Avtorica: **Jasna Matjašič,**
terapevtka naravnega zdravljenja Za Sončke

Navade

ki siromašijo naše duhovno življenje

Prepričana sem, da je smisel našega življenja rast duše, torej evolucija. Če se odločimo hoditi po tej poti, potem se nam počasi odstirajo tančice maye – iluzije in čarovnije sveta, v katerega smo ujeti. Duhovna pot pa nikakor ni enostavna, saj prinaša številne osebne spremembe, spoznanja in notranje preobrazbe, a hkrati obljublja spoznavanje svojega pravega bistva in njegovo brezpogojno življenje, kar prinaša notranji mir, radost in čutenje brezpogojne ljubezni. Nič več nisi ovca, ki gre slepo za mayo, temveč začenjaš slediti notranjemu vodstvu, vodstvu Boga. Tako gledaš isti svet, a ga vidiš drugače.

Navidezni nadomestki brezpogojne ljubezni

Življenje nam prinaša različne izzive, visoke vzpone in včasih še nižje padce, pa če hodimo po svoji duhovni poti ali ne. Razlika je v tem, kako vse skupaj vidimo, sprejemamo in kaj s tem naredimo. Tako vsevedno Življenje spontano prinaša izkušnje in dogodivščine, ki lahko vodijo vse bliže k sebi. Naša pa je odločitev, ali jih bomo izkoristili ali ne. Na duhovni poti se odločamo za notranjo rast. Zanjo so značilni nenehno učenje, prilagajanje in sprejemanje ter iskanje učinkovitih prijemov, ki prinašajo resničen notranji mir. Ta se kaže z mirno vestjo in občutenjem, da je, ne glede na situacijo, vse točno tako, kot mora biti. Na duhovni poti je intenzivnost notranjih dogodivščin večja, saj vedno znova prihajajo nove lekcije, ki nas brusijo in vodijo na poti k sebi. Zakon karme deluje intenzivneje. Duhovna pot je zato zahtevno notranje delo, med drugim polno sprememb, odpuščanja, sprejemanja, uklanjanja volji Življenja in služenja. Prav zato je navidezno enostavneje ne stopati po njej. Navidezno zato, ker to nudi le kratkoročno zadovoljstvo, na dolgi rok pa prinaša notranji nemir, občutek izgubljenosti in nezadovoljstva s sabo in svetom. Nezadovoljstvo, ki se rojeva ob bežanju pred čutenjem in lekcijami življenja, ljudje pogosto poskušajo prikriti, zapolniti in nadomestiti ter preusmeriti pozornost drugam. Lahko bi rekli, da je vse, kar nas odvrača od nas samih, na neki način droga, ki siromaši naše duhovno življenje in nas lahko požene za napačnimi cilji v zunanjem svetu. Takih drog je nešteto. Stari modreci pravijo, da obstaja samo ena, ki je vsesplošno iskana, zelo zaželena in je brez stranskih učinkov – to je droga brezpogojne ljubezni. Žal jo ljudje prepogosto iščejo zunaj sebe, na napačnih koncih in krajih ter se zatekajo v njene navidezne nadomestke.

Bežanje v virtualni svet

Svet tehnike, televizije, pametnih telefonov, interneta, družabnih omrežij in dovršenih računalniških iger preusmerja pozornost od tukaj in zdaj ter nas dela vse bolj asocialne in apatične. Tehnika namreč otopi naša realna čutenja, zaposli um, lahko intenzivira tuje čustvovanje in nas tako odvrača od našega jedra. Skriti za aparatom se hitro navidezno čutimo vsemogočni in mnogo bolj lahko manipuliramo z drugimi (in s tem tudi s sabo), ko se kažemo drugačne, kot smo, ali pa pokažemo samo svojo bolj sprejemljivo plat. Ne glede na to, kako se počutimo in kakšne bitke bojujemo v življenju, pred zaslonom pristno čutenje izgine, se prikrije. Enostavneje je ostati skrit in močan kot pa se pokazati ranljiv, z vsemi svojimi bolečinami.

»Samo Ljubezen. Ja, samo Ljubezen.
Ljubezen je vse, kar je.
Ljubezen je vse, kar morate narediti.
Za vse ostalo bo poskrbljeno.«

Paramahamsa Sri Swami Vishwananda

Za to je potreben pogum. Veliko poguma. In iskrenosti. In drznosti. In nagrada? Notranji mir.

Ukvarjanje z drugimi

Ukvarjanje z drugimi je lažje kot s sabo, saj se nam tuje bitke običajno zdijo enostavne in pogosto nesmiselne, zato smo hitro pametni in se radi pozabavamo na tuj račun. A pozabljamo, da so bitke v očeh bojevnika vedno največje in najtežje, ne glede na to, za kaj gre. Prav zato ne moremo govoriti o velikih ali majhnih problemih. In bolj kot se ukvarjamo z drugimi, manj časa nam ostane zase, za lastne bitke in čutenje samega sebe, zato smo vse bolj jezni, nezadovoljni in napadalni. Prekinitev takega krogotoka je mogoča samo z usmeritvijo navznoter, vase.

Nezdrave prehranjevalne navade

Tudi hrana lahko na kratki rok uspešno blaži naše bolečine. Z njo poskušamo zapolniti praznino, ki jo generira čustvena luknja preteklih, običajno bolečih in nesprejetih izkušenj. Še posebej pogosto, ne pa izključno, zlorabljamo sladek okus. Po kitajski tradicionalni medicini lahko sladek okus uravnoteži element zemlje, ki v človeškem telesu pogosto pade iz ravnovesja ob prekomernem razmišljanju, nekonstruktivnem premišljevanju, premlevanju in utapljanju v skrbeh. Tako ni čudno, da so napadi sladkega tako pogosti prav pri pretirani umski aktivnosti. Ker pa je dandanes človek vse bolj usmerjen v umsko delovanje in vse manj v čutenje in čustvovanje, posegamo po hrani pogosteje, kot je potrebno.

Zatekanje v delo

Vedno več ljudi se srečuje s simptomom izgorelosti, ki nastane zaradi neravnotežja med delom in počitkom. A tudi tu gre le za beg pred samim seboj. Zaradi bolečih družinskih odnosov, nezadovoljstva v partnerstvu, neizživetosti samega sebe in drugih čustvenih ran se ljudje radi zatekajo v delo. To je pogosto dovolj dober izgovor samemu sebi in družini pa še zunanji svet je temu naklonjen, saj se mora služiti denar, ki je danes vse težje prislužen in vse lažje zapravljen. Tako zatekanje v delo nam lahko poleg izgorelosti prinese osebno potrditev, zunanje odobravanje in več materialnega udobja. Podobno osebno potrditev in začasen občutek polnosti nam lahko prineseta tudi prekomerno ukvarjanje s svojim telesom in videzom ter hlepenje po večni mladosti. V to lahko vložimo ogromno časa, denarja in energije, pa vendar naša duša pogosto ostaja lačna. Lačna pristnih človeških stikov, sprejetosti, lačna ljubezni.

Kajenje otopi čustva

Tako kot se dim razlije po prostoru in se ustvari nekakšna zavesa, tako se tudi na subtilnih ravneh kadilcev vzpostavi nekakšen ščit pred čutenjem. Zaobjame jih dimna zavesa, ki daje občutek varnosti, saj čustva otopijo – manj čutiš sebe, manj pride do tebe in manj gre od tebe – in začasno pozabiš na svoje bolečine.

Ljubezen je rešitev

K sreči obstaja univerzalno zdravilo za vse omenjene »duševne droge«, in to je ljubezen. Ta celi, odstira nove plasti na naši duhovni poti in je edina, ki lahko zapolni našo čustveno luknjo. Čudež brezpogojne ljubezni se zrcali v občutku pomirjenosti s sabo in svetom, sprejetosti, pristnih človeških stikih in radosti. Na poti iskanja brezpogojne ljubezni v sebi sta nam lahko v pomoč duhovna praksa in disciplina. Na tej poti so duhovnost, religije, knjige za osebno rast, veliki Učitelji in Guruji ter vsa ezoterika le pomoč in vodilo ter imajo en namen – da se naučimo zaupati in popolnoma prepuščati vesolju in Bogu ter z ljubeznijo sprejemati vse in vsakogar.

Za Sončke

Celostna fizična podpora
Celostna energijska podpora
Celostno razreševanje vzrokov

Jasna Matjašič
030 307 233
www.zasoncke.si