

# Realnost ali samo iluzija?



MIKAL ŠTUCIČ

77 Najvišja stopnja učenja vzdrževanja energijsko pretočnega stanja je opuščanje nezdravih miselnih vzorcev.

Življenje brez stresa je mogoče. To vem iz izkušnje, ko sem pred več kot desetimi leti zbolel za nepojasnjenimi alergijami. **Uradna medicina mi ni mogla pomagati pri odpravi vzrokov za težave s kožo, z zdravili so mi lahko le blažili simptome oziroma posledice.** Zato sem se odločil za odkrivanje drugačnih poti.

Kmalu sem spoznal, da smo ljudje energijska bitja in da je bilo energijsko neravnovesje glavni vzrok za moje zdravstvene težave. Neravnovesje sem si pridela s svojim življenjskim slogom. Zanimivo je, da mi samemu tega prej ni uspelo ugotoviti, saj sem živel v prepričanju, da delam prav (kdo od nas pa ne živi v takšnem prepričanju?). Ampak moje zdravstveno stanje je kazalo, da nekaj delam narobe. Bil sem priden, marljiv, vesten, pošten, ambiciozen. Imel sem veliko pozitivnih lastnosti in vrednot, ki bi si jih vsak delodajalec želel od svojih sodelavcev.

## Odnos do vrednot

V času mojega intenzivnega spoznavanja energijske narave človeškega bitja in veselja sem spoznal, da je najpomembnejši naš odnos do vrednot, po katerih živimo. Nas vrednote zaslužujejo ali imamo do njih zdrav odnos? Spoznal sem, da sem življenje po pozitivnih vrednotah doživljal kot življenje pod stalnim pritiskom. Kdo pa je izvajal pritisk nad mano ter budno bedel nad vsakim mojim dejanjem in ga ocenjeval v luči pozitivnih vrednot? Seveda, to sem bil jaz sam. Po nekaj mesecih intenzivnega prakticanja energijskih tehnik sproščanja, spoznavanja svojega načina delovanja in opuščanja nekonstruktivnih miselnih vzorcev se mi je spet vzpostavilo energijsko ravnovesje in alergije so izginile same od sebe, brez zdravil.

Poznam veliko ljudi, ki živijo pod pritiski, to pomeni, da je njihovo telo zakrčeno in energijski pretok blokiran. To odseva na poslabšanem počutju, manjši učinkovitosti pri

delu in načetih medosebnih odnosih. Z eno besedo bi lahko rekli, da so v stresu. Dovolj dolga izpostavljenost takšnemu stanju lahko privede do izgorelosti in načetega zdravja. Ker smo si ljudje različni, so različne tudi zdravstvene težave.

V današnjem času so zelo razširjene tako imenovane avtoimunske bolezni, ki jih je več kot 60. Najbolj znane so alergije, rak, bolezni ščitnice, sladkorna bolezen, multipla skleroza, Crohnova bolezen ... Glavna lastnost teh bolezni je, da uradna medicina ne pozna vzrokov za njihov nastanek. Zato jih tudi ne more zdraviti vzročno, le simptomatsko. To pomeni, da zdravila zavirajo delovanje imunskega sistema in s tem ublažijo simptome oziroma posledice bolezni. Edina rešitev za tovrstne težave je, da odpravimo njihove vzroke. Se pravi, da se naučimo živeti brez stresa.

## Stanje brez misli

Čeprav ljudje danes živimo zelo intenzivno življenje, se je mogoče naučiti živeti brez stresa. Prvi korak, ki ga priporočam svojim strankam, je, da se naučijo kakovostne sprostitev. Gre za tehnike, s katerimi lahko pridemo v stanje brez misli. Ko nam uspe priti v to sproščeno stanje, naše telo postane pretočno za energijski tok, kar pomeni, da se energijsko regeneriramo. Primerne metode za sproščanje so denimo meditacija, čigong in hoja v naravi. Pretirane športne dejavnosti imajo včasih celo nasprotni učinek, saj nas lahko dodatno energijsko izčrpavajo.

Z rednim sproščanjem v stanje brez misli se lahko naučimo nadomestiti energijo, ki smo jo izgubili čez

dan. Naslednji korak je, da se naučimo delati v sproščenem stanju. Ta stopnja zahteva več vaje in potrpežljivosti. Naučiti se moramo namreč delo opravljati z zavedanjem, da je najpomembnejša stvar v življenju vzdrževanje energijske pretočnosti. To pa med zahtevnimi projekti ali sestanki ni vedno preprosto.

Obstaja nekaj tehnik in metod, s katerimi si lahko pomagamo. Najpreprostejša tehnika je globoko dihanje. Najvišja stopnja učenja vzdrževanja energijsko pretočnega stanja pa je opuščanje nezdravih miselnih vzorcev. Pri tem gre za prepoznavanje tistih pogledov in vrednot, ki nas delajo zakrčene. Prepoznamo jih tako, da opazujemo svoje počutje. Ko začutimo kakšno negativno čustvo (jeza, zavist, strah), se je treba zavedati, da je to nastalo zaradi nekega našega pogleda. Tudi telo se takrat navadno zakrči. Ko enkrat prepoznamo naše poglede in vrednote, ki nam povzročajo težave, sledi naslednja faza: opuščanje teh vrednot. To lahko dosežemo tako, da si razširimo pogled in poskušamo na stvari gledati z različnih zornih kotov, ne le svojega. Naš zorni kot je le odsev naših prepričanj in vrednot in ne more biti absolutno resničen. To je zelo zahtevna naloga in težko jo opravimo sami. Najbolje je, da nam pri tem pomaga nekdo, ki mu zaupamo. Druga oseba, ki na naša stanja gleda neodvisno, nam lažje pokaže bolj celostno sliko.

**Dr. Franc Gider\***  
medicina-danes@finance.si

*Op.: \*Dr. Franc Gider, doktor biomedicinske tehnike, Bizinaži*