

## Kaj je ljubezen

Beseda, ki je vsem nam znana, o kateri veliko slišimo v krogu družine, vrtcih, šolah, družbi, medijih...V new age in duhovnih knjigah zasledimo celo izraz "brezpogojna ljubezen". Celó vse religije, večina duhovnikov, menihov, duhovnjakov jo tako rada omenja. Govorijo tako kot da bi jim bilo to čisto jasno in razumljivo. Ko jih navaden človek opazuje kaj govorijo, kaj delajo in kaj mislijo, se resno vpraša, a je temu res tako?

Pred kratkim je Zoran Milivojević napisal knjigo Formule ljubezni. Zanimiva knjiga, gledano skozi oči enega psihoterapevta. Napisal je nekaj podobnega kot učijo nekateri guruji (duhovni učitelji). Včasih je bolje, če človek pri tolmačenju pojma "ljubezen" vzame malo analitični in znanstveni pristop. Beseda ljubezen ima namreč več stopenj ali faz. Treba je namreč ločiti sebično, posesivno, vzajemno ljubezen, stopnje vmes in brezpogojno ljubezen. Čeprav je ljubezen samo ena, sem pridevnike uporabil za boljše razumevanje. Tudi naš um velikokrat rabi nekaj časa, da skapir in analizira določene stvari. Šele potem je pripravljen na naslednjo "etapo" do cilja.

Včasih je dobro, če človek res naredi malo samoanalize in se vpraša ali ljubezen, ki jo izraža izvira samo iz srca ali ima še kakšne druge primesi- ego, "nižja" čustva, želje, hrepenjenja...Te zadeve se lahko včasih že od daleč opazi med nekaterimi zaljubljenici, partnerji, starši...Če je človek iskren sam do sebe, bo lahko v večini primerov ugotovil, da ne deluje čisto iz srca. Temu se v duhovnosti reče prvi korak priznanja oziroma soočanja z notranjimi "demoni". Zelo dobro je, če si človek prizna svoje napake in se jih trudi odpraviti kot pa da si zanika, živi v slepilih in iluzijah. Tako si lahko prihrani marsikatero težavo in slabo izkušnjo z ostalimi ljudmi oz. okolico.

Če povem še malo ezoterično in dodam še pojem "čakre". Bolj, ko človek deluje iz višjih čakr (nad prepono), bolj izraža kvalitete "duše". Bolj, ko deluje iz nižjih čakr, bolj izraža kvalitete osebnosti. Osebnost v tem primeru pomeni to kar večina ljudi razume pod pojmom "ego". V psihologiji ta izraz namreč pomeni JAZ in se bolj nanaša na pojem "duša" ali Višji Jaz. Ravno zaradi tega ima danes tako veliko ljudi največ problemov na področju pleksusa in trebuha. Večino the problemov je namreč v povezavi s čustvi in odnosi. Prepričan sem, da je že vsakega izmed nas kdaj špikal, bolel, zviljal in ne vem kaj še vse na področju pleksusa. In to ne zaradi zaužitja kakšne pokvarjene, čudne hrane ali kaj podobnega.

Za konec pa še malo duhovne razlage...

### **LJUBEZEN (PREMA)**

"Ljubezen je izraz notranje božanskosti posameznika.

Je oblika in odraz našega notranjega bitja.

Ni čustvo, temveč energija - moč duše.

Je najmočnejša od vseh moči na svetu in je resnična odlika človeške narave."

Energija ljubezni v človeku vzpodbuja iskanje resnice, težnjo, da bi pravilno deloval, težnjo, da bi čutil mir in težnjo, da bi bil eno z vsem stvarstvom.

### **Kaj je (božanska, nesebična, brezpogojna) ljubezen?**

To ni sebična ljubezen ('srečen sem, ko kaj dobim od drugih').

To ni vzajemna ljubezen ('srečen sem, ko so srečni tisti, ki jih imam rad').

To je nesebična ljubezen ('srečen sem, ko so drugi srečni - vsi smo eno').

"Ljubezen daje in odpušča, sebičnost jemlje in pozablja."

### **Ljubezen je osnova vsem drugim človeškim vrednotam.**

"Ko delujemo z ljubeznijo, delujemo pravilno.

Ko govorimo z ljubeznijo, govorimo resnico.

Ko razmišljamo z ljubeznijo, smo mirni.

Ko razumemo z ljubeznijo, smo nenasilni."

### **Kako gojiti ljubezen ?**

Da bi gojili ljubezen:

-moramo srce očistiti plevla navezanosti in lakomnosti,

-moramo biti pripravljene čutiti sočutje do vseh bitij,

-moramo obvladovati svoj egoizem, ko smo vse bolj predani in željni služiti,

-nikoli ne služimo iz dolžnosti, ampak tako kot bi služili prijatelju.

"Zemlja je kot veliko podjetje, tovarna ki proizvaja ljubezen. Z duhovno prakso (sadhana) proizvajamo ljubezen in jo izvažamo milijonom ljudi, ki jo potrebujejo. Bolj ko je delimo, globlja postaja, slajši je njen okus in večja je skupna radost. S pomočjo ljubezni se približate Bogu in bivate v njegovi prisotnosti, ker je Bog ljubezen. Ko živite v ljubezni, živite v Bogu."

Iz knjige Sathya Sai Speaks

***"Začnite dan z ljubeznijo.***

***Preživite dan v ljubezni.***

***Napolnite dan z ljubeznijo.***

***Končajte dan z ljubeznijo.***

***To je pot k Bogu."***