitivnih izzidov ker češ, univerzum ima gotovo več domišljije kot mi. Ja, to je res, velikokrat si zamišljamo manj, kot bi nam bil pripravljen dati, zato je za začetek najbolje da je vizualizacija indirektna. Lahko si zamišljamo kaj vse bomo počeli n kako se bomo počutili takrat, ko bomo tisto kar si želimo imeli. Najpomembnejše pa je, da smo preko dneva ves čas pozorni na naše mentalne slike in jih vsakokrat ko so negativne, nadomestimo s pozitivnimi. Če recimo želimo narediti izpit, pa je naš um večkrat poln negativnih slik, da nam to ne bo uspelo, jih takoj nadomestimo s sliko pozitivnega izida. Slike v našem umu so del našega mentalnega okolja, pravi mali »načrti« za prihodnost. Večina ljudi se sploh ne zaveda misli in slik, ki se jim podijo po glavi preko dneva. Zato še enkrat poudarjam - meditacija je orodje s katerim se naučimo opazovati in obvladovati svoj um.

NUJNI KORAKI NA FIZIČNEM NIVOJU

Vsem našim prizadevanjem na mentalnem nivoju, pa morajo slediti tudi potrebni koraki na fizičnem nivoju, da ustvarimo pot, da se bo naša vizija lahko spustila v materialni svet. In zanimivo, tukaj mnogi odpovejo. Če želimo narediti izpit, bo treba sestiti za knjige, sicer nam podzavest ne bo verjela, da s svojimi afirmacijami resno mislimo. Če si delamo paralelni plan za počitnice, v primeru, da izpita ne bomo naredili, s tem ravno tako sabotiramo vse prejšnje delo. Če iščemo novo službo in imamo jasno sliko tega kaj želimo in kaj ne, bo treba začeti brati oglase in spraševati ljudi. Če si želimo partnerja in si pri preurejanju spalnice kupimo posteljo za eno osebo, je to jasno sporočilo, da ga pravzaprav ne pričakujemo. Odpreti je treba prostor in kanale tudi v našem delovanju, da tisto kar želimo pride k nam.

KONTROLA GOVORA

Negativne okoliščine v našem življenju so posledica napačne uporabe misli, imaginacije, govora in seveda tudi naše napačne presoje življenjskih okoliščin. Beseda ima močno kreativno moč in če želimo spremeniti svoje življenje, se moramo ozirati tudi na to kaj govorimo. S stalnim pritoževanjem, samopomilovanjem in negativnim izražanjem glede svoje prihodnosti, sabotiramo spremembe, ki jih želimo vsaditi v svojo zavest.

Besede prežete z iskrenostjo, prepričanjem, vero in intuicijo ustvarijo eksplozivno vibracijo in kot bomba, ki se sproži, lahko razbijejo skale naših ovir in ustvarijo spremembo, ki si jo želimo.

Sri Paramhansa Yogananda **ZAKON PRIVLAČNOSTI**

Danes se o zakonu privlačnosti veliko govori, pa vendar je to tudi en star okultni zakon, ki pravi, da podobno privlači sebi podobno in da se tisto na kar usmerjamo svojo pozornost, povečuje. Če je naš um poln misli o pomanjkanju, bomo pritegnili še več pomanjkanja. O tem je govoril že

Jezus:

Tistim, ki nimajo, bo odvzeto tisto, kar imajo in tistim, ki imajo, bo dano še več.

Če torej usmerjamo pozornost samo v to, kar nimamo, se bo to stanje slabšalo, če pa usmerimo pozornost v tisto, kar imamo in zavestno gojimo občutek hvaležnosti, bomo po zakonu privlačnosti, pritegnili v svoje življenje še več izobilja. Postati moramo torej magnet za tisto, kar si želimo. Če si želite ljubezni, postanite ljubezen. Če si želite harmonije, postanite harmonija. Ves čas pa se tudi zavedajmo, da je univerzum velika skrivnost in bodimo odprti za to, da se lahko v vsakem trenutku zgodi kak nepričakovan čudež, tudi če nismo naredili nobenega od prej navedenih korakov.

ETIKA

Tako terorist, kot borec za mir in pravičnost, oba ustvarjata svoje življenje v skladu s svojimi notranjimi prepričanji, imaginacijo, govorom in presojo zunanjih okoliščin. Oba torej uporabljata iste zakone, samo cilje imata drugačne.

Zloraba naše svobodne volje, je tista, ki povzroča trpljenje. Bog nam je dal moč, da ga sprejmemo ali zavrnamo. On ne želi, da bi trpeli, vendar se ne bo vmešaval, če bomo izbrali dejanja, ki nas vodijo v nesrečo.

Sri Paramhansa Yogananda

Naj bodo torej naši cilji in delovanje v skladu z univerzalno voljo do dobrega. Ta ideja lahko povzroči veliko notranjega dvoma pri dobrih ljudeh, ki nimajo dobre samopodobe. Bojijo si zastavljati velikpotezne cilje, ker mislijo, da to pomeni, da so egocentrični. Ko dobijo tisto kar si želijo, imajo občutek, da jih bo zdaj, zdaj doletela kakšna kazen ali nesreča, ali pa na druge načine sabotirajo tisto, kar so dobili. V tem primeru je najbolje, da si najdete vodstvo nekoga, ki bo znal razmejiti med tem, kaj so vaše pravice in kje se začne sebičnost. Naj še enkrat ponovim, da ima vsako živo bitje pravico do izpolnjujočega življenja, dobrih medsebojnih odnosov, svobode, spoštovanja in dobrin, ki jih potrebuje za razvijanje svojih talentov. Nič ni »neduhovnega« v želji, da bi zaslužili denar, denar je samo energija. To energijo lahko uporabljamo za zadovoljevanje svojega pohlepa ali pa namenjamo del svojega bogastva za projekte, s katerimi koristimo skupnosti. Načelno ima človek, ki ima dosti denarja, več možnosti, da koristi skupnosti, kot tisti, ki ga nima. Vendar s tem ne želim reči, da ljudje, ki niso

premožni, ne morejo ničesar dati. Vsak lahko najde svoj način, da je koristen za skupnost. Pomembno je, da delujemo v skladu s svojo notranjo naravo, Swadharmo. Če je poslovnost del vaše narave, bodite uspešen poslovnež. Skozi to vas bo življenje vodilo skozi vse potrebne lekcije. Če želite biti priznana javna osebnost, bodite to. Mnoge znane osebnosti so izkoristile svoje ime in svoj vpliv za podpiranje pozitivnih projektov. Če ne sledimo svoji notranji naravi, bo naše življenje polno frustracij in nezadovoljstva, ki nas lahko vodi v ljudomrzništvo, netolerantnost, sovraštvo do življenja in fanatizem. Predvsem pa bo zlagano in neiskreno. Tantra je pot, ki se ne bori z našo notranjo naravo in ne poskuša poslovnežev poslati v samostane, hedonistov spreobrniti v askete in umetnikov v suhoparne recitatorje svetih besedil. Svet ne potrebuje še več laži in pretvarjanja. Bodite to kar ste, saj je življenje sveto, ki nam je dano od Božanske matere in na vsakem področju smo lahko v njenem naročju in živimo po duhovnih zakonih.

Naj zaključim z molitvijo

**Naj bodo vsa čuteča bitja srečna.
Loka Samastha Sukino Bhavantu.
Om Shanti, Shanti, Shanti.**

Polona Sepe / Ambikananda

[« Nazaj na seznam člankov](#)