

PREDGOVOR

Eseji so nastali na podlagi predavanj, ki sem jih imel občasno ob *Javnih meditacijah za razvoj miru in sočutja* v Mariboru v letih 2015 in 2016, na nekaterih satsangih *Duhovne šole* in ob drugih priložnostih v tem obdobju. Zajemajo različne aktualne teme s področja novodobne duhovnosti, meditacije, razsvetljenja, problemov vsakdanjega življenja, globalne planetarne krize, etike, smisla življenja ...

Ker praviloma govorim po navdihu, sem si zapiske o tem, kar sem govoril, napravil po predavanju, in te sem kasneje preoblikoval v strnjeno besedilo, kar pomeni, da sem različne tematske segmente med seboj povezal, jih vsebinsko razširil in uredil v smiselno celoto. Samo pri prvih dveh esejih je bil postopek obraten; najprej sta bila fragmentarno napisana, potem pa sem o temah, ki jih obravnavata, še predaval. Eseji so napisani v poljudnem slogu, saj so bila tudi predavanja namenjena širokemu (splošnemu) občinstvu, predvsem udeležencem skupinskih meditacij za mir in sočutje, vsebinsko zahtevnejši sklopi pa so bili namenjeni učencem Duhovne šole.

Pred vami so torej razmišljanja o življenju v času globalne preobrazbe sveta (*Spreminjaj sebe, spreminjaj svet*), o prihajajoči biološki in psihosocialni preobrazbi človeka (*Homo sapiens se je začel poslavljati*), o poteh in stranpoteh novodobne duhovnosti (*Osvobajanje od duhovnosti*) in o karmi ter uresničevanju želja (*Duhovna svoboda in zunanja resničnost*).

SPREMINJAJ SEBE, SPREMINJAJ SVET

(Živeti v času globalne preobrazbe sveta)

UVOD

Kako živeti in preživeti v času globalne preobrazbe sveta, v kateri se nahajamo danes? S tem vprašanjem se soočam že več let, še zlasti pa od leta 2012, ko se je tako na globalni zemeljski ravni kot na moji osebni ravni spremenilo (prelomilo) nekaj temeljnega. Čeprav ne znam natančno razložiti, vseeno dovolj jasno čutim, da se je v tem času na višjih (kozmičnih) ravneh zgodilo nekaj zelo velikega, kar bo imelo dolgoročne posledice tako za svet kot zame osebno. To postaja iz leta v leto tudi bolj očitno: zunanji svet se na vseh ravneh radikalno preobraža, preobražajo pa se tudi moja notranja občutja, način mišljenja, dojemanje resničnosti ...

Spremembe družbenih struktur in civilizacijskih oblik, ki potekajo v zadnjih dveh ali treh desetletjih, me s svojo hitrostjo in radikalnostjo ne presenečajo več. Razumem in sprejemam jih kot neizbežno dejstvo globalnega prehoda ali planetarne transformacije (vse je minljivo in se nenehno spreminja, vse je podvrženo brezosebni zakonitosti evolucije, nevidnemu zakonu kolektivne in individualne karme). Samo občasno občutim nelagodje in tesnobo, ko vidim posledice nasilnega rušenja vsega starega, doslej obče veljavnega, v marsičem še vedno delujočega ter učinkovitega, in vsiljevanje novih, vse prevečkrat (samo)uničevalnih in skrajno egoističnih oblik, pa naj gre za tehnološka, socialna, ekonomska, politična, kulturna ali druga področja.

Mislím, da nihče ne ve, v katero smer se dejansko razvija današnji svet. *Stvari so ušle izpod nadzora.* Veliko več je znamenj, da gremo naproti globalni katastrofi; ni pa nujno, da se črni scenariji uresničijo. Prihodnost je na neki način vedno odprta in v veliki meri odvisna od stopnje zavesti (duhovne razvitosti) posameznikov in družbenih skupin (elit), ki razvoj usmerjajo oziroma neposredno sprejemajo kolektivne odločitve.

Za razliko od kaotičnega in eksplozivnega spreminjanja zunanjega sveta poteka moja osebna (duhovna) preobrazba precej tiho, navzven skoraj neopazno. Preobrazbeni procesi so se mi sicer dogajali že doslej, vendar nikoli na tak način. Preobrazba prihaja od »spodaj navzgor«, iz najglobljih plasti moje podzavesti. Na proces pravzaprav ne morem zavestno vplivati. Ob njem je volja brez moči. Sprva sem se trudil ohraniti se takšnega, kot sem se bil vajen. Vendar brez uspeha. Proces propadanja dosedanjih osebnostnih vzorcev in miselnih prepričanj je nezadržno potekal sam od sebe; spodnašalo me je od spodaj, iz globin; vzgibi preobrazbe so prihajali iz najgloblje podzavesti (ali iz nekih drugih, morda kozmičnih dimenzij). Tako mi sčasoma ni preostalo drugega, kot da sem se predal, torej sprejel novonastajajoči, nepoznani horizont sebe.

Čeprav navzven ostaja skoraj vse enako – še vedno imam podobno vsakdanje življenje kot prej, opravljam enako delo, se družim z istimi ljudmi, živim v istem mestu ..., pa vendar je hkrati vse tako drugače! Samo doživljanje tega, kar sem in kar me obdaja, moja zavest (zavedanje sebe, okolja, drugih ljudi), *čutenje resnice!*, se je spremenilo in se še vedno spreminja ...

(Ob začetku pisanja esejev, 5. avgusta 2015)

PREPROSTOST IN ENOSTAVNOST BIVANJA

O tem, kako se pogoji za naše življenje iz dneva v dan slabšajo, lahko slišimo, vidimo in občutimo na vsakem koraku. Čeprav se dogaja tudi mnogo dobrih in upanje vzbujajočih stvari, je dejstvo, da prevladujejo negativne. Spremembe potekajo zelo hitro, vendar še vedno s hitrostjo, ki omogoča učinek »*plazeče normalnosti*«. To, kar se je še pred leti zdelo nezaslišano in nemogoče, je danes povsem sprejemljivo in normalno!

Toda v pričujočem zapisu se ne bomo ukvarjali z analizo tega stanja, ampak z vprašanjem, kako obdobje kaotičnega, egoističnega in razdiralnega časa *preživeti* oziroma, kako navkljub neugodnim zunanjim (socialnim, političnim, ekonomskim, ekološkim, klimatskim ...) okoliščinam *živeti na razsvetljen način* ter negovati notranji mir, sočutje in modrost.

S podobno situacijo so se ljudje v zgodovini že večkrat srečevali. Na primer v obdobju propadanja Rimskega cesarstva. V družbeno in civilizacijsko kritičnih časih okoliščine človeka prisilijo, da se osredotoči na sebe in sedanji trenutek; pri tem eni izberejo *epikurejsko pot* čutnih užitkov in strasti (če imajo seveda za to možnost), drugi pa *stoično pot*, ki v prvi vrsti pomeni delo na sebi in razvijanje notranjih moči. Oboji se strinjajo, da je treba izkoristiti vsak trenutek življenja, saj nikoli ne vemo, kateri je (bo) zadnji.

Naše izhodišče je vsekakor bližje stoični poti. Gre za način življenja in delovanja, ki temelji na prebujeni zavesti ali zavestni navzočnosti. Tega, kar počnemo oziroma, kar se dogaja okrog nas, se moramo ves čas jasno zavedati, kar je osnovni pogoj notranje harmonije in miru oziroma »*umetnosti življenja*«.

Zavestno navzočnost najlažje utrjujemo in negujemo z vadbo zenovske meditacije pa tudi s spontanimi »*minutami tišine*«, »*zarekami večnosti*«, ko med vsakdanjimi opravili, v stikih z ljudmi ... za nekaj trenutkov namerno zaustavimo neprekinjeni tok misli in vstopimo v *notranjo praznino/točko nič*. Takrat se spojimo s prostorom čiste zavesti (začutimo večni *tukaj in zdaj*), kjer se lahko umsko odpočijemo in energijsko obnovimo.

Da bi čim lažje ohranjali in poglobljali zavestno navzočnost, je nujno, da si vsakdanje življenje uredimo po minimalističnem načelu *preprostosti in enostavnosti*, kar pomeni, da iz svojega življenja izločimo nebistvene in nepomembne reči. Oblikovanje takšnega življenjskega sloga lahko zahteva, vsaj na začetku, večje ali manjše (včasih tudi neprijetne) posege v družinsko, partnersko, službeno, prijateljsko ... okolje. V medosebne odnose in stike moramo vnesti *čistost in jasnost*. Takšna prevetritev življenja nam prinese neverjetno olajšanje in svobodo; z nikomer več se nam ni treba iti skrivalnic; do drugih nimamo več (nestvarnih) pričakovanj, občutkov krivde; dolgoletni odpori, zamere, strahovi, laži, sprenevedanja ... se zmeščajo in izginejo; nikogar z ničemer ne izsiljujemo, pa tudi nikomur ne dovolimo, da bi nas izsiljeval ali poniževal, zlorabljal ... Neizbežne in nujne stvari v življenju moramo sprejeti (se z njimi sprijazniti), kar pa lahko spremenimo in predrugačimo, storimo čim prej! Včasih je sicer potrebno taktiziranje, recimo, da trenutno še ni pravi čas, da bi neki odnos ali dejavnost, lahko samo navado (razvado), prekinili. Mirno lahko počakamo, če v sebi jasno vemo, da je odlog začasen.

Tako npr. lažje vzdržimo sredi težkih partnerskih odnosov ali pri izčrpavajočem službenem delu.

Pravzaprav se vse preveč ukvarjamo z drugimi. Samo pomislite, koliko časa in energije zapravite z ogovarjanjem drugih in praznim tračarjenjem!

Preprostost in enostavnost, čistost in jasnost vsakdanjega življenja sta nujna pogoja, da bi se življenjska energija neovirano gibala in nam pomagala ohranjati zavestno navzočnost ter s tem radost in spokojnost bivanja. S prebujeno zavestjo se namreč spontano povečata energijska pretočnost in senzibilnost, kar pomeni, da ima vse, kar počnemo, kar nas obdaja, na nas močnejši vpliv, kot ga je imelo pred notranjo prebuditvijo; tako nenadoma ni več vseeno, s kom se družimo, kakšen poklic opravljamo, kje bivamo, kaj jemo, s kom seksamo ...

Skozi življenje moramo hoditi po lastni poti. Življenje in osebnost vsakogar sta unikatni stvaritvi, kar pomeni, da se z drugimi nima smisla primerjati ali tekmovati. (Tekmovalnost nasploh žali človeško dostojanstvo; pred Bogom smo vsi zmagovalci!) Za vse je dovolj prostora. Svet je neskončen. Življenje se izraža v brezštevlnih oblikah. Ne obstaja ena sama resnica, še manj en sam način življenja. Pomembno je vztrajati na svoji poti in hkrati spoštovati poti drugih!

Da bi se lahko čim bolj sproščeno in neovirano gibali skozi življenje, je ključnega pomena, da v sebi dosežemo enovitost *dejanj, govora in uma*. Izogibati se moramo razcepljenostim med zunanjo resničnostjo in notranjim čutenjem ter mišljenjem. Večina ljudi eno misli, drugo govori, tretje počne, zato so kot osebnosti tako zmedeni, njihovo ravnanje pa je v glavnem slepo instinktivno. Osebnostno celovitost ali zaokroženost, ki ima za posledico visoko življenjsko učinkovitost, lahko dosežemo samo s poenotenostjo materialnega (zunanjega) in duhovnega (notranjega). Ko boste dojeli, da z razcepljenostjo telesa, govora in uma plačujete previsoko ceno – živite s trajnim notranjim nemiro in nezadovoljstvom, v nenehni tesnobi, kar vam posledično prinaša tudi telesne težave in bolezni –, boste začeli *trojno enotnost* spoštovati in jo dosledno uresničevati.

So okoliščine, ko je to načelo težko uresničevati, oziroma ko je cena za odkritost in poštenost zelo visoka, saj nas bodo zaradi nje doletele negativne posledice. Toda, saj ni treba vsakomur v obraz zabrusiti, kar mu gre! Obstaja tudi način pasivnega (yin) delovanja. Če se z negativnimi okoliščinami ne moremo soočiti (in jih razrešiti) na zunaj, se

lahko z njimi spoprime v sebi, na umski ravni, kjer jih pomirimo tako, da jih v celoti sprejmemo, s čimer odstranimo notranji konflikt. To pomeni, da neki situaciji ali osebi prenehamo dovajati miselno-čustveno energijo (ji posvečati pozornost). *Notranji (umski) umik* je najboljši način prekinitve problematičnih medosebnih stikov in nevtralizacije konfliktnih situacij, ki slej ko prej privede tudi do konkretnih, praviloma pozitivnih sprememb na zunanji ravni.

Vsekakor se je nasilju smiselno izogibati, kajti nasilje lahko rodi samo nasilje! Obstajajo sicer izredni primeri, ko je nasilje treba uporabiti, da se z njim prepreči še večje nasilje, vendar so to zares redke in izjemne situacije, primerne šele potem, ko so izčrpane vse možnosti za nenasilno in miroljubno rešitev.

Imeti moralna načela in jih udejanjati v vsakdanjem življenju pomeni biti duhovno prebujen, kajti etično ravnanje ne more biti drugačno kot zavestno! Mogoče je najboljši kriterij za vrednotenje duhovne razvitosti posameznika stopnja njegove *etičnosti*, moralnost delovanja v vsakdanjem življenju in *sočutje* (dejansko izražanje solidarnosti) do vseh živih bitij. Glede tega smo vedno na preizkušnji. Ne samo danes, tudi v drugih časih je bil izziv vztrajati pri moralnih načelih (in spoštovanju zakona karme), saj se resničnost etiki na vsakem koraku izmika in posmehuje. – »Kaj boste s poštenostjo? Ta je vendar samo za bedake in reveže!«

BITI REALEN IN DRUŽBENO ANGAŽIRAN

Bistveno je, da v današnjem planetarnem kaosu ne podležemo kolektivnim histerijam in splošnim prepričanjem, tako črnogledim scenarijem o uničenju vsega kot naivnim iluzijam o prihajajočem rajju. Treba je ohraniti trezen in kritičen pogled na vse možne smeri prihodnjega razvoja, intimno (zase!) pa gojiti *optimistični realizem*.

Glede prihodnosti človeštva in civilizacije je treba reči, da so stvari že zdavnaj »ušle izpod nadzora«; nihče dejansko ne usmerja prihodnosti, kakor se to včasih zazdi (in nas v to kar naprej prepričujejo ljubitelji teorije zarote). Globalne elite (zlasti finančne) sicer vlečejo ključne poteze prihodnosti, vendar to počno zgolj v lastno korist, ne pa v skupno dobro človeštva in planeta. Brezosebna sila evolucije (kozmična inteligenca življenja), ki vodi današnjo globalno transformacijo,

bo pometla tudi z njimi, ko bo za to čas. Glede prihodnosti človeštva smo torej lahko brez skrbi. Četudi bi se pripetila kozmična katastrofa in bi bilo življenje zbrisano z obličja Zemlje, bi se to nadaljevalo nekje drugje v vesolju, na nekem drugem planetu, kajti reinkarnacijski spomin človeštva (univerzalno informacijsko polje ali kozmična akaša) ne more biti uničen, lahko je samo prenesen v neko drugo okolje, kjer se bo karma življenja na Zemlji, s tem pa tudi vsakega posameznika, nadaljevala.

Čeprav nam kot navadnim Zemljanom v teh prelomnih časih niso zaupane odločilne družbene vloge (nismo npr. predsedniki držav ali vlad, ne vodimo velikih gospodarskih korporacij, nismo med odstotkom najbogatejših ljudi na svetu ...) in torej ne moremo konkretno vplivati na sprejemanje odločitev, ki oblikujejo kolektivno usodo civilizacije, narodov, držav, človeštva, planeta ..., vseeno ni treba, da se vdamo apatičnosti in od vsega dvignemo roke. V socialno-političnem pogledu se lahko na primer pridružimo številnim civilnim družbenim gibanjem, ki na alternativni (politično nestrankarski) način želijo spreminjati strukture družbe, postanemo lahko borci za človekove pravice ali borci za zaščito in varstvo okolja ... Lahko pa se posvetimo samo sebi in to tako, da začnemo meditirati in spoznavati svojo človeško naravo, kar posledično pomeni *izboljševati sebe* (svoj značaj, odnose z drugimi, si pridobiti več življenjske jasnosti, modrosti ...) in skladno s tem potem *spreminjati način vsakdanjega življenja*.

Z zavestnim samospoznavanjem (duhovnim delom na sebi) človek lahko postane boljša, plemenitejša osebnost, v njem se lahko prebudita mir in sočutje, strpnost in širše razumevanje stvarnosti, pogled nase in na svet postane bolj realističen, način življenja pa manj kapitalistično potrošniški. S tem ko razvijamo (razsvetljujemo) svojo zavest, dejansko delamo tudi za druge, za družbo in svet kot celoto. Družbo sestavljamo posamezniki in kadar smo kot posamezniki osebnostno zreli in duhovno uravnovešeni, je zdrava tudi družba. Skratka, slogan »*spreminjaj sebe, spreminjaj svet*«, ki so ga izumili na začetku new age gibanja v šestdesetih letih 20. stoletja, lahko postane naš osebni moto.

Globalno krizo sveta, natančneje, sedanjo vratolomno preobrazbeno fazo planetarne civilizacije in ekološke evolucije Zemlje, bi morali torej sprejeti kot osebni izziv za duhovno rast, kot priložnost za razvoj lastne zavesti (za razsvetljenje in osvoboditev), s čimer lahko posredno vplivamo na spremembo – *dvig zavesti* v večjih družbenih skupinah in

v človeštvu kot celoti. Duhovna prebujenost nikakor ne pomeni socialne in politične abstinence. Nasprotno! Notranje osvobojen človek ostaja sočutno odprt do sveta; je povsem prizemljen in stvaren. Tukaj se velja spomniti bodisatvinega osnovnega načela, namreč, ko človek doseže določeno stopnjo notranje prebujenosti in razsvetljene modrosti, mora to začeti posredovati drugim oziroma skrbeti za njihovo duhovno in zemeljsko dobrobit, za kar moramo seveda najti zunanjim okoliščinam primeren način. Kadar se torej duhovno prebujeni človek pridruži družbo spreminjajočim gibanjem, deluje iz notranjega miru in spokojnosti, vodita ga dobronamernost in optimistični realizem, ne deluje iz gneva, sovraštva in razočaranja, kar je osnovna drža večine družbenih upornikov in prevratnikov. Ta svet je res lahko boljši, kakor je danes, in k spreminjanju ter izboljševanju družbene realnosti smo na neki način vsi poklicani; ker vsi, čeprav prepričani individualisti, smo družba, za katero smo osebno odgovorni!

Ker je razsvetljeno stanje zavesti naravni zaveznik družbene svobode in človekovih pravic, pomeni, da se moramo, kadar okoliščine to zahtevajo, jasno zavzeti za humane družbene vrednote in demokratične civilizacijske norme, za katere so se borile (in pogosto s svojim življenjem plačale) mnoge generacije pred nami, danes pa jih lahko zaradi politične in socialne apatičnosti ter ignorance čedalje večjega števila ljudi zelo hitro izgubimo. Ne smemo pozabiti, da bitka za civilizirani način življenja (za humanost in razsvetljenske družbene ideale) ni nikoli končana in povsem dobljena. Naraščajoči populizmi, ki temeljijo na vulgarnosti in primitivizmu, so resno opozorilo pred možnostjo vnovičnega pojava barbarstva, še zlasti ker smo postali družba popolne odtujenosti, strahu in nezaupanja. Gesli »človek človeku volk« in »vojna vseh proti vsem« postajata vseprisotni; družbene elite ju namerno spodbujajo, saj je v takšnih razmerah najlažje vladati.

Nikakor nam ne sme biti vseeno, kaj se dogaja okrog nas. Pred družbenimi krivicami in trpljenjem nedolžnih ljudi si ne smemo zatiskati oči ali gledati vstran (kar počne čedalje več ljudi!), misleč da se to nas ne tiče. Ostati moramo v stiku z realnostjo, pomešani med ljudi vseh slojev, da bi lahko občutili njihove stiske in bolečine in jim na tak ali drugačen način pomagali. Svojo družbeno angažiranost lahko izražamo na *posreden (neviden) način*, ko s svojim energijskim sevanjem in miselno naravnavo delujemo konstruktivno na svoje ožje in hkrati širše okolje, ali pa na *neposreden (viden) način*, ko delujemo skladno

s potrebami časa in situacij in se konkretno angažiramo pri reševanju aktualnih socialnih in političnih vprašanj.

Čeprav se kot posamezniki v odnosu do ekonomsko-političnih (korporacijskih) in vojaško-političnih (vojne in družbeno nasilje ustvarjajočih) gigantov čutimo povsem nemočni, nam še vedno ostaja *moč upora na ravni zavesti*, to je možnost, da začnemo drugače razmišljati, predvsem pa v svojem osebem življenju drugače živeti in delovati. Samo od spodaj navzgor je mogoče spreminjati družbo. Vsi poskusi, npr. velike socialno-politične revolucije 20. stoletja, spreminjanja družbe od zgoraj navzdol, so propadli. Seveda so problem tudi družbeni sistemi oziroma politične in ekonomske ureditve, ki posameznika onemogočajo, zatirajo in izkoriščajo, vendar pa je veliko večji problem človekova umska narava (zlasti podzavestni um!) in konkretni odnosi med ljudmi (čustvena in miselna realnost vsakdanjega sobivanja).

Od tega, koliko ljudi bo doseglo notranjo prebuditev in začelo razmišljati ter delovati zavestno, odgovorno do sebe in do sveta, je v marsičem odvisna dejanska prihodnost človeštva. Za preporod civilizacije in usmeritev v srečnejšo smer ni potrebno veliko. Ključ je v naši zavesti, v vsakdanjem ravnanju posameznikov, ki predstavljamo 99 % človeštva. Čudeži so mogoči! Čeprav se realno zdijo nemogoči, ne smemo nehati verjeti vanje ali vsaj ne opustiti možnosti, da se zgodijo. Spreminjanje sveta se začneja v mikro okolju (v okoliščinah vsakdanjega življenja: od spreminjanja naših potrošniških navad dalje). Ne smemo čakati, da bodo drugi začeli ravnati drugače, ker potem do spremembe nikoli ne bo prišlo!

PREBIJANJE SKOZI INFORMACIJSKI KAOS

Danes se nihče ne more izolirati od sveta. Kolektivna (planetarna) informacijska mreža je vseprisotna, nanjo smo prek svoje podzavesti neposredno priklopljeni. Na nas vpliva vse in tudi mi vplivamo na vse. Popolnoma nemogoče je, da nas nevidni energijski vplivi najrazličnejših informacijskih nihal ne bi dosegli. Današnji svet je energijsko oziroma informacijsko tehnološko tako prepleten, da je vsak pobeg pred njim, npr. umik v samoto narave (planine, puščave, otoki ...) ali v samostan, ašram ..., praktično nemogoč. Zavestno (z močjo volje) se od sveta sicer lahko izoliramo s tem, da zaustavimo zunanji dotok

informacij (izklopimo npr. televizijo in internet), podzavestno pa nika-
kor. To, kako smo vpeti v informacijsko mrežo svojega ožjega in širšega
okolja, lahko vidimo po tem, o čem in kako najpogosteje razmišljamo,
pa tudi po tem, o čem ponoči sanjamo ...

Za svet, kakršen je današnji, še bolj pa, kakršen bo najbrž jutrišnji,
je nujno, da se naučimo zavestno ravnati s svojim umom, torej gospo-
dariti z močjo misli in čustev. To ne pomeni, da bi morali gojiti samo
pozitivne misli, ampak da znamo ravnati z negativnimi miselnimi in
čustvenimi energijami, ko se te pojavijo, tako da z njimi ne škodujemo
sebi ali drugim. Poleg obvladovanja lastnega uma je enako pomemb-
no obvladovanje umskih vplivov drugih ljudi. Misli in čustva ljudi, s
katerimi smo v stiku, na nas vplivajo na različne načine, večinoma
podzavestne. Podobno delujejo vplivi množičnih medijev (kot posred-
nikov kolektivnih umskih nihal), ki lahko, če se preveč ukvarjamo z
njihovimi sporočili, začno v celoti nadzorovati naše razmišljanje in
odločitve.

Živimo v svetu, ki je čedalje bolj natrpan z informacijami, večinoma
z nepotrebnimi in odvečnimi, škodljivimi in motečimi. Ta izjemna in-
formacijska gostota postaja, zlasti za energijsko senzibilne ljudi, resnič-
no breme, saj onemogoča notranjo zbranost in sposobnost pravilnega
odločanja (izbiranja med različnimi možnostmi), pa tudi razumevanja
celote (prepoznavanje smisla nekega početja, kakor smisla življenja na-
sploh). Z današnjo komunikacijsko tehnologijo smo postali ranljivejši.
Svet zaradi nje postaja nevarnejši, posameznik pa vedno bolj zmeden,
zlasti pa oropan višjega smisla (duhovne orientacije) in brez stika z
resničnim bistvom sebe.

Sodobna komunikacijska orodja, zlasti internet, so nas pripeljala
v informacijsko džunglo, kjer postaja *zmožnost selekcioniranja infor-
macij*, zlasti prepoznavanje njihove resnične vrednosti, točnosti in
pravilnosti, strateškega pomena za preživetje. Pretirana gostota na-
sprotujočih si informacij ustvarja podobno stanje kot odsotnost vsake
informacije. Nevednost (nemoč videti in razumeti) je lahko v infor-
macijski džungli večja kot v informacijski puščavi. Manipuliranja z
lažnimi in zavajajočimi informacijami je vedno več. Seveda se je to
skozi človeško zgodovino na neki način vedno dogajalo, vendar še
nikoli nismo bili soočeni s takšnim obsegom informacijskih vojn (in
povsem novih oblik nasilja, kakršne omogoča sodobna tehnologija).

Treba je biti informiran, seznanjen z aktualnim dogajanjem, ne pa biti od njega tudi »umsko ugrabljen«, zlasti ne od polresničnih ali lažnih »medijskih konstrukcij realnosti«. Zavestna navzočnost pri sprejemanju novih, posebej neprijetnih informacij, igra pri tem ključno vlogo. S tem ko nas npr. informacije o negativnih dogodkih ne preplavijo v celoti, nas tudi realnosti, s katerimi so povezane, ne morejo ugrabiti, zajeti v svoj umski krog. Vibracije medijsko posredovanih miselnih nihal gredo skozi, ne da bi se v nas naselile (zasidrale, zagozdile), oziroma, v nas ostanejo samo tiste, ki jim to dovolimo, jih zavestno izberemo.

Če do kolektivnih miselnih nihal nimamo zavestnega odnosa (si ne zgradimo *seleksijskih filtrov*), gredo vse informacije, ki smo jim tako ali drugače izpostavljeni, neposredno v naš podzavestni um, od koder nato instinktivno vplivajo na naše zavestno mnenje in odločitve. Na ta način množični mediji, ki so glavni zastopniki kolektivnih umskih nihal (interesov vladajočih elit), mentalno energijsko vse bolj manipulirajo z ljudmi, vsiljujoč jim najpogosteje strah, dvom in nezaupanje, po drugi strani pa seveda svojo vizijo varnosti, uspeha in sreče.

OD »IMETI« K »BITI«

Družbeno okolje nas nenehno spodbuja, da bi delali več (imeli vedno večje ambicije, večje appetite), da bi bili pravzaprav zmerom bolj *pohlepni* (požrešni, pogoltni, nenasitni), ker samo tako lahko kar naprej trošimo: stalno nakupujemo, nakupljeno na hitro porabimo (in odvržemo), da bi lahko spet takoj stekli po kaj novega, boljšega. Gre za začarani krog potrošniškega materializma: *delati* (garati) in *trošiti* (zapravljati, uživati) v stopnjujočem tempu, vse dokler ne obnemoremo in nas nenasitni kapitalistični stroj sam od sebe ne izvrže kot nekaj odvečnega, potrošenega, nepotrebneega.

Minimalistično načelo »*manj delati, manj trošiti*« je lahko zato v dobi potrošniškega preobilja zelo učinkovit način, kako se izogniti prevladujočim družbenim trendom. S tem ko zavestno omejujete porabo, jo selekcionirate in racionalizirate, tudi ne potrebujete toliko denarja, kot bi ga sicer, kar pomeni, da se vam ni več treba vsakodnevno tako pehati in gnati (se mučiti za vse mogoče želje in ambicije trga oziroma vaših nadrejenih). Nenadoma imate več časa zase, odkrivati začnete

majhna zadovoljstva in lepote življenja, na katere prej sploh pomislili niste ... Tako sprevidite, da ima *presežno vrednost samo tisto, česar ni mogoče kupiti ali prodati!*

Za izpolnjujoče in zadovoljno vsakdanje življenje v materialnem smislu ne potrebujemo veliko. Preden pa k takšnemu *bivanjskemu minimalizmu* pristopimo, se moramo iskreno izprašati, kaj je tisto, kar presega nujne materialne okvire, ki zagotavljajo relativno udobno življenje. *Kje je meja? Kdaj imam dovolj?* Kdaj je treba prenehati z nadaljnjim širjenjem (kopičenjem) dobrin in udobja, ker to postaja samo sebi namen, s tem pa tudi zaviralec in uničevalec našega življenja?

Upoštevanje načela »*manj je več*« je seveda smiselno samo v primeru, da ste si že vzpostavili določene materialne in socialne temelje za normalno življenje. Če ste brez sredstev za preživljanje in se oteplate z elementarno revščino, tega načela najbrž ne morete razumeti drugače kot norčevanje iz vaše nesreče. Vendar tukaj govorimo o ljudeh, ki so že dosegli relativno blaginjo bivanja, a so še vedno v materialistični gongji življenja, torej nenehno hlatajo za novim materialnim in čustvenim ugodjem, zaradi katerega so v stalnem stresu in akciji; tem ljudem je res nujno potreben počitek in sprememba življenjske smeri; privoščiti bi si morali »*brezdelje*« – brezskrbno lenarjenje, sproščeno, brezciljno pohajkovanje, opazovanje oblakov na nebu, dreves v gozdu ... Občutek brezdelnosti in brezskrbnosti je v današnjem času nadvse dragoceno darilo, ki ga lahko podarimo svoji duši!

Danes ne znamo več razlikovati med *delovanjem* in *mirovanjem* (mnogi celo na dopustu ne morejo izpreči, si oddahniti in zares počivati). Kadar delujemo, bi morali delovati osredotočeno, iz notranjega miru in sproščenosti, kajti tako porabimo najmanj energije, dosežemo pa največji učinek. Preden se torej nečesa lotite, razmislite, kako bi s čim manj vložene energije dosegli največ. (V potrošniški dobi je modrost »*ohranjanja in obnavljanja energije znotraj sebe*« ključnega pomena.) Večina ljudi se pritožuje, kako jim stalno zmanjkuje časa oziroma, kako čas hitro teče. Pomanjkanje časa je posledica čedalje večje hitrosti, s katero se vrti sodobna civilizacija. Iz kolektivne hektike in paranoje je brez zavestne navzočnosti zelo težko izstopiti. Za »*upočasnjevanje časa*« se moramo zavestno odločiti. Hitrost mora biti umska, ne fizična, materialna, kar se neprestano dogaja danes, ko so ljudje zmeraj bolj zbegani in podivjani, in bolj ko hitijo, počasnejši so, več napak naredijo! Nujno si je torej treba privzgojiti občutek (prepričanje), da se

»vse zgodi pravočasno in na pravi način«, zato nam ni treba nikamor hiteti ali biti zaradi česarkoli v skrbeh.

Povprečnega človeka vodi skozi življenje trojica elementarnih nagonov ali primarnih užitkov: *hrana – seks – zabava* (nekateri imajo sicer namesto zabave raje *moč*). Zelo malo je ljudi, ki lahko sežejo preko tega. Obljube užitkov so idealen način, s katerim je mogoče človeka v celoti obvladovati, ga na neviden, pravzaprav prijeten način usmerjati in nadzorovati; v bistvu si ga je mogoče povsem podrediti (zaslužniti), kar zelo uspešno počno današnje ekonomsko-politične elite.

Čustveni kapitalizem intenzivnih (pozitivnih) doživetij se je razrasel na vsa področja življenja. Vse mora biti vznemirljiva *zgodba o uspehu*, nenehno nas morajo prevevati pozitivne vibracije, zanosna čustva, vznihčenost ... Pravzaprav smo »prisiljeni biti srečni« in »nenehno uživati«! V kapitalizmu vse temelji na filozofiji »imeti«, na logiki posedovanja (lastnine) in izkoriščanja (učinka), zato se to izraža na vseh ravneh bivanja. Na primer v spolnosti. Pozicijo »imeti« v spolnosti nazorno prikazuje današnja pornografija. *Pornografski um* je v prvi vrsti sebičen, posedovalen; vodi ga pohlep v obliki pohote (seksualne nenasitnosti). Nasprotje pornografskega uma je *tantrični spolni um*, ki temelji na nesebičnosti, predanosti, spontanosti ... (Tantrični seks poteka pri polni zavestni navzočnosti, kar predstavlja temelj spontane preobrazbe spolnega instinkta v nesebično in sočutno ljubezen med dvema bitjema.) Če je človekov spolni um pornografski, potem je najbrž tak tudi na drugih področjih, torej egoistično usmerjen k površinskemu vrednotenju in zaznavanju, obseden z lepim in privlačnim videzom (tako na telesni kot čustveni ravni).

Da bi se premaknili od »imeti« k »biti«, moramo napraviti notranjo preusmeritev od površinskosti (videza) in površnosti (hipnosti) h globinskemu doživljanju (neposrednemu zaznavanju resničnosti), torej od okovov egovskega uma k svobodi in sproščenosti bivanja tukaj in sedaj (v brezčasju večnosti).

Večina ljudi je kapitalistično logiko pridobitništva (potrošniško miselnost) tako ponotranjila, da se je sploh ne zaveda. Postala jim je osnovna resnica in način življenja. Vsi bi samo »več« in »še več«; povsod hlastanje po novih in novih doživetjih, nenasitna pohlepnost po dosežkih, uspehih, dobičkih ... Toda življenje v končni konsekvenci ni noben dobiček, noben dosežek, je čista izguba, gola smrt. Skozi vrata smrti vsi odidemo praznih rok. Ne finančni ne intelektualni kapital,

ne premoženje v obliki ogromnega števila ekstatičnih doživetij ali katerikoli drug čustveni kapital nam na koncu prav nič ne koristijo.

Zato, sprostite se! Nehajte se gnati in hlepeti po »več in več«! Nič vam ni treba imeti, nič postati, nič doživeti. *Samo bodite!* Ker življenje samo je, obstaja, pa še večno je! Toda dokler se ne premaknete od »imeti« k »biti«, tega ne morete spoznati, doumeti.

Če živite samo iz perspektive »imeti«, potem vaše življenje na neki način nima druge vrednosti kot tržne. Ne glede na to, na kateri stopnici družbene, zlasti finančne, hierarhije ste, zmeraj boste tržno blago, kupoprodajno sredstvo, s katerim nekdo kupčuje, si ustvarja korist, kuje svoj materialni, čustveni, intelektualni (ali duhovni) dobiček, ali pa vi izkoriščate drugega.

Osnovno prepričanje novodobne (new age) filozofije, ki je identično z logiko čustvenega materializma poznega kapitalizma, je, da je življenje izkušnja (*doživetje*). Torej, čim več izkušenj človek ima, tem bolj je (notranje) bogat. To je sicer res, vendar nam kopičenje izkušenj nič ne koristi, če se na njihovi osnovi ničesar ne naučimo, nič ne spoznamo. Tudi po več tisoč inkarnacijah, ko smo si nabrali na milijone vsakovrstnih življenjskih izkušenj, smo lahko še vedno enako nerazsvetljeni in nesvobodni, kot če ne bi ničesar doživeli, nikoli živeli. Torej, *osredotočite se na spoznanja, ne na izkušnje!*

SKRB ZA »ROŽE NESMRTNOSTI«

Najbrž se sliši nemogoče, da bi v današnjem hektičnem in kaotičnem svetu, polnem negotovosti in groženj, lahko živeli harmonično. Vendar se da, saj to, na čemer temelji doživljanje harmonije in lepote, ni odvisno od zunanjega sveta. Potrebujete samo relativno umirjen življenjski slog, meditativno jasnost in mir ter odprto srčno čakro, ki v naš svet prinaša ljubezen in sočutje. Vse ostalo se zgodi samo po sebi. Da bi živeli resnično lepoto in harmonijo življenja, ni treba biti bogat, uspešen, slaven, mlad, lep, seksualno privlačen ..., nasprotno, razbremenimo se lahko vsega tega neznosnega balasta, ki ga večina ljudi razume kot smisel življenja. Šele v tem stanju notranje osvobojenosti lahko dojamemo, kaj pomeni načelo »*majhno je lepo*« oziroma, kaj nam pravzaprav hoče povedati pregovor: »*Srečni se ukvarjajo z detajli, nesrečni pa gradijo katedrale.*«

Prigovarjati ljudem, naj v vsakdanjem življenju upoštevajo načelo zmernosti in harmoničnosti, zveni danes skrajno nesodobno, saj nas marketinška in druga medijska sporočila povsod nagovarjajo k čim večji požrešnosti in pogoltnosti. Najvišji moralni imperativ sta postali potrošniška čezmernost in potratnost – »Privošči si in uživaj!«, »Uživaj takoj, brez odlašanja!«, »Uživaj nenehno!«. Žal zelo redki (pravočasno!) spoznajo, da je *pohlep virus samouničenja*, ki ne uniči samo posameznikov, temveč tudi cele družbe in civilizacije.

Brez upoštevanja *načela zmernosti* (uglašenosti z *zlatim rezom*) ne moremo ustvarjati lepote in harmonije vsakdanjega življenja. Seveda je od vsakega posameznika odvisno, kakšna naj bo ta »*umetnost življenja*«. Kajti, vsakdo je svoj svet, zato mora tudi sam iznajti način, kako »*zlati rez*« vpeljati v svoje bivanje in ustvarjanje.

Pravzaprav nam v današnjih razmerah ne preostane kaj drugega, kot da se sami (in zase!) posvetimo *negovanju »notranjega vrta«*, torej razvijanju plemenitih lastnosti razsvetljenega uma, skrbi za »rože nesmrtnosti«, kot so mir, sočutje, ljubezen, nesebičnost ... V praktičnem vsakdanjem življenju pogosto nekoristne, odvečne, a brez teh »rož« ni lepote, ni pravega smisla življenja, vsaj ne za človeka, ki lahko pogleda onstran obzorja materialnega sveta.

Življenje samo po sebi je brez oblike oziroma, njegovo bistvo omogoča pojav nešteti, večno spremenljivih in drugačnih oblik, ki jim lahko z zavestno prisotnostjo vdihnemo lepoto in plemenitost, sicer začasno in omejeno, pa vendarle! To bo lepota in harmonija našega notranjega doživljanja; na ta način dobi življenje »*vonj po božanskem*«. In če je svet tak, kot je danes, torej vse prej kot lep in prijazen, zakaj ga mi v sebi ne bi spremenili v lepega in prijaznega? Gre za notranji občutek lepote in božanskosti, ki ga potem spontano odsevamo navzven in v naše vsakdanje življenje privabljammo situacije, ki so uglašene z lepoto in prijaznostjo. Človek, ki v sebi nima ne lepote ne ljubezni, teh ne more najti in videti zunaj sebe.

Odrpta srčna čakra je izvor resnične plemenitosti, dobrote, sočutja, lepote, miru in harmonije. *Ob delujoči srčni čakri življenje postane pesem, praznik*. Odrpta srčna čakra nam omogoča, da spoznamo in doživimo najvišje ravni kozmične resničnosti, zato pravimo, da je anahata prvi in zadnji ključ na poti duhovne samouresničitve in osvoboditve.

Ko čutiš polnost življenja, ko si povsem tu in zdaj, ni več potrebe, da bi se izpovedoval z besedami, ustvarjal umetnost zunaj sebe, ker si ti sam umetnost! Tvoje življenje je tvoja umetnina. Če pa že začutiš potrebo, da bi kaj povedal, izrazil kakšno zrno resnice, uporabiš čim manj besed, saj tako poveš največ. Bistvo je skrito v tišini.