

## Zaupanje in vera

Danes bomo govorili o zaupanju. Kaj za vas predstavlja zaupanje? Kaj za vas predstavlja gurupoornima?

*Zame osebno v teh letih, kar jo izkušam, to je pet let ... takrat mi uspe priti najbližje do tistega, kar čutim, da je v meni dobrega in kar čutim, da je moje poslanstvo. Razumem, da je to praznik guruja in da je to najsvetejši praznik vsakega učenca, ko častiš svojega guruja, seveda tudi v Swami Niranjananandini obliki. Najbolj intenzivno je, ko odhajam od tam, ob odhodu vedno čutim silno bližino do neopisljivega dela sebe. To se dogaja ne glede na to, da je v zadnjih letih gurupoornima bolj v znaku seve, služenja. Najbolj bistven je ta stik in občutje ter varnost .. in ja, zaupanje, zaupanje v to, da grem prav, zaupanje v življenje. Zaupanje, da je prav.*

Pa za vas?

*Nekaj najlepšega, kar se mi zgodi. Vedno drugače, čeprav vedno pričakujem isto kot zadnjič, pa ni, potem vidiš, da ni enako kot zadnjič in šele kasneje doumeš, kako veliko darilo si dobil. Dobiš vpogled v en del svoje duše, ki je prej nisi poznal.*

Čutite stik s svojo dušo?

*Čutim.*

Kaj smo peli? JAYA GURU OMKARA JAYA JAYA, SAT GURU OM KARA OM.

Jaya je, naj živi, naj zmaga ... naj zmaga Omkar, to je prvi znak Shive. Shiva, kot veste, pa je prvi učitelj vseh jogijev. Shiva je zavest. Torej je naš prvi in edini učitelj naša zavest. Zato pojemo jaya guru omkara ... a to kar potrebujemo, je zaupanje, da verjamemo v to našo zavest, v našega guruja. Verjeti vanj. To je verjeti v tisto najbolj vzvišeno v nas, ki je naša zavest, od katere se največ naučimo. Ko enkrat v to zaupam, vem da to imam, v to verjamem in se od nje učim. In to je moj guru. Takrat pravimo, da prideš v stik s seboj. Ko enkrat pridete v stik s seboj, takrat je vse OK.

Menim, da ljudje častijo gurupoornimo in komunicirajo s fizičnim gurujem ... a cilj je komunikacija z notranjim gurujem, ta notranji guru pa ste vi sami. Ker nas različni življenjski pogoji odtujujejo od samih sebe, izgubimo kontakt s svojo notranjo komunikacijo. Pa naj bo to guru ali notranja zavest, notranji glas, notranji bog ... ni važno. Pač tisti, ki sedi znotraj vas in opazuje vaše početje. Z njim izgubite kontakt. Ko izgubite kontakt s seboj, takrat izgubite vero vase, ne verjamete si in gre vse narobe. Ker si ne verjamete. Ne verjamete si več, ker se ne družite s seboj. Ne verjamete si, izgubite vero vase ... življenje se obrne na glavo. Zato je najpomembnejše, da čimbolj negujete zaupanje vase, da negujete vero, vero vase. Da verjamete sebi, temu znotraj. Kot je že Jyoti povedal, ste na gurupoornimi, ne glede na sevo, nenehno s seboj. Kot da ste v ashramu. Zelo lepo je povedal, da čuti, da pride v stik s seboj. Ko enkrat to čutite, ste že našli sebe. Če se vam ta stik vrne, potem zaupate v vse, v svoje govorjenje, svoje početje, v vse. Zato je gurupoornima en zelo zelo pomemben dan. To niso dnevi meditacije ... med gurupoornimo poiščete sebe, se skušate dotakniti sebe, se najti. Ko vam uspe najti svojo dušo, ali svojo energijo, Shivo, kakorkoli to že poimenujete, potem je vaše delo končano. Vendar je ne morete odkriti, dokler ne prebudite vere in zaupanja. S tem kirtanom začnete verjeti v največjega učitelja, svojo zavest, Shivo. Večjega učitelja od vaše zavesti ni. Priti morate v stik s seboj in svojo dušo, se družiti s seboj in verjeti, da vam je uspelo. Če vam manjka le delček zaupanja vase, vam lahko uspe priti v stik s svojo dušo, a se tega ne zavedate. Reči si morate: »Vem, da mi bo to uspelo.« To je moč vere.

Tako, da negujete zaupanje! Če ne verjamete sebi, potem ne verjamete nikomur! Nikomur. Le razlagate, da zaupate, v resnici pa ne. Vedno pravim: »Da bi lahko zaupal drugemu, moraš najprej zaupati sebi.« Tudi če želiš razumeti druge, moraš najprej razumeti sebe. Ne pa poskušati razumeti drugega in reševati njegove preobleme, svojih pa ne. Najprej moraš opazovati in razumeti svojo naravo, ko to uspeš, šele lahko razumeš drugega. Potem dosti lažje živite. Komunikacija z drugimi je lažja, saj pričnete od sebe. Vero in zaupanje morate razumeti kot stik s seboj, s svojo zavestjo, s svojo višjo obliko zavesti, z višjo sfero. Ne pa tako dogmatično. Dogma ni nič.

Da najdeš sebe in da se družiš s seboj, se moraš malo izolirati in družiti s seboj. Tako kot najti diamant, prečistiti in odstraniti je potrebno prst, ki ga prekriva.

Če bi Swami Niranjana vprašal, kdo ima resnično zaupanje vanj, govorim o resničnem zaupanju - vsi govorite da mu zaupate, a da bi brezpogojno storil to in to - verjamem, da se niti eden od vas ne bi javil - to kar razlagate, se razlikuje od tega, kar čutite.

Če želite zaupati njemu, morate najprej zaupati sebi. To znotraj se mu mora predati, to znotraj mu mora zaupati. Ne pa fizično, vsi se nanj vežete zgolj fizično. Zato ne pridete v stik z dušo, zato nimate zaupanja in vere. Ne vem, če ima kdo slepo zaupanje. Vem, da ne. Ker še nimate odnosa s svojo dušo. Smo rekli, da je notranja relacija z dušo zunanja relacija z gurujem. Swami Niranjana je odraz vaše notranje duše. Če ji ne verjamete, kako boste verjeli njemu? To je nemogoče.

Pravimo, da je gurupoornima čas, ko komunicirate s svojim gurujem, ko prejmete sporočilo od svojega guruja, sporočilo pride na kakršenkoli način. Vsi pa pričakujete sporočilo od fizičnega guruja, nihče pa od sebe. Ne morete prejeti sporočilo od Swami Niranjana, če niste dobili sporočila od sebe. Komunikacija s seboj je komunikacija s svojim gurujem. Na ta način morate gledati. Glejte od znotraj na ven. Pogosto pravim: »Ne išči boga v vesolju, najdi vesolje znotraj in tam išči boga.«

Danes so imeli na TTC-ju (seminar za učitelja joge) predavanje z naslovom vzhodna in zahodna psihologija. Jyoti je postavil zelo zanimivo vprašanje. Ponovite svoje vprašanje še ostalim.

*Za uvod toliko, da je Leonida kot psiholog ves čas govorila o anatomiji živčnega sistema. Zelo veliko je bilo govora o tem, kako organizem homeostatično deluje in kateri centri so odgovorni za kateri del teženja k ravnovesju. Vprašal sem, kako potem psihologija razlaga to razliko med tem, kaj telo rabi, in tem, kaj mu njegove senzorične celice - dal sem prav konkreten primer - na jeziku za okus – narekujejo, po čem težijo. Telo, ki je na primer v nekem deficitu energije, v nekem bolezenskem stanju, zagotovo ne potrebuje veliko sladkorja, njegov čut pa teži k čimveč sladkorju. Kako to, da pri tako perfektnem ustroju, kot ga predstavljata človeško telo in um, pride do takih usodnih in nevarnih nasprotij?*

Kaj vam je odgovorila?

*Lotila se je z druge strani. Da konkretno sladko sproža izločanje hormonov ugodja, endorfinov. In da um, ki je v deficitu in v neravnovesju, teži h kompenzaciji, k zapolnjevanju svojega slabega stanja z ugodji. Ni pa zares odgovorila na to vprašanje.*

Ko boste dobro razumeli ayurvedo, boste lažje razumeli, kaj se pravzaprav dogaja, zakaj telo tako reagira. Govorili smo že o tatwah, elementih. Omenili smo celično inteligenco. Celice odločajo, kaj je dobro in kaj slabo, kaj je treba ohraniti, kaj odvreči. Ta selekcija je odvisna od celične inteligence. Ta inteligenca na celičnem nivoju obstaja, vse dokler ste uravnovešeni. Ravnovesje pa je ravnovesje petih elementov, torej vse dokler ste zdravi. Takrat celična inteligenca deluje nemoteno, na tem temelji celoten proces homeostaze ali dinamičnega ravnovesja. V tem momentu nekaj zmanjka, telo doda manjko in uravnovesi stanje, v naslednjem momentu zmanjka nekaj drugega, telo zopet popravi. Temu pravimo dinamično ravnovesje ali homeostatična sposobnost človeka, ta pa je odvisna od celične inteligence.

Celice imajo svojo inteligenco, vi imate dinamično ravnovesje in ste zdravi, ko pa pride do neravnovesja, celice nimajo več svoje inteligence, vi pa nimate dinamičnega ravnovesja. Dokler dinamično ravnovesje ni porušeno, ne zbolite.

Ko imate določeno potrebo, v vašem primeru potrebo po sladkem ... Zakaj? Zboleli ste zaradi določenih neugodnih dejavnikov. Dejavnikov, ki so povzročili določeno stresno stanje v vašem telesu. Če pravim stres, ne mislim le stres v službi ali izpitni roki. Tudi hrana, potovanja, emotivne težave, težave v družini, službi, šoli ... vse to stresno deluje na vaše telo. Tudi temperaturni šoki so stresna situacija, visoka temperatura ali prenizka. Torej nekaj se zgodi, telo in um sta pod stresom.

Kaj se dogaja, ko je človek pod stresom? Človek je ogrožen. Ogrožen je njegov obstoj, telesni, umni, emocionalni, ... kakršenkoli. Kdo je odgovoren za stresno stanje, ko si ogrožen? Manipura čakra. JAZ je ogrožen. Mooladhara pride kasneje. Najprej sem JAZ ogrožen. Uničeno je moje sonce. Nekdo me ogroža in JAZ sem doživel ta stres.

Govorili ste o nevrottransmitterjih. Izločajo se endorfini, serotoninini, hormoni sreče. Ko pa ste ogroženi, se ta hormon ne izloča več. Hormona ni, kaj se sedaj dogaja? Ali telo še vedno homeostatično deluje? Ne. Celična inteligenca je zmedena, elementi so spremenjeni.

Kaj se dogaja? Stres je hiperaktivno stanje, rajas. Po vsakem rajasu sledi tamas. Če je rajas zrak ali ogenj, bo tamas voda ali zemlja. Doživeli ste torej stres, hormona ni, vaša homeostaza je porušena, telo in um ne moreta nadomestiti primanjkalja, ste iztrošeni in padate v minus, v deficit, v tamas. Tu sedaj začneta svojo vlogo igrati voda in zemlja.

Zemlja, mooladhara pa hoče sladice. Ker bo sladica poslala v telo impulz, se boste zaradi nje počutili malo stabilnejše in izločil se bo manjkajoči hormon. Sladica je signal, vendar to ni pravi signal! V tem je stvar. Je signal vašega neuravnovešenega stanja. Človek ponavadi tu naredi napako. Zgrabite čokolado, raste zemlja, postanete pasivni, letargični in greste spat. Dodali ste še eno neravnovesje in ste v začaranem krogu.

Zato izjava: »To kar hoče moje telo, je dobro.« ni resnična! Resnična je, vse dokler ste uravnovešeni, takrat je to res. Če pa je neuravnovešeno stanje, je to, kar želi vaše telo, napačen signal. To sem pojasnila Leonidi in pravi, da z vsakim dnem to bolj spoznava. Da se ji je z ayurvedskimi postopki povečala intuicija, da čuti signale in jih loči na prave in neprave.

To morate razumeti. Signal, že, vendar morate vedeti, ali je uravnovešeno ali neuravnovešeno stanje, torej lažen ali pravi signal.

Signal tamasa vas še bolj vleče v črno luknjo! Dodati ji morate akcijo, rajas, nasprotje, da se pripeljete ven. Ta princip velja!

Homeostaza, celična inteligenca, vse je OK ... a vse dokler smo zdravi! Podobno je pri računalniku, napaka v sistemu zruši cel sistem.

In spet smo se vrnili na začetek: poslušati sebe, se najprej družiti s seboj, da lahko ločite, kaj je lažno in kaj ne. Če nimate stika s seboj, potem ne veste, kaj je pravo.

Danes ste ves dan delali - rajas stanje. Ste utrujeni, se že prevešate v tamas in greste domov. Doma pojedete čokolado. Postanete zaspani, nato postanete lačni ... to je verižna reakcija, saj že obstaja rahlo neravnovesje, zaradi celodnevnega sedenja. Zato potrebujete oster sprehod, akcijo, saj ste ves dan sedeli. Če to naredite, počasi vzpostavite dinamično ravnovesje in sta um in telo sposobna med hojo vzpostaviti nazaj ravnovesje.

To morate razumeti. Zato se je potrebno družiti s seboj, delati na sebi. Ayurveda je to odkrila pred tisoči leti. Danes pa so na zahodu to zelo nove stvari.

Tako lahko razumete, zakaj ayurveda pravi, da je hrana 90% tvojega zdravila. To, kar vnašaš v telo. Zato so tudi ayurvedska zdravila, ki so začimbe in sadje, tako učinkovita in z njimi krasno zdravimo. Nežno dosežemo homeostatično stanje in preprečimo lažni signal. Hvala bogu, da so ayurvedska zdravila sedaj v Sloveniji dovoljena. Zaenkrat je že dovoljenih pet zdravil. Ker so to stvari, ki jih že vsakodnevno uporabljate, začimbe ali sadje ... vendar pa morate vedeti, kdaj katero uporabiti.

Pri homeopatiji pa je malo težje, ker znotraj zdravil ni aktivne substance, je le energetska informacija ... pravijo ji sveta voda, ker ni nič v njej! Pri ayurvedi pa so to le vsakodnevne hrane, ki vam pomagajo.

Zato v ayurvedi vztrajamo na tej hrani in dnevni rutini, med dnevno rutino se namreč družite s seboj. Med masažo se božate in čutite sebe. Različne tehnike vam pomagajo, da postane celična inteligenca vse boljša in boljša. Vaša homeostaza je boljša in vaša čutila tudi. Tako postane selekcija boljša. Ločiti začnete dobre od slabih signalov. In se tako izvlečete iz svojega neravnovesja. To je glavno. To vam omogočijo te ayurvedske procedure. Da zaslišite svoj notranji jaz. Največji problem je v tem, da v medicini ne priznavajo prane, energije, zato jim je to tako težko sprejeti.

Z drugimi besedami, prepoznati morate, ali vam sporočilo pošilja vaš hudič ali vaša duša. Hudič je namreč le druga beseda za neravnovesje, za neuravnovešeno stanje telesa in duše.

Bliže kot ste sebi, bolj razumete, kaj vam duša govori.

HARI OM TAT SAT