

KAJ POMENI BITI NEVTRALEN

Avtor: Anastasia Preložnik

V kundalini jogi pogosto uporabimo izraz „nevtralen“, ker je Jogi Bhajan poudarjal, kako je pomembno, da smo v stanju Nevtralnega Uma.

Nevtralni Um je 4. tanko telo. Predela informacije Negativnega in Pozitivnega Uma, na kar nam da odgovor, ki pride izven dualnosti. Razvijanje Nevtralnega Uma je eden od ciljev Kundalini Joge.

Ali biti nevtralen pomeni, da nič ne čutiš?

Ne. Nevtralnost je stanje Uma, naše notranje ravnozežje. Čustva pripadajo bolj grobemu nivoju, Astralnemu. Čustva so orodje za povezavo Uma in telesa.

Normalno je čutiti jezo, sočutje, vznemirjanje, radovednost, celo zavist in pohlep.

Kako ostaneš nevtralen, če te prevladajo čustva?

Čustva naj ne bi vplivala na stanje Uma in naša dejanja. Doživimo jih, dovolimo jim, da so. Če nas prevladajo, uporabimo tehnike za samokontrolo, npr. dihanje. Šele potem se lotimo besed in dejanj.

Ali biti nevtralen pomeni, da se ne vmešavaš?

Lahko smo priči dogodka, ki od nas zahteva aktiven odziv.

Kaj naj naredi „nevtralen“ človek?

Naša dejanja ne smejo biti odziv na dogodek. 'Act, don't react' - je govoril Jogi Bhajan.

Lahko pa ravnamo v skladu z zavestno odločitvijo, ki pride ravno iz stanja nevtralnega Uma.

Ali biti nevtralen pomeni, da nič ne delaš?

V nevtralnem stanju smo najbolj skoncentrirani, delavni in ustvarjalni, tako v vsakodnevni rutini kot pri delu in najvišji ustvarjalnosti.

Kako prideš v nevtralno stanje?

Z redno prakso meditacije najprej začutiš notranji mir, naučiš se skoncentrirati na notranje občutke namesto na zunanja dogajanja. Ko te izkušnje utrdiš, jih preneseš v življenje, da ob vrtincu dogodkov ostaneš v stiku s seboj in v notranji tišini.

Za razvoj Nevtralnega Uma je primerna katerakoli meditacija.