

MEDITACIJA IN SPROŠČANJE

24.3.2011

Gradivo pripravil: Andreja Koprivec

Jesenice, marec 2011

Vsebina:

1	Kaj je meditacija ?.....	2
2	Kaj je sproščanje ?.....	3
3	Ayurveda in UM.....	4
3.1	Psihološke značilnosti VATA oseb	5
3.1.1	Psihološke lastnosti VATA energije	5
3.1.2	Psihološko neravnotežje VATA energije	6
3.1.3	Psihološka uravnotežitev VATA energije.....	6
3.2	Psihološke značilnosti PITA oseb.....	7
3.2.1	Psihološke lastnosti PITA energije	7
3.2.2	Psihološko neravnotežje PITA energije	8
3.2.3	Psihološka uravnotežitev PITA energije	9
3.3	Psihološke značilnosti KAPHA oseb	9
3.3.1	Psihološke lastnosti KAPHA energije	9
3.3.2	Psihološko neravnotežje KAPHA energije.....	10
3.3.3	Psihološka uravnotežitev KAPHA energije.....	11
4	Rešitev iz zasvojenosti in trpljenja.....	11
4.1	Vzrok	11
4.2	Razumevanje vzrokov (Zahod) ali razvoj zavedanja (Vzhod) ?.....	12
4.3	Rešitev	12
4.4	Praksa.....	12
5	Različne tehnike meditacije	13
5.1	SO-HAM meditacija	13
5.2	Opazovanje diha.....	13
5.3	Meditacija na duhovno besedilo	13
5.4	Meditacija na mantra	13
5.5	Opazovanje uma – kultiviranje notranjega opazovalca	13
5.6	Meditacija predavanja.....	13
6	Kaj moramo vedeti pri meditiranju ?	13
6.1	Ob katerem času meditiramo.....	14
6.2	Dolžina meditacije.....	14
6.3	Drža telesa.....	14
6.4	Prostor za meditiranje.....	14
6.5	Dihanje.....	14
6.6	Motnje – beganje misli.....	14
6.7	Zaspanost.....	14
6.8	Telesni občutki.....	14
6.9	Rednost.....	14

Pripravila: Andreja Koprivec & Dušan Bobič
andrejka.koprivec@gmail.com

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

Kaj je meditacija ?

Meditacija v pomenu tehnike pomeni umirjanje uma, v pomenu stanja pa stanje brez misli.

Je pomembno orodje pri doseganju človekovega ravnotežja. Naši dnevi so napolnjeni z umsko dejavnostjo, zato je zelo blagodejno, če si vsak dan vzamemo nekaj časa, da um sprostim in se umaknemo iz sveta misli. Seveda je naš um v začetku kot nevzgojena živalca in skače in skače in se nikakor noče umiriti. Zato obstajajo nekatere tehnike, ki nam pri umirjanju pomagajo.

Meditacija NI koncentracija, kajti pri koncentraciji je potreben napor, pri meditaciji pa gre za popolno sprostitvev. Vse misli dopustimo, ničemur se ne upiramo. Ko uspemo gledati tok naših misli, kot da bi se skozi nas vrtel film, se ne vpletamo vanje, jim ne dajemo več pozornosti in s tem energije. Ker jih ne hranimo več, počasi izginjajo in mi se znajdemo v blagodejni tišini, ki nas zdravi in pomirja. To je stanje onkraj uma. Takrat ga presežemo oz. transcendiramo in izkusimo, da smo veliko več kot samó misel ali telo. V sebi čutimo mir in hkrati neko poživljajočo energijo, ki vibrira skozi nas. To je v bistvu življenje samo, energija življenja oz. božanska vibracija, ki teče skozi našo obliko in jo oživlja.

Meditacija je eno od najbolj vznemirljivih potovanj, kar jih poznam. To je potovanje vase in spoznavanje pravega sebe onkraj uma in oblike. Takrat se šele zavemo pomena besed : Gnothi Seauton (spoznaj samega sebe), ki je zapisano na preročišču v Delfah.

Seveda pa je edino, kar je merodajno v vsej tej zgodbi naša izkušnja. Te izkušnje ne more nadomestiti nobena teorija. Zatorej – prisrčno vabljeni v izkušanje, na potovanje v notranji svet.



Kaj je sproščanje ?

Sproščanje pomeni popolno sprostitvev telesnih in umskih napetosti. Meditacija NI mogoča brez sproščanja, brez sprostitve telesa in uma. Sproščanje se vedno dogaja od bolj grobega k finejšemu. Vedno moramo najprej sprostiti telo, začutiti, v katerem delu telesa smo napeti in zakrčeni, ter to napetost sprostiti. Ko nam je uspelo v telesu, nadaljujemo z umom. Ko začutimo v njem napetosti (nehotene misli), jih sprostim. S tem se cel kompleks naše materialne resničnosti TELO-UM sprosti. V tej točki smo naredili vse pogoje, da se meditacija (ki je stanje BREZ misli) lahko prične.

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

Če sproščanja telesa in uma nismo vajeni, potem potrebujemo vajo. Najprej pa vedno začnemo na telesnem nivoju. Najprej zapremo oči, trikrat sproščeno in globoko vdihnemo in izdihnemo, potem pa skušamo začutiti telo po delih od glave, preko obraznih mišic do vratu, ramenskega sklopa, rok, trupa in nog do stopal. S tem, ko namenjamo pozornost posameznim delom telesa začutimo, v katerem delu se je mogoče nabrala napetost. Potem ta del sprostimo in nadaljujemo z vajo sproščanja telesa.

Ko je naše telo popolnoma mehko in sproščeno, nadaljujemo s sproščanjem uma. Za to obstaja vrsta tehnik, ki jih pogosto imenujejo tehnike meditacije, v resnici pa so to le tehnike sproščanja uma. Meditacija je stanje, ko smo brez misli in takrat ni potrebna nobena tehnika.

S sproščanjem in meditacijo dosežemo da:

- **Energija bolje teče.**
- **Telo se hitreje regenerira.**
- **Potekajo zdravlilni procesi.**

V čem se potem meditacija loči od sproščanja ?

Meditacija je stanje, ko umska dejavnost človeka popolnoma preneha, človek v sebi preseže um in izkusi druga stanja zavesti. **S tem je omogočen duhovni razvoj človeka.**

S sproščanjem pa zagotavljamo, da se odpravijo napetosti v telesu in umu.

Ayurveda in UM

Ayurveda obravnava UM kot psihofizični (umrljivi) del človeka in ga ravno tako kot TELO obravnava glede na tri vitalne energije, ki gradijo človeka. Ker se psihološke značilnosti uma zelo razlikujejo glede na konstitucijo oz. energijski profil posameznika, so tudi tehnike za umirjanje uma pri različnih ljudeh različne.

V Ayurvedi obstajajo trije vitalni fluidi, ki gradijo ves pojavni svet, torej tudi človeka, njegovo telo in um. Ker ima vsak posameznik edinstveno konstitucijo oz. energijski profil, so pri vsakem psihološke značilnosti različno izražene.

Obstajajo tri glavne energije(fluidi) – DOŠE, ki se pojavljajo v vsakem posamezniku. To so **Vata, Pita in Kapha**. Vse tri vedno gradijo vsakega posameznika, vendar v različnem razmerju. Če prevladuje v telesu samo ena doša, potem se njene značilnosti izrazijo tudi v psihi človeka. Če prevladujeta dve doši, potem se mešajo psihološki vplivi dveh doš, če pa je človek tro-došik, potem se mešajo vplivi vseh treh doš. Konstitucijo UMA oz. energijski profil UMA se določi z vprašalnikom.

Ko so doše v ravnotežju ustvarjajo dobre lastnosti v človeku. Takrat je posameznik zdrav in psihično stabilen. V kolikor so doše dalj časa iz ravnotežja, potem se pojavijo fizične ali/in psihične bolezni.

Psihološke značilnosti VATA oseb

Psihološke lastnosti VATA energije

Čutila

- imajo izostren sluh, tako močno, da so jim glasni ter neskladni zvoki in hrup lahko tudi fizično škodljivi; Vata osebe najpogosteje razmišljajo v okviru besed, ki jih uporabljajo zato, da povežejo svoje misli

Um

- je hiter in ustvarjalen; so mentalno prilagodljivi, bistroumi in celo jasnovidni; značilnost je umetniška žilica in velika domišljija; sposoben hitrega učenja in osvajanja novih znanj; so sposobni in originalni teoretiki

Razmišljanje

- je površno z mnogimi idejami vendar je več misli kot dejanj; imajo čudovito domišljijo; zamisli težko uresničujejo, saj domišljijo nenehno prevevajo nove zamisli; razmišljajo hitro vendar so misli večkrat nepovezane

Spomin

- slab na dolgi rok, spomin ni ravno najboljši; pozabljivost; hitro si zapomnijo in hitro pozabijo;

Misli in občutki

- v ravnovesju prevladuje ustvarjalnost, entuzijazem, svoboda, radodarnost, veselje, vitalnost

Globoka prepričanja

- se pogosto spreminjajo in so odvisna od novejšega razpoloženja

Čustvena nagnjenost

- hitro se razburijo in hitro reagirajo vendar premalo premislijo, tako da lahko narobe odgovarjajo ali sprejemajo napačne odločitve z velikim samozaupanjem
- spremenljivo razpoloženje
- bojazen, negotovost in živčnost so pri njih nekaj običajnega, so ena sama skrb
- strah jih je pred temo, višino in zaprtimi prostori
- na strah se odzovejo s stresom, zaskrbljenostjo in bojznijo
- večinoma so manj strpni, manj zaupljivi in pogumni
- zvestoba precej niha
- moč volje je precej šibka zato prevladuje živčnost, bojzljivost in tesnoba
- pogosto se počutijo negotovo in neprizemljeno
- pogosto menjavajo službe in/ali domovanje saj se hitro začnejo dolgočasiti
- so ljubeči, toda lahko ljubijo zaradi strahu pred osamljenostjo
- imajo težave s stabilnostjo in obvezami
- v ravnovesju so veseli in srečni

Tipična občutja

- strah - izhaja iz lastnosti "suho"

Značajske poteze

- so občutljivi, napeti in hitro reagirajo na spremembe v svoji okolici
- so čudaški in ne marajo urejenost in pravilnosti v svojem življenju, ker njihov aktivni razum zahteva stalno spodbudo
- ko so v »elementu« lahko zabavajo celotno družbo, a jih to hitro iztroši

- včasih stremijo za druženjem, včasih iščejo samoto
- zlahka dobijo prijatelje, a je prijateljstvo kratkega trajanja
- radi potujejo iz čiste zabave
- njihova izrazita prilagodljivost jim omogoča nenavezanost, a jim to lahko povzroča kaos
- imajo probleme s koncentracijo na eno stvar in pogosto jim ne uspe zaključiti začete projekte
- zavedajo se potrebe po osebnem razvoju ampak redko so dosledni in stabilni v kakršnem koli programu
- lahko postanejo fanatični sledilci raznih kultov, ampak tudi ta fanatizem je nestalen in ga lahko brez posebnega razloga prekinejo in se priključijo popolnoma novi idejni usmeritvi
- njihova vera pogosto izhaja iz občutka nesigurnosti

Življenjski slog

- eratičen; dobro služijo denar, toda tudi hitro zapravijo, impulzivno in za malenkosti; ne znajo varčevati in načrtovati; težko pridobijo navade pa čeprav so le te popolnoma življenjske in vsakdanje kot so prehranjevanje in spanje; imajo lastnost, da impulzivno zapravljajo na stvareh, ki jih niti ne potrebujejo (denar je zato, da se ga zapravlja)

Psihološko neravnotežje VATA energije

Vzroki poslabšanja

- preveč aktivnosti, stalna naglica in pretirano delo (izčrpavanje živčnega sistema), stres

Značilne motnje

- strah, plašnost, boječnost
- zaskrbljenost
- nemiren in hiperaktiven um
- živčnost
- zmedenost, nezbranost
- tesnoba
- histerija, panika
- nezadovoljstvo
- nezmožnost koncentracije
- nezmožnost odločanja
- nestrpnost, nemirnost, vznemirjenost
- negotovost, nezanesljivost
- neodločnost

Psihološka uravnotežitev VATA energije

Pogoji za izboljšanje

- držanje dnevne rutine z rednimi časi za prehranjevanje, spanje, delo, itd.
- sladka, pomirjujoča glasba in vonjave
- dobro se je izogibati mentalnemu naprežanju
- dobro je zmanjšati preveliko stimulacijo (glasno glasbo, nasilne filme, pozno gledanje TV-ja)
- izogibanje napornim in razburljivim dejavnostim
- umirjena in prijetna družba
- meditacija z globoko sprostitvijo

Operacija delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

Znaki uravnoveženosti

- miselna živahnost, urnost
- obilo ustvarjalne energije
- navdušenje
- čustveno ravnotežje

Psihološke značilnosti PITA oseb

Psihološke lastnosti PITA energije

Čutila

- so vizualno orientirani; nagnjeni so k temu, da si predvsem zapomnijo prizore kot je npr. penjenje valov, bleščanje sončnih žarkov na pesku ipd.; vidne predstave ustvarjajo skoraj za vse o čemer razmišljajo; čeprav so bili naučeni, da so bolj verbalni, vedno težijo k tem, da vidijo to, o čemer razmišljajo ter da uporabljajo slike

Um

- inteligenten, sposobnost razumevanja in koncentracije ;je pozoren in osredotočen; um deluje dobro, logično in veliko proučuje; rad rešuje probleme in išče rešitve; je vedno na delu; so zelo pametni ljudje; so metodični in dobri v planiranju ter v uresničevanju idej, ki so se jih "izmislili" drugi bolj teoretični tipi

Razmišljanje

- natančno, logično, dobro načrtovanje in uresničevanje načrtov; z užitek rešujejo kakršne koli probleme in uganke; ljubijo znanje in so zelo sposobni za organiziranje in vodenje; radi razmišljajo in kujejo načrte za praktično rabo

Spomin

- dober, hiter, oster; lahko si zapomnijo in težko pozabljajo; podatke si hitro zapomnijo in jih izkoristijo v svoje dobro; hitro si zapomnijo stvari, za katere menijo, da pomagajo doseči cilj; težave imajo s pomnjenjem rojstnih dni in obletnic; ko so užaljeni se razbesnijo in potem še dolgo "kuhajo" zamero

Misli in občutki

- v ravnovesju prevladuje ambicioznost, koncentracija, zaupanje, pogum, želja po znanju, sreča, inteligenca

Globoka prepričanja

- izjemno močna prepričanja, ki lahko upravljajo obnašanje

Čustvena nagnjenost

- jeza, obsojanje, kriticizem, sovraštvo, ljubosumje
- radi nadzorujejo, prevladujejo
- nagibajo se k primerjanju z drugimi, k tekmovalnosti in agresivnosti
- so pikolovski in nagnjeni k popolnosti; vse morajo narediti natančno in pravočasno
- ne odstopajo od svojih načel
- znajo biti kritični še posebej, ko je doša Pita povečana; znajo secirati same sebe
- imajo ukoreninjen strah pred neuspehom; ne marajo besede »ne« ali »ne uspeti«
- so tipični deloholiki, ambiciozni in želijo biti voditelji
- imajo veliko karizme; privlačijo ljudi

Operacija delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

Tipična občutja

- jeza - izhaja iz lastnosti "ognja"

Značajske poteze

- so energični in prepričljivi v svojih dejanjih
- posvečajo se praktični plati življenja
- izkoristijo vsako priložnost za ukazovanje
- po naravi so odločni in verjamejo v »fair-play«
- v dobrem razpoloženju sevajo življenjsko radost, ko pa se razjezijo so lahko neusmiljeni in nevarni
- z lahkoto sklepajo prijateljstva še posebej ko ugotovijo, da jim bodo ti prijatelji koristili
- običajno so zelo inteligentni, a so nagnjeni k nestrpnosti do vseh, katerih intelekt ni enako dober
- prirojena napihnjena bistrost jih lahko naredi netolerantne
- posvečajo se osebni rasti, ki včasih preraste v napenjanja ega
- močno se držijo svojih stališč, zato lahko zapadejo v fanatizem
- lahko so pristaši fanatičnih idej če ugotovijo, da jim bodo le te prinesle določene koristi v življenju

Življenjski slog

- zaposlen, vendar z velikimi cilji; urejenost jim pomeni veliko; iščejo bogastvo in živijo precej dobro; radi živijo v udobnih domovih in se vozijo z dobrimi avtomobili; ljubijo parfume, drage kamne, nakit,....; stremijo k temu, da bi postali dobri govorniki; uživajo kazati svoje imetje in bogastvo; dobro planirajo, organizirajo ter razumno razporejajo svojo porabo; ne bojijo se trošiti denar vendar ga ne porabijo "stihijsko"; denar trošijo z določenim ciljem; ustvarjajo in prekinjajo navade v skladu s koristnostjo oz. nekoristnostjo le teh

Psihološko neravnotežje PITA energije

Vzroki poslabšanja

- prenaporno delo, prevelik trud, tekmovalnost
- izpuščanje obrokov hrane
- nadzorovanje, ukazovanje
- težnja k popolnosti

Značilne motnje

- jeza, razdraženost
- besnost, togotnost
- ljubosumje
- sovraštvo
- napadalnost, agresivnost
- strah pred neuspehom
- frustracije
- kritičnost do sebe in drugih, kriticizem
- prepirljivost
- nestrpnost, nepotrpežljivost
- preobčutljivost
- razočaranost
- zavist
- brezobzirnost, brezbržnost

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

- trma, upornost
- obsojanje

Psihološka uravnovežitev PITA energije

Pogoji za izboljšanje

- zmanjšati gonjo za uspehom; najboljše "zdravilo" za to je predaja, prepuščanje, odrekanje
- zmerno življenje, zmernost v aktivnostih
- izogibanje konfliktom oz. raznoraznim sporom
- gojiti kreposti kot so poštenje, moralnost, prijaznost, radodarnost in samokontrolo
- izogibanje izvajanju nadzora
- dobro si je privoščiti prosti čas in ne samo delati

Znaki uravnoveženosti

- nagnjenost k doseganju ciljev
- dobre sposobnosti za reševanje težav
- odločnost
- drznost in pogum

Psihološke značilnosti KAPHA oseb

Psihološke lastnosti KAPHA energije

Čutila

- njihovi način čutenja je bolj čustven; pogosto razmišljajo bolj na podlagi občutkov kot fizičnih čutenj; lahko se na primer spomnijo občutka sončne toplote na svojem telesu ali vlažnosti vode med plavanjem

Um

- miren in stabilen; trden in zanesljiv; mogoče kaj težje razumejo, toda ko dojamejo, je njihovo znanje večno; v umu je včasih prisotno nezanimanje; običajno gre za zadovoljstvo z obstoječim, zato se ne išče novih dražljajev

Razmišljanje

- umirjeno, počasno, ne moremo ga prisiliti k naglici; niso teoretiki pač pa pri delu prinašajo določeno stabilnost in ravnotežje; zanesljivo in odgovorno vodijo delo; dober organizator

Spomin

- dober na dolgi rok; za pomnjenje potrebuje več časa; kar se enkrat naučijo to znajo do konca življenja; kot slon, tudi oni nikoli ne pozabijo; podobno kot slona je tudi njih težko razjeziti, ko pa se enkrat razjezijo, te zamere nikoli ne pozabijo

Misli in občutki

- skrb, osredotočenost, sočutje, zadovoljstvo, zaupanje, izpolnitev, prizemljenost, potrpežljivost, občutek, da te nekdo hrani, stabilnost, podpora, nežnost

Globoka prepričanja

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

- globoka, trdna prepričanja, ki jih ni lahko spremeniti

Čustvena nagnjenost

- pohlep, zavist, posesivnost, poželenje, lenoba, depresije, navezanost (ko so iz ravnovesja)
- odlikuje jih sladka in ljubeča čud
- po naravi so miroljubni, potrpežljivi, strpni, skrbni, sočutni in popustljivi
- rade objemajo ljudi; so dobrohotni
- so stabilni, trdni in zvesti
- težko se razburijo; prizadevajo se za ohranjanje harmonije in miru v okolici; so zelo stabilni
- duhovna ali verska zvestoba je globoka in trajna
- težijo k posesivnosti in zadrževanju stvari, ljudi in denarja
- samozadostnost; nezahteven pristop do življenja
- odpuščajo toda ne pozabljajo dogodka

Tipična občutja

- dobrodušnost in popustljivost - zaradi prirojene "sladkosti"; ne marajo sprememb; kot "noji", pričakujejo, da bo nevarnost oz. neka situacija minila, če se ne ozirajo nanjo;

Značajske poteze

- so pretežno mirni, tihi, vztrajni, zanesljivi in trezni
- so ljudje, ki najbolj uživajo v zadovoljstvih doma in družine
- njihove odlike so potrpežljivost, stabilnost, vztrajnost in skromnost
- ko pretiravajo s svojimi prirojenimi lastnostmi lahko postanejo pasivni, posesivni, navezani in pohlepni
- predno se čemu zares posvetijo ali obvežejo previdno preverijo vse podrobnosti
- ko se enkrat lotijo določene stvari jo trmasto pripeljejo do konca
- običajno težko in počasi sklepajo prijateljstva, ki pa so dolgega trajanja
- ker imajo »prirojeno« samozadovoljstvo so manj od ostalih tipov motivirani za osebni razvoj
- niso podvrženi fanatizmu, vendar je njihova predanost tistemu v kar verjamejo trajna in neomajna, včasih tudi samo zato, da ohranijo »status quo« (nespremenjeno stanje)
- po naravi so bolj kot ostali tipi naklonjeni sočutju in usmiljenju
- na njihov »materinski čut« najbolj vpliva element »Zemlje«

Življenjski slog

- umirjen in reden; preveč rutine; stabilnost jim omogoča denar zaslužiti in zadržati; so dobri gospodarji; težijo k tem, da so premožni; znajo varčevati; denar zapravljajo le za malenkosti (za sir, bombone, piškote); zmeraj imajo prihranke za "črne dni" in lahko postanejo skopuški; včasih jih prevzame čustveno trošenje denarja, a ponavadi so mnenja, da denar obstoja zato da se ga zbira, hrani in povečuje; z velikim zadovoljstvom ustvarjajo navade, ki se jih potem pretirano držijo;

Psihološko neravnotežje KAPHA energije

Vzroki poslabšanja

- posedanje, brezdelje, sedeče delo, ždenje za pisalno mizo
- premajhna uporaba čutov

Značilne motnje

- posesivnost (kopičenje in hranjenje stvari, »materializem«)
- lakomnost, pohlepnost, poželjivost
- depresivnost
- navezanost

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

- žalost, otožnost
- občutek zavrženosti in nezaželenosti
- pretirana čustvenost, sentimentalnost
- brezbriznost, otopelost
- potrtost
- topoglavost
- počasno dojetanje
- nezmožnost sprejemanja sprememb
- lenoba
- neprijaznost
- obotavljanje
- duševna otopelost, samozadostnost, trma
- brezvoljnost (brežželjnost)

Psihološka uravnovežitev KAPHA energije

Pogoji za izboljšanje

- najboljše zdravilo za Kapho je dejavnost !!!
- priporočljivo je iskati spremembe in nove izkušnje
- vsakodnevno spodbujanje telesa in uma
- živahna in poživljajoča glasba, vonjave in družba

Znaki uravnoveženosti

- vedrina
- racionalno razmišljanje
- prilagodljivost

Rešitev iz zasvojenosti in trpljenja

Vzrok

Človekova želja je že od nekdaj, da bi bil srečen, da bi živel svoje življenje v polnosti. Obdani z vso navlako sodobnega sveta vse manj živimo življenja, ki so polna radosti, miru, usklajenosti in smeha. Zaradi tega vsak po svoje iščemo notranji mir oziroma polnost življenja v vsakem trenutku. Ker se nam le-ta izmika, ga iščemo v pretiranem delu, športnem izčrpanju, v trenutkih omame od alkohola, drog, pretiranega hranjenja, v obsedenosti s seksom, v zasvojenostih z odnosi ali v drugih zasvojenostih. Vse pa imajo popolnoma enak vzrok – človekov beg pred svojimi problemi, tegobami, svojo lastno praznino, pred neizpolnjenim življenjem. Vsaj za nekaj časa se želi nesrečen ali neizpolnjen človek umakniti iz svojega življenja, ker mu tako kot ga ima, ne prinaša zadovoljstva oziroma v njem celo trpi.

Razumevanje vzrokov (Zahod) ali razvoj zavedanja (Vzhod) ?

Tu sta nam ponujeni dve različni poti. Pot Zahoda in pot Vzhoda.

Na Zahodu se je razvijala psihologija, ki se trudi razumeti korenine človekovih starih vzorcev in s tem človeku pomaga, da uredi svoje misli, da razume vzroke svojih težav, toda problemi ostajajo naprej, ker razumevanje ostaja na intelektualnem nivoju. Četudi razumemo, zakaj smo prazni, neizpolnjeni ali pa morda jezni, ljubosumni ali sovražni; ali nas to resnično reši? Tudi če vem, da me je nekdo prizadel, da me je prizadel nenamerno zaradi svoje lastne nevednosti, še vedno ostaja ta prizadetost v meni. Ali me vedenje o tem reši?

Pot iskanja na Vzhodu se imenuje razvoj zavedanja. Vzhod je razvil popolnoma drugačen pristop v smislu »Jaz nisem to kar mislim«. Sem dosti več, sem božanska vibracija. Kaj nam preprečuje, da bi čutili to vibracijo v sebi? To je človeški ego, ki se izoblikuje prav v vsakem izmed nas. Naša glavna naloga v življenju je, da to spoznamo in se ponovno povežemo z izvorom, ki živi v nas. Ko človek doseže stik z njim, um utihne in postane to, kar mu je bilo v evoluciji namenjeno – človekovo orodje. Takrat postane človek mojster polnega življenja. Um uporablja takrat, ko ga potrebuje. Prekine se nehoteno razmišljanje, človek živi v miru in deluje iz miru in ne iz notranjega nemira ali nervoze. Ne išče več, ker mu je vsak trenutek radosten in blažen in popolnoma zadosti. Ne potrebuje nikakršnih odmikov v droge, alkohol ali druge oblike zasvojenosti. Mar se vam ne zdi to kot »obljubljena dežela« ali nekakšna »Shangri-La«?

Vzhod je preprosto obšel um. Namesto, da bi iskali vzroke in korenine težav in problemov, so si zastavili vprašanja: Od kje um dobiva svojo moč? Od kje prihaja energija, ki ga hrani? In prišli so do odgovora: Um hrani naša identifikacija v smislu: »Jaz sem um, jaz sem jeza, jaz sem žalost, lenoba, sovražnost, nemir«. In kako prekiniti to identifikacijo, to hranjenje svojih negativnih vzorcev in čustev? S spoznanjem, da smo dosti več kot misli v naši glavi. Mi smo božanska vibracija, ki se v tem trenutku tega še ne zaveda in zato trpi. Smo čista zavest in eno z virom. Imenujemo ga lahko Bog, božanska vibracija, vir, višja inteligenca, kozmični princip, notranje bitje. Do tega spoznanja izkustveno pridemo v meditaciji ali poglubljeni molitvi.

Rešitev

Rešitev leži v nas, v naši voljnosti, da pričnemo z meditacijo ali globoko molitvijo in to vsakodnevno. V obeh načinih je ključnega pomena predajanje, zaupanje božanski vibraciji. Ko predamo in zaupamo, smo naredili vse. Potem lahko v polnosti živimo ta trenutek in uživamo vso njegovo neponovljivost in radost. To je popolna sreča, brez pogojevanja »kaj moram imeti ali postati« da bom srečen. Božanska vibracija ali življenje samo se izrazi skozi nas, samo če mu dovolimo. In zato je potreben trening uma oziroma njegovo umirjanje v meditaciji ali poglubljeni molitvi. In prav to so nam pripovedovali i vsi veliki duhovni učitelji – Kristus, Buddha, Lao ce itd... O tem govorijo najmodrejše knjige človeške zgodovine kot so Sveto pismo, Vede, Bhagavad-gita, Dao De Jing itd. Potem lahko odpustimo, prepustimo in zaupamo. In ker življenje postane izpolnjujoče, radostno - skratka srečno, ne potrebujemo nikakršnih odmikov več. Tako odpadejo vse vrste zasvojenosti in se pri srečnem, izpolnjenem človeku tudi nikoli več ne vrnejo.

Praksa

V vsakodnevni praksi je potrebno priti do točke, ko si rečem: »Hočem boljše življenje. Hočem srečo, radost in notranji mir.« Če to iskreno začutite v sebi, to težnjo po boljšem življenju, se bo začelo dogajati. Ni dovolj želja, mora biti hotenje. Mora biti stanje, ko ste dovolj trpeli in HOČETE boljše življenje in ste pripravljeni zapustiti stari, ustaljeni način. Vesolje se odziva na vse. Kar imate v glavi, to imate v svojem življenju. Vesolje je popolnoma brez omejitev, kar se tiče blagostanja, miru, sreče, radosti, ljubezni. Vse

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

omejitve so samo v naših glavah. Ko zavedanje raste, se omejitve v našem umu manjšajo in ko jih v naših mislih ni več, izginejo tudi iz našega življenja.

Vse kar je potrebno je, da začnete vsakodnevno prakso meditacije ali poglobljene molitve.

V molitvi »jaz govorim in Bog posluša« ali v meditaciji »Bog govori in jaz poslušam«. Ker se najprej nisva vajena, je moje poslušanje šibko in se v božanskih frekvencah nekako ne znajdem. Potem to delam vsakodnevno in moj stik z božansko vibracijo se krepi. Moja notranja moč se povečuje in moj notranji mir se krepi. V začetku to čutim samo nekaj časa v in po meditaciji, potem se počasi razširja na del dneva in potem na cel dan. Kdaj se to zgodi? To ni v naših rokah. Na nas je, da ustvarjamo pogoje s tem, da redno meditiramo in s tem, da se čim večkrat v dnevu povežemo s svojim notranjim prostorom miru. Tam lahko prepustimo in oddamo vse težave, nesmisle in tesnobe svojega življenja. Božanska vibracija v njem bo poskrbela zanje.

Potem počasi začutimo povezanost s svojim notranjem prostorom miru čez cel dan. Odpadati začno slabe navade, začutimo katera hrana je za nas prava, kateri vtisi in dogodki nas hranijo in kateri zastrupljajo oziroma vznemirjajo. Potem spontano začutimo prave stvari. To je pričetek spontanega pravega delovanja. In to je najbolj radostna pot tega življenja. Bi tudi vi radi hodili po njej?

**To je pot - najpomembnejša pot našega življenja.
To je potovanje - najzanimivejše potovanje našega življenja,
potovanje vase.**

Različne tehnike meditacije

SO-HAM meditacija

Opazovanje diha

Meditacija na duhovno besedilo

Meditacija na mantra

Opazovanje uma – kultiviranje notranjega opazovalca

Meditacija predavanja

Kaj moramo vedeti pri meditiranju ?

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

Ob katerem času meditiramo.

Najbolje v jutranjem ali/in večernem mraku. Takrat je duhovna energija v zraku najboljša. Narava nas pri meditaciji takrat najbolj podpira.

Dolžina meditacije.

Meditacija naj se začne z 10. minutami, nato jo podaljšujemo do pol ure pri enem sedenju. Najbolje je, če meditiramo dvakrat na dan.

Drža telesa.

Priporočen položaj je s pokončno, vendar sproščeno hrbtenico. Lahko sedimo na stolu ali v položaju lotus, če smo izurjeni v jogi in nam je za dalj časa udoben.

Prostor za meditiranje.

Prostor naj bo prezračen in če se le da meditiramo vsak dan na istem prostoru.

Dihanje.

Dihanje naj bo kar se da sproščeno. Ga ne spreminjamo, ampak ga samo opazujemo.

Motnje – beganje misli.

Motnje (uhajanje uma) so v začetku pogoste, sčasoma pa se bodo z redno vajo zmanjšale. Zvoki ali vonji v okolici : če se le da si poiščite miren in čist kraj za meditiranje.

Zaspanost.

Včasih nas med meditacijo premaga zaspanost - takrat telesu primanjkuje počitka. Najbolje je, da zaspimo in ko se zbudimo, nadaljujmo z meditacijo. Če se ta občutek zaspanosti neprenehoma ponavlja, ga skušajmo premagati.

Telesni občutki.

Za zdravje, dobro počutje in umirjen um potrebujemo telo, ki deluje brezhibno. Zato mu moramo zagotoviti dovolj gibanja, sicer se nam lahko zgodi, da med meditacijo postanemo razdražljivi ali nemirni.

Rednost.

Rednost je v meditiranju najbolj pomembna. Ko se zavemo, da brez tega ne bomo napredovali, si določimo časovne prioritete tako, da si zagotovimo čas za meditiranje.

Delno povzeto iz sledeče literature:

- Mahariši – »MAHARIŠI AYURVEDA«
- Dr. David Frawley – »AYURVEDA AND THE MIND – HEALING THE CONSCIOUSNESS«
- Založba učila – »AJURVEDA (CELOSTNI PROGRAM ZA DOBRO POČUTJE)«
- Dr. Robert E. Svoboda – »AYURVEDA FOR WOMEN (A GUIDE TO VITALITY AND HEALTH)«
- Dr. Robert E. Svoboda – »YOUR AYURVEDIC CONSTITUTION«
- Dr. David Frawley, Dr. Subhash Ranade – »AYURVEDA NATURE'S MEDICINE«
- Judith H. Morrison – »KNJIGA O AJURVEDI«
- Dr. Vasant Lad – »AJURVEDA – POPOLNI VODNIK PO DOMAČI LEKARNI«
- Dr. Biljana Dušić, študijsko gradivo – ŠOLA AYURVEDE

Operacija delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.