

## Ezoterika- psihoterapija in zavest

### **Koliko lahko psihoterapija pripomore k razvoju zavesti? Je psihoterapija lahko nevarna?**

Problem psihoterapije je, da pozornost usmerja k nižjemu jazu, zavest pa raste ravno s tem, ko izgubljam zavest ločenega nižjega jaza. Psihoterapija je koristna le, če ste zares bolni. V njej najbolj uživa bolnik. Usede ali uleže se na kavč in pripoveduje o sebi. Ste že kdaj srečali koga, ki ne govori rad o sebi? Z vsemi temi spomini naj bi že davno opravili in se jih znebili, zdaj pa imajo možnost, da rastejo in na novo zaživijo. Oseba na kavču se popolnoma osredotoči na svoj jaz. Njena pozornost je popolnoma usmerjena, ne le tako kot ponavadi, ampak profesionalno (njeno pozornost usmerja dobro plačan strokovnjak), da bi premagala svojo bolezen.

Nisem povsem proti psihoterapiji. Vsi poznamo ljudi, ki so preveč bolni, ki so zelo psihotični, nevrotični ali neuravnovešeni in potrebujejo profesionalno psihoterapevtsko zdravljenje, da bi lahko živeli normalno in uravnoteženo. Po drugi strani pa menim, da psihoterapija ljudem večinoma ne koristi, saj njihovo pozornost samo še bolj usmeri na njih same.

Najhitrejša fizična, čustvena in mentalna pomoč ne nudi terapevtski kavč, ampak odpovedovanje, ki ga dosežemo s služenjem. Nič ne pomaga bolj kot služenje, izgubljanje samega sebe v služenju.

Ljudje mislijo, da so na terapevtskem kavču našli sebe, našli pa so le spomine in pozornost še bolj usmerili v svoje probleme. In to jim je seveda všeč. To je ogromno slepilo. Prav vsakomur brez izjeme ustreza, da usmerja pozornost vase. Najhujša bolezen človeštva je, da vsak samega sebe vidi v središču vesolja. No, vsi hkrati prav gotovo ne moremo biti v središču vesolja. Kar poiščite si svoje mesto nekje bolj na obrobju.

Če želite, lahko to storite tudi na terapevtskem kavču, ampak tako boste porabili več časa. Lahko pa začnete služiti in postopoma izgubljati občutek, da ste središče vesolja. Ne boste več imeli iste želje, ker boste zaposleni s služenjem, ker boste delali za druge ljudi in skušali zadovoljiti potrebe sveta. Pozabili boste nase. Za daljša obdobja lahko dobesedno pozabite nase. Mnogi so dokazali, da je to mogoče. Najhitrejši in najboljši način je služenje pa še brezplačen je!

### **Kakšna je razlika med mentalnim zlomom, ki je posledica izkušnje duše, in mentalnim zlomom, ki je posledica psihoze ali nevroze?**

Za osebo, ki ga doživlja, verjetno ni bistvenih razlik. Vse je odvisno od jakosti mentalnega zloma. Mentalni ali čustveni zlom je lahko posledica prevelikega in nenadnega dotoka energije iz duše v osebnost, ki na to ni dovolj pripravljena. To so nekatere nevarnosti, ki spremljajo meditacijo. Pri vsaki dobri meditaciji vas vedno opozorijo na morebitne nevarnosti - da lahko preveč meditacije ali prepogosta ali narobe izvajana meditacija pripelje do mentalnega, čustvenega in včasih celo fizičnega zloma.

Kakršen koli dotok visokih energij povzroči začasno neravnovesje. To je neizbežno, kajti vsaka višja vzpodbuda povzroči spremembo. Spremembe pa povzročijo večje ali manjše pretrese ali

težave. Če meditirate pravilno in upoštevate opozorila, je meditacija varna (ne govorim o konkretni meditaciji, ampak o meditaciji na splošno). Vsi pretresi in motnje so navadno le začasni, res kratkotrajni in ravnovesje se zaradi nove spodbude navadno hitro vzpostavi na višji ravni.

To se dogaja ciklično skozi življenja slehernega posameznika. Ne more biti drugače. Zavest se razširi zaradi različnih spodbud ne glede na to, od kod te pridejo. Spodbudo navadno dobimo kot odgovor na invokacijo. Z navdihom prikličemo energijo duše. Duša se odzove in spusti energijski tok, ki poruši ravnovesje. Če to storimo pravilno, znanstveno, če smo pozorni na nevarnosti, bi moralo priti le do manjših in kratkotrajnih motenj ravnovesja, ki bi jim moralo slediti novo ravnovesje na višjem ovoju spirale. To ponavljate znova in znova skozi življenja, dokler ne postanete Mojster. Prepričan sem, da se enako dogaja tudi Mojstru, le da ima on opraviti s kozmičnimi silami.

Torej je lahko mentalni zlom, če je manjši in začasen, motnja ravnovesja zaradi dotoka energije iz duše. Če pa je mentalni zlom posledica nevrotičnosti in psihotičnosti, velja ravno nasprotno: ni posledica razvoja zavesti, ampak rezultat zanikanja razvoja zavesti.

Nevroze so večinoma posledice oviranja. Če ovirate telesne, čustvene in mentalne funkcije, povzročite zastoje. Popolnega zastoja ni, zato ga bomo imenovali relativno mirujoče stanje. Na fizični ravni na primer oviranje energijskega pretoka skozi čakre - energetske centre v hrbtenici - povzroči zastoje, zaradi katerih energija ne more pravilno in prosto teči v čakre in iz njih. Kadar čakre delujejo pravilno, vzdržujejo fizično zdravje telesa. Zastoji povzročijo določene motnje endokrinega sistema, ki lahko sčasoma okvarijo organ, ki je povezan z določeno žlezo. Posledica je bolezen.

Če želite ohraniti telesno zdravje, morate vzdrževati ravnovesje endokrinega sistema, ki potrebuje pravilen in neoviran tok energije v čakre in iz njih. Zaradi napačnih življenjskih razmer, ki jih nudi slabo zgrajeno in vzdrževano okolje, in zaradi različnih omejujočih dejavnikov naše vzgoje, izobraževanja in tako dalje nihče ne živi v idealnem ravnovesju. Nihče ni popolnoma zdrav. Vsi smo zatrti zaradi družbenih norm, po katerih živimo, še posebej v mestih. Vsi trpimo zaradi takih ali drugačnih omejitev.

To prenašamo na čustveno in mentalno raven. Omejitve na mentalni ravni so zelo nevarne; zaradi njih postanemo fundamentalistični kristjani, judje, muslimani, hindujci, budisti in tako dalje. To so mentalni prisilni jopiči. Ovirajo svobodno mišljenje. Ne moremo razmišljati ustvarjalno, ker si je nekdo za nas že vse zamislil. Dobimo množico idej in prepričanj, v katere moramo verjeti.

Enako velja tudi za čustveno telo. Naučeni smo, naj ne kažemo svojih negativnih čustev, vemo, da niso lepa; vzgajali so nas, da bi bili prijazni, vsak majhen otrok mora biti prijazen. Tako se naučimo zadrževati svoje slabe in poredne misli. Zadržujemo jih tako, da zategujemo mišice. Najprej napnemo mišice sončnega pleteža. Ko so te zares čvrste in trdne, ostale mišice same poskrbijo zase. Potem pridejo na vrsto mišice prsnega koša, ki ovirajo naše dihanje. Ugotovimo

namreč, da naše misli, kretnje in občutja postanejo svobodni in lahkotni, mi pa postanemo nevarno spontani, ko dihamo lahkotno in sproščeno. To je, kot smo ugotovili, v normalnem svetu z našimi starši in njihovimi prijatelji, zelo nevarno.

Psihoze in nevroze so posledice oviranja življenjskih funkcij, nekatere pa prinesemo iz prejšnjih življenj, kar je problem, saj se ne moremo vrniti k svojemu terapevtu 200 let v preteklost.

Vse to se seveda navezuje ne psihoze in nevroze, ne pa na razvoj zavesti ali izkušnje duše. Med tem je bistvena razlika. Psihoze in nevroze k našemu življenju nič ne prispevajo, ampak mu odvzamejo.

Fizične, čustvene in mentalne ovire povzročijo krčenje življenjskih funkcij. To je lahko tako resno, da končamo na psihoterapevtovem kavču. Potrebujemo terapevta, tablete, ali kar koli nam lahko predpiše, da premagamo krizo. Vsi smo se podvrgli ali pa smo bili podvrženi takemu zaviralnemu procesu, tudi svoje otroke vključujemo vanj. Potreben je globok uvid, da tega ne posredujemo naprej.

### **Kakšno vlogo ima pri vsem tem podzavest?**

Rekel bi, da je pri večini ljudi devet desetih čustvene in mentalne aktivnosti podzavestne. Zagotovo je devet desetih naših čustvenih aktivnosti podzavestnih, pod mejo zavesti. Le-ta imajo svoj vpliv in se jih lahko občasno celo zavedamo, toda če so naša čustva boleča, jih večinoma zatremo. Takrat postanejo podzavestna. Veliko svojih strahov zatiramo. Kakor hitro pa nekaj zatiramo, lahko to potlačimo tako globoko, da ne doseže več praga naše zavesti.

Nato se mora psihoterapevt truditi s krampom in lopato, da iz naše podzavesti izkoplje vse strahove, blokade in bolečine. Včasih se res dvignejo na površje in tako svoje strahove znova podoživimo, dobimo napad panike. Potem jih prebolimo in strahovi se poležejo. Še vedno so tu, vendar so se polegli, dokler se ne pojavi kaj novega, na primer vsa naša zatrta jeza. Nenadoma se manično razjezimo in se spravimo na vse, ki nam gredo na živce. Ves čas vsega pač ne moremo zadrževati v sebi, zato občasno kaj izbruhne na površje.

To je seveda posledica tlačenja čustev pod mejo zavesti. S psihoanalizo pa se potlačenih stvari lahko znova zavemo. Takoj ko se zavemo, da smo res hoteli zabosti svojega očeta v hrbet, se tega osvobodimo. (Tako vsaj pravijo. Meni pa se zdi, da želja, da bi zabodli svojega očeta, ostane.) Po teoriji naj bi ozavestili potlačene namere in strahove ter se jih tako znebili. Ti bi res izginili, če bi jih prepoznali. Žal pa je obujanje stvari v spomin nekaj čisto drugega kot prepoznanje v smislu, da te stvari nismo mi, da se od njih od-vežemo. Terapevt je zadovoljen, takoj ko ideja oziroma dogodek splava na površje (morda mu je potem malce žal, ker mu ne boste več plačevali), toda to je zadovoljilo njega, saj je svojo nalogo opravil. Mi pa ostanemo isti, ražen če ne počnemo tega, kar moramo početi vsak dan, če se ne odvezujemo.

Nobene razlike ni, če se nam je nekaj zgodilo v preteklosti ali pa se nam dogaja zdaj. Z negativnim čustvi, pa naj bodo trenutna ali pa iz našega otroštva, ne moremo opraviti, če se od njih ne odvežemo zdaj, v tem trenutku, ko se dogajajo, ali pa takrat, ko jih privlečemo iz svoje

podzavesti. Če gre za dogodek iz naše preteklosti, je seveda nekoliko težje, saj ga moramo najprej ozavestiti. Spoznali pa bomo, da postajamo svobodnejši in znova čustveno spontani, ko se odvezujemo.

Deli našega zavestnega uma, v večji ali manjši meri, prehajajo v podzavest; um je delno zavesten in delno podzavesten. Vse je med sabo pomešano in ne vemo, kaj je kaj. Še manj ve naš terapevt. (Ne vem, zakaj ga sploh plačujemo.)

Če se zavestno vsak dan sprti odvezujemo od svojih negativnih čustev, če opazujemo sebe in svoje izkušnje, če spoznavamo, da ta negativnost nismo mi, če se odvezujemo in odvezujemo, osvobodimo podzavestne zatrte želje in jih lahko razrešimo.

To počne učenec, ki se razvija. Razmišlja takole: "Tako zelo sem se spremenil, tako prečiščen sem, nič več me ne preganjajo strahovi in zavore. Lahko živim in diham kot še nikoli prej." Nenadoma pa se nekaj sproži in vse skupaj se začne znova, ker se navlake še vedno ni znebil. Vsakič, ko se proces ponovi, je lažje in vsak učenec pozna to izkušnjo, ko podoživlja stvari, o katerih je mislil, da jih je že zdavnaj zaključil. In potem učenec misli: "Sem na pragu drugega posvečenja. Prepričan sem, da se lahko nadzorujem. Ničesar ne čutim. Ljudje udrihajo po meni, jaz pa se ne jezim, sploh se ne razburjam. Sem nad vsem tem, vse je preprosto in jasno." Ljudje, ki tako razmišljajo, so v devetih nebesih. Seveda so zaslepljeni s slepilom navidezne jasnosti in navidezne osvobojenosti.

Ta občutek osvobojenosti je zelo kratkotrajen, dokler ubožec, ki je bil prepričan, da je na pragu drugega posvečenja, ne spozna, da še ni mentalno polariziran. Kako bi torej lahko stal pred posvečevalcem!

To je proces, ki se nadaljuje, in ko se enkrat začne, ima lastno gonilno silo. Enako kot veliko odpoved dosežemo s kopičenjem manjših odpovedi, prav tako spoznamo, ko presegamo zatrta čustva, bolečine in vse slabosti, ki jih ljudje ves čas nosimo s sabo, da se te stvari vedno znova vračajo, vendar pa smo ob tem vsakokrat močnejši in jih lažje obvladamo. Vsakokrat smo svobodnejši in močnejši, saj izgubljam zavore in strahove, izvirajoče iz želja. V nas se razvije notranji mir, nato pa notranje zavedanje, pravo zavestno zavedanje.