

Aleksander Grunčič Krajnc, dr. med.

To je to,
Popotovanje onkraj uma

Avtor:

Aleksander Grunčič Krajnc, dr. med.

Prevod:

Erik Majaron

Izdala:

Cangura, Aero Print d.o.o., Ljubljana

Urednica:

Maja Tomšič

Prelom:

Hana Skube

Naklada:

Tisk na zahtevo

Leto izida:

2024

Aleksander Grunčič Krajnc, dr. med.

TO JE TO

Popotovanje onkraj uma

Prevod dela iz angleškega izvirnika:
THIS IS IT The Journey Beyond The Mind;
prevedel Erik Majaron



Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati, shraniti v spominskih sistemih ali posredovati v kakršni koli obliki v elektronskem, mehničnem, fotokopirnem zapisu ali kot snemanje, skeniranje ali drugo – razen kratkih citatov v kritičnih pregledih ali člankih, brez predhodnega pisnega dovoljenja založnika.

Posebna opomba: Informacije in razmišljanja v tej knjigi odsevajo zgolj mnenje avtorja in jih zato ne bi smeli obravnavati kot kakršno koli vrsto terapije, svetovanja, dajanja napotkov, diagnoze in/ali zdravljenja. Avtorjev namen je posredovati informacije splošne narave, ki bodo bralcu pomagale pri njegovi poti do čustvene in duhovne blaginje. V primeru uporabe katere koli izmed informacij v tej knjigi, avtor in založnik ne prevzemata nikakršne odgovornosti za dejanja.

Vse zadeve v zvezi z vašim telesnim in psihičnim zdravjem terjajo zdravstveni nadzor. Niti avtor niti založnik nista dolžna ali odgovorna za morebitno izgubo ali škodo, ki naj bi izvirala iz katerih koli informacij oziroma predlogov, podanih v tej knjigi.

“ Samo dve napaki lahko storite na poti do resnice: da ne greste do konca ali da ne pričnete.”

Buda

KAZALO

KAKO JE NASTALA TA KNJIGA	11
PRVO POGLAVJE	
Rojstvo iluzije.....	25
DRUGO POGLAVJE	
Tu je še nekaj več	35
TRETJE POGLAVJE	
Ko stopim na pot.....	45
ČETRTO POGLAVJE	
Pot.....	61
PETO POGLAVJE	
Ovire in preizkusi na poti	73
ŠESTO POGLAVJE	
Dosegel sem cilj	83
SEDMO POGLAVJE	
Onkraj razsvetljenja	89



KAKO JE NASTALA TA KNJIGA

Duhovnost in mistika sta me očarali in pritegnili že v otroštvu. Spominjam se, kako je ob prebiranju babičine knjige aforizmov poneslo moj um na skrivnostne kraje. Ob prehodu v najstniško obdobje sem se začel izgubljati v svetu, kjer se vse vrtilo okoli telesnega videza, denarja in slave. Moje otroštvo je bilo zelo travmatično in spominjam se, da sem v življenju veliko trpel.

Očitno pa se nisem mogel upreti klicu duše, saj sem pri enaindvajsetih doživel globoko mistično izkušnjo. Bil je navaden študijski dan in kot običajno sta me spremljala nezadovoljstvo in občutek frustracije. Tisti dan sem moral odpeljati avto k avtomehaniku in to se mi je zdelo kot zelo težavno opravilo, glede na to, da nisem imel volje za nič. Spomnim se, kako sem sedel na stopnicah

in čakal, da bo delo končano. Skozi glavo so švigale neprijetne misli in nikakor se nisem mogel umiriti. Razmišljal sem o nesmiselnosti samega obstoja. V mislih se je vrtela vsakdanja tematika, in sicer vprašanje, kaj je smisel tega življenja in zakaj mora obstajati tako hudo trpljenje. V telesu sem čutil močan občutek praznine. Praznino, ki me je pogosto silila, da sem počel stvari, ki niso bile zdrave ne zame in moje telo ne za mojo okolico. Resnično sem bil v objemu obupa.

Naenkrat se je zgodilo nekaj nepričakovanega. Tisti dan je deževalo in pred približno eno uro je prenehalo deževati. Po tleh so bile luže. Pod stopnicami, na katerih sem sedel, je bil odtočni kanal. Zvok vode, ki se je pretakala iz luže proti kanalu, je naenkrat ugrabil vso mojo pozornost. Naenkrat je vse izginilo! Vse, kar je ostalo, je bil zvok pretakajoče se vode. Izginile so vse neprijetni misli, čustva in občutki. Moj pogled se je spontano usmeril navzgor in zagledal sem sonce, kako sije na moj obraz. Pomislil sem: »Sonce sije samo zame in od nekdanj je bilo tako.« Resnično je takrat obstajalo samo sonce in prečudoviti zvok vode. Za trenutek sem popolnoma pozabil nase. Toplina, ki so jo prinašali sončni žarki, se je prelevila v občutek popolne blaženosti. Bil sem eno s soncem, z zvoki, z vonjavami, ki so bile v zraku. Bil sem eno s stopnicami, na katerih sem sedel. Občutek ločenosti in odtujenosti od življenja

je popolnoma izginil. Občutek neskončnega optimizma je preveval vsako celico v mojem telesu. Bil sem hkrati vse in nič od tega. Praznina, ki je bila izpolnjena z neskončno radostjo in veseljem. Pri vsakem vdihu sem občutil neskončno ugodje, ki se je z vsakim izdihom bolj in bolj poglobljalo. Občutek, kako se moje telo dotika stopnic, na katerih sedim in kako se noge dotikaj tal, je bil nadvse čaroben. Moj um je bil povsem prazen in misli so bile odsotne. Čutil sem neizmerno ljubezen, ki ni bila usmerjena k nobenemu objektu, ampak je bila enostavno prepoznana kot esenca samega bivanja. Občutek golega obstoja je bil močno poudarjen, nekaj kar je bilo naenkrat tako očitno in samoumevno, a vendar to tega trenutka v zavesti povsem odsotno. Zavedanje je bilo močno izostreno oziroma sem se zavedal dejstva, da se zavedam – nekaj, kar je z besedami skoraj nemogoče opisati. Hkrati sem imel občutek, da se nahajam tako znotraj kot tudi zunaj telesa, vse meje so bile zabrisane, lahko bi tudi rekli, da moje telo ni obstajalo. Preveval me je le občutek topline. Pomislil sem, to je to, o čemer so govorili Buda, Jezus in številni mistiki. Sredi izkušnje je prišel mehanik in dejal, da je delo na avtu zaključeno in da mi ni treba plačati – še sedaj ne vem, zakaj. Ko sem se vozil domov, se je um spet aktiviral, začel sem razmišljati o izkušnji in o tem, kako bi lahko to izkušnjo zadržal zase – znova je prišlo do identifikacije s telesom in umom. Naslednjih nekaj let je bilo zaznamovanih z

neuspešnimi poskusi, kako podoživeti to izkušnjo. Bežen uvid v možnost, kako je možno živeti to življenje, je le povečal moje trpljenje. Vendar me je ta izkušnja povrnila na pot samospoznavanja.

Zatem sem se kot obseden vrgel v religijo. Krščanstvo mi je bilo edina znana možnost. Redno sem prebiral Sveto pismo, doživel sem nekaj neobičajnih sinhronosti in občasno sem občutil milost. Srečal sem nekaj pripadnikov protestantske veje krščanstva in začel ob sobotah obiskovati njihovo cerkev. A kmalu sem dojel, da to ni tisto, kar iščem. Nekega petkovega večera smo se zbrali in prebiral Sveto pismo. Nekako mi je postalo povsem jasno, da sem pravzaprav »jaz« tisto, o čemer beremo. Ko sem to povedal na glas, so me hudo napadli in obtožili, da sem obseden s Satanom.

Kmalu zatem me je nagovoril pripadnik znane katoliške organizacije. Zatrdil je, da ne morem najti odrešitve v protestantski cerkvi, saj je edinole katoliško pravo krščanstvo. Pritiskal je name, da se moram krstiti. Ko sem ga zavrnil, mi je ponudil, da grem lahko v Rim, kjer me bo krstil sam papež. Verjetno je bilo to povezano z dejstvom, da sem bil študent medicine. Kmalu mi je postalo jasno, da nimajo rešitve za tisto, kar sem iskal, in sem zavrnil ponudbo.

Nekega dne sem brskal po internetu in našel videoposnetek duhovnega učitelja Moojija. V trenutku sem ga prepoznal kot razsvetljeno bitje. Takrat sem prvič v življenju dojel, da človek v resnici lahko doseže duhovno osvoboditev. Redno sem gledal njegove posnetke na YouTubu in ob tem doživljal globok mir ter blaženost. Hotel sem se udeležiti njegovega *satsanga* na Portugalskem, vendar za to nisem zbral poguma.

Po štirih letih sem se nazadnje opogumil in ga obiskal v Indiji, kjer je vodil brezplačni *satsang*. Celotno doživetje me je malce razočaralo. Namreč, tam je bilo okoli dva tisoč ljudi, ki so častili Moojija kot papeža. Vendar sem spoznal indijskega duhovnega učitelja in ta je izredno močno vplival na moje duhovno iskanje. Spodbudil me je, naj si iskreno ogledam svoje vsakdanje življenje.

Po končanem študiju medicine sem začel delati kot zdravnik, vendar mi način dela ni dopuščal poglobljanja v globine nezavednega uma bolnikov. Prav po tem sem namreč hrepenel – da bi jim mogel služiti na najgloblji ravni.

Zahodna medicina je izvrstna pri zdravljenju stanj, kjer pride do mehanske prekinitve tkiv – npr. kirurgija, ko je treba mehanično zagotoviti pogoje, v katerih se potem telo samo pozdravi. Človek ni samo mehanično bitje, poleg

mesa in krvi ima tudi misli, čustva, telesne senzacije in pomembne so tudi njegove življenjske okoliščine. Vse to vpliva na sposobnost telesa, da se samo pozdravi. Znano je na primer, kako stres, povzročen z negativnimi čustvi, oslabi naš imunski sistem, le-ta pa je ključen v boju tako z mikroorganizmi kot tudi s tumorskimi celicami. Dnevno sem se pri svojem delu srečeval s pacienti, pri katerih je bilo jasno, da gre za psihosomatski problem, vendar jim tega nisem smel sugerirati. Močno sem hrepenel po načinu dela, pri katerem bi človeka lahko obravnaval bolj celostno.

Razkol med mojim vsakodnevnim življenjem in med tem, kar je bil resnični klic moje duše, je postajal vse večji. Čez teden sem delal v bolnišnici, med vikendi pa sem potoval po Evropi in obiskoval različna srečanja z duhovnimi učitelji. Vsak trenutek prostega časa sem namenil meditaciji in samoizpraševanju. Delo zdravnika je zelo naporno, hkrati so me energetske spremembe, ki so se v mojem telesu dogajale kot posledica duhovne poti, še dodatno izčrpavale. Vse pogosteje sem doživljal trenutke notranjega miru in blaženosti, ti trenutki so mi vlivali upanje in mi dajali voljo za nadaljevanje poti. Hkrati sem intuitivno vedel, da je na voljo še veliko veliko več in da mi življenje kompromisa, ki ga živim, onemogoča, da bi se popolnoma spojil z absolutom. V duši sem čutil grenak občutek, počutil sem se, kot da

samega sebe izdajam na najgloblji ravni. Zjutraj sem vse težje vstajal iz postelje in vitalna energija mi je začela upadati. Med vožnjami v službo sem imel občutek, da bom zaspal, hkrati so se začeli pojavljati napadi panike, ki so bili vse bolj intenzivni. Šlo je za zelo neprijetno kombinacijo popolne izčrpanosti, na drugi strani pa stres, napetost, anksioznost. Pojavljati se je začela nespečnost, nekaj noči zapored sploh nisem zatisnil očesa. Nekega dne, ko sem pregledoval pacienta, sem skoraj kolabiral. Takrat je bilo resnično dovolj, odšel sem na bolniško in takrat sem čutil, da sem se za vedno poslovil od poklica zdravnika. Pričakoval sem, da se mi bodo moči po nekaj dneh počitka povrnila, a se je moje stanje še naprej slabšalo. Ponoči nisem mogel spati in celo noč mi je razbijalo v prsnem košu, kot bi me nekdo tolkel s kladivom po prsih. Resnično sem mislil, da je konec z menoj in da nikoli ne bom okreval. V preteklosti sem slišal zgodbe številnih ljudi, ki so opisovali proces duhovnega prebujanja, in številni so navajali občutek umiranja. To me je nekoliko tolažilo in mi vlivalo upanje. Vseeno sem premogel dovolj moči, da sem še naprej prebiral knjige duhovnih mojstrov, razen tega pa sem cele dneve ležal v postelji in se odpravljal na kratke sprehode. Te knjige so mi omogočale, da sem videl luč na koncu tunela. V ozadju trpljenja sem že začel čutiti notranji mir, ki pa je bil v tistem času še zelo subtilen. Nekajkrat je prišlo do močnega izbruha čustev, ko nisem

jokal, ampak sem dobesedno kričal. Po teh izbruhih sem se čutil nekoliko olajšano. V tistem času sem izvedel za tritedenski umik, ki ga je imel neki duhovni učitelj v Avstraliji. Bil sem v zagati zaradi svojih financ, zaradi potovanja v Avstralijo sem moral prekiniti z bolniško, ki je bila moj edini vir prihodka. Vseeno mi je nekaj v globini moje duše narekovalo, da moram to storiti. Po tej odločitvi je začel denar dobesedno po čudežih prihajati v moje življenje. Odletel sem v Avstralijo, kjer se je začela odvijati prava kalvarija. Ko sem sedel na satsangih, so se panični napadi še bolj stopnjevali, stiskalo me je v prsih in prepričan sem bil, da bom umrl. Zdaj vem, da je v prisotnosti razsvetljenega učitelja iz moje podzavesti prihajalo ven vse tisto, kar ni mir, radost, harmonija in blaženost. Takrat tega zavedanja nisem imel in resnično sem pred seboj videl samo črno prihodnost. To so bili trenutki hudega obupa. Po Avstraliji sem imel načrte znova odpotovati v Indijo, kjer bi bodisi umrl bodisi bi se razsvetlil. Zaradi hude izčrpanosti si nisem upal nadaljevati poti v Indijo, zato sem se vrnil v Slovenijo. Duhovni učitelj mi je namignil, da bi morda moral nadaljevati pot v Indijo, kjer bi se dokončno soočil s strahom pred smrtjo. Če bi to resnično naredil, bi se moja duhovna pot že kmalu zaključila. Tako pa sem proces še nekoliko razvlekel. Takoj po vrnitvi v Slovenijo sem na sprehodu ob jezeru srečal neke vrste jasnovidca, ki mi je dejal, da se moram preseliti na morje, kjer bom

okreval. Njegove besede so rezonirale z mojim notranjim občutkom, in že čez nekaj dni sem se preselil v Istro. Denarja sem imel dovolj za nekaj mesecev življenja, moral sem plačevati najemnino, vendar sem v tistem trenutku že imel neomajno zaupanje v življenje.

Takrat se je začel proces resnične transformacije. Prvo leto sem več ali manj samo ležal v postelji in se odpravljaj na kratke sprehode. Bolečine v prsih, vrtoglavica, smrtni strah, tesnoba in neskončen obup so postali moji zvesti prijatelji. Končno sem prenehal razmišljati in se začel potapljati v te občutke. To sem počel včasih tudi po šest ur na dan. Ko sem usmeril svojo pozornost na te težke občutke, so se počasi začeli raztapljati in nadomeščati sta jih začela mir in blaženost. To je bilo tudi obdobje težkih skušnjav in preizkušenj, izbirati sem moral med ugodji, ki jih ponuja materialni svet in med neskončnim notranjim bogastvom, ki se je začelo odpirati in razprostirati. Moja odločitev za resnico je bila v tistem času neomajna, tako da skušnjave kmalu niso več imele moči nad mano. To je bilo leto, ko je razsajala epidemija koronavirusa. Tisto leto sem začel študirati hipnoterapijo na Leela school of awakening v Amsterdamu. Zaradi "lockdowna" je celotni študij potekal online preko Zooma. To je bilo verjetno dobro, saj sem se v tistem času čutil preveč šibak za študij v tujini. Del obveznega branja je bila knjiga "From fixation to freedom" avtorja

Elija Jaxon-Beara. Gre za sveto perzijsko učenje o devetih fiksacijah ega, ki ga je z Vzhoda k nam prinesel učitelj Gurdjieff. Ko sem spoznal, katera je fiksacija mojega ega – spoznanje, ki je bilo precej šokantno – in sicer, da so bile vse moje življenjske odločitve do tega trenutka plod egoične fiksacije, namesto da bi izhajale iz moje resnične narave – se je trpljenje popolnoma zaključilo, prav tako je bil to konec duhovnega iskanja. Tik pred tem sem se moral soočiti z neznanskim obupom, ki leži v korenini vsakega ega. Strah je za vselej izginil in zjutraj sem se začel prebujati z občutki neznanske blaženosti. Mir, ki je bil do tedaj stalno nekje v ozadju, je prišel v ospredje in me od tedaj nikoli več ni zapustil. Ljudje so ob bežnih pogovorih z menoj pričeli navajati, kako izkušajo globok mir. Ko sem po dveh letih študija prejel certifikat iz klinične hipnoterapije, mi je postalo jasno, da sem se končno uskladil s poslanstvom in namenom svoje duše.

Od nekdanj sem se videl kot neke vrste terapevta, vendar me do takrat ni pritegnila nobena psihoterapevtska smer. Opazil sem, da psihoterapevti ne vedo veliko o konceptu resnične duhovne osvoboditve oziroma v to sploh ne verjamejo. Obstoj resničnega duhovnega bistva – sebstva, ki obstaja onkraj ega, jim je bil tuj. Po drugi strani sem opazil, da duhovni učitelji, ki sem jih spoznal, ne vedo veliko o sami strukturi ega. Od nekdanj sem iskal nekaj, kar bi povezovalo oba vidika, ki sta

še kako pomembna. Takoj ko sem prebral nekaj strani osnovne skripte, ki je osnova za učenje že prej omenjene šole, sem vedel, da sem našel tisti pristop, ki sem ga iskal celo desetletje. Tukaj se znanje o strukturi človeškega ega ne uporablja za poliranje in izboljševanje ega, temveč z namenom, da gremo onkraj ega oziroma ga presežemo. Seveda katerokoli objektivno znanje ne more nadomestiti intuitivnih uvidov, ki prihajajo iz podzavesti nekoga, ki je resnično prehodil vso pot in pozna samega sebe. Druge lahko vodimo samo do te mere, kolikor smo spoznali sami sebe.

Zdaj delam le še kot hipnoterapevt ter vodim tudi skupinska srečanja, imenovana *satsang*, na katerih imajo ljudje možnost prebujenja v svojo pravo naravo.

Satsang je intenzivni duhovni seminar, na katerem spoznavamo svojo lastno bit. Satsang v sanskrtu pomeni "Druženje v resnici". V današnjem času, ko se zavedamo relativnosti celotne eksistence, se razpravljanje o tem, kaj je to resnica, lahko marsikomu zdi absurdno. Lahko bi rekli, da je resnično to, kar je prisotno v vsakem trenutku, kar ne prihaja in ne odhaja. Hkrati lahko definiramo, kaj je tisto, kar ni resnično – prav gotovo vse ideje, ki smo jih pridobili o življenju, niso resnične. In človek trpi prav zaradi svojih napačnih idej. Ko imamo idejo o tem, kako bi moralo potekati življenje, neizogibno prihajamo

v konflikt s samo realnostjo. Ko vse ideje odpadejo, ostaja samo tisto, kar je golo življenje, z vsemi ugodji in bolečinami, kijih prinaša. Po drugi strani lahko kot resnico definiramo vse tisto, kar je v vsakem trenutku prisotno v naši izkušnji. Torej, v vsakem trenutku je tu neka misel, neko čustvo, neki telesni občutek in naše okoliščine so v danem trenutku takšne, kot so. To, kar se v nas dogaja, to je naša resničnost. In če vsakdo iskreno pogleda vase, lahko vidi, kaj je tisto, kar ga v trenutku življenja drži ujetega v iluzijo trpljenja. Na satsangu se odpre prostor zavesti in ljubezni, ki vsakemu udeležencu pomaga, da se sooči s tem, kar je v trenutku prisotno. Da odvrže vse tisto, kar je odveč in predstavlja nepotrebno breme. Ustvarja težo ega. To je konec vseh idej in ultimativno lahko človek odvrže tudi idejo, da živi to življenje kot posameznik, ki je ločen od preostalega življenja. Ko se reka izlije v morje, kar naenkrat spozna, da od vode nikoli ni bila ločena. Tako lahko človek na satsangu pride do spoznanja svoje resnične esence oziroma biti. Potrebna je iskrenost in pripravljenost soočiti se s tem, kar pride iz podzavesti na površje. Ko človek spozna in resnično izkusi stanje enosti s celotno eksistenco, to predstavlja konec trpljenja in konec iskanja. Življenje se potem nadaljuje, vendar je v ozadju vedno mir, na površju pa se nahajajo lahkotnost, radost in igrivost.

Ta knjiga je rezultat intenzivnega življenjskega potovanja in samoraziskovanja. Upam, da bo služila kot vodnik bralcem, ki so se pripravljene poglobiti v prostranstva svojega nezavednega uma in se odzvati resničnemu hrepenenju svoje duše.