Naučite se obvladati svoj um

Vsi razsvetljeni modreci, od Bude do Džiduja Krišnamurtija, so prišli do enakega spoznanja, da umu lahko odvzamete moč, če svoje misli samo opazujete.

BESEDILO: PETRA KOŠIČ // **FOTOGRAFIJE:** ALEKSANDRA SAŠA PRELESNIK, SHUTTERSTOCK

Veliko ljudi v današnji družbi je nezadovoljnih s svojim življenjem, ker večino svoje energije dajo v um, ugotavlja Nevenka Kamenik. Preštudirala je ogromno izvornih zapisov velikih mojstrov vseh svetovnih religij in znanje starodavnih modrosti dokazuje s številnimi mojstrskimi nazivi. »Številni se ne zavedajo, da človek deluje na štirih ravneh: fizični, mentalni, čustveni in duhovni,« razmišlja univerzitetna diplomirana politologinja, ki tekoče govori tri tuje jezike in je deset let tudi vodila svojo jezikovno šolo. Na ameriškem Inštitutu za multidimenzionalno celično zdravljenje je pridobila terapevtsko licenco za zdravljenja srca in duše, v Indiji se je izmojstrila v meditaciji, na Baliju se je več mesecev učila od zdravilke Wayan Nuriasih, ki je postala svetovna senzacija po zaslugi Elizabeth Gilbert in njene knjige Jej, moli, ljubi. To je tista ženska, ki v istoimenskem filmu Julii Roberts po padcu s kolesom zdravi odrgnine na nogi in zraven posluša njene ljubezenske težave. Wayan je Nevenko tudi povabila, naj ostane pri njej in ji pomaga zdraviti ljudi, ki jo množično obiskujejo na Baliju, a se je Slovenka odločila, da bo znanje raje delila doma. Pri številnih slovenskih mojstrih se je izurila še v reikiju, proučevala je astrologijo, teozofijo in alkimijo. Več kot 15 let že vodi meditacije ter deluje kot svetovalka in terapevtka na področju osebnostne rasti. »Težava večine ljudi v naši družbi je, da delujejo predvsem na prvih dveh nivojih, fizičnem in mentalnem. To pomeni, da so telesno zelo aktivni in imajo lepo grajeno telo ter so zelo inteligentni in imajo visoko izobrazbo. Kako je potem taka oseba lahko v depresiji? Ker čustvene težave rešuje na fizični ravni,« pojasnjuje.

Nevenka Kamenik je pridobila licenco za zdravljenje srca in duše.

Razumeti morate, kako deluje vaš um

Vsa svoja znanja je združila v izobraževalni program Šola življenja, ki je namenjen odraslim. Neva, kot ji pravijo znanci, svoje učence spodbuja, naj vsakodnevne težave rešujejo na tistem nivoju, kjer se pojavijo. V nasprotnem primeru jih le odrivajo, njihove težave pa se s tem kopičijo. »Če želite imeti mišice, morate za to telovaditi. Če želite opraviti izpit, se morate za to učiti, ker znanja ne morete zaužiti s tableto.« Ljudi uči, da napredek na fizični ravni usvojijo le s fizičnim delom, miselno težavo odpravijo le na miselnem nivoju in čustveno na ravni čustev.

> «««»»»
> Če ste ves čas v glavi, niste tukaj in zdaj.
> «««»»»

Vsak teden se s svojimi učenci srečuje v manjši predavalnici v Ljubljani, kjer jih izobražuje, kako lahko postanejo mojstri v razumevanju samega sebe. »Ljudem ne delim nasvetov, kako naj živijo, temveč jih seznanjam z orodji, s katerimi se lahko naučijo obvladovati sebe, da lahko pridobijo nazaj svojo moč. Vsak človek mora razumeti, kako delujejo njegov um in čustva, da se z njimi več ne poistoveti in lahko preseže svoje stare vzorce,« razlaga. Učno gradivo pripravlja sama, vsebino pa črpa predvsem od svojega najljubšega avtorja Eckharta Tolla in njegove zapise dopolnjuje s spoznanji drugih razsvetljenih mojstrov, kot so Šri Nisargadata Maharaj, Džidu Krišnamurti in Martin Kojc. »Najpomembnejše v življenju je, kako se odzivate na zunanje okoliščine in ljudi. Lahko se odzivate iz svojega ega ali iz biti, ki je vaša prvenstvena narava,« pove.

Kaj je ego?

Če se prepuščate umu in verjamete svojim mislim, delujete iz ega. Ko torej mislite, da ste jezni, ste se v resnici samo poistovetili z jezo. Če mislite, da ste revni, ste se poistovetili s svojim premoženjem, pravi predavateljica. »Taki ljudje so ves čas nezadovoljni in se veliko pritožujejo. S tem polnijo svoj ego, ki jih nenehno sili, da krivca za vse svoje težave iščejo v drugih ljudeh in zunanjih okoliščinah.«

Kako bi lahko delovali drugače? Kot Eckhart Tolle, ki se v trenutku obupa ni raz-

ZA DUŠO IN TELO

buril in krivca za svoje težave iskal v zunanjem svetu. Obstal je, zaprl oči in opazoval, kaj v stiski doživlja v sebi. Ker se ni predal obupu in posledično deloval iz ega, je lahko spoznal, da znotraj njega govorita dva glasova. Prvega je prepoznal kot glas ega in drugega kot glas biti. Spoznanje podrobno opisuje v svetovni uspešnici Zdaj! Resnično tvoj je samo ta trenutek. Ugotovil je, da edino glas biti govori iz čiste radosti in ljubezni. Prijetni občutki, s katerimi z vami komunicira vaša prava narava, niso nikoli pogojeni s stvarmi, zunanjimi okoliščinami ali dosežki, ugotavlja avtor.

Toka svojih misli ne morete ustaviti

Statistike kažejo, da se v vaši glavi vsak dan pojavi približno 95 tisoč misli. Tega miselnega toka ne morete upočasniti ali ustaviti. Eckhart Tolle zato pravi, da um deluje prisiljeno, in ga primerja s kaseto, ker ves čas povsem samodejno in ponavljajoče se predvaja vaše misli. Kot navaja, razmišljanje poteka enako nenadzorovano in samodejno kot prebava ali kroženje krvi v telesu.

Največja težava je v tem, da se številnih svojih misli navadno niti ne zavedate, pravi Nevenka. Vaše misli so namreč posledica globokih prepričanj vašega notranjega otroka. Potlačene misli boste ozavestili, če si boste dovolili občutiti vse svoje občutke. Samo tako bodo lahko prišle na površje zavesti in vam pomagale prepoznati, kateri dogodki v vašem življenju so v vas zanetili določena prepričanja. »Ko sprejmete svoje občutke, sprejmete sebe. A večina ljudi ne prenese svoje jeze in svoje bolečine. Raje pokličejo prijatelja in svoje občutke prenesejo nanj. Vendar na ta način bežijo stran od sebe in svojo bolečino samo prelagajo na druge. Če želite spremeniti svoje življenje na bolje, morate sprejeti svojo bolečino,« spodbuja učiteljica šole za življenje.

Bolečina je parazit, ki tiči v vas

A kot trdi Echkart Tolle, nobene spremembe v svojem življenju ne morete doseči, če je najprej ne ustvarite v sebi. Vsa nakopičena čustva, ki morda že dolgo nezavedno tičijo v vaši podzavesti, imenuje bolečinsko jedro. Pravi, da se ta ženskam običajno aktivira pred menstrualnim ciklom in ob polni ali prazni luni. V tistem času jim nekateri radi pripišejo, da so »tečne«. Kot avtorjeve besede razlaga Nevenka, je ta bolečina kot parazit, ki lahko vse življenje tiči v vas. Prav ta parazit pa vas sili, da v zunanjem svetu ves čas nezavedno iščete podobno energijo, ki jo k sebi pritegnete z mislimi. S to energijo nesluteno hranite zajedavca, da ta lahko še naprej živi v vas, pojasni. »Kdor ima v sebi nezavedno prevladujočo energijo strahu, bo v življenje nesluteno priklical še več strahu. Lahko se preseli v Avstralijo, pa bo še vedno s seboj odnesel to energijo in tam privlačil podobne izkušnje. Razumeti morate, da se v zunanjem svetu lahko zgodi le to, o čemer ste sami notranje prepričani.«

> «««»»»
> Ljudje večino svoje energije dajo v um.
> «««»»»

Če želite spremeniti svoja prepričanja, morate egu odvzeti nadzor nad svojim umom. Zakaj je to pomembno? Kot pojasnjuje predavateljica, lahko svoje misli in s tem svoja globoka prepričanja spremenite le na drugi ravni zavesti. Torej, to lahko storite le, ko ste povezani s svojo pravo naravo in ne delujete iz ega. Kar je razumel tudi Albert Einstein, zato je dejal, da se nobena sprememba ne more zgoditi na istem nivoju zavedanja.

Kako lahko obvladate svoj um?

Razsvetljeni mojstri so se naučili obvladati svoj ego, tako da so samo opazovali svoje misli. Če želite obvladati svoj um, morate biti popolnoma prisotni v sedanjem trenutku, pravi Nevenka Kamenik. Dokler se umu prepuščate, vas ta nenehno vodi v razmišljanje o preteklosti ali sanjari z načrti o prihodnosti. »Če ste ves čas v glavi, ne morete biti prisotni tukaj in zdaj, ker vso svojo energijo dajete svojim mislim. Tako vozite avto pri odprtem oknu, a ne zaznavate sonca in ne čutite vetra. Tako se prhate, pa ne čutite tople vode na svojem telesu in ne vonjate sladkega mila.« V trenutek tukaj in zdaj lahko pridete, če vso pozornost preusmerite na svoja čutila. Na sprehodu ste popolnoma prisotni, če lahko prepoznate svežino v zraku, slišite petje ptic in čutite tla pod svojimi koraki. Lahko pa si v sedanji trenutek pomagate priti tudi z dihanjem, še predlaga ustanoviteljica življenjske šole. »Um lahko dela samo eno stvar hkrati. Če njegovo pozornost preusmerite na dihanje, ga tako prelisičite. To je razlog, da se ljudje z meditacijo lahko povsem umirijo,« razloži. Neva pravi, da življenje postane lahkotnejše, ko se človek nauči obvladati svoj um. Bistveno pri tem pa je, da z obvladovanjem uma lahko nehate verjeti svojemu egu, ki vas poskuša prepričati, da ste žrtev okoliščin v svojem življenju. ■

Zgodba o dveh menihih prikazuje, kako vam um nagaja pri tem, da bi bili popolnoma prisotni v sedanjem trenutku.

Zen menih Tanzan in Ekido sta hodila po podeželski cesti, kjer je po hudem deževju prekrivalo gosto blato. Srečala sta dekle, ki je želelo prečkati cesto, a je oklevalo, da si v blatu ne bi umazalo svilene obleke. Tanzan jo je brez pomisleka dvignil v naročje in jo odnesel na drugo stran ceste. Menih sta vtišina nadaljevala svojo pot in čez pet ur prispela na cilj. Ekido je dolgotrajni molk prekinil z vprašanjem: »Zakaj si dekle nesel čez cesto, če menihi ne bi smeli početi takih stvari?«. Tanzan mu je odgovoril: »Dekle sem že zdavnaj odložil. Zakaj jo ti še vedno nosiš?«