

*Ko pridemo v skupino, se usmerimo v tišino in pogled, pride do spremembe zavesti*

# Brisanje trpljenja

V človeških glavah je zbranih veliko modrosti, saj je zbiranje modrosti tisočletna praksa. Zato hodimo v šole, tiskamo (včasih tudi beremo) številne knjige, organiziramo predavanja in tako dalje. Ljudje občudujejo svojo in tujo modrost. Vendar je vse le citiranje. V resnici ljudje trpijo enako kot v davnih časih. Danes smo nezadovoljni zaradi zamujene diplome ali ker imamo avto nižjega razreda, nekoč smo bili zaradi izgubljenega rala zemlje ali sosedovega zidu, ki moti naš pogled skozi okno. Ne uporabljamo modrosti, ki jo imamo v glavah. Tako meni Vladimir Gruden v knjigi *Bracov pogled, od koder povzemamo ta članek*.

Za boljše razumevanje poskušajmo slediti misli o pomembnosti sedanega trenutka. Mnogi vedo, da zaradi nepovrnjive preteklosti in negotove prihodnosti izgublamo gotovo sedanost. Izgubljammo jo z občutkom krivde zaradi nečesa zamujenega v preteklosti ali pa nas je strah, da se ne bi znašli v novih življenjskih okoliščinah, ki nas čakajo nekje v bližnji ali daljni prihodnosti. Kaj torej storiti?! Kako spremeniti svoj odnos?

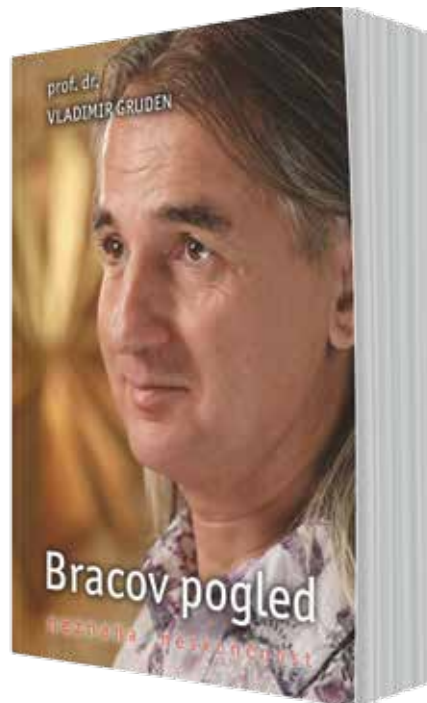
Ni spremembe stališč brez spremembe osebnosti. Uporaba moči sedanega trenutka zahteva naš preporod.

## OBRAČUN S PRETEKLOSTJO

Najprej moramo obračunati s preteklostjo. Ni dovolj želja, da nas nekaj iz preteklosti ne bi več motilo. Potrebno se je urediti v selektivnem uničevanju preteklosti. To se zdi zelo kruto, ker so tam tudi osebe, ki so nam bile zelo blizu, a so nas zapustile ali razočarale. Zaradi tega trpi-

*Smo sužnji procesa iskanja, ki se nikoli ne konča – razen takrat, ko se soočimo z budno tišino.*

mo in ravno zaradi tega trpljenja se ga moramo postopno naučiti brisati in izbri- sati. Postavimo se nad njega, ga zanema- rimo, igravimo se z njim. Snemimo z njega oznako svetosti. Težava je ravno v ome- njenem občutku krutosti. Doživljamo se kot nehvaležneži in morilci. Toda imejmo ves čas v mislih, da ne prizadevamo ne oseb ne dogodkov, temveč le obračuna- vamo s svojim trpljenjem. Gre torej za bri-



*Natančne napotke za brisanje trpljenja, o katerem govori članek, najdete v knjigi Bracov pogled (Misteriji.si, 051/307 777; 14,90 €).*

sanje trpljenja ne glede na njegove izvo- re. S ponavljanjem tega postopka (v svoji glavi) postajamo ob vsakem spominu na boleče doživetje krepkejši in se postopno »čistimo«.

Vse grdo, vse boleče v preteklosti torej postaja megla, ki izginja v soncu naše za- vesti. Ne sme nas biti strah, to nas ne si- romaši. Vse pozitivne lastnosti, ki smo jih pridobili skozi življenje, ostajajo kot naše duševno bogastvo. Izgivamo samo uma- zanijo, ne pa tudi moči in lepote, ki smo ju pridobili na dosedanji življenjski poti.

## POSTAJAMO SREČNO BITJE

Po čiščenju, praznjenju, nastane pros- tor za novo vsebino, ki jo sami izberemo. Nove vsebine so odvisne od nagnjenj in okusa, vse pa morajo nositi predznak: ugodje, sreča, optimizem. Sproščamo svo- jo kreativnost. Postajamo to, za kar smo ustvarjeni: srečno bitje.

Običajno se prepričujemo, da nimamo časa za čiščenje in optimistično pripravo samega sebe. Okolica, a tudi sami si ves čas postavljamo kakšne naloge. Mudi se nam. Smo sužnji procesa iskanja, ki se ni- koli ne konča. Razen ko se soočimo z bud- no tišino. Tedaj nastane prijetno pričako- vanje brez vprašanj, brez pričakovanja odgovora. Samo mir, v katerem je vse re- lativno – tudi naša preteklost, tudi naš pe- simizem. Še načrti za naslednji korak so relativni. Nobene modrosti ne pričaku- jemo ... kar nam pač »pade na pamet«. Sami odločamo, kaj bomo mislili in kako bomo o tem razmišljali. In končno se v mirnem in svobodnem prostoru ponovno rojevamo, v ozračju tega, kar smo: srečni

## Potrebno se je uriti v selektivnem uničevanju preteklosti.

otroci obstoja. In ves čas smo budni, ves čas se Zavedamo svojega doživetja.

### RAZNOLIKOSTI ZAVESTI

Zavest je doživetje samega sebe in lastno prepoznavanje. Zavest ni stalna in včasih se nam zazdi, da smo nekdo drug; to je posledica posebne lastnosti zavesti, da se lahko spreminja. Izhajajoč iz znane predpostavke, da je zavest posledica možganskega delovanja, nas preseneti raznolikost tega procesa. Osnovno vsakdanje srečanje s spremenljivo kakovostjo zavesti so sanje in resničnost. Raznolikosti zavesti smo priča tudi ob jemanju raznih kemičnih sredstev, ki v nas ne povzročajo le manjše ali večje »zamegljenosti«, tem-

več najdemo v sebi druge svetove, spoznamo popolnoma drugega samega sebe.

Bolj zanimivo je opazovati zavest, kako po srečanjih z izjemnimi tujimi ali lastnimi idejami sčasoma zažari v svoji različnosti kot mavrica. Zelo žalostna ali vesela novica ne povzroča v nas le določenih čustev, temveč začasno spremeni tudi svetovni nazor. Enako kot ko iz naših duševnih globin priplava kakšno spoznanje, lahko postanemo zrejši in bolj prepričani v življenjski smisel ali pa razočarano ugotovimo, da življenje nima nobene-ga smisla.

Kakšni so kemični, biokemični oziroma fiziološki mehanizmi v naših možganih, ki hitro ali postopoma spremenijo našo zavest?

Sodobne znanstvene raziskave se skušajo odmakniti od klasičnega stališča, da je zavest produkt možganov. Možgani imajo preveč omejeno kapaciteto, da bi lahko proizvedli nekaj tako veličastnega, kot je zavest, ki ima celo različne oblike. Možgani so samo aparat, ki prenaša in »obelodanja« zavest, ki obstaja v transcendenci. Lahko jih vzporejamo s televizorjem, ki kljub svojemu zapletenemu mehanizmu sam po sebi ne ustvarja slike. Jo samo »ujame« in spremeni v vizualno podobo. Enako vlogo pripisujemo možganom. Možgani zgolj prenašajo zavest, ki je veliko širša, večja, lahko rečemo veličastnejša. In tako kot televizijska centrala sliko ustvarja in spreminja, tudi misel ustvarja mišljenje ... tukaj pa smo v neznanem. Verni bodo rekli, da je izvir zavesti Bog. Drugi so usmerjeni v Neznano, transcendentno, in podobno. Takšna stališča nas približujejo mistiki in kak obsesiven znanstvenik, ki priznava le poskus, opazovanje in logiko, bo s prezirom zavrnil tako razmišljanje – vendar ne bo ponudil ničesar sprejemljivejšega. Mnogi se bojijo Neznane in bodo z veseljem sprejeli znanstvenikovo prepričevanje, da je vse, kar je na robu ali zunaj znanosti, nevredno kakršne koli pozornosti, ali pa se bodo

## Na naši življenjski poti je v veliki meri prisoten mazohizem, ki se ga niti ne zavedamo.

idejam posmehovali in ljudi, ki tako razmišljajo, žalili.

### TIŠINA SPREMENI ZAVEST

Vrnimo se k zavesti. Opogumimo se in se prepustimo doživljanju same zavesti. Kot je lahko zanimiv, zabaven, vznemirljiv ali turoben televizijski program, tako je tudi z našo zavestjo. Na ekranu našega doživljanja se pojavlja različno obarvana. Pogosto je nepredvidljiva, saj nismo vajeni »menjati kanalov«, pa tudi ne vemo, kje so »gumbi«. Toda nekateri znajo. Priti v skupino, usmeriti se v tišino in pogled, in že pride do spremembe zavesti. To je tvorna sprememba, ki vzbuja upanje, nas osrečuje in celo usklajuje naše telesne in duševne funkcije. Kako je ta Nekdo (beri: Braco) zamenjal program zavesti? To ni pomembno. Pomembno je, da vemo, kje lahko svojo zavest usmerimo v zeleno smer in k zelenim ciljem.

Pogosto slišimo rek: Življenje je težko. Življenjsko trpljenje je povezano z neprijetnimi spomini, z dvomom v izpolnitev načrtov in z nezaupanjem v lastne sposobnosti. Če k temu dodamo še bolezen ali strah pred boleznijo ter doživljanje materialne revščine, dobimo obsežno vsebino za zavedno in nezavedno obdelavo življenjskih problemov. Ti ostajajo trajni, saj sami oviramo njihovo rešitev. Vedno znova se nam pojavi dvomeče vprašanje: Ali sem prepričan v rešitev?, Kaj pa če ... itd. Na naši življenjski poti je v veliki meri prisoten mazohizem, ki se ga niti ne zavedamo. Kajti ne moremo verjeti, da bi bil kdo tako neumen, da bi bolj težil k trpljenju kot k radosti. Na žalost pa smo ljudje čudni in nam je pesimizem bližji od optimizma.

dr. Vladimir Gruden ✿