



Kralj in depresija

V tem prispevku govorim o tem, kako sem začutil praznično praznino in brezvoljnost in kako sem se spet vrnil v dobro počutje, v smisel in veselje. In to v 10 minutah.

Pred nekaj dnevi, me je močno oblilo decembrsko vzdušje, kot jaz rečem temu.

Mislim, da je to nekaj, kar se dogaja kolektivno. Hkrati pa je verjetno nekaj tega tudi v meni, nekaj čisto mojega.

Vedno v trenutkih, ko ne uživam več v življenju uporabim tole tehniko, tole orodje.

Usedel sem se v meditacijo in samo bil sam s sabo.

Meditacijo sicer izvajam 15-20 min, toda že po cca 10 min sem zaznal, da sem spet dobro, da spet čutim veselje do življenja, spet čutim smisel.

Vem, da se to sliši zelo neoprijemljivo, zato bom bolj konkretno razložil, na kaj se nanašam, ko rečem meditacija in biti sam sabo.

Zelo mi je blizu naslednja prispodoba za naše življenje.



Vsi imamo svoje kraljestvo in vsi smo kralji (ali kraljice), ne skrbimo pa vsi enako dobro za svoje kraljestvo.

Naše kraljestvo je naše telo, naše misli, naši občutki in naša pozornost.

Naša pozornost je najbolj dragocena stvar, kar jih imamo.

A res znaš usmerjati svojo pozornost?

A res uspeš opazovati, kam usmerjaš pozornost?

Jo usmerjaš, kamor ti je pomembno — na tvoje telo, na tvoj posel, na tvoje drage...

Ali pa dovoliš, da ti uhaja, kamor pač gre — v razmišljanje, ki ne prinaša



nič konkretnega, nič dobrega, ki te samo zamoti, nima pa namena in strukture.

Tudi jaz včasih dovolim, da odtavam v misli ali na Facebook ali Instagram, čeprav mi to redko dvigne kakovost življenja.

Vseeno ni smiselno biti prestrog do sebe.

Včasih si je najbolje dovoliti zabluziti, iti do dna in se od tam odbiti navzgor na bolje.

Včasih je to potrebno.

Včasih dovolim, da mi misli odtavajo v načeloma pomembne stvari, toda niso pomembne v tistem trenutku, npr. misli na posel, družino med meditacijo ali telovadbo, ko želim, da misli opazujejo in poslušajo moje telo.

Npr. tole pišem med telovadbo, saj imam najbolj jasne misli ravno, ko se posvečam telesu.

Da ustvarimo dobro življenje, potrebujemo notranjo moč (jasne misli, ustvarjalna namesto destruktivna čustva...).

Vsak ima dovolj notranje moči, da si ustvari dobro življenje, uspešno, bogato, srečno življenje.

Toda vseeno ima vsak omejeno količino notranje moči, zato je treba z njo delati premišljeno.

Podobno kot če imaš dovolj drv za zimo — če boš imel vsak dan odprta okna, med tem ko kuriš, te bo zeblo, kljub temu, da je drv dovolj.

Podobno je z mislimi, pozornostjo in notranjo močjo — če jih ne usmeriš premišljeno, se razpršijo kot toplota

skozi odprto okno in ne moreš ustvariti tega, kar ti je pomembno.

Še posebej ustvarjalna je pozornost, ki izhaja iz harmoničnega stanja kot npr. mir, zadovoljstvo, hvaležnost. Temu jaz pravim ljubezen. Zame je ljubezen pozornost, ki izhaja iz stanja harmonije.

In ljubezen ustvarja lepe stvari, zalivanje z ljubeznijo ustvarja srečna in inteligentna bitja, to opažam pri otrocih, pa tudi živalih, zadnje čase še posebej pri kurah.

Ker je naša pozornost dragocena, je pomembno, kam jo usmerjamo, kaj zalivamo z ljubeznijo.

Pogosto se osredotočamo na zunanji svet, na svet zunaj našega kraljestva, saj menimo, da je svet zunaj večji in bogatejši in tam lahko dobimo, kar potrebujemo.

In bolj ko se osredotočamo na zunanji svet, manj vidimo, kako je naš notranji svet v resnici velik in bogat. Precej večji in bogatejši kot zunanji.

Če ne verjameš, ti povem, da je v tvojem kraljestvu veliko več prebivalcev kot pa je ljudi na zemlji.

Za tiste, ki imate radi biologijo in matematiko: V tvojem kraljestvu je več kot tisočkrat več prebivalcev kot ljudi na zemlji.

Ljudi na Zemlji je cca 8 mrd, v tvojem telesu pa je kar 80.000 mrd celic, od katerih je približno polovica



dejansko tvojih celic, ostala polovica pa so samo gosti, gastarbajterji po domače, oziroma celice, ki nam pomagajo, celice, brez katerih ne bi preživel. To so bakterije, glive, virusi in drugi mikroorganizmi, ki sestavljajo našo mikrobioto.

Ja, prav slišiš, bakterije, glive in virusi so naši prijatelji. So dobrodošli v našem kraljestvu, oziroma nujno potrebni za preživetje našega kraljestva.

No, vrnimo se k meditaciji in k temu, kaj pomeni dobro skrbeti za svoje kraljestvo, kaj pomeni biti dober kralj.

Pa ne govorim kar nekaj na pamet iz glave, neke teorije. Govorim na podlagi mojih praktičnih izkušenj, ki delujejo!



Ko rečem meditacija in biti sam sabo, imam v mislih, da se usedem in poslušam, kako je moje, telo, kako so prebivalci mojega kraljestva, kako se počutijo, kaj potrebujejo in jih zalivam s harmonično pozornostjo, z ljubeznijo.

In pogosto opažam, da je dovolj že, če jim prisluhnem, niti ni treba kaj konkretno ukrepati.

Dovolj je že če samo sedim sam s sabo in čutim. Včasih ni lahko sedeti sam sabo, včasih pa pač treba zdržati sam s sabo.

Ni treba dihati na poseben način, samo sproščeno dihaj.

Ni treba misliti ali vizualizirati angelov, svetlobe... samo bodi toliko prisoten, da te misli ne odpeljejo stran od tvojega kraljestva. Če opaziš, da si odtaval v mislih, se samo vrni na svoje telo, ki je vedno v tukaj-in-zdaj.

Tudi če so težki časi v kraljestvu, je za vse prebivalce kraljestva veliko lažje, če čutijo, da je kralj z njimi, da jim prisluhne in da se trudi biti dober kralj in lepo skrbeti za kraljestvo.

Če pa v kraljestvu prevladuje občutek, da kralju ni mar za kraljestvo, da je vsa njegova pozornost na zunanjih kraljestvih in da je nad svojim kraljestvom obupal... potem se prebivalci kraljestva ne bodo dobro počutili. Pa tudi kralj ne.

Toda težko je biti predan svojemu kraljestvu v svetu, kjer nas ves čas skušajo prepričati, da so stvari zunaj kraljestva lepše, boljše... In hitro postane resnica, kar obljublajo reklame — več ugodja nam prinesejo zunanje stvari, saj je hitro vsaka stvar boljša kot zanemarjeno kraljestvo.



Še vedno pa velja, da ne more biti nič boljše kot kraljestvo, za katerega kralj lepo skrbi.

In tako kraljestvo se lahko suvereno povezuje z drugimi kraljestvi.

Trguje, komunicira, izmenjuje, se dopolnjuje. Na ta način bogatijo vsa kraljestva.

Zanemarjeno kraljestvo pa bo vedno v podrejenem položaju v odnosu do drugih kraljestev. V suženjskem odnosu.

Od tebe je odvisno, ali boš z drugimi kraljestvi v dostojnem odnosu ali pa boš v podrejenem ali celo suženjskem odnosu.

Če tudi ti čutiš, da je pomembno, da poskrbiš za svoje kraljestvo, boš moral za to nekaj narediti v praksi.

Najbolje se obnese, če imaš svojo redno prakso, jaz imam vsako jutro nekaj telovadbe in meditacijo.

Treba je vaditi, ponavljati, vztrajati, ne gre kar takoj.

Če potrebuješ podporo pri tem, ti lahko ponudim, moj nabor stvari, s katerimi podpiram druge: tantrično masažo, knjigo o tantrični masaži, delavnico tantrične masaže, moške skupine.

Mogoče pa moraš poskrbeti za svoje kraljestvo po svoje.

Trije kralji sicer pridejo šele 6. januarja, toda naj vsaj en kralj pride že decembra.

Bodi ta kralj ti in lepo poskrbi za tvoje ogromno kraljestvo, ki je večje kot cel svet!