

Moč Miru

Manifest 0.2

Uvod

Pred tabo je manifest, v katerem so opisani nekateri moji nazori in orodja za samopomoč. Težko je živeti v tem svetu in včasih se je težko spoprijemati z vsemi izzivi, pred katere smo postavljeni. Pri tem seveda pride do slabega počutja. Da nam življenje ni samo trpljenje, se moramo naučiti spoprijemati se s slabim počutjem in težkimi situacijami. Namen tega manifesta je pomoč pri tem. Namen je pomoč pri razumevanju sebe, razmišljanju o sebi, svojih reakcijah in čustvih. Namen je pomoč pri tem, da si sam izboljšaš življenje in, da najdeš srečo.

Vaje in razmišljanja delujejo skupaj. Tudi vaje se povezujejo in dobro delujejo ena z drugo. Za najboljše razumevanje se je treba posluževati obojih. Sporočilo naj bo razumljeno celokupno.

Naj bodo vsa živa bitja srečna.

Demo verzija

Bereš preizkusno različico, ki služi kot oris ali skica dela. Zapis ni končen, ni še urejen in zelo strukturiran, glavna ideja pa je predstavljena. Glavne točke in vaje so opisane. To verzijo si dobil_a, ker potrebujem še mnenje drugih, da bom lahko zapis izboljšal. Zanima me predvsem izkušnja z vajami in vsebino dela. Več, kot dobim feedbacka, bolje bom lahko zapis razvil in nadgradil. Prosim te, da dokument prebereš in poskusiš vaje ter da mi poveš svoje mnenje, misli in izkušnjo. O komentarjih bi rad s tabo tudi debatiral.

Nekaj vprašanj:

- Kaj je bila prva misel, ko si prebral_a posamezno točko?
- Kakšno je tvoje mnenje po premisleku?
- Kako ti je šla ali ni šla posamezna vaja? Kakšna je bila tvoja izkušnja pri njej?
- Kaj si si med vajo mislil_a?
- Kakšna je bila izkušnja, ko si vajo poskusil_a dvakrat, trikrat, večkrat?
- Je katera od vaj že kratkoročno vplivala nate, na tvoje splošno počutje, delovanje?
- Kako se ti zdi opis vaj in razmišljanje in struktura opisa. Se ti zdi jasno razloženo in strukturirano? Če ne, kaj ne in zakaj? Imaš slučajno predloge za izboljšavo?
- Kakšne primere si si predstavljal_a? Npr. pri vaji za predelovanje čustva, pri vaji za hvaležnost, pri razmišljanju o navezanostih, ...
- Kaj si ugotovil_a o sebi skozi ta razmišljanja? S čim se strinjaš in s čim ne in zakaj?

Pomisleki, pohvale, ugotovitve, dvomi, mnenja.

Najbolje, da mi napišeš na martin.gubina@icloud.com

Hvala ti, ker si vzameš čas, da to prebereš. Hvala ti, ker se ukvarjaš s samopomočjo! Hvala ti, ker mi pomagaš in me podpiraš! Hvala ti za ves čas in energijo, ki jo boš vložil_a v branje in povratno informacijo! Hvala! 😊❤️

#1 Kaj je navezanost?

Navezanost je lahko predmet, oseba, dejanje, dogodek, čustvo ali misel na katero je oseba navezana. Ta ji prinaša veselje (če jo ima / dosega), ali pa žalost, če jo izgubi in strah ali skrb, da je ne bo izgubila.

Na primer oseba je lahko navezana na nekaj materialnega, npr. dragocen nakit, avto, hišo, itd. Če izgubi ta predmet ali se poškoduje je oseba žalostna ali tudi jezna. Hkrati že, ko ima ta predmet, jo je strah ali pa jo skrbi, da predmeta ne bo izgubila ali da se mu kaj ne bi zgodilo.

Lahko je navezana na osebo, npr. na starša, bližnjega prijatelja, partnerja, itd. Ta oseba ji je pomembna, ji prinaša veselje in subjekt ponavadi pri njej išče potrditev ali sprejemanje (tudi če nezavedno). Torej, če sem navezana na partnerja mi bo pomembno, da mi da pozornost, kako mi jo daje in kaj si misli o meni. Če partnerja nekaj časa ne bom videla ali pa me bo užalil, bom prizadeta (razočarana, žalostna, jezna, ...).

Oseba ali subjekt je lahko navezana na določeno dejavnost ali dogodek, npr. na določen šport*, umetniško udejstvovanje ali pa kakšno drugo interesno dejavnost, lahko pa tudi na druge dejavnosti, ki ji prinašajo zadovoljstvo: druženje s prijatelji, gledanje filmov, zabavna vsebina na telefonu ali računalniku, posluževanje drog, spolne navade, prehranjevanje in katerekoli druge navade, dejanja ali aktivnosti. Te subjektu prinesejo dobro počutje (npr. veselje, srečo, izpolnjenost). Če pa oseba ne more priti do ali izvajati te dejavnosti, pa lahko doživi žalost ali jezo; npr. oseba rada je sladoled in ker ga ni mogla dobiti je žalostna. Lahko sem navezana na neko zabavo, na to, da bom tam plesala in da bom imela veliko energije in se bom počutila ekstatično. Če se pa ta zabava ne zgodi ali pa na njej ne morem plesati ali pa nisem toliko uživala, kot sem si želela, bom razočarana ali pa drugače prizadeta.

Oseba je lahko navezana tudi na določeno občutje, čustvo, misel ali miselno stanje, kar je bolj kompleksna oblika navezanosti. Oseba je vesela, ko ga doseže ali občuti in se slabo počuti, ko ne. Npr. osebi je zelo prijetno, ko je pod vplivom marihuane in ji je ušech kako takrat razmišlja.

Torej objekti navezanosti prinašajo prijetno počutje, ko so doseženi in neprijetno, ko ne. Še več, če je navezanost dovolj velika pride pri nedoseganju objekta do hrepenenja (ang. craving). Primeri: Če ima oseba rada sladoled in ga ne dobi, lahko hrepeni po njem. Če ima oseba rada drugo osebo in je ni zraven ali pa jima je onemogočen stik, doživi hrepenenje po drugi osebi. Če se oseba pogosto poslužuje določene substance, potem mogoče občuti močno željo po njej, če je ne dobi. Torej hrepenenje kot močna želja, sla po objektu navezanosti, ki prinaša (močno) potrebo po doseganju objekta oz tudi nemir. To se seveda lahko stopnjuje do nezdrave oz. destruktivne mere.

Resnica je, da je edina stalna reč sprememba. Vse je spremenljivo in ves svet se ves čas spreminja in tega ni mogoče nadzirati. Ne moreš nadzorovati kakšno bo naslednji dan vreme, koga boš srečal na ulici ali pa tega ali bo jutri tvoja hiša še stala. Vedno je mogoče, da se zgodi nekaj izven tvojega nadzora. Prav tako je vse minljivo. Vse kar nastane, s časom tudi propade. Vse kar se rodi, s časom tudi umre. Delovni dan se začne in konča, hišni ljubljencek pride in tudi umre, čustvo pride in gre, stavba je postavljena in čez čas podrt, gore nastanejo, se spreminjajo ter naposlej izginejo, zvezde se rodijo in umrejo. Zakon spremembe. To lahko vzamemo tudi kot eno od osnovnih premis.

Tako pride pri navezanostih do težave. Če je oseba navezana na nekaj in je vse spremenljivo lahko objekt navezanosti vedno oz. kadarkoli izgubi. Torej lahko zaradi te navezanosti kadarkoli oz. vedno pride do slabega počutja, hrepenenja oz trpljenja.

Na primer navezana sem na svoj avto in njegov izgled. Nekdo se vanj zabije ali podrgne. Zunanjšega dogodka nisem mogla nadzorovati, se je zgodil. Ob tem sem se počutila zelo

neprijetno (jezno, žalostno). Razlog za svojo jezo bi lahko iskala v vozniku drugega avta (čeprav včasih dogodki nimajo storilca), ampak v resnici je razlog za moje slabo počutje navezanost na moj avto. Resnica je, da zunanjega dogajanja nisem mogla nadzorovati, lahko pa nadzorujem notranje: svoje navezanosti. Jaz sem bila navezana na avto in na to, da ni poškodovan. Od mene je odvisno oz. v mojem nadzoru je to, na kar bom navezana. Sama lahko razmišljam o sebi, predelujem čustva in spuščam navezanosti tako, da sem zmožna sprejeti realnost. Od mene je odvisno ali bom to navezanost imela. Od mene je odvisno, kako se bom v tistem trenutku počutila in kako odreagirala.

Torej: Navezanosti so vzrok trpljenja.

*torej na trening oz. izvajanje tega športa ne na šport sam

#2 Čustva in predelovanje

Čustvovanje je osnova človeškega delovanja. Vsak dan občutimo čustva bodisi prijetna ali neprijetna. Čustva, kot so žalost, jeza in strah so neprijetna, zato se jim velikokrat poskusimo izogibati oz. jih potlačimo, ker je to kratkoročno najlažji način, da se ne počutimo slabo. Ampak potlačevanje oz. ignoriranje ne naslavlja ali odpravlja vzroka. Čustvo je treba prepoznati, ga razumeti, razumeti njegov izvor, razumeti razlog za svojo reakcijo, sprostiti oz. izraziti čustvo, ga dati ven, potolažiti notranjega otroka ter razmišljati o svojih otroških travmah ter navezanostih, ki so vzrok za čustveni odziv. Dolgoročno je vsekakor vedno najboljše predelati čustvo. Le tako lahko spustimo bolečino ven.

To je postopek, kako lahko predelaš čustvo v dani situaciji. Je dobra metoda za razmišljanje in razumevanje naših dejanj, reakcij in čustev, ki stojijo za njimi; torej ko prepoznamo neko svoje dejanje ali reakcijo (kar smo rekli ali storili), s katerim nismo zadovoljni ali bi ga pa radi spremenili, bo ta vaja pomagala pri njegovem razumevanju in spremembi. Zato si vzamemo čas, da na svoja dejanja reflektiramo za nazaj, mogoče v meditaciji. Prav tako je dobra vrlina, če se zmoremo čustva zavedati že v situaciji.

1. **Ko se zgodi _____**
2. **Se počutim _____**
3. **Zakaj se tako počutim?**
4. **Začutis, izraziš, daš ven, sprostiš to čustvo.**

Navezanosti

5. **Kaj je moja navezanost?**
6. **Kako bi bilo / kaj bi se zgodilo ce te navezanosti ne bi imel?**
7. **Poskušam spustiti to navezanost**

1. **Ko se zgodi _____**

Identificiram točen, objektivni dogodek.

Npr.

Ko tista oseba reče ____.

Ko je muca skočila na cesto.

Ko sem pomislila na ____.

2. **Se počutim _____**

Svoje počutje opišem s čustvom.

Na primer:

žalost, veselje, strah, jeza, gnus

obžalovanje, razočaranje, zavist, obup

3. **Zakaj se tako počutim?**

Odgovoru na to vprašanje lahko vedno sledi še en zakaj in tako naprej, dokler ne pridem do neke fundacije. Skozi luščenje slojev raziskujem čustva pod površino in čustva ter odnose / nazore, ki stojijo za njimi.

Pomembno je razumeti, da je razlog za naše čustvo vedno notranji. Kvečjemu povod je lahko zunanji.

Pri razmišljanju o tem se ne obsojamo in poskušamo na razloge za svoja čustva gledati objektivno, kot je to pač mogoče.

4. Začutis, izraziš, daš ven, sprostiš to čustvo

Zato, da se čustvo več ne nabira v nas, kjer ga lahko kaj hitro potlačimo, ga moramo sprostiti. Kako pa to storimo? Predvsem tako, da to čustvo čim bolj začutimo in se nanj osredotočimo ter pustimo, da pride ven skozi nas. To je boleča, ampak osvobajajoča izkušnja. Različna čustva sprostimo na različne načine in seveda je odvisno tudi od osebe.

Žalost izrazimo z žalovanjem in jokom. Razmišljamo o in čutimo ta objekt, ki smo ga izgubili ter razmišljamo kaj nam je pomenil in da smo ga izgubili. Predvsem je pomemben jok. Zelo pomaga in lažje je, če je z nami nekdo, ki nam je v oporo.

Jezo poskušamo sprostiti na nedestruktiven način. To je lahko "forrest rage room": gremo v gozd, kjer smo sami in kjer se lahko na ves glas deremo. Tu lahko ven sprostimo vso jezo in jezne misli. Lahko se deremo, preklinjamo, povemo, kar imamo za povedati, razbijamo in lomimo veje, podiramo drevesa in tepemo tla. Dobra sprostitev jeze ali napetosti je tudi (naporna) športna aktivnost.

Kako pristopimo k strahu? Razlog za strah je pomanjkanje občutka varnosti in ljubezni. Ko nas je strah, bi si želeli, da bi nas nekdo, poln ljubezni, varnosti in sprejemanja, objel, vzel v roke, nas negoval in varoval. Predstavljamo si sebe, kot prestrašenega otroka in predstavljamo si, kako nas takšna oseba objame in nam reče "Vse je v redu. Rad_a te imam. Sprejet_a si. Na varnem si." (več o tem v točki Potrditve).

Izražanje čustev je izvrstno tudi skozi umetnost (risanje, ples, pisanje pesmi, petje, ...). Seveda niso bili predstavljeni vsi načini in vsak_a bo sam_a zase našel_a to, kar zanj_o deluje. Zavedati se je pa treba tudi, kdaj svoja čustva sproščamo v komunikaciji z drugimi. Kdaj dajo našim besedam v pogovoru okus naša čustva, ki jih čutimo oz. ne moremo zadržati. Sem mnenj, da se spodobi vsa čustva komunicirati nenasilno (glej Osnove nenasilne komunikacije).

Navezanosti

Če smo bili do tod uspešni - smo identificirali povod, svoje čustvo ali čustva, raziskali njihove razloge in čustva, ki tičijo za njimi ter ta čustva sprostili - se lahko lotimo navezanosti. Če smo pri prejšnjem delu imeli težave, nejasnosti, predvsem pa močna čustva, je mogoče nadaljevanje na navezanosti večji zalogaj. Tu pridemo v globino in svojo fundacijo. Velike navezanosti je težko spustiti in če takšne navezanosti stojijo za močno čustveno reakcijo, lahko poskus spuščanja takšnih navezanosti privede do zelo velike bolečine, ki ni nujno produktivna.

5. Kaj je moja navezanost?

Poskušam poiskati svojo navezanost v tej situaciji (ki je pripeljala do tvojega počutja). Najdem lahko tudi več navezanosti, ki so razlogi. Zakaj imam to navezanost?

6. Kako bi bilo / kaj bi se zgodilo, če te navezanosti ne bi imel_a?

Poskušaj si predstavljati situacijo, kjer te navezanosti nimam. Kaj bi bilo drugače? In kaj bi bilo narobe s tem? ... in kaj potem? Kako bi se počutil_a v tej situaciji? Kje je razlog za to? Kaj je navezanost za tem? Kaj je tu bazična navezanost?

Počutje drugih ljudi ni tvoja odgovornost.

7. Poskušam spustiti to navezanost

Ko dobro vidim in razumem to navezanost, se ji lahko odpovem. Pred tem se lahko vprašam ali sem za to pripravljen_a; prevelika bolečina (?) na enkrat ni produktivna in lahko celo zavira razvoj - bolje se je postopoma odpovedovati manjšim navezanostim in delovati proti večjim.

Ko želim spustiti navezanost lahko naredim meditacijo oz. vizualizacijo. Podrobno si predstavljam, kako bi na zunaj izgledalo, če na ta objekt ne bi bil navezan_a. Kako bi se obnašal_a, kaj bi rekel_a, storil_a, mislil_a celo. Predstavljam si ta objekt ali pa njegovo reprezentacijo, kako ga držim in kako popuščam prijem. Predstavljam si, kako ta objekt spustim in gre stran (naprimer spustim ga v nebo ali v reko in gledam kako odleti ali odplava stran).

Od začetka je nemogoče spustiti najgloblje navezanosti. Zato jih spuščamo počasi in postopoma. Začnemo z majhnimi, vsakdanjimi navezanostmi. Na primer da imam močno željo v neki situaciji nekaj reči. Da imam močno željo, da nekaj v hiši stoji na določenem mestu, na določen način. Da se odpovem cigaretu (ali cigaretom). Itd.

~~

Seveda noben od teh korakov ni preprost. To so vrline, ki se jih nauči z vajo. Nič ni narobe, če na začetku moreš ugotoviti katero čustvo čutiš. Na tebi pa je, da vadiš, se s tem izboljšuješ in spoznavаш.

#3 Mirovanje - Ustavitev

Imaš nadzor nad svojimi dejanji in kontrolo nad svojim telesom? Lahko izbiraš kaj boš storil in česa ne? Kje je tvoja meja? Poizkusi mirovanje in se prepričaj. (?)

1. Mirovanje

Koliko časa lahko sedi popolnoma pri miru (ne da premikaš katerokoli mišico, razen tistih potrebnih za dihanje)?

Preden bereš naprej, predlagam, da vajo poskusiš vsaj dvakrat.

Vsakič, ko začutiš impulz, da bi se premaknil, ga ujami in se vprašaj ali je res potreben in če si se mu zmožen odpovedati. Ali zmoreš, da tega ne storiš?

Če ne: zakaj? In sedaj veš svojo mejo, koliko si sposoben_a oz. do kam se lahko nadzoruješ (svoje premikanje).

Če ja: daj. Dokaži. Edini način, da to zares veš je, da to storiš.

Tudi bolečino lahko samo opazuješ, jo sprejmeš in glede nje ničesar ne narediš. Bolečina te v osnovni funkciji opozarja na poškodbo. Če je to bolečina v hrbtu, ki jo imaš od sedenja, to ni indikator za poškodbo in se ti ne bo nič zgodilo. To lahko racionalno sprejmeš, preizkus pa je, če lahko to praktično izvedeš.

Mirovanje ni zapiranje, zategovanje ampak je spuščanje, sproščanje.

Ta vaja služi različnim namenom. Sprva temu, da najdeš svojo mejo in se soočiš z odpovedovanjem impulzom (lahko bi rekli navezanostim) v trenutku. S tem, ko imamo pozornost usmerjeno v telo, jo tudi treniramo. Lahko je tudi dobra hipnoza.

V mirovanju smo neaktivni in imamo zaprte oči, zato v resnici počivamo oz. se vsaj ne utrujamo. Večkrat na dan lahko uporabimo to vajo za kratek počitek ali oddih, če smo utrujeni ali pa tudi samo za to, da se ustavimo in zberemo misli. Služi tudi kot dobro umirjanje pred spanjem. Ena dobra taktika je, da, ko želimo odpreti telefon in nam grozi "doomscrolling", še posebej, če smo utrujeni, zapremo oči in namesto tega mirujemo.

V stanju mirovanja pa si (ko nam ta vaja postane malo lažja) v bistvu odpremo zelo dober miselni prostor, kjer lahko razmišljamo in urejamo misli. Je tudi dober prostor za razmišljanje o čustvih in navezanostih. Tu se lahko umirimo, začutimo sebe, svoja čustva in delamo vizualizacije, ki nam pri predelovanju pomagajo. Uporabimo lahko postopek opisan v #2 Čustva in predelovanje.

Ta vaja je najbolj učinkovita, ko nismo časovno omejeni in lahko resnično preizkusimo svojo mejo. Eno takšno okolje je budistični samostan (ki je tudi v Sloveniji), kjer večino dneva ni urnika in imamo dovolj časa za to. Več o tem v točki Budizem. V takšni situaciji se lahko v mirovanju vprašamo težja vprašanja:

Zakaj bi sploh vstal_a? Če sploh ne bi imel nobene navezanosti, potem tudi ne bi imel potrebe, da se premaknem. Kako potrebne / pomembne so te moje navezanosti?

2. Ustavitev

Dolgoročni cilj je, da lahko v poljubnem trenutku v dnevu, v poljubni situaciji in poziciji miruješ. Tudi če samo za deset minut ali pa deset vdihov in izdihov. Cilj je da v trenutku spustiš vse, kar delaš, vse v kar si trenutno investiran. Bolj kot si investiran (navezan na situacijo), težje se je ustaviti.

S tem, ko se ustaviš spustiš vse, kar trenutno delaš. S tem zmanjšaš koliko si investiran v neko situacijo oz. z glavo v nečem zunanjem. In namesto, da ves čas živimo v zunanjih dejanjih, dogajanjih, situacijah jih lahko spustimo, začutimo sebe in živimo v sožitju s sabo.

#4 Potrditve - afirmacije

Za celjenje notranjih (čustvenih) ran, izkazovanje ljubezni do same_ga sebe, za izboljšanje samozavesti in usmerjanje misli so pozitivne potrditve zelo dobro orodje. Ko si jih govoriš si pusti, da se te dotaknejo.

Nekje v tebi je otrok ki je ranjen. Bil je oškodovan oz. ni bil deležen dovolj ljubezni. Poskusi poiskati in začutiti tega otroka. Mogoče v povezavi z neko situacijo, ki si jo čustveno analiziral. Predstavlja si, da ob tebi stoji petletna verzija tebe. Kako se majhen ti počuti? Kaj bi mu rekel_a? Kaj si želi slišati? Potrebuje podporo, sprejemanje ali ljubezen? Daj mu jo. Objami ga. Povej mu to kar mora slišati.

Tu je nekaj potrditev, ki ti lahko pride prav:

Rad_a te imam.

Ponosen_na sem nate.

Verjamem vate.

Zaupam ti.

Zaupam v svoje zmožnosti.

Dobra oseba si.

V tebi sta moč in energija, da ti uspe vse česar se lotiš.

Sprejet_a si.

Ljubeč_a si.

Sprejemam te.

Bravo!

Imaš dobro in močno osnovo.

Zmožen_a si vsega česar se lotiš.

Uspelo ti bo.

Razumem te.

Nikogar ne boš razočaral_a.

Nihče ne bo jezen nate.

Ti si sam_a zase dobra oseba.

Kar si drugi mislijo ne zadeva tebe in ne definira tebe.

Ti si dobra oseba ne glede na to, kar si drugi mislijo ali rečejo.

Vi ste različne osebe.

Sprejemam te.

Takšen_a, kot si, si dober.

Drugi tebe ne določajo, ti si sam_a zase dobra oseba.

Vesel_a sem zate.

Vidim, kako ti bo uspelo.

Poln_a si zlote energije, ki izžareva iz tebe.

Ti nisi odgovoren_a za počutje drugih.

Vsi te imamo radi.

Znaš pomagati ljudem.

Sprejet_a si.

Sprejemam se takšnega / takšno kot sem.

Ni ti treba skrbeti za druge ljudi.

Ni ti treba skrbeti za svoje starše.

Počutje drugih ljudi ni tvoja odgovornost.

Tak_a kakršen_a sem, sem dober_a (in vreden_a ljubezni).

Seveda so to le predlogi. Sam_a jih lahko spremeniš ali pa dodaš nove; to kar ti pride naravno. To si lahko ponavljaš vsak dan, večkrat na dan, ob vsaki priložnosti. Sam_a sebi si lahko vedno v oporo in sam_a sebi lahko vedno daješ ljubezen. Lahko se kombinira z vajo Mirovanje, da se ustaviš, začutiš in si poveš to, kar potrebuješ.

Treba je pa biti pazljiv, da se teh afirmacij ne uporablja kot mantre za odvrnitev pozornosti od neprijetnega občutja. Za preglasanje neprijetnih misli ali potlačevanje neprijetnih čustev. Čustva je treba vedno priznati, jih prepoznati, o njih razmišljati poiskati vzrok in jih sprostiti. S potrditvijami naslavljamo notranjega otroka in se celimo.

#5 Osnove nenasilne komunikacije

#6 Hvaležnost

Hvaležnost je dobra vrлина, ker spodbuja veselje in nam usmeri misli v prijetne stvari, ki se nam zgodijo. To je vaja za razvijanje in spodbujanje hvaležnosti v sebi:

Vsak dan napišeš vsaj 10 stvari, za katere si hvaležen.

Lahko je karkoli. Kakorkoli splošno ali pa specifično. Dolgoročni cilj je, da zmoreš kadarkoli, v kateremkoli trenutku brez težave najti oz. se spomniti vsaj 10 stvari, za katere si hvaležen. Vajo lahko zapisuješ kot dnevniški zapis.

Primeri:

- Hvaležen sem za vse prijatelje in podporo, ki jih imam.
- Hvaležen sem, da sem (včeraj) našel ključe, ki sem mislil, da sem jih izgubil.
- Hvaležen sem, da imam nepoškodovan gleženj.
- Hvaležen sem za včerajšnje kosilo.

#7 Budizem - budov nauk

Budov nauk je zelo globok in mi je osebno zelo blizu. Veliko idej in razmišljanja sem prevzel od tam. Za razmišljanje toplo priporočam njegovo branje.

Najprej je treba razlikovati med budizmom in budovem naukom. Budizem je krovni termin za več različnih vej ali struj, podobno, kot je pod krščanstvom lahko razumljena katoliška, pravoslavna ali protestantska cerkev, itd. Različne veje budizma na drugačen način interpretirajo in prakticirajo budovo besedo.

Buda je živel v 5. stoletju pred našim štetjem na področju današnje Indije in je učil nauk razsvetljenja. Približno takole:

Trpljenje je prisotno v naših življenjih. Razlog za trpljenje je hrepenenje (craving). Zaradi hrepenenja smo nezadovoljni, ko nečesa ne dosežemo, pa tudi, če to dosežemo, hrepenenje ne poneha, samo hrepenimo za več. Prav tako povzroča trpljenje navezanost (clinging) na stvari, ki smo jih pridobili. Obstaja konec trpljenja: to je razsvetljenje. Takrat v nas ni več hrepenenja in navezanosti, takrat se vsemu odpovemo in občutimo večni in najgloblji mir. Nazadnje opisuje pot oz. način, kako priti do razsvetljenja. Kako živeti, bivati, se odpovedovati stvarem in na splošno prakticirati to pot. Gre za zadrževanje pred čutnimi užitki in minimalno življenje s tem, kar resnično potrebujemo za življenje.

Na spletni strani <https://www.hillsidehermitage.org/> je dostopno lepo število budovih razprav v dobrem prevodu. Na začetku, ko bereš ta besedila je sigurno nenavadno, saj je jezik nenavaden, veliko je ponavljanja in pogosto so uporabljene težke besede. Ampak spodbujam, da bereš vseeno in poskušaš izluščiti bistvo in sporočilo za vsem skupaj.

Nekaj razprav za začetek:

<https://suttas.hillsidehermitage.org/?q=mn9>

V Sloveniji tudi obstaja gozdni budistični samostan, blizu Trebenj. Je majhen in skromen iz Theravada tradicije. Je odprt za obiske čez dan, možno pa je tudi prespati za več noči. Obisk močno priporočam. Je zelo dobra izkušnja in priložnost, da živiš za nekaj dni bolj skromno, odrezan od čutnih užitkov in stalnih impulzov, sam v naravi in tišini s svojimi mislimi. Je izvrsten prostor za meditacijo in notranji vpogled. Tudi menihi so prijazni in radi učijo ter razlagajo budov nauk. Res pa je tudi, da imajo menihi zaobljubo, da se z žensko ne smejo pogovarjati na samem. Zato so ženske v tem pogledu v slabšem položaju. Urnik je zelo prost, zjutraj kakšna ura dela ali kuhanja, obrok in nato prosti čas, ki ga lahko porabiš v svoji sobi, v knjižnici, meditacijski hali, na sprehodu v gozdu ali v pogovoru z menihom. Pred prihodom pa tudi sprejmeš osem moralnih zaobljub. Več o samostanu si lahko prebereš na njihovi spletni strani: <https://samanadipa.org/>.

Hvala ti, da si prišel do konca! 😊❤️