



Foto: Diana Ardejić

Z eftanjem do pravilnega mišljenja

Viri moči so v nas, le poiskati jih moramo ...

Psihologija in medicina sta nastali zato, da bi človeku pomagali pri njegovih težavah. Podrobno jih raziskujeta in zanje iščeta zdravila. Tako podrobno, da sta medtem izgubili podobo celote, namreč človeka. Opredeljujeta simptome, na osnovi njih določita diagnozo, za vsako diagnozo so že na voljo recepti in ... začne se zdravljenje diagnoze, ne pa človeka.

Človek seveda ni le skupina simptomov (in drugih pri kakšni drugi diagnozi), marveč celovito bitje. Človek torej nima samo telesnih težav, pač pa tudi moči, izkušnje, voljo, um, dušo in duha. Navadno je zaradi boleznih prizadeto vse naštetu, vendar je le redko deležno obravnave, da bi se, denimo, s srčnim bolnikom pogovarjali tudi specialisti drugih medicinskih ved in psihologi, ki bi se skupaj odločili, katero pot bodo ubrali. Upoštevali bi torej **celotno** podobo in uporabili vire moči z drugih področij človekovega bitja. Pozorni bi bili tudi na tovrstne primanjkljaje (na primer pomanjkanje volje do življenja) in poskrbeli za njihovo odpravljanje.

Energijske tehnike vračajo moč za reševanje težav

Delno zdravljenje, torej zdravljenje posameznega dela človeka (duševnega ali telesnega) navadno povzroči še večje neravnovesje, sesutje drugih podsistemov in posledično podražitev zdravljenja. Znotraj takšnega sistema je človek zgolj objekt, ki ne more biti motiviran za to, da bi se **sam** ukvarjal s svojim zdravjem. Energijske tehnike vračajo človeku zavest o lastnem psihofizičnem stanju, voljo do ukvarjanja s seboj, ponudijo mu orodje, ki ga za to potrebuje, in mu posledično dajo moč, da je lahko uspešen v vseh življenjskih situacijah. Včasih so si ljudje v stiski pomagali s pisanjem dnevnika, z ubeseditvijo svojega

življenja so bolje slišali in razumeli sebe, sočasno pa si dali duška, zaradi česar je težava izgubila del svojega naboja, s čimer je postala lažje obvladljiva. Pri sodobnem življenjskem ritmu nimamo časa ne pisati in ne brati za seboj, življenje nas prehitro

Spremembe so, pravijo, edina stalnica v življenju. Prilagodljivost pa ohranimo le z nenehnim ukvarjanjem s seboj.

vrtniči. Vrtinčijo nas zunanje okoliščine, podrti notranje ravnotežje, nezavedni programi. Za reševanje težav imamo vse manj moči. Čeprav se položaj zdi brezizhoden, nam je na voljo kar nekaj možnosti, da ga spremenimo.

Kakšen naj bo moj prvi korak?

Na to vprašanje si lažje odgovorimo, kot če se vprašamo: »Kako bom pa **to** rešil?« Tukaj prav pride prisposoba avtomobila, ki vozi po neosvetljeni cesti, njegovi žarometi pa osvetljujejo pot v natanko takšni meri, kot je potrebno za napredovanje. Najprej si nekaj tednov zapisujemo vsa svoja čustva (strah ...), omejevalno razmišljanje (prepričanost v neuspeh ...), spomine, ki se sprožajo v nas (minule situacije, v katerih smo bili neuspešni, nas omejujejo pri zdajšnjem delovanju), telesne občutke ob različnih dogodkih (telesni spomin na

neprijetne situacije). Vse to si zapisujemo zato, da ne bomo vnovič potlačili. Ne moremo si privoščiti, da tega ne bi počeli, kajti ti programi bodo delovali v vsakem primeru, le da nezavedno. Če jih s pisanjem ozaveštimo, nas to spodbudi k delovanju. Besede

in stavke, ki nam pridejo na misel, zapišemo natančno, saj so nosilci naših energijskih pretokov. Te formulacije bodo naše izhodišče za pot do osebnega miru.

Premagajmo odpor

Spomnimo se, da vsi zapisi vsebujejo vsebinsko in čustveno/energijsko komponento. Naš odnos do težave določa druga; če jo preobrazimo/neutraliziramo, dobimo moč za reševanje težave. Pri tem delu bomo začutili **odpor** do vsakršne spremembe. Kazal se bo v obliki močnega čustvovanja, občutka nemoči, odlašanja ... Navadno jim bodisi podležemo bodisi se predamo (moja težava je večja od mene) – ali pa se z njimi spopademo. Vemo pa, da vsak boj povečuje odpor ... in tako se znajdemo v začaranem krogu. Ne želimo si spremembe, ker smo v obstoječe stanje v preteklosti vložili obilo dela.

Naš odpor je pravzaprav obrambni mehanizem, ki smo ga vgradili vase v situacijah, v katerih smo bili nemočni. Še vedno delujemo, čeprav je nevarnost že zdavnaj minila, mi pa smo medtem odrasli in se marsičesa naučili.

Preverimo, kje smo

Če bomo vsak dan ali vsaj takrat, ko se zavedamo svojih težav, preverili, kje smo se znašli na vibracijski premici, bomo lahko ozavestili marsikaj. Denimo to, da smo v celoti izčrpali **energetske rezerve** (ki bi jih vedno morali imeti), da ne nadziramo svojega življenja in energetskih pretokov, da smo razpršeni in nezbrani in da posledično nekoristno izgublamo energijo.

Vračajmo se v središče

Ko ozavestimo, kje smo na premici življenja, se moramo zavedati, da je nemogoče preprosto preskakovati stanja. Nekateri to poskušajo doseči z zlorabljanjem različnih učinkovin, vendar so tovrstne spremembe stanja umetne in začasne, nihalo pa le še močnejše zaniha. Ostane nam samo to, da nenehno ozaveščamo svoje počutje, da si dodajamo energijo (počitek ...), jo umirjamo (sproščanje, meditacija ...) in poskrbimo, da nikoli ne dosežemo skrajnih leg. Doživljamo se kot celoto, sistem. Manke na enem področju lahko uravnotežimo s presežki na drugem, pri čemer je pomembno, da s tem dvignemo vibracijo.

Uspeha ni brez pozitivne energije

V našem nezavednem je spravljen prav vse, kar smo doživeli. Nekateri izkušnje so

Pri delu z opori

Vprašamo se (seveda sočasno tapkamo, da bomo prišli do globljih ugotovitev):

- Kakšna je **objektivna** resnica o našem položaju?

To je nadvse pomembno vprašanje, saj se že tu pogosto vmešajo čustva, mi pa izhajamo iz njih in ne iz tega, kar se nam v resnici dogaja.

- Katere so dobre plati tega položaja?

Vselej se najde kakšna, ki jo lahko uporabimo v svojo korist.

- Kakšne možnosti mi ponuja ta položaj?

Življenje nam z vsakim izzivom ponuja tudi rešitve, le osredotočiti se moramo nanje.

- Kako se kažejo moji odpori?

Napetost je vedno znak nepretočnosti, odpora. Če se zanje ne zmenimo, smo slabše opremljeni za reševanje težave.

- Kaj pridobim/izgubim, če se lotim odpravljanja odporov?

Na prvi pogled bi rekli, da ne pridobimo ničesar, vendar je to vprašanje najpomembnejše raziskati s tapkanjem.

neprijetne, celo travmatske, in smo jih potlačili, da nas ne bi bolelo. V nezavednem pa je spravljen tudi bogastvo pozitivnih izkušenj, izkušanj, ob katerih smo bili mirni, pretočni, zadovoljni, srečni. Takšna pozitivna stanja so na dosegu roke in jih lahko uporabimo tako, da vedenje in občutenje iz preteklosti povežemo s trenutnim položajem ter iz teh energetskih zalog črpamo zamisli in energijo za reševanje zdajšnje težave.

Mimogrede, osnovna zatrditev – »Kljub temu problemu se v celoti sprejemam in

ljubim« – uporablja prav to načelo. Uspešni smo lahko le, če delamo s pozitivno energijo, ki daje moč, negativna energija (sram, krivda, jeza, žalost, ljubosumje ...) pa našim naporom meče polena pod noge. Zato je predpogoj, da si še pred začetkom dela dvignemo vibracijo. Uspešni smo lahko le, če smo dejavni. Nepredelane vsebine nas namreč silijo k neskončnemu prežvekanju starih tem na vedno enak način, s čimer po nepotrebnem izgublamo čas in energijo. ■

Na vibracijski premici življenja

Izhodiščna točka na premici in v našem življenju, je sredinska, nevtralna. Kadar smo v takšnem vibracijskem stanju, smo zadovoljni, mirni, navzoči, počutimo se varne in mirno opazujemo.

To je stanje, ki ga budisti najbolj hvalijo. Pravijo celo, da bi moralo biti cilj našega bivanja. Veliko ljudi v zahodnem, materialistično usmerjenem svetu pa takšno stanje doživlja kot nekoliko dolgočasno, nevznemirljivo, v življenju pogrešajo »začinjenost«.

Če se od točke nevtralnosti ozremo v levo, k **negativnim energetskim stanjem**, najprej opazimo kaotičnost, razpršenost, nestrpnost, nemir, z dolgočasnost, razočaranje ... To so rahlo neprijetna počutja, za katera je značilna nestabilna energija. Meljemo negativne misli, kaj več pa ne naredimo. Težava tovrstnih frekvenc je v tem, da se jim pasivno prepuščamo in ne ukrepamo, saj ne gre za hudo motnjo. Za večino ljudi je takšno stanje najpogostejša oblika bivanja. Zato se nam utegne primeriti, da sledi faza popolne izčrpanosti. Po malem smo razsejali svojo energijo in še opazili nismo, kdaj smo ostali brez nje. V tej fazi se počutimo nemočne, prestrašeni smo in osamljeni. Navdajata nas krivda in sram, ne počutimo se varne in zlagoma obupujemo. Energetska nestabilnost se v tej fazi krepi in vse manj smo gospodarji svojega življenja. Zaradi manka energije ne ukrepamo. Kmalu se znajdemo na skrajnem koncu vibracijske lestvice; energija se nam sicer povrne, vendar je v celoti uničevalna (do sebe ali drugih). V tej fazi smo jezni, za svoje težave krivimo izključno druge, ljubosumni smo in maščevalni, ženeta nas bes in sovra-

štvo. Stik s seboj smo popolnoma izgubili.

Ko se naša energija krepi, od točke nevtralnosti v desno, nas tudi nosi (ko se denimo zaljubimo), čutimo navdih, zaupamo vase, z optimizmom zremo v prihodnost, znamo sodelovati, upati in se navduševati. Takšna obdobja imamo najraje in jih temeljito izkoristimo, vendar pa se lahko nanje tudi preveč navežemo. To so obdobja nestabilnosti, vendar v dobrem pomenu te besede, toda takšna obdobja se, tako kot vse, tudi končajo. Namesto da bi to dejstvo sprejeli, tako kot sprejemamo dejstvo, da obstajata noč in dan, oboje pa je za nekaj dobro, smo razočarani, hlepimo po vrnitvi tega stanja. V tej fazi se številni odnosi prekinejo, saj nas zaljubljenost ne nosi več, s človekom iz mesa in krvi, ki ga imamo ob sebi, ne vemo kaj početi. Izziv tovrstnih obdobij je v tem, da rast temeljito izkoristimo, upadanje pa razumemo kot nekaj normalnega in si dovolimo, da ga v polnosti doživimo. Energetska rast nas lahko pripelje do tako imenovanih vrhunskih stanj, v katerih se počutimo zlite z vsem stvarstvom – doživimo boga. To so trenutki evforije, strasti, ekstaze, ki pa so izredno kratkotrajni. Naj se še tako trudimo, jih ne moremo priklicati, lahko se jim samo prepustimo. Če jih skušamo za vsako ceno doseči, se nam celo odmikajo. Za takšna stanja je značilna neuravnoteženost. Po njih hlepijo adrenalinski športni odvisniki, ki v resnici izgubijo stik s sabo in z drugimi, ne zavedajo se nevarnosti, to hlepenje po vrhunskem stanju pa nemalokrat plačajo z življenjem.