

Prebudite svoj sončni pletež in preživite popoln dan



Elizabeth Towne

 Bird Publisher
2018

Naslov izvirnika:

Just how to wake up solar plexus; Elizabeth Towne; 1926

Izbor iz knjige: **Lessons in Living; Elizabeth Towne, 1925**

Copyright © Bird Publisher, 2018

Kazalo

Predgovor urednika ... 7

I. Prebudite svoj sončni pletež ... 15

1. Jaz sem sonce Bogá ... 19
2. Transformacijski ogenj... 29
3. Le zakaj in le kako ... 37
4. Tehnika dihanja... 51

II. Preživete popoln dan ... 63

1. Uvod ... 67
2. Kako preživeti popoln dan ... 71
3. Delovanje in počitek ... 79
4. Ustvarjanje blaginje ... 89
5. Pesem o sebi ... 95

Nekaj besed o avtorici ... 103

Predgovor urednika

V tej knjigi smo za vas združili dve besedili avtorice, ki se skupaj nedvomno izjemno dopolnjujeta. Ko *prebudimo svoj sončni pletež*, se nam odprejo nova obzorja življenja, postanemo majhna sonca, ki svetijo v ta naš dualni svet, ki ga večina ljudi dojema in razume le na osnovi zaznave svojih petih čutov. Lahko se nam začno uresničevati najbolj skrite želje, hrepenenja in doživljamo vse tisto, o čemer smo prej le sanjali.

A ker sama odprta vrata v novo življenje niso dovolj, nas avtorica tudi poduči, kako zavestno čustvovati, misliti in načrtovati svojo prihodnost – kako preživeti vsak trenutek, vsak dan našega življenja posebej. Le tako namreč lahko *preživimo popoln dan* in uresničimo svoja notranja hrepenenja ter namen svojega življenja.

Samo danes je naš. Danes se lahko ustrezno pripravimo, ga pravilno in lahkotno začnemo, uspešno tekmujeemo s časom in ga končamo z zmago. To lahko storimo ta dan, danes. A kako naj se nanj pripravimo? Kako naj svoje energije nadziramo in kam usmerimo svoje napore?

Začnemo z majhnimi koraki spontano in vztrajno proti uresničitvi namena svojega življenja in s cilji, ki smo si jih zastavili, tako, da končno naučimo prisluhniti sami sebi, svojemu telesu, notranjemu vodstvu, svoji intuiciji.

Ko to storimo, pa lahko začnemo graditi svoje življenje, ga izboljšamo, presvetlimo, ozavestimo in ga naredimo uspešnega, radostnega in celostnega. Za vse to pa se je treba najprej naučiti, kako naj preživimo popoln dan, kako se na vsak dan posebej pripravimo, kako ga načrtujemo, kaj naj počnemo, s čim se in s čim se nam ni treba ukvarjati in kako ga zaključimo.

Vsakemu od nas je vsak dan ponujena možnost, da lahko obsedimo v svojem vsakdanjem miru, se pritožujemo nad svetom in vsakemu človeku posebej ali pa si zaželimo zdravja, blaginje, zadovoljstva in širokih možnosti, ki si jih lahko vsak dan posebej ustvarjamo, kot sicer počnejo izjemni posamezniki med nami. Če smo se odločili, da bi vendarle radi nekaj več od tistega, kar nam vsakdanjik trenutno ponuja, potem lahko to tudi imamo.

Avtorica v knjigi lepo razloži, kako razna turobna čustva, kot so strah, tesnoba, žalost, jeza, bes in podobna, vplivajo naš sončni pletež, s tem na stopnjo naše energije, naše splošno počutje, naše zdravje, dejavnosti, odnose, torej na naše življenje nasploh.

Prav vsi človekovi »občutki« so stvar delovanja ali nede-lovanja sončnega centra. Dobra čustva spodbujajo svobodni pretok skozi ta center; bolna čustva pomenijo njegovo zakrčenost. Čustva zadovoljstva pa povzročajo iztok (tok navzven) »živčnega etra«, energije, Življenja; neprijetni občutki nastanejo zaradi prekinitve tega konstantnega iztoka. Ponavljajoča se stanja zakrčenosti živcev v sončnem pletežu imajo za

posledico kronično stanje živčnega kolapsa. V takšnem primeru se živci dobesedno zrušijo, podobno kot se mehka cev, če ustavimo prtok tekočin vanjo.

Kot nam predstavi avtorica, lahko temačna čustva in temnačne misli, kot so zaskrbljenost, jeza, sovraštvo, malodušje, strahovi in podobno, »pripíšemo« Luni, mi pa bi se morali usmeriti k Soncu, kajti od njega prihaja energija, ki omogoča življenje na našem planetu. Če le sprejemamo čustva in energije od drugih ljudi, potem sčasoma ne najdemo več samih sebe. Zato je treba prebuditi svoj sončni pletež, znotraj katerega se te energije negativnega oziroma luninega prizvoka transformirajo oziroma spremenijo v čiste sončne energije, in to še preden vstopijo v nas, v naše telo, čustva, misli in dušo. To nam bo omogočilo, da bomo lahko v sebi našli ogromno prostora za lastno izražanje oziroma bo v nas zasijala luč, da bomo lahko videli, kaj vse je pravzaprav v nas ter potem izbrali, kaj bi radi, da ostane in kaj je tisto, kar bi radi popravili ali odstranili. Ker pa je človek podoben magnetu, to razsvetljevanje, popravljanje in spreminjanje naše notranjosti ne bo vplivalo le na nas same, temveč se bo slej kot prej odrazilo tudi v naši okolici, v okolju, kjer živimo.

Lahko, da smo se zavestno odločili, da bomo živeli tako. Lahko pa tudi, da vse to počnemo nezavedno, medtem pa v nas tli želja, hrepenenje po spremembi in čem boljšem. Če smo to prepoznali ali ne in iščemo izhod iz tega labirinta slabih občutkov, nam zadostuje že to, da se odločimo za spremembo. Taka odločitev pa je vsaj na začetku stvar naše

miselne naravnosti (sami si izberemo, kako se bomo občem počutili oziroma prevzamemo polno odgovornost za svoje miselno in čustveno stanje, in sicer ne glede na vse možne vplive in čustvene dražljaje od zunaj), tj. odločitve, kako se v resnici želimo počutiti. Naša čustva bodo namreč takšni naši odločitvi slej kot prej sledila. Odločimo se torej, kako se bomo počutili, kajti naše današnje misli ustvarjajo naš jutrišnji svet, s tem pa tudi naše občutke, zaznave, razmišljanja, razvoj in podobno.

Na primer strah je veliki ropar, ki zna človeka oropati še za tisto malo energije, ki jo običajno premore. Kar opazujete posledice enega samega strahu na vas – pogledjte, kako se ob tem skrivite, stisnete in zakrčite svoje roke in zvijete prste na nogah; pogledjte, kako ob tem iztisnete zrak iz pljuč in zadržite naslednji vdih; lahko navsezadnje le ugibate, kako vam vaš strah preprečuje stik s samim seboj. Klečeplazenje, zvijanje in boječnost so navade ljudi. Človeška bitja so se naučila bati preteklosti, sedanjosti in prihodnosti; samih sebe in njihovih »nasprotnikov«, da ob tem ne omenjam njihovih prijateljev; naučena so bati se tistega, kar je zunaj njih in kar je znotraj; se bati tako hudiča kot Boga. Je potem sploh kaj čudnega, da je strah navada ter da je dobro in globoko dihanje večini človeških bitij popolna neznanka? Samo strah ljudem preprečuje svobodno mišljenje. In samo njihovo morebitno omejeno razmišljanje onemogoča svobodno dihanje. Treba se je znebiti strahu in potem vas ne bo treba učiti svobodno dihati. Misel in dejanje sta eno. Z avtoričinimi besedami bi lahko dejali,

da je vsaka misel dejanje, a mi še nismo naučeni prepoznati subtilnega gibanja misli; zaradi tega rečemo, da »včasih misli nemudoma delujejo«; ne da bi se zavedali, da je vse mišljenje gibanje in da je vse gibanje pravzaprav mišljenje.

Prvi korak je torej odločitev in vzpostavitev nadzora nad samim seboj, drugo pa je dihanje. Vse nepravilnosti človeškega telesa in možganov so posledica zaprtja pritoka sončnih žarkov tako, da ne morejo vstopiti v sončni pletež. Tisti, ki diha globoko in tekoče, ne more zboleti oziroma miselno oslabeti. Avtorica nam v knjigi opiše kar nekaj vaj, za izvedbo katerih dnevno ne bomo potrebovali več kot dvakrat po petnajst minut, medtem ko bodo učinki teh vaj izjemni.

Če pa boste pri izvajanju vaj vztrajali, dokler ne bo vaše polno dihanje postalo vaša navada, boste postali popolnoma novo bitje; stvari, kot so žalost in melanholičnost, strahovi in boji, bodo za vedno izginili. Na njihovem mestu pa se bodo pojavile energija, ambicioznost, moč in radost; vaše zakrčeno in upognjeno telo se bo popolnoma poravnalo; potem boste stali pokončno z le zanemarljivo ukrivljenim telesom, namesto da bi imeli hrbet in ramena ukrivljena, kot ste jih imeli, ko ste bili še opica; hodili boste vzravnanoma in poskočno, namesto skrčeno oziroma s težkimi koraki kot prej; vaše oči bodo jasne, mirne in pripravljene vsak drug par oči prijazno pogledati.

Mogoče smo do zdaj vse preveč opazovali početje drugih ljudi in skušali enako živeti, a nas vse to ni nič kaj globoko osrečilo. Počutili smo se sicer varno, ker nismo nič posebej

odstopali od ravnanja vseh drugih, zato pa je tudi naše življenje bilo bolj povprečno. Živimo površinsko, v sebi pa morda občutimo izjemno praznino in v tihih globinah samega sebe iskreno hrepenimo, da bi vendarle zapolnili to luknjo v naši notranjosti in kot prenovljeni zaživel drugače kot zdaj, popolnoma na novo.

Praznine v nas nam ne more napolniti nihče drug, nobena stvar in noben človek, lahko jo izpolnimo le mi sami. Izpolnimo z radostjo bivanja, zadovoljstvom, razvojem, ljubeznijo in lučjo.

Prvi korak, ki ga je dobro storiti, da bi prižgali to luč, je, da se ozremo h koncu in se od njega naučimo sami sijati kot sonce. Zato pa ima vsak izmed nas svoj sončni pletež. Ko sije, sproti transformira vsa tista občutja nezadovoljstva, jeze, strahu itd., ki iz naše okolice prihajajo k nam. Nič čudnega torej, da v tej sivini vsakdanjega življenja samih sebe potem ne najdemo.

Ker pa se vse izjemne in vredne stvari ne zgodijo čez noč, temveč vedno rasejo in se razvijajo po korakih, je najboljšo, da enako začnemo tudi sami. Prenove svojega življenja se lotimo z majhnimi koraki, s tem, da postopoma gradimo sami sebe.

Za vsak dan posebej si je dobro postaviti čisto konkretne cilje, in sicer od trenutka, ko vstanemo, pa vse do zaključka dneva, ko se na preživete ure in doživete dogodke spomnimo s hvaležnostjo. A današnji dan se je »začel« že včeraj. Že dan prej je namreč treba vsaj v grobem opredeliti glavne, stranske in nepomembne naloge prihodnjega dne.

Najboljše bo, da zdaj prepustimo besedo sami avtorici, ki nam bo v svojem elegantnem stilu podrobneje sama razložila, kako naj se tako zahtevne naloge, kot je prenova svojega lastnega življenja, lotimo, kjer naj začnemo, kaj naredimo in kako najdemo pot iz labirinta (-ov), kjer se trenutno morda nahajamo.

Sončni pletež je človeškemu telesu natančno tisto, kar je vidno sonce za naše osončje. Je vir vsega življenja in svetlobe; je proizvajalec življenja in svetlobe. Zato bi bilo dobro, da se ga naučite uporabljati tudi vi, poiščite v sebi oziroma se napolnite s tistimi vsebinami, ki jih želite v sebi in svoji okolici imeti in doživljati ter potem tudi vi preživite vsaj nekaj popolnih dni, če že ne vsega svojega življenja.

Damjan,

v Mengšu, 10. oktobra, 2018

Prebudite svoj sončni pletež



Dragulj

Ti si dragulj!
Popolnoma pripravljen in uglašen
za sedanjost.

A tvojo uglasitev
je mogoče tudi na novo nastaviti! –
Z zaupanjem in delom.

Ti si dragulj, ki
se sam lošči in
skriva svojo lastno uglasitev –
s tem, da čaka, poizkuša
in vztraja.

— *Elizabeth Towne*

1. Jaz sem sonce Bogá

Oh, najdražji, ali si pred vsemi drugimi stvarmi ne želite živeti umirjenega, učinkovitega in uspešnega življenja? A se ne želite rešiti malenkostnih omejitev konvencionalnosti? Najti izhod iz bolečine, žalitev in bolezni? Stran od majhnih bolečin vsakdanjega življenja? Ali si res *želite* zapustiti vse to? Ali ste pripravljeni *uresničiti* odrešitev, ki je v vas?

Ali bi raje v miru obsedeli in se pritoževali nad svetom nasploh in nad vsakomer posebej? Ali si želite zdravja in blaginje, zadovoljstva in širnih možnosti, da bi vsak dan in ves dan vse to ustvarjali, kot dela tisti, ki si želi biti veličastni glasbenik, umetnik ali učenjak? Ali pa si preprosto slabotno *želite*, da bi vas nekdo »na rožnati postelji počitka« fizično prenesel do nebes zadovoljstva in blagostanja? Ste se morda ODLOČILI za zdravje, zadovoljstvo in materialno blaginjo in da boste širše koristni, ne glede na to, koliko vas bo to stalo in kako dolgo bo trajalo, da se vse to uresničite?

Potem boste to tudi imeli. Brez vsake sence dvoma boste tja tudi prišli. Če poizkušate vse to ustvariti, vam bo vsekakor uspelo. In Jaz Sem je na tej vaši poti ves čas z vami ter istočasno SEM JAZ že tam in zaupala vam bom nekaj, ki mi je na tej poti izjemno pomagalo. To je bilo sonce. Shelton je dejal,

da je sonce Bog. Ne bi me presenetilo, če je imel prav. A nisem popolnoma prepričana, da ima.

Kakorkoli že, sonce mi je pomagalo, da sem spoznala svoj Jaz, moje vse-modrost, vso-ljubezen, vso-moč, umirjenost srečnega Jaza. Vaš jaz je enako veličasten kot moj in tudi vi ste zagotovo prepričani, da boste našli svoj jaz, če ste se že tega lotili.

Razlog, zakaj ga že niste našli, je, ker ste večino svojega časa posvečali opazovanju jaza drugih ljudi. Bili ste torej nevljudni do *svojega* Jaza. Za nasvet ste prosili vsakega Toma, Dicka in Harryja, še preden ste prosili Sebe. Svojemu Jazu ste naredili razna imena. Nič čudnega potem, da se je odplazil v svojo lupino in za sabo zaprl vstopno odprtino! Nič čudnega, da ste prepričani, da je nevednež!

A ve in bo za vas naredil karkoli, če boste vsaj na pol človeško ravnali z njim! Imejte radi svoj Jaz in ga spoštujte. Povejte mu, da je navsezadnje kar v redu fant – najboljši prijatelj, ki ga imate. Prosite ga za nasvet in ga *uporabite*. Dovolite mu, da on za vas kaj naredi. Vse, kar bi on rad, je, da ga PREPOZNATE, potem bo naredil vse, kar želite, da je storjenega in bo to naredil veliko bolje, kot bi kdorkoli drug naredil za vas.

Sonce mi je pomagalo se bolj povezati s svojim Jazom. Pomagalo bo tudi vam. Ali ste kdaj pomislili, kako podobna sta si Sin in Sonce? Jezus je bil sin Bogá. Veliko let sem preučevala življenje tega sina in mu skušala biti podobna. Moja uspešnost pri tem je bila bolj povprečna.

A nekega dne me je prešinilo, da SEM JAZ SONCE Boga! To je bila zame izjemna zamisel, ki me je popolnoma prevzela in me dobesedno spremenila s tem, da je popolnoma prerodila moje mišljenje.

To je bila majhna ukana te moje misli – daj jim nastanitev in oni bodo zate ustvarili popolnoma novo hišo, »hišo, ki je bila narejena z rokami« (gre za parafrazo citata iz Biblije; op. prev.).

»JAZ SEM SONCE BOGÁ,« me je v hipu spremenilo.

Opisala vam bom nekatere spremembe, ki jih je to v meni povzročilo. Običajno sem bila zelo »občutljiva«; toliko, da več kot polovico časa še razmišljati nisem mogla; vedno sem bila tudi čustveno prizadeta; čeprav sem bila na splošno preponosna, da bi to pokazala.

Takšne moje občutke sem z vsemi močmi poizkušala nadzorovati in se obraniti pred tem, da me ne bi kdo prizadel,

a uspeh ni niti malce okronal vsega tega mojega truda z uspehom – niti za en sam las na moji glavi.

Sem pa enkrat teh svojih vrelih občutkov imela zadosti in sem jim dokaj ogorčena dejala, da bom te občutke prizadetosti shranjevala, dokler se ne bodo utrudili in potihnili – ne bom jim več posvečala pozornosti! In res so se utrudili in utihnili. Sonce je ogrelo moja čustva in jih vse za vedno naredilo srečne.

Tako se je to zgodilo; rekla sem sama sebi: »Če sem Sonce Dobrega, potem je edini razlog mojega obstoja to, da preprosto *žarim* – *da sijem* – da *oddajam* dobre misli.«

In zdaj, vidite, ravno na tej točki sem naredila življenjsko pomembno napako. Vedno sem si prizadevala biti Luna, namesto da bi bila Sonce. A luna je hladna, temna, nerodovitna, dovzetna, prejeta svetlobo le odbija. Jaz sem vseskozi sprejemala karkoli – zamisli in mnenja drugih ljudi in tudi vse vrste bolečin! In kot da tega ne bi bilo dovolj, sem vsak dan prosila Boga, naj mi pošlje, naj mi da Svetega Duha, da ob tem ne omenjam še na stotine drugih uslug, za katere sem ga prosila (!) – Njega in vse druge ljudi.

A ves ta čas sem bila v resnici Sonce, božje *Sonce*, narejena z enim samim namenom, da *sijem navzven*, namesto

da bi sprejemala. Imela sem »življenje v sebi«, kot tudi »Oče ima življenje v samem sebi« (gre za enega od delnih citatov iz Biblije, ki se v tej knjigi velikokrat ponavljajo; op. prev.).

Da sem lahko vso to občutljivost popolnoma prerastla, sem se morala takrat, ko so bila moja čustva prizadeta, le spomniti, da Sem Jaz Sonce, ki je ustvarjeno, da *sije*, namesto da bi bila Luna, ki sprejema bolečine od zunaj.

Vsako človeško bitje je dobesedno Sonce Dobrega, ustvarjeno z namenom, da sveti. Če bo dosledno na zunaj oddajalo Dobro Voljo tako, kot sonce oddaja sončne žarke, bo kmalu ugotovilo, da svoje čustva nadzoruje.

Predpostavimo, da se Stara Duša vsakič, ko se ji kdo na tem svetu pritožuje, v sebi zvije in ji zaradi tega ne uspe več oddajati svojih žarkov. Če je tako »občutljiva«, kot je sicer večina ljudi, se bo odzvala natančno tako. A Duša je premo-der Bog, da bi se odzvala na tak način. Ona dosledno opravlja svoje delo in *sije*. Sije tako pozitivno in ga delanje dobrega tako prevzame, da več ne sije samo za »tiste«, ki spoštujejo njegove žarke, temveč radostno sije tudi na »krivičneže«, ki se mu v zameno le pritožujejo. Tako pozitivna je ta blagoslovljena stara Duša, da pritoževanja nikoli ne občuti! Ko se njeni žarki srečajo s pritoževanjem, ga transformirajo, še preden se je dotakne!

Razlog, zakaj nas neprijazne besede drugih o nas prizadenejo, je, ker smo pozabili sijati.

V nas obstaja *resnični* sončni center, in to je Solarni (oziroma Sončni) Pletež (oziroma Pleksus). To je velik živčni center, ki se nahaja za trebuhom. Ko to centralno Sonce, iz katerega sije vso živčevje v telesu, deluje v redu, *nenehno* žari *resnično* energijo, enako kot to počne sonce. Ta energija vibrira v vseh smereh po živčnih avtocestah in stranpoteh v telesu ter proti njegovem površju (sluzastem membranastem podpovršju kot tudi skozi zunanjo kožo) in je potem izvržena ven iz telesa kot resnični svetniški sij oziroma atmosfera, ki vedno ovija vsako človeško telo. Če je sevanje iz Sončnega Pleteža dovolj pozitivno, potem njegovega nenehnega in harmoničnega vibriranja nikakor ne more zmotiti vpliv nekoga drugega od zunaj.

In posameznik tako pozitivno sijoč uporablja to velikan-sko moč za dobro tistih, ki so manj pozitivni od njega. On, ne da bi karkoli rekel ali celo v določeno smer usmeril kakšno svojo misel, že s svojo prisotnostjo pomiri težavne ume vseh tistih, s katerimi je prišel v stik.

Pri vseh človeških bitjih, ki se še niso naučila zakona obstajanja, je Sončni Pletež zakrčen, kar preprečuje nenehen pretok življenjske energije oziroma »živčnega etra« do vseh delov njegovega telesa. Zaradi tega pride do *vsake* bolezni,

ki se pojavi človeku – miselne, fizične ali bolezni v njegovem okolju.

VSI človekovi »občutki« so stvar delovanja ali nedelovanja sončnega centra. Dobra čustva spodbujajo svobodni pretok skozi ta center; bolna čustva pomenijo njegovo *zакrčenost*. Čustva zadovoljstva pa povzročā *iztok* (tok navzven) »živčnega etra«, energije, Življenja; neprijetni občutki nastanejo zaradi *prekinitve* tega konstantnega iztoka.

Iz svojega sončnega pleteža vsako živo bitje nenehno izžareva Življenje ali Ljubezen ali Dobro Voljo, razen v primeru, če posameznik to izžarevanje sam prekine – če stisne svoj sončni pletež in s tem zmanjšā energetski odtok oziroma ga popolnoma prekine, kot se to zgodi v primeru smrti.

Ponavljajoča se stanja zākrcenosti živcev v sončnem pletežu imajo za posledico kronično stanje živčnega kolapsa. V takšnem primeru se živci dobesedno zrušijo, podobno kot se mehka cev, če ustavimo pritok tekočin vanjo.

Živci so cevke, po katerih se Življenje pretaka k vsem delom človeškega telesa. Če stisnete sončni pletež, boste s tem umaknili Življenje iz telesa.

Sončni pletež je točka, kjer se *rodi življenje* – kjer prej Neustvarjeno postane Ustvarjeno; kjer neorganizirano

postane organizirano; nezavedno postane zavedno; se pojavi nevidno; tam brezmejnost postane merljiva.

Zagotovo ne obstaja nobena omejitev za to, koliko življenja lahko posameznik ustvari v sončnem pletežu in tudi ni nobene za to, kako hitro ga lahko.

A ta vsemogočni sončni center sam po sebi ustvarja slepo energijo, je na neki način vsemogoč, a v vseh pomenih neinteligenten.

Sončni pletež je SLUŽABNIK možganov. Tam se ne ustvarja (t. i. postaja vidnega) nič več življenja, kot ga možgani, »Bog na višavah«, ukažejo ustvariti. Krčenje in širjenje sončnega centra Življenja se popolnoma skladno z navodili iz možganov dogaja vsako minuto. Ne obstaja niti najmanjši pomislek, na katerega se sončni pletež s svojim delovanjem ne bi nemudoma odzval.

Ali zdaj veste, zakaj in kako bodo »za vsako prazno besedo, ki jo ljudje izgovorijo, dajali odgovor na sodni dan?« (gre za citat iz Evangelija po Mateju 12,36; op. prev.) In kako bi vam moralo biti »povrnjeno po vaših dejanjih in po delu vaših rok« (gre za parafrazo citata iz Svetega pisma, Jeremija 25: 1–38; op. prev.)?

Sadove tistega, kar boste videli v svoji domišljiji, boste zagotovo poželi v svojem *telesu*. Kar *ste* sejali v mislih, tisto *zdaj* žanjete.

Zavestna misel je gospodar sončnega centra, iz katerega teče življenje našega telesa; in kvaliteta vašega telesa, vključno z možgani, določa kvaliteto vašega okolja. Vi sami *ste* svoj gospod in gospodar, razsodnik svoje lastne usode.

Ali *zdaj* razumete, zakaj »občutljivega« posameznika vedno znova »ranijo«? Prepričan je, da je Luna, namesto da je Sonce; on od drugih ljudi sprejema besede ali zvoke ali dejanja, ki mu ne ugajajo oziroma ga prizadenejo; posledično on sam stisne svoj sončni center, s čimer ustavi sevanje svoje Dobre Volje navzven.

Ravno zaustavitev njegovega lastnega sevanja življenja ali dobre volje je tisto, kar ga prizadene, NE pa storjena dejanja ali izgovorjene besede drugih ljudi. In on sam je Gospod svojega Sončnega grelca; zaradi tega se *on sam prizadene* oziroma si je povzročil rane. To sem ugotovila na podlagi svojih lastnih izkušenj in s tem *potrdila* dejstvo, da nihče na tej zemlji ne more »prizadeti mojih čustev«. S preučevanjem delovanja resničnega sonca in s tem, da sem si zapomnila, da SEM JAZ SONCE BOGÁ, sem se te umetnosti hitro naučila in

Preživite popoln dan



Pozdrav jutranji zarji

Prisluhni prigovarjanju jutranje zarje!

Oglej si ta dan!

Ker je on Življenje, sama živost Življenja samega.

On je kratek prikaz vse
raznovrstnosti in resničnosti tvojega obstoja.

Blagoslov rasti,
veličina delovanja.

Bleščanje lepote:
ker včerajšnji dan so samo sanje,
in jutri je samo vizija upanja.

A dobro preživeti dan spremeni
vsak včerajšnji dan v sanje o zadovoljstvu,
in vsak jutri v vizijo upanja.
Zato si ta dan dobro oglej!

— *Sufi*

1. Uvod

V tem besedilu sem se odločila na logičen in praktičen način predstaviti novo filozofijo življenja, in da bi to naredila, se moram, ne da bi vam poizkušala vse skupaj preveč dokazovati, striktno držati jasnih trditev te modrosti.

Mogoče boste potrebovali več lekcij, da boste nov pogled na življenje lahko sprejeli; a tudi po tem mogoče, da še vedno ne boste trdno prepričani.

Zakaj? Ker je razum neskončen labirint, iz katerega nihče ne uide brez pomoči kakršnekoli druge modrosti, kot je njegova lastna.

Razum je kot izvirna kitajska uganka, ki je nerešljiva vse dotlej, dokler se ne dvignete nadenj; nad sam labirint in potem pogledate navzdol, da bi videli, kam pravzaprav vodi vaša pot.

To so sama obzidja in znotraj teh obzidij dodatna obzidja razumskega labirinta vaših predsodkov in vnaprejšnjih sodb.

A nihče se ne potrudi, da bi splezal čez predsodek; raje zgolj išče kakšno odprtino v njegovi bližini in se potem znajde v kakšni od ulic kakšnega drugega labirinta! Edini način, da

bi vedeli, da je neka ulica slepa, še preden to opazite, edini način, da prepoznate svoj zid predsodkov, ko naletite nanj, je, da se v balonu dvignete navzgor in iz njega pogledate navzdol.

Ko si enkrat priznate, da obstaja način, da greste čez razum, da obstaja inteligenca nad vašim razumom, v kateri vaš razum živi, deluje in s pomočjo katere se širi in razvija, boste ugotovili, da ste že splezali in pogledali čez zidove tistih slepih ulic svojega razmišljanja, ki vodijo le v še več slepih ulic. Če boste še naprej gledali navzdol na razum, boste končno do tal porušili mnoge zidove svojih predsodkov in vnaprejšnjih sodb, ki sicer ne služijo ničemur drugemu, kot le temu, da vam zastrejo pogled na življenje kot celoto.

»Um, poln predsodkov«, je najbolj jasen izraz za kaj takšnega; natančno opisuje razmišljanja ljudi, katerih miselna energija teče med neskončnimi zidovi predsodkov, takšnimi, ki dobesedno zastrejo širše videnje človeka, medtem ko on neprenehoma umsko blodi po teh razumskih ozkih ulicah, ki pa vodijo le še do več miselnih uličic, topoglavosti in v smrt.

Te ulice predsodkov – ki so skupne celotnemu človeštvu – so zgrajene z razmišljanjem samo na osnovi petih fizičnih čutov. A dokler posameznik sam ne spozna neustreznosti takšnega početja in se obrne vstran, ker zahrepeni po zadovoljstvu, ki pa ga v takšnih ulicah ni našel, ne bo spoznal, da

navsezadnje življenje obstaja tudi onkraj tistega, kar je videl s svojimi očmi, zavohal, občutil, slišal ali okusil.

Šele potem bo iz teh svojih miselnih uličic pogledal navzgor in bežno zagledal – VODILO namesto stvari kot prej; Boga nad in v vsem, namesto le osamljenega in nepopolnega sebe.

»Tisti, ki pride k Bogu, mora verjeti, da On obstaja in da On obdari vse tiste, ki ga prizadevno iščejo.«

Mogoče pa obstaja kje kdo, ki se nikakor ne more znebiti svojih predsodkov, da bi potem vendarle lahko na življenje kot celoto pogledal nekoliko drugače. No, pa poglejmo, kaj nam ima o tem v svoji drami o pretvarjanju povedati Shakespeare. »Če je celoten svet oder« in smo mi igralci, potem pustimo po strani svoje stare sestavine, medtem ko beremo te strani in vzemimo nov del nove miselne filozofije ter ob tem pozabimo na vse staro. Hkrati pa v novo vstavimo vso svojo moč domišljije, volje in interesov, ki bodo pod našim nadzorom.

Predstavljajmo si, kako bi živeli, če vsega starega več ne bi imeli.

Prebudite svoj sončni pletež in preživite popoln dan

Igrajmo se in se v igri pretvarjajmo, podobno kot otroci.
Le če bi zmogli ponovno biti kot majhen otrok, bomo lahko
vstopili v nova nebesa in spremenili svoje življenje.

Nekaj besed o avtorici

Rodila se je v Portlandu v ameriški zvezni državi Oregon leta 1865 kot hči Johna Halseyja Jonesa, in sicer enemu od pionirjev tega področja. Da bi se poročila, je pri štirinajstih letih prenehala obiskovati šolo. Leta 1900 je kot petintridesletna mati dveh otrok zapustila moža in začela izdajati revijo *Nautilus*. Za to revijo so bili značilni članki o duhovnem zdravljenju, kar je že v začetku njenega izhajanja med mnoge naročnike pritegnilo tudi moškega iz Holyokeja iz zvezne države Massachusetts po imenu William E. Towne. In ta moški, ki je sicer delal kot stenograf pri izdelovalcu papirja, si je začel dopisovati z Elizabeth. Nedolgo po tem je ona zapustila uhojene poti njenega očeta in se odpravila na vhod. V maju leta 1900, le nekaj mesecev po ločitvi od svojega prvega moža, je Elizabeth prispela v mestoce Holyoke, se poročila z gospodom Williamom Townom in si začela utirati lastne poti skozi življenje.

Postala je ena izmed voditeljic gibanja »Nova misel«, predhodnika današnjega New Age gibanja, katerega začetnik pravijo, da je v devetnajstem stoletju bil izdelovalec ur iz področja New England (to je ena od regij na severovzhodu Združenih držav, ki obsega šest zveznih držav, in sicer: države Maine, Vermont, New Hampshire, Massachusetts, Rhode Island in Connecticut; op. prev.) po imenu Phinneas P. Quimby. Skoraj hkrati, ko je z leti to gibanje zorelo in se razvijalo, je

nekako podobno kot ženska dozorevala tudi gospa Towne. Na prelomu v dvajseto stoletje in z novimi tehnološkimi odkritji, kot so takrat bili telegraf, telefon in elektrika, je bilo videti, da so prejšnje omejitve v okolju vsaj navidezno izginile. Hkrati pa so modrosti in filozofija, ki je slavila sile, nevidne petim čutom, miselno zacvetele. Enako je veljalo tudi za druge oblike energije. Vsepovsod po Združenih državah so odpirali centre Nove misli, vodili pa so jih dobro znani ustvarjalci takratnega časa, kot so na primer Frank Baum, avtor »Čarovnika iz Oza«, R. F. Outcault, ki si je zamislil Busterja Browna (junak verjetno prvega risanege stripa, ki so ga v nadaljevanjih objavljali v takratnem časopisu. V naših krajih je bil eden takšnih avtorjev Miki Muster; op. prev.) in tudi Elbert Hubbard, ki je populariziral Umetniško in rokodelsko gibanje.