

ZEN OTROKA: POT in MODROST



Primož Škoberne

Zen otroka: pot in modrost

ZEN OTROKA: POT in MODROST

E-publikacija v pdf formatu.

Avtor: Primož Škoberne

<http://novepoti.si/>

<http://synchronicity-project.com/>

Lektor: Nataša Bukšek

Fotografije in slike: MS Office clipart

Fotografije pri besedilih s številko 5,6,7,16,20: foto arhiv Ivana Parovel

Pod črto (kjer je navedeno): Svit Valovnik

Samozaložba: Primož Škoberne

Avtorske pravice za besedilo Zen otroka: Primož Škoberne

Avtorske pravice za slike pri besedilih 5,6,7,16,20: Ivana Parovel

Avtorske pravice za vse druge slike: Microsoft.

Avtorske pravice za pod črto, kjer je navedeno: Svit Valovnik

Maribor, 2012

Cena: brezplačno.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.923.2-053.2(035)

ŠKOBERNE, Primož

Zen otroka [Elektronski vir] : pot in modrost / Primož Škoberne ; fotografije foto arhiv Ivana Parovel, Svit Valovnik. - El. knjiga. - Maribor : samozal., 2012

Način dostopa (URL): <http://novepoti.si/>

Način dostopa (URL): <http://synchronicity-project.com/>

ISBN 978-961-276-491-3 (pdf)

262701824

KAZALO

0.	UVOD	4
1.	SKRIVNOST NOVOROJENEGA OTROKA	5
2.	KDO JE OTROK?	6
3.	MODROST OTROKA	7
4.	NEODVISNOST	8
5.	PREPROSTOST	9
6.	OSNOVE	10
7.	KAJ ZARES MISLIŠ?	11
8.	PREKLOP	12
9.	SOČASJE	13
10.	KAJ JE ZARES POMEMBNO?	14
11.	FORMULA USPEHA	15
12.	PODPORA NARAVE	16
13.	IZVIRNA MISEL	17
14.	SUBTILNI GOVOR	18
15.	KAKO UPORABLJATI BESEDE IZPOLNITVE?	19
16.	NEMIRNE MISLI	20
17.	SI, KAR SI	21
18.	MOJE	22
19.	ODPRI VRATA	23
20.	KODA ZNANJA	24
21.	POGUM	25
22.	SKRIVNOST SRCA	26
23.	DAN ČUDEŽEV	27
24.	DAN ZA SMEH	28
25.	MENTALNE SKRBI	29
26.	UMETNOST DIHANJA	30
27.	ODDAHNI SI	31
28.	ZDRAVLJENJE TELESA	32
29.	SEDEM TOČK ZDRAVLJENJA	33
30.	UŽITEK GIBANJA	34
31.	OZEMLJITEV	35
32.	SLADKO SPANJE	36
33.	HRANA	37

Zen otroka: pot in modrost

34.	DELO.....	38
35.	KAKO AKTIVIRATI ENERGIJO?.....	39
36.	NI BOJ SI SVOJIH MOČI.....	40
37.	ZDRAVI T JENJE ČUSTEV.....	41
38.	ODLOČI SE ZA SREČO.....	42
39.	UMETNOSTI SPUŠČANJA.....	43
40.	UMETNOST ČAKANJA.....	44
41.	RAZUMEVANJE.....	45
42.	DRUGI.....	46
43.	PROŠNJA.....	47
44.	ZNAČIJE.....	48
45.	PROBLEMI IN NALOGE.....	49
46.	SAMOTA.....	50
47.	TIII VPLIV KARME.....	51
48.	UPOŠTEVAJ KARMO.....	52
49.	USODA.....	53
50.	NEUPIRANJE.....	54
51.	BOŽANSKI MIR.....	55
52.	BOŽJA SKRIVALNICA.....	56
53.	NIKAJ ŠE MANJKA.....	57
54.	OČETJE.....	58

0. UVOD

Besedila *Zen otroka: pot in modrost* so nastala kot podpora sodelujočim v projektu SO-časje od pomladi 2011 do pomladi 2012. Zen otroka vsebuje 54 stihov – enega za vsak teden v letu. Njihov namen je vračati k svoji prvi naravi, to je k primarnemu jazu in k resničnemu srcu.

Resnično srce je avtentični del razuma, ki še govori resnico, ki je v stiku s posameznikovim dejanskim doživljanjem. Primarni jaz je tisti jaz, ki je neodvisen od miselnih predstav, ki so nastale v letih odraščanja in kasneje kot posledica vpliva okolja, ter je najbližje temu, čemur rečemo sebstvo (self).

Sam projekt SO-časje je nastal za to, da bi spodbudil povezovanje in skupinsko podporo vsem sodelujočim pri rasti v osebni avtentičnosti. Projekt poteka prek spleta. Njegova mednarodna razširitev je synchronicity-project.com.

Individualno podporo pri vračanju k avtentičnosti nudijo spletne strani novepoti.si.

ZAHVALA

Prisrčno se zahvaljujem Ivani Parovel za dovoljenje za objavo fotografij iz njenega arhiva, Svitu Valovniku, da je obogatil Zen otroka z nekaj svojimi stihmi in Nataši Bukšek, da je lektorirala besedilo.

Avtor

1. SKRIVNOST NOVOROJENEGA OTROKA

Odrasli se napreza in je zaskrbljen.

Otrok živi, gleda in naredi.

Odrasli deluje s silo,

je nasilen do sebe in drugih.

Otrok dela brez sile in ne pozna nasilja.

Odrasli hoče biti močan in troši dosti energije.

Otrok je močan, ne da bi vedel, da je močan.

Zato ne troši energije.

Kdo je ta otrok?

Po kakšni poti hodi?

Kakšna je njegova modrost?

Kaj nam govori?

Kaj nam podarja?



2. KDO JE OTROK?

Otrok je tisti, ki se še ni rodil,
vendar je njegova pot že odprta in njegova modrost je že tukaj.

Otrok je tisti, ki se je ponovno rodil, čeprav ni umrl.
Vrata niso bila nikoli zaprta in modrost ni nikoli zamrla.

Srce je njegov dom, vendar ne na levi strani.
Desno oko je njegovo oko.

Govori z modrostjo starih in s svežino rosne mladosti.
Pogovarja se s tišino. Pleše z dihom.

Ni težko priti do njega, če si to zares želiš.
Najprej ga vztrajno išči in potem opusti iskanje.
Tokrat bo tam.



Pod črto:

Odrasli je tisti del v človeku, ki je ujet v predstave, v norme. Otrok ni mišljen notranji otrok, marveč novorojena duša. V indijski tradiciji gredo mladi fantje skozi obred *upanajana*, po katerem so 'znova rojeni'. To je drugo rojstvo, ki simbolizira rojstvo duše v osebnosti. Več o tem v skritih naukih Vzhoda in Zahoda. Desno oko je oko duše.

3. MODROST OTROKA

Modrost otroka ni v znanju, ampak v opazovanju in zavedanju.

Otrok se ne uči iz knjig, marveč iz življenja.

Življenje je njegova knjiga modrosti.

Otrokove oči so kot ogledalo.

Temu, kar vidi, ničesar ne doda in ničesar ne odvzame.

Vse ostane takšno, kot je.

Ker vse ostane takšno, kot je, je vse resnično.

Življenje je resnično in modrost je resnična.

Preprost um je ključ.

Um, ki vidi stvari takšne, kot so.



Pod črto:

Dosti tega je v budizmu. Budizem ni religija doktrine (če je sploh religija), marveč pozornega opazovanja sveta in psihe, zunanjega in notranjega.

4. NEODVISNOST

Čeprav je otrok, ne pripada nikomur.
Njegovi starši niso njegovi starši.

Ne potrebuje podpore, da bi postal odvisen.
Potrebuje oporo za to, da je lahko to, kar je.
Potrebuje svobodo, da lahko pove svojo modrost.

Ko mu odrasli prisluhnejo, se začudijo.
Čeprav nemočen, je močnejši od njih.
Čeprav manjši, je večji od njih.

Njegova pot je pot svobode.



5. PREPROSTOST

Življenje je preprosto.
Odrasli zapletajo stvari.
Prikrivajo, kar mislijo, in ne vejo, kar čutijo.
Zapletajo se v besede.
Niso več v stiku s seboj.
Zato niso več v stiku z drugimi.
In življenje postane zelo zapleteno.

Pa je lahko preprosto.
Kaj čutiš? Kaj zares misliš? Kaj bi zares rad? Kaj si pripravljen storiti?

Če slediš temu, se približaš poti otroka.
Njegova modrost bo postala tvoja modrost.
Njegova moč bo tvoja moč.



6. OSNOVE

Vračaj se k osnovam.

Nobene zahtevne telesne vaje ti ne bodo pomagale,
če nisi prijazen do telesa.
Pelji telo na sprehod.
Trening naj ti bo zabava.

Prava mera v vsem ti bo dobro dela.
Ko si utrujen, malo počivaj,
potem nadaljuj z delom.
Včasih ne delaj nič.
Samo glej v zrak.
Ko delaš, delaj.
Če ti kaj ni jasno, sprašuj in
ne misli, da je vse samoumevno.

Ne počni ničesar iz navade.
V navadah se boš izgubil.
Delaj iz sebe.
Potem se boš našel.

Z drugimi ravnaj pošteno tako kot tudi s seboj.

Tako boš postal bolj preprost.
Potem bo nekaj v tebi raslo.
Postal boš srečen.



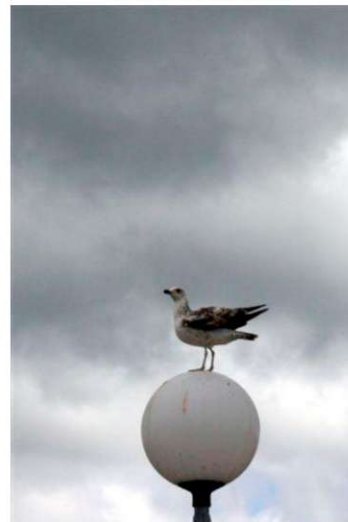
7. KAJ ZARES MISLIŠ?

Odrasli pogosto govorijo kar tako.
Rečejo, da se imajo slabo, da je slab dan,
so malo cinični, malo posmehljivi,
malo v zadregi,
malo odvrtačajo pozornost in želijo speljati pogovor drugam
in tako naprej.

Otrok pa ne čuti kar tako in ne misli kar tako.
Otrok čuti to, kar čuti in misli to, kar misli.

Kaj zares misliš?
Ne tisto, ko ponavljaš besede svojih staršev ali drugih ljudi.
Kaj ti zares misliš?

Kaj zares čutiš?
Ne tisto, ko se naležeš občutkov drugih
in se samo prilagodiš občutenju drugih.
Kaj ti zares čutiš?



Pod črto:

Temeljno vprašanje je, kaj zares hočeš. Gre za avtentične potrebe, želje, interese vsakega človeka. Ne tiste želje, ki si jih je pridobil z opazovanjem, in potem hoče tisto, kar drugi hočejo. Sosed ima kolo, tudi jaz hočem kolo. Sosedovi imajo nov avto, tudi jaz hočem nov avto.

8. PREKLOP

Od danes naprej ravnaj drugače.

Sedaj je preklon:

"Sedaj – preklon."

Sedaj se odzivam umirjeno,
sem zbran pri delu,
stojim na svojih nogah,
sem sam svoja odgovornost.

Preklon je majhna sprememba v umu.

Nobene velike spremembe navzven, samo majhna sprememba navznoter.

Odločitev v sebi.

Od sedaj naprej ravnaj drugače.

Nič zato, če bom jutri pozabil in se spozabil ter ravnal po starem.

Ponovno bom naredil preklon.

Sedaj je preklon:

"Sedaj – preklon."



9. SOČASJE

Stvari se dogajajo,
ko spustiš oporo.
Dva človeka hodita
in vsak se drži svoje ograje.
Kako naj se srečata?

Ko spustita ograjo,
ju nevidna sila pripelje skupaj.

Tako se zgodi sočasje.



10. KAJ JE ZARES POMEMBNO?

Ni pomembno, če te spregledajo.

Ni pomembno, če te žalijo.

Ni pomembno, če vpijejo nate.

Ni pomembno, če slabo govorijo o tebi.

Pomembno je, kako se boš odzval na to.

Otrok spregleda, da so ga spregledali.

Otrok ne razume žaljivk in zato ni užaljen.

Ker vpijejo, je hrupno, ampak to je vse.

In ko slabo govorijo, je to slabo – za tistega, ki slabo govori.

Otrok naredi tisto, kar je nameraval narediti pred to prekinitvijo.

Aha, kje smo ostali ... gremo naprej.



11. FORMULA USPEHA

Sledi željam, ki so najgloblje v srcu.
Te želje imajo moč samouresničitve.
Ne ukvarjaj se z željami, ki pridejo in grejo.
V njih ni moči.
Niso resnične.

Posvečaj se željam,
ki so in so in so.
Pridejo oblaki in prekrijejo nebo.
Ko jih veter razpiha, je spet isto nebo.

Želje, ki so kot nebo, so resnične želje.
Njim se posvečaj.
Te želje se bodo uresničile z lastno močjo.

Poišči odprta vrata.
Če ni odprtih vrat, trkaj na zaprta, da se odprejo.
Če je želja resnična, potem boš trkal, dokler se ne bo odprlo.



12. PODPORA NARAVE

Narava podpira tistega, ki podpira naravo.
Sile narave podpirajo tistega, ki živi v skladu z njo.
V skladu z naravo živi, kdor spozna naravo kot svojo naravo.

Narava je zunaj aktivna in znotraj tiha,
zunaj kipi, znotraj miruje.
V tem mirovanju, ki ni mirovanje,
je moč narave.

Kdor spozna mirovanje,
spozna moč narave kot svojo moč.
Ta moč da njegovim besedam moč uresničitve.



13. IZVIRNA MISEL

Izvirna misel je misel, ki je še pri izviro.
Izvirna misel se še ni zapletla v lastne odmeve.
Običajno se odrasli izgubljajo v odmevanju misli – odmevi odmevov.
Potem je glava polna odmevov.
Temu pravijo razmišljanje.
Ampak to ni razmišljanje.
To je odmevanje misli.

Otrok ne razmišlja, ampak prisluškuje izvirnim mislim.
Izvirne misli so enkratne, so prebliski.
Pridejo in povedo, kar imajo za povedati – resnico.

Ko poveš svojo resnico,
premakneš naravo.



14. SUBTILNI GOVOR

Subtilni govor je tihi govor.

To so besede, ki se ne preHITEVajo.

V prvi besedi je že vsebovan cel stavek.

Subtilni govor je izvirni govor.

Subtilni govor je govor namena.

Kjer je jasen namen, ni potrebno dosti besed.

Besede zakrijejo namen.

Kjer je namen, besede samo pokažejo smer namena.

Če veš, kaj hoče tvoje srce,

potem se bo hotenje srca samo od sebe odelo v besede.

To je subtilni govor.

Subtilni govor je močan.

Subtilni govor ima energijo.

Subtilni govor je živ.

Življenje postane resnično skozi subtilni govor.

Kar subtilni govor pove, to postane resnično.



15. KAKO UPORABLJATI BESEDE IZPOLNITVE?

Pred spanjem,
ko se sredi noči zbudiš,
zjutraj preden vstaneš,
izgovori v sebi besede, za katere želiš, da se uresničijo.

Čez dan, ko za trenutek obmiruješ in si sam,
ko se zazreš v daljavo in vidiš neskončno,
ko za trenutek zapreš oči in vidiš temo od znotraj,
izgovori v sebi besede, za katere želiš, da se uresničijo.

Prvič jih povej naglas,
drugič jih povej šepetaje,
tretjič jih povej v mislih,
četrtič jih povej brez misli.

Nato pojdi naprej in pozabi nanje.



16. NEMIRNE MISLI

Ko so misli nemirne,
ko so ujete v svoje lastne zanke,
kaj storiti?

Misli so nemirne,
ker jih vznemirjajo notranje slike.
Notranje slike so prizori,
ki smo jih videli ali doživeli,
zgodbe, ki smo jih slišali ...
Vse to se je vtisnilo v razum
in ostalo v njem kot notranje slike.

Te slike, zgodbe priplavajo včasih
kar same od sebe v zavest
in vznemirjajo misli.

Kaj storiti?
Glej te slike, prizore, kot da so prozorni.
Glej skozi v daljavo.
Glej daleč skozi v daljavo.



17. SI, KAR SI

Si, kar si.

S tem,
kar si misliš o sebi,
si ničesar ne dodaš,
niti ne odvzameš,
se ne povečaš,
niti ne pomanjšaš.

Si, kar si
in si tam,
kjer si
na poti svoje rasti.

Tukaj rasteš.



18. MOJE

Kaj je moje?

Nič.

Vse nam je posojeno.

Na koncu vse vrnemo.

Tudi telo nam je posojeno
in ga na koncu vrnemo.

To nas uči dihanje.

Vsak dih nam je podarjen.

Z izdihom ga povrnemo.

Univerzalni dih

diha skozi tebe, mene, vsa bitja.

Vse se vrača vanj.



19. ODPRI VRATA

Ko odpreš vrata,
katerakoli vrata,
pomisli:

"Kaj se odpira za temi vrati?
Kam me vodijo,
h kakšnim izkušnjam?"

Ti si tisti,
ki odpira vrata.
Ti stopaš skozi.
Ko jih odpreš,
pomisli:

"Odpiram vrata svojega življenja."



20. KODA ZNANJA

Znanje ni v knjigah, znanje je v človeku.

Znanje je v kosteh, v žilah, v krvi, v živcih, v prebavilih ...

Vsak organ, vsaka celica skriva v sebi kodo.

Ko dešifriraš kodo, prideš do znanja.

Kode se ne dešifrira s skalpelom in mikroskopom.

Srce je zmožno dešifrirati kodo.

Hitro vrteča se energija, ki ustvarja vzorec.

To je koda.

Koda je na več nivojih.

Na nivoju celice je črka.

Na nivoju organov je beseda.

Na nivoju celega telesa je stavek.

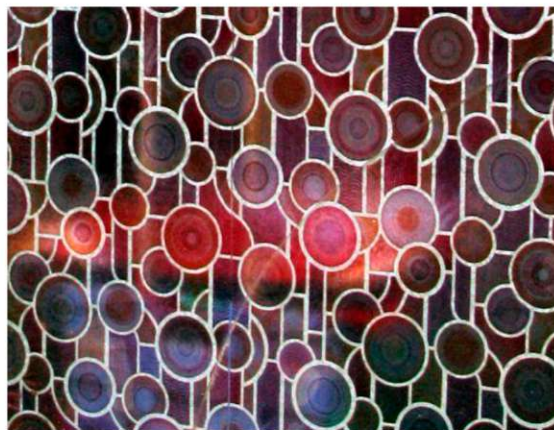
Ta stavek je človek.

Otrok živi iz te kode.

Odrasli se lovi, ker ne ve, za kaj živi.

Zapri svoje oči,
osredotoči zavedanje na eno točko v telesu,
intenziviraj pozornost do skrajnosti.

Tam je začetek kode.



21. POGUM

Pogum je v srcu.
Pogum je energija srca.
To je življenjska energija.

Pogum pripelje otroka v življenje.
Brez vsakega varstva.
Popolnoma gol.
Izpostavljen.
Samo je.

Poguma ne najdeš s stisnjenimi zobmi,
ne s trmo ali zaletavostjo.

Pogum je, ko izpostaviš svoje srce.
Ko samo si.
In narediš, kar srce veli.



22. SKRIVNOST SRCA

Srce je stanje zavesti.
Srce ni čustvo, ne misel.
Srce je zavest.

Ko zavest počiva v sebi,
ve samo, da spi.
Takrat svet miruje.

Ko se zavest prebudi,
postane inteligenca in
maternica sveta.
Takrat svet deluje.

Iz srca se vse rodi in v srce se vse vrne.
To je skrivnost srca.



23. DAN ČUDEŽEV

Danes se bo zgodil čudež.
Lahko bo to velik čudež
ali pa srednje velik čudež
ali pa čisto majčken čudež.

Vendar se bo danes zgodil čudež.

Danes je dan za čudeže.
Pričaj ga.



24. DAN ZA SMEH

Nasmej se.

Ni treba da dosti.

Lahko samo malo.

Nasmehni se dnevu,

sebi,

ljudem, ki jih srečaš.

Bodi vesel kar tako ...



25. MENTALNE SKRBI

Zakaj imajo ljudje toliko skrbi?

Zaradi imetja.

Skrbi pridejo zaradi imetja in dosti imetja.

Še revež v civiliziranem svetu ima več imetja kot tisti, ki živijo brez vsega.

Problem ni v imetju,

marveč v navezanosti na imetje.

Skrben odnos do lastnine ni isto kot navezanost na lastnino.

Navezanost na lastnino povzroča mentalne skrbi.

Zato so tudi premožni zaskrbljeni.



26. UMETNOST DIHANJA

Polno izdihni, da bi polno vdihnil.

Če ne izdihneš vsega ven,
ne bo praznine,
ki bi jo lahko vdih napolnil.

Izdihni vse ven.

Kako?

Izdihni enkrat in še enkrat in še enkrat.

Ko izdihneš, narediš prostor za vdih.

Vdih pa bo že poskrbel zase.

In zate.



27. ODDAHNI SI

Oddahni si.

Izdihni in počakaj na koncu izdiha.

Počivaj brez sape, prazen.

Glava se bo sprostila,
misli se bodo umirile.

Šele nato vdihni.

Počivaj na koncu izdiha.



28. ZDRAVLJENJE TELESA

Telo se zdravi s pogovarjanjem.

Če se s telesom ne pogovarjaš, se počuti osamljeno.

Če je osamljeno, ga začnejo nadlegovati številne misli.

Mnoge med njimi so težke.

Zaradi misli telo zboli.

Zato se pogovarjaj s telesom.

Daj mu vedeti, da ni samo, da si z njim in da skrbiš zanj.

Telo rabi svojega skrbnika,

tako kot otrok potrebuje starše

in volk potrebuje vodjo tropa.

Če nima vodje tropa,

bo postal osamljen, samotarski volk.

In samotarski volk postane nepredvidljiv.

Zato se pogovarjaj s telesom,

posebej, kadar je telo negotovo.

To je takrat, ko nastopi nova situacija.

Na primer, ko ga pelješ k zdravniku

ali ko greš prosit za novo službo.

Razloži telesu, kaj se dogaja in da si z njim in da bo vse v redu.

Telo naj čuti skrbnega gospodarja,

ki mu je mar za njega.

Potem ti bo telo dolgo in zvesto služilo.



29. SEDEM TOČK ZDRAVLJENJA

Točka nad glavo, v višini dosega roke, je Vir.

Je Nebo. Je življenje.

Od tu teče energija skozi celo telo kot tok.

1. Točka malo nad glavo – poravnanaost z Virom.
2. Točka na zgornjem nebu – notranja sladkost.
3. Točka na dnu grla – moč ustvarjanja.
4. Točka za prsnico – mirno srce.
5. Točka za pleksusom – moč samoobvladovanja.
6. Točka v medenici – sproščena živahnost.
7. Točka v presredku – tu sem, ozemljitev.

Točka med stopali – tla, Zemlja.



30. UŽITEK GIBANJA

Gibanje je užitek.

Otrok uživa v gibanju.

Gibanje je življenje.

Otrok je živ in se giblje.

Nihče ga ne uči gibanja.

Odrasli omejujejo gibanje.

Postavijo pravila, kako se je treba gibati,

kaj je prav in kaj ni prav.

V neomejeno polje gibanja postavijo pravila,
po katerih se potem gibljejo.

Iz užitka naredijo vadbo.

Sedaj bomo vadili gibanje.

Sedaj bomo vadili, kako se roka dvigne in telo spusti ...

Zakaj bomo vadili?

Da bomo to boljše izvedli, da bomo boljši.

Gibanje postane tekmovanje, borba za dosežki.

Gibanje ni več užitek, marveč muka.



31. OZEMLJITEV

Včasih se usedi na tla.
Če sediš samo na stolu,
nisi ne zgoraj ne spodaj,
si vedno nekje vmes.

Ko sediš na tleh,
je zorni kot drugačen in
pogled na svet prav tako.

Tudi sam si drugačen,
ko sediš na tleh.
Bolj si stabilen in bližje zemlji,
pri-zemljen in o-zemljen.



32. SLADKO SPANJE

Spanje je sladko.
Spanje je užitek.
Potopiš se vase, v notranji mir.

Ni ti potrebno gledati televizije,
ker imaš v sebi najboljši televizor –
sanje.

Pokriješ se z mirom,
glavo nasloniš na mimo vest.



33. HRANA

Telo ima svoje potrebe po hrani.

Potrebe telesa po hrani se pokažejo skozi želje telesa.

Lahko si želi

več svežega, sezonskega,

več toplega, tekočega,

več kaloričnega, izdatnega,

več pikantnega, stimulativnega,

več beljakovinskega, obnovljajočega ...

Prisluhni potrebam telesa

in daj telesu, kar potrebuje.

Ne obtožuj se zaradi hrane in potreb po njej,
ker hrana ni greh.

Hrana je blagoslov.

Zahvali se ji in jo pojey.

Kar pojesh, postane del tebe.

Zato je v hrani in v tem, da jo pojesh,
nekaj zelo globokega.

Tudi hrana je pot k enosti.



34. DELO

Odrasli preveč delajo.
Ker preveč delajo,
ni prostora za svobodne misli.
Potem so tudi misli begajoče.
To je samo znak,
da misli bežijo pred ujetostjo.

Vedno si vzemi čas za proste misli.
Zjutraj, ko se zbudiš, ne vstani takoj.
Daj čas in prostor mislim.
Po jedi ne vstani takoj.
Daj čas in prostor mislim.

Misel naj gre vedno pred delom.

Misli so žive.
Iščejo poti.
Ko najdejo pot,
bo delo naravno sledilo.



35. KAKO AKTIVIRATI ENERGIJO?

Energija je v občutkih.

Kje v telesu jih čutiš?

Intenziviraj občutek.

Nato ga drži v stanju mirovanja.

Ko ga držiš v stanju mirovanja,
ga spremeniš v moč.

Sedaj lahko to moč premikaš po telesu.

Predstavljaš si majhen propeler.

V mislih ga intenzivno vrtil, tako da čutiš njegovo energijo.

Propeler prestavi kamorkoli v telo:

v jetra, v želodec, v ledvica, v pljuča, v grlo ...

Vrti ga tako intenzivno,

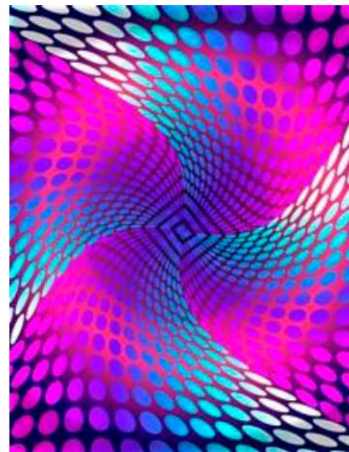
da nimaš več občutka vrtečega propelerja,
marveč občutek energije.

Potem lahko s to energijo delaš.

Lahko vitaliziraš organ,

lahko ga prečistiš,

lahko ga aktiviraš.



36. NE BOJ SE SVOJIH MOČI

Čustva so občutki, ki so se osamosvojili in delajo po svoje.
Vendar je v njih sila, moč.
Ta sila se igra s teboj.
Lahko pa se ti igraš z njo.

Jeza je moč,
strah je moč,
žalost je moč.

Jeza je v centru telesa.
Jeza hoče kričati.
Intenziviraj to silo, kot bi v mislih kriknil.
In nato ustavi energijo.

V strahu je moč.
Kje je izvir strahu?
V repu, to je v trtici.
Tam intenziviraj silo strahu in jo nato ustavi.
Ko jo ustaviš,
dobiš nadzor nad njo in jo spremeniš v moč.
Ko jo ustaviš, lahko to silo giblješ po telesu.



Pod črto:

Žalost je v pljučih. Včasih so ponekod imeli poklicne žalovalke, ki so se ob pogrebnih sprevodih tolkle po prsih, vile roke in glasno jokale.

Prva sprememba, da lahko z energijo čustev delamo, je, da jo okrepimo. Okrepimo jo tako, da jo izrazimo na bolj slikovit način, malce pretirano, teatralno. Ker zaradi okolice tega pogosto ne moremo, naredimo to v mislih, v domišljiji – kot bi v mislih cepetali, tolkli po tleh, vpili, v mislih ubesedili ('Jezem sem da bi ponorel, jezen sem tako, da bi te najraje sceftral ...') – ne pa zares. Lahko ob tem napenjamo telo, krčimo mišice, dvignemo pritisk.

Če lahko naredimo to, lahko (v mislih ali v zasebnem prostoru, kjer nas nihče ne moti) naredimo še kaj, lahko jezo začnemo oblikovati, spreminjati: 'Jezem sem, jezen sem, nisem jezen, jezen sem, ah, naj se gre solit, jezen sem, nisem jezen, naj gre vse skupaj nekam, za ponoret, kaj pa naj s tem, grem zvijati brisačo, silovito zvijati, močna sem, tako bi ga zvila ... to je moje telo, to so moje energije, čutim jih, živa sem, močna sem, sedaj jih želim silovito demonstrirati, tako da močno zvijem brisačo, še močneje ... to je moja jeza, to je moja moč, močno zvijem brisačo.'

37. ZDRAVLJENJE ČUSTEV

Čustva nimajo svoje osnove.
So miselne reakcije na osnovne impulze telesa.
Zato čustva niso ne misel, ne telesni občutki.
So nekaj vmes,
a so vedno vezana na telo.

Ko čutiš žalost,
z dlanjo masiraj prsnico
in izdihuj skozi usta.
Nato s prsti kot z grebljicami
odstranuj energijo od prsnice navzven.

Ko čutiš jezo,
si položi dlani na želodec in jetra
ter pihaj jezo.
Nato blago trepljaj
tam, kjer držiš roke.

Ko čutiš strah,
položi obe dlani na pleksus
in ga blago masiraj,
dokler ne sprostiš dihanja.
Nato položi dlani na ledja.
Potuj z njimi zadaj do kolen in
spredaj do bokov in nazaj na ledja.



38. ODLOČI SE ZA SREČO

Odloči se za srečo.

Danes sem srečen.

Ne jutri, če bo uresničeno to ali ono.

Danes sem srečen.

Sedaj sem srečen, brez vseh pogojev.

Srečen sem, ker sem srečen.

Vsaj za en kratek trenutek.

In ta trenutek traja in traja in traja ...

Odloči se za srečo sedaj.



Pod črto.

Vprašanje:

"V naši bližini je včeraj nekdo pri 28-ih letih napravil samomor – baje zato, ker ni mogel dobiti službe. Zdaj razmišljam, kako naj take stvari spravim v sklad z odločitvijo za srečo v tem trenutku."

Odgovor:

"Potem je to trenutek za sočutje in ne za srečo.

Sočutje s tem človekom in s tistimi, ki jih je zapustil – trenutek tihe sočutne tišine.

Trenutek, ko na razbolelo srce položite dlani razumevanja in sočutja. "

39. UMETNOST SPUŠČANJA

Spusti ...
in veliki tok življenja te bo peljal naprej.

Spusti miselne krče,
ki te držijo v preteklih predstavah.

Veliki tok življenja
te želi popeljati k novim obalam.

Umetnost spuščanja
je umetnost biti tukaj in sedaj.



40. UMETNOST ČAKANJA

Nedelja dopoldne.

Star človek, ki šepa in si pomaga s palico,
počasi drsa čez avtomobilsko cesto.

Ravno pravi čas se privleče do sredine,
da se izogne avtomobilom, ki pripeljejo mimo.

Na sredini počaka, da se sprostí drugi pas,
in spet počasi krevsa na drugo stran.

Semaforizirani prehod za pešce je samo 20 metrov stran.

Kmalu za tem

v črno oblečena ženica na istem mestu hiti čez.

Avtomobili se ustavljajo ...

Kam se jima mudi,

že dolgo časa upokojenima,

v nedeljo?

In kam se mudi tistim,

ki v trgovini preskočijo vrsto rekoč: "Se mi mudi!"

V trgovini v vrsti se mnogim mudi.

Kam?

Večinoma domov za televizor.

Ali kot gospa,

ki si je kupila zavojček cigaret

in se ji mudi,

potem pa zunaj počasi hodi s kolegom in kadi cigareto.

Vse to je samo nepotrpežljivost.

Otroku se nikamor ne mudi,

ker nima želje,

da bi bil kje drugje.

Je že tam, kjer je njegovo mesto.



41. RAZUMEVANJE

Včasih se veličina kaže v tem,
da pomanjkljivosti drugih spregledaš.
Preskočiš jih in greš dalje,
kot da ni bilo nič.

Ostrina razuma je dobra,
širina razumevanja je boljša.
Graja ne zmore doseči,
kar lahko stori nasmeh srca.



42. DRUGI

Kako naj razumeš drugega?
Kdo je in kaj je?

Včasih se usedi na njegov stol
ali na njegov fotelj.
Tam je njegov energijski odtis.
Malo prestavi stol, ga obrni
in potem ga vrni v prvotni položaj.
Tako boš malo razrahljal vzorec.

Nato pa samo sedi tam.
Ničesar ne počni
in o ničemer ne razmišljaj.
Samo bodi tam
in občuti, kako se počutiš.
Kakšna je atmosfera?



43. PROŠNJA

Če te kdo kaj prosi,
naredi to.
Razen, če s tem komurkoli škodiš.

Če sam potrebuješ pomoč,
prosi.
Ni treba,
da si v zadregi.
Preprosto prosi za pomoč.
Ne boga, nebo ali višjo silo.
Prosi ljudi.

Višja sila deluje skozi ljudi.
Zato prosi,
če potrebuješ pomoč.



44. ZNAČAJ

Kakšen si ti?

Kakšen je značaj tvojega srca?

Je močno in odločno?

Je objemajoče in toplo?

Je razmišljajoče in prepletajoče?

Je slikovito in izrazito?

Je zbrano in razsvetljuje?

Je tiho, odmaknjeno vase?

Je stvarno in urejeno?

Sledi svojemu notranjemu značaju.

Bodi to, kar si.

Ni treba, da si vedno enak.

Življenje je živo.

Odzivaj se glede na situacijo.

A potem se vrni k svojim osnovam.

K temu, kar si in kakšen si.

Vrni se k svojemu notranjemu značaju.



45. PROBLEMI IN NALOGE

V življenju so vedno naloge,
ki jih je treba opraviti in
problemi, ki nas čakajo.
So del življenja.

Če misliš,
da boš našel mir,
ko boš vse postoril in odpravil probleme,
ne boš nikoli našel miru.

Ko odpraviš en problem,
se pojavijo trije novi.
Ko narediš eno nalogo,
te že čakajo tri nove.

Življenje je reka dogodkov.
Nenehno se nekaj dogaja,
vedno so naloge in problemi.
To je reka karme.

Zato včasih stopi ven iz reke, na breg
in samo opazuj.
Ko opazuješ, se učiš.



46. SAMOTA

Samota je dobra zato,
da se pogovoriš s svojo preteklostjo.

Včasih je potrebno dosti samote,
ker se je nabralo dosti stvari v preteklosti,
ki težijo tvoje srce.

V samoti prihaja vse na dan in
se pogovarjaš in pogovarjaš.

Ko se pogovoriš,
ko se preteklost razčisti,
nastane prostor za tisto,
kar je pred teboj.

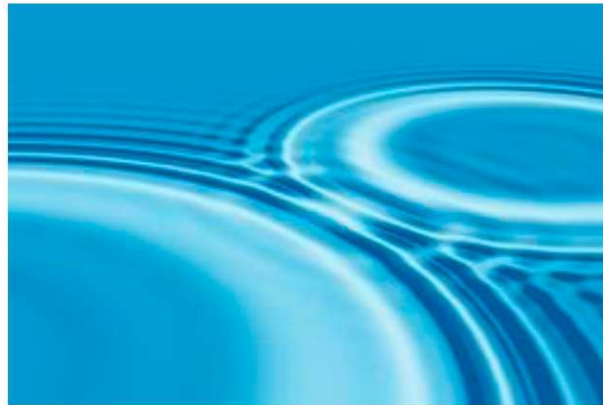


47. TIHI VPLIV KARME

Posledicam karme se lahko izogneš,
izogneš se lahko ljudem, ki si jih prizadel.
Ne moreš pa se izogniti psihičnim posledicam.

Prej ali kasneje bodo prišla vate neprijetna psihična stanja.
V psihičnem polju namreč ni meja.
Neprijetna stanja,
ki so preplavila druge kot posledica tvojih dejanj,
se bodo razširila po širnem psihičnem polju in
ko bodo prišla do povzročitelja,
se bodo ujela z njim kot ključ s ključavnico.
Njihova energija se bo sprostila v tvoje psihično polje in
zaradi tega te bodo zagrnile čudna psihološka razpoloženja.
Ta se bodo projicirala tudi v fizično telo in
bodo vplivala na zdravstveno stanje.

Tako se karma vrača kot tihi odmev, ne kot glasno povračilo.



48. UPOŠTEVAJ KARMO

Ljudje običajno ne razmišljajo o posledicah svojih dejanj.
Vidijo samo tisto, kar želijo.
Ne vidijo, kako bodo njihova dejanja odmevala in
kakšne bodo posledice v notranjem psihološkem prostoru.

Otrok vidi posledice.
Ne razmišlja o njih, marveč jih takoj vidi.
Takoj vidi in čuti,
kako bo vsaka poteza odmevala v srcih drugih bitij.

Zato vedno ravna tako, da ustvarja harmonijo.



49. USODA

Odrasli se upira usodi
in beži pred njo.
Če je le možno,
ne želi vedeti zanjo.

Otrok se nasmehne usodi
in ji poda roko.
Hodi skupaj z usodo
in usoda mu sledi.

Otrok ustvarja svojo usodo
in zato je eno z njo.



Pod črto:

NavDUŠEnje naredi odrasle za male bogove,
od DUŠE prihaja,
čez nemogoče prepade gradi mostove.
Svit Valovnik

50. NEUPIRANJE

Tok brez trenja.
Ko rečeš 'ne',
ustvariš trenje.
ko rečeš 'da, vendar ...',
odpiraš možnosti.

Neupiranje je lahko sedenje v sedlu.
Kako tečejo tokovi življenja, spoznaš,
ko popustiš zakrčenost.

Ko spoznaš tokove življenja,
jih lahko usmerjaš.



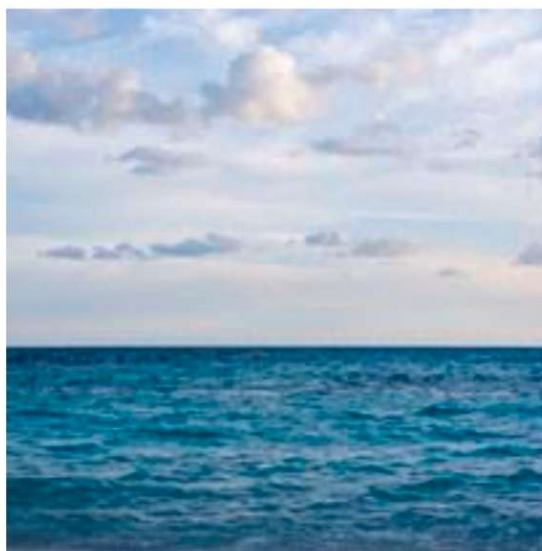
51. BOŽANSKI MIR

Mir, ki vsak razum presega,
lahko dosežeš vsak dan.
To so drobni trenutki,
drobci miru.
Kratek hip,
tako kratek,
da ne veš,
da si bil tam.

Ko preskočiš iz ene misli na drugo misel –
tam vmes je mir.
Ko toneš v spanec, sedaj si še buden, nato že spiš –
tam vmes je mir.
Ko trepneš z očmi –
tisti hip je mir.

V starih časih je bil svet poln miru.
Nato se je mir razbil na drobce.
Ti drobci so se razleteli vsepovsod.
Ker so drobni,
jih ne opazimo.

Zbiraj drobce miru,
in dosegel boš božanski mir.



Pod črto:

V zlati dobi ali sat jugi je bil notranji mir naravno stanje zavesti vseh bitij. V kali jugi se je notranji mir zgubil in sta nemir ter nevednost naravno stanje zavesti. Vendar celo v tem stanju so drobci miru, ki so raztreseni v razumu v prehodih. Ob vsakem prehodu se razum dotakne tistega, kar je pod njim. To je zavest, to je mir. Ti prehodi so zelo kratki, kot trepet oči, zato so neopazni.

52. BOŽJA SKRIVALNICA

Kaj je Bog?

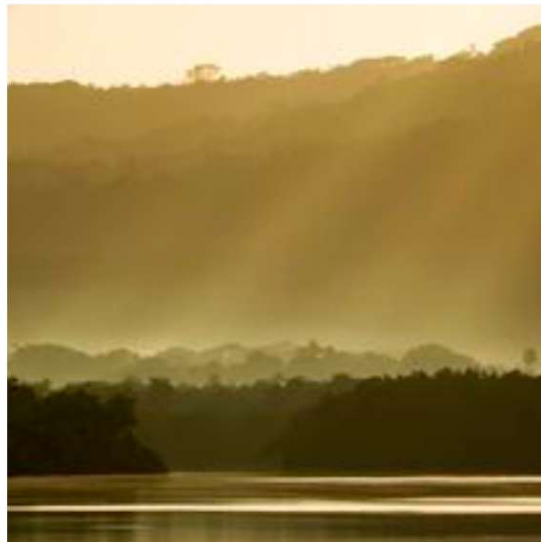
Bog je ta velika celota,
velika reka Življenja,
v kateri je vsako bitje, veliko ali malo,
en pramen, ena tokovnica.

Reka Življenja ima svoj tok,
znotraj te velike struge
se posamezne tokovnice vrtinčijo po svoje.

Reka življenja
vodi vse proti cilju,
proti Oceanu Življenja.

Bog je vse,
je izvir Reke Življenje,
je njen tok in je cilj,
Ocean življenja.

Je kača, ki požira svoj rep.



Pod črto:

Bog ima toliko imen, kot je ljudi,
še več, toliko kot je zvezd, ki jih prešteti ni mogoče ...

Svit Valovnik

53. NEKAJ ŠE MANJKA

Nekaj še manjka.

Ne vem kaj.

Vprašam otroka,
kaj manjka.

Odgovori: "Jaz."

Nisem ga razumel
ali ga nisem hotel razumeti?

Vprašam ga še enkrat.
Nato je molčal.

(V to se moram še poglobiti.)



Pod črto:

Kdor bere Jezusov rek: "Jaz sem pot, resnica in življenje" in pri tem misli: "O, da, to je On, Jezus ali Buda ali Mohamed ali Maitreja", bo razumel otroški odgovor, kajti "običajnemu" jazu manjka ZAVEST. Kdor se trudi zavedati, da diha, počasi zbira zavedanje, prano, to je moč Besede-Logosa ... JAZ SEM ...

Svit Valovnik

54. OČETJE

Prišel bo čas,
ko bodo spet prišli očetje.
Prinesli bodo mir in
tokovi se bodo vrnili v svoje struge.
Otroci bodo rasli v skladu z zakoni,
o katerih jih ni nihče učil.
Razširili se bodo po celi zemlji.

Očetje bodo razkrili svoje žene.
Prišlo bo blagostanje.

