

KAKO RAZLOČITI EGO IN BOŽANSKI JAZ?

Kako deluje ego? Ego vedno želi nekaj doseči. Vedno nekaj poizkuša. Vedno se česa loteva. Ima stalno željo po eksperimentiranju. Želi poizkušati in tvegati. Želi se podvreči stresu in napetosti, da bi na koncu doživel nek uspeh. Torej, ego si vedno želi česa novega, nekaj kar je potrebno osvojiti, nečesa posebnega. Če čutim svojo posebnost, je to znak ega. Če želim nekaj doseči, je to ego. To ni duhovnost.

Nasprotno pa božanski jaz ne stremi za dosežki in nikoli ne bo tekal naokoli, da bi nekaj dosegel, saj na tem svetu ni ničesar kar bi bilo potrebno doseči. Božanski jaz ne razpravlja o dosežkih. Osredotočen je na spoznanje.

Ego teži k analiziranju, božanski jaz k spoznanju. Ego želi nekaj doseči, božanski jaz pa izkusiti. Ego si želi napora, pritiska. Božanski jaz si nikoli ne želi stresa ali naprezanja. Vedno želi biti sproščen in zbran. Duhovnost je sproščenost. Duhovnost od nas pričakuje, da se sprostimo, da je naše počutje dobro in da smo samostojni. Ni naprezanja. Zakaj bi se naprezali? Zakaj bi vlagali moči? Če je Bog v vas, zakaj potrebujemo napetosti? »*Nebesa so v vas,*« je zapisano v Svetem pismu. Je res potreben napor, da bi našli tisto kar je že v nas? Ali je potrebno iti skozi vse napetosti, da bi spoznali kdo smo? Ali je zato, da spoznamo kdo smo potrebna moč? Ne, samo sproščenost.

Torej, božanski jaz izvira iz sproščenosti, nasprotno pa vas ego usmerja k stresu, napetosti in dosežkom. Ego razmišlja o svetu. Božanski jaz hrepeni po duhu. Božanski jaz se razvija na podlagi izkušnje, ego pa stremi k razkazovanju. Ego je označen z izraznostjo. Božanski jaz predstavlja izkušnja. Ko želimo izraziti kaj smo je to razkazovanje znak ega. Izkušnja pa je pokazatelj božanskega jaza. Ego vedno izraža neko mnenje, ker želi s tem poudariti nekaj posebnega, edinstvenega.

Na primer, če se o nečem pogovarjamo in jaz rečem: »*Danes zvečer so bili badžani dobri.*« To je splošna trditev. Sogovornik, osebnost rojena iz ega, bi na to odgovoril: »*Ti ne veš kako je bilo šele prejšnje leto! Badžani so bili še boljši!*« Zakaj omenjati prejšnje leto? Zato, ker se na ta način izraža ego in sporoča, da je »*tvoje merilo za oceno badžanov nizko, dočim je moja ocena kvalitete badžanov visoka.*« Takšna izjava se vedno rodi iz ega.

Torej, ego vedno stremi k nadvladovanju. Božanski jaz pa se zaveda, da nimamo nobenih pooblastil za kakršnokoli obliko oblasti. Oblasti ni, saj so v duhovnosti vsi izenačeni. V svoji osnovi smo vsi eno in isto.

(Odlomek iz govora prof. Anila Kumarja v Prašanti Nilajamu)

NAPOTKI ZA OBVLADOVANJE EGA

(Sai Baba v tem odlomku osebno nagovarja vsakega iskrenega slednika):

Podajam ti izbrane dragulje, pravila delovanja, ki so zelo pomembna. Vsrkaj jih in jih čuvaj. Naj postanejo tvoja izkušnja. Udejanjaj jih in iz njih črpaj radost.

1. Obvladati moraš svoje čute, imeti stabilen značaj in biti nenavezan.
2. Vedno bodi pozoren na štiri grehe, ki jih lahko zagrešiš z govorom: širjenje neresnice, zlobno govorjenje o drugih, opravljanje in prekomerno govorjenje. Najboljše je, če ti uspe takšna nagnjenja obvladati.
3. Skušaj preprečiti pet grehov, ki jih lahko zagrešiš s telesom: ubijanje, prešuštvo, kraja, uživanje alkoholnih pijač in hranjenje z mesom. K vzvišenemu načinu življenja zelo pripomore, če se naštetemu po svojih najboljših močeh izognemo.
4. Bodi vedno pozoren. Niti za trenutek ne smeš zaradi nepozornosti popustiti osmim grehom h katerim se nagiba tvoj um: sla, žgoča jeza, pohlep, navezanost, nestrpnost, sovraštvo, egoizem in ponos. Osnovna človekova dolžnost je, da se temu izogne kolikor je le mogoče.

Osvoboditi se moraš zlih nagnjenj kot je zaviranje bogastva drugim ljudem in želje, da bi jim škodoval. Bodi srečen, če so drugi srečni. Bodi sočuten do tistih, ki niso srečni in jim želi blaginje. To je način s katerim negujemo ljubezen do Boga.

Ne jemlji si k srcu, ko te ljudje opozarjajo na napake za katere veš, da jih nimaš. Tiste napake, ki se jih zavedaš pa skušaj odpraviti še preden te nanje opozorijo drugi. Na ljudi, ki te opozarjajo ne bodi jezen in zajedljiv. Niti jim ne vračaj tako, da jih opozarjaš na njihove napake, temveč bodi hvaležen. **Takšno iskanje napak pri drugih je zelo velika napaka s tvoje strani.** Za tvoje dobro je, če se zavedaš lastnih napak. Ni pa dobro, če se osredotočaš na napake drugih ljudi.

Kadarkoli imaš nekaj prostega časa, ga ne zapravljaj s prekomernim govorjenjem, temveč ga izrabi za meditacijo na Boga ali za služenje pomoči potrebnim. Pogumno se sooči z izgubo in žalostjo. Trudi se in išči načine, da bi dosegel radost in blaginjo.

Ko te prežame jeza se umakni v tišino ali pa ponavlja Božje ime. Ne premlevaj stvari, ki bi lahko jezo še podžgale. To lahko povzroči neznansko škodo. Jezo si najlažje podrediš z ljubeznijo, navezanost z razumevanjem, laž z resnico, slabo z dobrim in pohlep z dajanjem.

- Sathya Sai Baba

(Iz knjige Razblinjanje duhovnih dvomov)

VPRAŠANJE ZA PREMISLEK:

Kakšna je razlika med egoizmom in samospoštovanjem?