

Môj pohľad pozorovania



**Jozef Borot
Komárno**

**2013
Ájurvédska Inštituce Dhanvantri, Praha**

Obsah:

- 1. Úvod**
- 2. Človek a energie**
- 3. Zdravé telo a myseľ**
- 4. Hľadanie harmónie a napojenia**
- 5. Typológia a riešenie problémov**
- 6. Detoxikácia a prevencia**
- 7. Život v zdraví**
- 8. Epilóg**

1. Úvod

Verím, že všetko je ako má byť a aj veci zdanlivo rovnaké, sú ovplyvňované určitými procesmi, udalosťami, stavmi, pohľadmi a skúsenosťami. Koľko ľudí, toľko názorov platí bezpodmienečne, pretože i to zdanlivo jediné riešenie má viac možností odhaľovania skutočnosti. Je to podmienené internými a externými stavmi bytia. Všetky ľudské telá fungujú na rovnakom princípe, sú tvorené rovnakým materiálom a predsa ani jedno nie je totožné. Odlišnosť je základnou esenciou tvorenia, preto nie sú žiadne identické myšlienkové procesy a tým ani vývin a vývoj organizmov neprebieha v rovnakej línii. Ako sa už aj vo vedeckých kruhoch dokázalo, myšlienka je neskutočne silná tvorivá energia a nie len v istých východných učeniach nájdeme názory, že myšlienky tvoria realitu okolo nás. K tomuto postojú začína byť otvorená aj kvantová fyzika, keďže je vo svojom učení bližšie k prirodzenej inteligencii, kdežto konvenčná veda je na strane intelektu a materiálna, aj keď nevie vyvrátiť skutočnosť, že mnoho disharmónií v človeku tvorí práve psychika a mentálny stav jedinca. Všetko začína na jemnohmotnej úrovni, na úrovni základnej tvorivej energie, éteru, stálosti a nehybnosti. Uvedomovaním si existencie samého seba, sa tento stav s pomocou pohybu predtvára na čoraz hustejšie a komplikovanejšie druhy foriem a kondenzáciou energií končí na hrubohmotnej úrovni. Preto stojí na prvom mieste psychika a myseľ človeka. Je prvkom ovplyvňujúcim fungovanie základných princípov v organizme a úzko súvisí s predispozíciou, vlohami a gunami, ktorými sa riadime a vnímame vnútorný a vonkajší svet. Kvalita života a skúseností závisí na čistote, úplnosti a uvedomovania si štruktúry základných tvorivých elementov: éter, vzduch, oheň, voda, zem. Všetky sú prepojené a ich vlastnosti sa navzájom dopĺňajú a podporujú. V ich vzťahu neexistuje nadradenosť, či podradenosť. Je to celok, zastupujúci odlišné tvorivé procesy. Nespolupráca jednej, znamená disfunkčnosť celku, čo končí úmrtím, ktoré je konečným stavom disharmónie vo svete tvarov, hmoty, života.

2. Človek a energie

Napriek tomu, že je človek na tomto svete dlhé veky, je stále objektom pozorovania a je tu stále veľa otáznikov. Tisíce rokov skúmania a odhaľovania pokračujú a otázky sa zdajú byť nevyčerpatel'né. Niektorí sa zameriavajú na výskum pod presvedčením jedine materiálnej existencie s vylúčením energetickej hnacej zložky, tvorivej energie ktoré dáva bytiu štruktúru. Druhý prihliadajúc na organizmus ako celok s fungovaním pod vplyvom vyššej vedomej inteligencie siahajú hlbšie do odpovedí a približujúc sa pravde zisťujú, že sú tu nové otázky. Jedna zodpovedaná otázka so sebou prináša dve nové. Tak ako sa vesmír neustále rozpína a kreativita rozširuje možnosti, tak sa vynárajú nové obzory a ďalšie výzvy na zdolávanie. Ľudská bytosť je súčasťou gigantickej univerzálnej informačnej skúsenosti získavania poznatkov a rozvoja pod záštitou základnej esencie, jemnej energie lásky. Hmota je prvotnou energiou, ktorá je viditeľná a solídna za pomoci rezonancie zvuku, farieb a svetla. Táto prvotná najjemnejšia energia je všetkým a postupným spomalovaním svojej rezonančnej úrovne prechádza do stavu dualizmu a pociťovanie nedostatku. Bolesť, nenávisť, smútok sú stavmi pomalej vibrácie základnej jemnohmotnej esencie. Nie je to absencia, je to transformácia. Uvedomením si a plne sa ztotožnením s informáciou, že aj tento stav je rovnako súčasťou stavu plnohodnotnosti a dostatku vedie k zvyšovaniu rezonancie a pozdvihuje energiu späť do východzieho stavu existencie. Na fyzickej úrovni vo svete človeka to znamená vedieť ako funguje ľudské telo, akými procesmi prechádza, ako sa o neho starať a čo podniknúť na udržanie plnej flexibility, plnosti a zdravia. Potraviny, proces spracovania a prípravy, forma podávania, čas a množstvo, správne spôsoby dýchania a zvládnutie telesných cvičení na udržanie alebo znovunavrátanie plnej ohybnosti tela, sú toho správnym predpokladom. Z mentálnej, psychickej stránky je to ovládnutie mysle, uvedomovanie si prebiehajúcich procesov, jej vedomé využívanie, vnímanie reality neskreslene, schopnosť utíšenia a napojenia sa na svoj stred, stav za myšlienkovým procesom. Poslúžia nám rozne meditačné techniky, vizualizácie, práca s tvorivosťou a kreativitou, precit'ovanie stavu blaženosti, lásky a vďaky z možnosti existencie a bytia súčasťou univerzálnej skúsenosti.

3.Zdravé telo a myseľ

Z mojich predchádzajúcich úvah vyplýva, že myseľ stojí na začiatku reťazca správnej či nesprávnej funkcie organizmu a jej vedomé ovládnutie má za následok ďalší vývin jedinca. Či prežijeme plnohodnotný a šťastný život je podmienené zdravím a vitalitou. Zdraví a vitálny človek je naplnený ľahkosťou, kludom, rozvážnosťou, cez ktoré vznikajú pozitívne aspekty ako láska, cnosť, súcit, spolupatričnosť, otvorenosť, dôvera v samého seba, v druhých ľudí a v správnosť všetkých vykonaných a odohrávajúcich sa činov. V prípade vedomého neovladnutia mysle nastáva disharmónia už od počiatku a má za následok nevyrovnanosť, strach, sebeckosť, ignoráciu, hnev, chaotické správanie ktoré sa vymyká kontrole a následne aj chronické choroby mysle a tela a nakoniec disfunkciu rôznych častí. Myseľ a psychika sú hierarchicky napojené na ľudské telo, ktoré nasleduje smer nimi vytíčený. Tráviaci systém je plne funkčný za predpokladu správnej funkcie a plnej komunikácie a predávania informácií s mozgom, tento proces nie je plnohodnotný v disharmónii. V hmotnej, hmatateľnej sfére stojí proces trávenia na začiatku a ďalší správny chod spracovania, výmeny, transformácie a udržiavania stavebných látok v tele závisí od neho. Krvným riečišťom sa prepravujú živiny do jednotlivých tkanív, ktoré sú zásobované roznoznými spôsobmi. Ak nastane v niektorých z týchto tkanív problém s výmenou, premenou, ďalším spracovaním a udržiavaním potrebných živín, tkanivo ktoré nasleduje v hierarchii po ňom sa stáva čiastočne, alebo plne disfunkčné a tým aj spätne ovplyvňuje organizmus ako celok. Ak je táto výmena správna a tkanivá (krv, tuk, svalstvo, kosti, dreň, spermie a vajíčko) sú zásobené v správnom pomere, vytvárajú harmonický a vyvážený celok, človeka. V konečnom dôsledku sa po špirálovitej ose navracia tento proces do mysle, pretože na základe vitality a zdravia je psychika podporená a vyrovnaná, vedomá si rovnovážneho stavu. Samozrejme celý chod prebieha pod záštitou základných elementov, ktoré stoja za týmto procesom a zastupujú rôzne vlastnosti prvkov vzduchu, ohňa, vody a zeme. Vlastnosť prvku éteru slúži ako odrazový bod, predpríprava na celý tento systematický chod.

4. Hľadanie harmónie a napojenia

Pri otázke kde hľadať stav harmónie ma napadá ďalšia otázka: „Stratili sme ju vôbec?“ Tá harmónia je stále v nás, len na základe nevedomelosti napojenia na vyšší aspekt samého seba a univerza je v tomto stave jej štruktúra tak neprehľadná a nečitateľná, že vytvára chaos. Neutíchajúca myseľ, človekom vytvorená spoločnosť a priority, potláčanie intuície a neschopnosť preložiť znamenia a odkazy v priestore okolo nás do materiálnom blokovanej mysle zrozumiteľnej formy, vedú prirodzený stav do neprirodzeného bytia a vzdávajú nás od plnohodnotného života. Riešením je vniknúť do tohto stavu pomocou rôznych techník, vedúcich k utíšeniu mysle a pomocou neho upevňovať spojenie. Spočiatku sa to môže zdať neprirodzené a neuskutočiteľné, ale v konečnom dôsledku sa začnú odstraňovať „nánosy“ a prebudia najprirodzenejšie vlastnosti človeka, ktoré boli uložené pod povrchom. Drahokam vo vnútri, ktorý stratil lesk zostal nepozmenený, je však skrytý pred svetlom sveta až do doby jeho znovuoživenia a prečistenia. Sebadisciplína, sebaopoznanie, sebaláska, sebaúcta, sú prvotným predpokladom na znovuzískanie vedomého napojenia na prirodzený stav. Jediné v ňom môže existovať skutočná harmónia a život plynie podľa jedincovi najvhodnejšej a najprospernejšej cesty získavania vedomostí, skúseností, zručností, poznania, prispievajúc nie len sebe, ale aj celku. Ved' o tom to je. Nič neexistuje samostatne a nie je odpojené od zdroja. Všetci zdieľame tú istú prvotnú energiu tvorenia a sme jej súčasťou. Expandujeme spolu s ňou a limity sú vytvárané len klamlivým zdaním separácie od zbytku, od ostatných ľudí a od celej organizovanej a harmonickej štruktúry vesmíru. Preto jediným možným spôsobom dosiahnutia počiatočného bodu dokonalosti je plné a trvalé uvedomenie si vlastného bytia, spojitosti, dôvodu existencie všetkého, náväznosti a následkov. Nie je to tak zložité a nedosiahnuteľné ako by sa mohlo zdať, no jediným spôsobom dosiahnutia tohoto stavu a napojenia je vycentrovanie sa do svojho stredu, úplným utíšením intelektu a plným vnímaním reality v prítomnej chvíli, bez narušenia myšlienkovými procesmi a vonkajšími vplyvmi.

5. Typológia a riešenie problémov

Človek dostal do vienka inteligenciu a intelekt, ktorý môže podľa slobodnej vôle využívať vo svoj prospech, či neprospech. Inteligencia je prirodzená vrodená vlastnosť, ktorou sú obdarené aj tie najmenšie čiastočky organizmu, atómy, molekuly. Preto procesy ako dychanie, tlkot srdca, môžu prebiehať bez nášho vedomého pričinenia a udržiavať nás pri živote. Patrí skôr k jemnoenergetickej stránke nehmotnej časti univerza. Nachádza sa všade vokol, je ako neviditeľná sieť udržiavajúca evolučné procesy a expanziu. Intelekt sa skôr prisudzuje funkcii hmotného orgánu, mozgu, ktorý sa rozvíja, prispôsobuje a získava informácie pre ďalšie využitie vo svoj prospech. Preto sa práve tu objavuje dualizmus a negativita, vytváraná dobou a spoločnosťou, v ktorej sa nachádzame. Mal by však byť v prvom rade využívaný ako informačný kanál pre trvalé udržiavanie prirodzených stavov zdravia, harmónie a rovnováhy. Základnou esenciou jeho vývinu a rozvoja, by malo byť učenie ako sa udržiavať vitálny po mentálnej a fyzickej stránke, pozorovanie a spoznávanie vlastného organizmu, štruktúry, vrodenej vlastností a konštitúcie, náuka o organizmoch okolo nás, ich trvalé udržiavanie a využívanie v prospech zdravia a zvyšovania prirodzených hodnôt, napredovanie evolučného smeru, zdokonalovanie a tréning vrodenej vláh a talentu. Ľudia, rastliny a živé organizmy sa delia do niekoľkých konštitučných skupín, dôš zahrňujúcich vlastnosti 5 elementov, sú to ich vzájomné kombinácie, nakoľko žiadny nemôže prebiehať samostatne, či absenciou druhého, ale niektorý prevyšuje a tým sa navonok prejavia vlastnosti s ním spojené. Zvýšený Vát sa stotožňuje s ľahkosťou, nepravidlosťou, suchom, chladom, náladosťou, bystrosťou, zápchou, plynatosťou, prchkosťou. Zvýšený Pit zase pravidlosť, presnosť, precíznosť, teplo, cieľavedomosť, podráždenosť, výborná pamäť a zvýšeným Kaf je to masívnosť, vlhkosť, pevnosť, svedomitosť, skromnosť, lenivosť, súciti a pravdovravnosť. Vytvorením spoločnosti založenej na využití intelektu na prijatie a zdieľanie týchto faktorov, ako základnej náuky, by sa zabezpečila dlhovekosť s tendenciou generačného vzostupu a malo by to za následok zrýchlený evolučný posun pozitívnym smerom, bez samodeštrukčného napredovania, ktorý vzniká beznádejou, rezignáciou a vierou zodpovednosti za negatívny stav externou nedefinovatelnou mocou, ktorú neovplyvníme.

5. Detoxikácia a prevencia

Detoxikácia a prevencia proti neprirodzenému stavu choroby, porúch a nevyváženosti je podmienená načerpaním informácií a faktov o funkcii organizmiu a ich následným prevedením do bytia a využívaním v každodennom živote. Informácia sama o sebe je vždy bezpredmetná ak ju nenásleduje použitie v praxi. Znamená to vedieť, čo je to vlastne ľudské telo, z čoho sa skladá, ako funguje, aké vnútorné a vonkajšie faktory na neho vplyvajú a akým spôsobom sa odzrkadľujú na jeho momentálnom a dlhodobom stave. Pospájaním všetkých dielikov vzniká organizovaná a logická štruktúra fungovania mechanizmu, ktorá je konštantná a nemenná. Detoxikáciou je myslený proces očisťovania a odstraňovania telesných a psychických blokov, ktoré vznikajú postupným nabaľovaním sa negatívnych myšlienkových foriem z mentálneho hľadiska, z dôvodu nevyrovnanosti a neschopnosti riešiť situácie pozitívnym zameriavaním sa na skutočnosť a veci prebiehajúce a nesprávnym životným štýlom, držaním tela, využívaním len určitých svalových partií, neudržiavaním prirodzenej flexibility, nedostatočným okysličovaním organizmu a nedostatkom pohybu, z fyzického hľadiska. Tieto dve časti sú navzájom prepojené a zosúladené a preto fyzický problém môže a často má prvopočiatok v psychike. Hľadaním prvej príčiny a jej následným detoxikačným procesom sa zaoberá Ájurvéda, ktorej vedomosti a niekoľkotisícročná prax odhaľuje aj najmenšie detaily a popisuje dopodrobna spôsoby pozorovania, rozoznávania a následnej pomoci človeku s odstraňovaním zárodku, príčiny. Celý priebeh riešenia problému je však plne v rukách liečenej osoby, nakoľko úspech je dosiahnuteľný jedine plnou a maximálnou spoluprácou, záujmom a sústredením sa jedinca na priebeh a výsledok. Keďže sme všetci jedinečné bytosti a naša mentálna stránka je odlišná a tým aj zmeny prebiehajúce v organizme, celý proces detoxikácie prebieha individuálne a je unikátny. Navonok zdanlivo tá istá porucha môže viesť a vo väčšine prípadov vedie, k odlišným spôsobom liečenia. Detoxikácia prebieha spôsobmi ako ukludňovanie mysle a zameriavanie sa pozitívnym smerom, vedúca k psychickej vyrovnanosti, dychovými a jógovými cvičeniami pre úplnú funkčnosť vnútorných a vonkajších orgánov a ich plnú flexibilitu, meditačné a masážne techniky s pomocou olejov, bylín, tepla, vlhka, sucha, používaním potravín, korenín a rastlín s rôznymi

vlastnosťami posobením na dóši a v neposlednom rade zmenou životného štýlu a uvedomením si jedinečnosti ľudského tela.

7. Šťastný život

Zrod a zánik, život a smrť, dva body existencie a medzi nimi lano života. Každý sa na ňom chce udržať čo najdlhšie a nestratiť balanc. Cieľom je prejsť po ňom s ľahkosťou bytia, nepozerajúc sa pod seba, plne si vedomí svojej cesty, naplnený odhodlanosťou urobiť ďalší istý krok a so vztíčenou hlavou a radosťou doraziť na koniec cesty naplnenej novými skúsenosťami, múdrosťou a poznaním. Prirodzenou túžbou človeka je byť zdravý, pociťovať lásku a šťastie. Odpovede sa učí hľadať v okolí, vzhliada k tým, čo sa dostali na tento svet skôr, čo tu boli predtým a verí ich skúsenosťiam. Napreduje v ich šľapajách a snaží sa zvyšovať žiotný štandard s vierou, že práve komfort a hojnosť vedú k týmto stavom. Spoločnosť je zameraná na vytváranie nových spôsobov existencie, urýchľovaním modernizácie sa úmerne zvyšuje hon za materiálnymi statkami, prestížou, túžbou po moci a uznaní. Uponáhlaný svet, nestabilita, vojny a závisť rozkolísali misky váh a tým vytlačili z ľudí prirodzenú vlastnosť spolupatričnosti, cnostia a súcitu. Ako som už spomenul, všetko je prepojené, nielen ľudia, zvieratá, rastliny a hmota, ale aj nehmotné, jemnoenergetické myšlienkové stavy a procesy. Všetci, každú sekundu svojho života ovplyvňujeme život tých druhých, ich konanie, napredovanie a stabilitu. Naše „laná“ sa tiahnu vo vesmírnom priestore súbežne, tesne vedľa seba a uisťovaním sa stability svojho „suseda“ získame záruku stability svojho lana a pocit plnosti a harmónie. Laná zostanú napnuté a my sa bezpečne dostaneme do „cieľovej stanice“. Zdá sa to tak zložité až je to jednoduché, zdravie prináša istotu, istota prináša stabilitu a vyrovnanosť, ktorá naplní život úplným šťastím a radosťou z možnosti prísť na tento svet a pričiniť sa niečim zmysluplným a neopakovateľným pre rozvoj všetkých bytosti stvorených z jednej nevyčerateľnej energie nezištnej lásky, tvorivosti, kreativity a domova.

8. Epilóg

Pozorovanie....Čo je vlastne pozorovanie? Akými podnetmi je ovplyvnené? Kde je istota, že práve to čo vidíme a vnímame je realitou? Čo ak realita je tak zložitá, alebo naopak tak jednoduchá, že na ňu naša sústredená myseľ nedokáže naladiť a konečný obraz je skreslený a neúplný? Ktorá verzia je správna? Vidíme čo tvoríme, alebo tvoríme čo vidíme? Som si istý, že to nemôže s istotou nemôže povedať nikto. Asi to tak má byť a práve to je prvotným plánom expandujúcej energie tvoriacej všetko, vždy a všade. Myseľ človeka podlieha logickému uvažovaniu a zavrhuje nepodložené, vyvrátené koncepty ponímania skutočnosti, je súčasťou dualizmu na ktorom je postavený vesmír. Pri predstave opozitov ako radosť-smútok, láska-nenávisť, blaženosť-bolesť ich nedokáže spojiť a pochopiť. Ak však načrieme hlbšie do logického uvažovania, narazíme na nelogickosť a extrém. Je ním uvedomenie si, že všetko je prvotná energia lásky, bolesť, smútok, úzkosť či strach nevynímajúc. Aj ony sú zo zdroja lásky a sú s ňou plne ztotožnené. Myseľ sa nielenže plným akceptovaním tohoto faktu prenesie za dualitu, ktorá ju poháňa, ale aj dokáže prijať a vidieť skutočnejšiu realitu a dokáže odbúrať nežiadúce nekompatibilné vnemy a pracovať s týmito novými informáciami vo svoj prospech, čo má za následok prenesenie sa nad dualistické vnímanie a pozorovanie za hranicami pre ňu bežnými. Naša unikátnosť dáva pohľad odlišnosť a dovoľí univerzu rozvíjať sa a tým dávať šancu zrodu nových svetov a rôznych foriem života. Prináša rozmanitosť a hĺbku evolučným procesom a udržiava kontinuitu, stabilitu a vyváženosť. Ako špirála sa odvíja a súbežne navíja smerom od stredu. Pravda je len jedna, sú to fakty bez pridaných obalov a nálepiek. Istotu pozorovania nám môže dať len naša intuícia, prirodzená inteligencia, vnútorný hlas, jadro a jeho pevnosť, sila a stabilita ktoré sú k dispozícii po celú. Spôsob života, duševná, mentálna a fyzická čistota, prístup ku veciam bežným aj nevšedným túto vieru umocňuje a znižuje riziko nesprávnosti. Sme tu....žijeme....dýchame....milujeme a dopĺňame sa navzájom. Je na nás aký smer si určíme a akým spôsobom budeme čeliť novým výzvam, je však našou povinnosťou byť zodpovedný v každom momente a mať vždy svoj život pod kontrolou. Byť plne prítomný v danú chvíľu na danom mieste, zodpovedne vykonávať svoju rolu syna, otca, matky, dcery, dieťaťa, učiteľa, ochrancu.....



kontakt: jozef.borot@gmail.com

Profil autora:

Volám sa Jozef Borot. Narodil som sa 22.8.1980 Jozefovi a Márii. Od detstva som bol aktívny, veselý a priateľský, zahŕňaný láskou a pozornosťou rodičov a súrodencov, čo pozitívne ovplyvnilo môj pohľad na realitu a moje okolie. Vyučil som sa v rodnom meste Komárno remeslu kuchár, v ktorom aktívne pôsobím do dnes. Počas naberania skúseností vo svojom obore, som precestoval a videl mnoho krajín, stretol zaujímavých ľudí, získal priateľov a naučil sa novým zvyklostiam. V mladosti som prešiel rôznymi skúškami, pozitívnymi aj negatívnymi, ktoré posilnili moju životnú cestu, menili môj spôsob uvažovania a otvorili mi nové obzory. Prestal som sa zameriavať na veci bez skutočnej ľudskej hodnoty a začal sa sústrediť na nájdenie svojho poslania, s ktorým som sa dostal na tento svet. Dnes už plne cítim, že som na svojej ceste a že som schopný pozitívne ovplyvniť nie len svoj život, ale aj životy iných svojim správaním, konaním, spolupatričnosťou, cnosťou a naslúchaním. Som si istý, že jedine nezištná čistá láska a skutočné odpustenie sprevádzané hlbokým porozumením môže do viesť ľudstvo do svojho plného potenciálu a otvoriť mu cestu transformácie do vyšších sfér a následné navrátenie sa do prvotnej energie úplnosti.