

Za zdravje lahko največ naredimo sami, tako da opustimo vse, kar ga ne podpira, in se osredotočimo na tisto, kar nam ga bo pomagalo okrepiti. Na srečo se lahko tega s trdno voljo in veliko vaje nauči vsakdo. Oli Lukner, predavateljica, mentorica za osebno in duhovno rast, med drugim učiteljica refleksoterapije, svetuje, naj pravilno usmerjamo energijo, preženemo uničujoče misli in spremenimo pogled na svet, odpustimo drugim in se naravnamo na ljubezen – najprej do samega sebe. Vse to vodi do zdravja.

Tekst: **RENATA UCMAN**, foto: **ŠIMEN ZUPANČIČ**

# PREČISTI MISLI, ODPUSTI,

# Ljubi

»Vsak konflikt odnos nas spomni, česa pri sebi še nismo sprejeli in vzljubili. Kar vidimo zunaj sebe, je to, kar si mislimo o sebi.«

Delajmo čudeže vsak dan

## Kjer je pozornost, tam je energija

Z željo, da bi bili zdravi ali taki ostali, moramo pravilno usmerjati svojo energijo – v zdravje. A kako? »Velja pravilo, da je tam, kjer je pozornost, tudi energija. Če želimo v življenju karkoli spremeniti, za to potrebujemo res veliko energije. Stara in negativna prepričanja o sebi pa se lahko rodijo le, če imamo nizek nivo energije, kjer se te misli 'dobro počutijo' in se tako plodijo in množijo. Vedeti moramo, s čim energijo izgubljam. Poskusite začutiti, kako vam peša moč, kadar mislite na koga drugega. Predvsem nas izčrpavajo ideje o tem, kako bi ljudi spremenili, jim pomagali, čeprav tega nečujemo. Zelo veliko energije prihranimo, ko se začnemo ukvarjati le s seboj. Ljudem pomagajmo le, če nas za to prosijo, kajti spremenimo lahko le sebe,« pripoveduje Oli Lukner, ki je med drugim diplomirala tudi na svetovno znani zdravilski šoli Barbare Brennan in drugih šolah doma in po svetu.

## Ustvarjalci svoje zgodbe

Dobro premislimo, kje vse še izgubljam energijo. »To se dogaja tudi z brezkrovnim razmišljanjem o preteklosti. Odteka nam, ko zadržujemo svoje resnične občutke in čustva, s tem ustavljamo energijo, ki bi sicer morala teči. Tudi samopomilovanje nas vleče na dno. Opažam, da so ljudje naučeni, da morajo biti majhni, nebolgljeni in žrtve zunanjih dogodkov, kar sploh ni res. Vstati je treba, si izbrati vizijo tega, kar želimo biti, in se lotiti dela! Tako življenje postane pravi užitek. Mi smo ustvarjalci svoje življenjske zgodbe in imamo samo sebe. Ni boljše investicije, kakor je izobraževanje ter osebna in duhovna rast!«

»Jeza nam ne pomaga, ampak pogloblja lažno prepričanje, da smo žrtev nekoga drugega, in to nam odvzame možnost, da bi čutili svojo moč. Če bi nas v našem navalu jeze kdo toplo objel in nas vprašal, kaj se dogaja, bi začeli jokati. Jeza je v resnici globoka žalost.«



Oli Lukner pravi: »Verjamem v ljubezen in sožitje med ljudmi. Živimo v času, ko se bomo čedalje bolj zavedali, da učinkujeta ter vodita k uspehu le sodelovanje in sočutje.«

## Kar mislimo, to smo

Naučimo se pozitivno usmerjati svoje misli. Zakaj je to pomembno? »Mi smo naše misli. Vidimo le to, kar smo se odločili videti. Zavedati se moramo, da imamo tu izbiro. Vsako stvar lahko gledamo s stališča ega – tu hočemo imeti vedno prav in se zato zapletamo v bitke z drugimi – ali s stališča višjega uma, ki je poln ljubezni, razumevanja in odpuščanja, zato nas povezuje. Te odločitve sprejemamo vsak trenutek. Svet je torej takšen, kakršnega vidimo po svoji odločitvi, in ne tak, kakršen je videti. Če bi, na primer, sedeli v kinu, gledali film in nam njegova vsebina ne bi bila všeč, kje bi ga lahko spremenili? Na platno zagotovo ne, temveč v projektorju. Projektor je naš um. Svet, ki ga vidimo, je neposredna projekcija naših misli. Zato se lahko nehamo truditi, da bi spremenili ljudi in svet, temveč moramo spremeniti svoj pogled na svet. Če želimo biti pomirjeni in srečni, se bomo zagotovo odločili, da bomo v ljudeh in sebi

videli čudovitega duha in ljubezen, ki je v njem.«

## Ustvarimo si svoj dan!

Prebudimo svoje zavedanje. »Ko se začneš zavedati, da si sam ustvarjalec svojega življenja, se ne prepuščaš več naključnim mislim. Zelo pomembno je, da vemo, kaj hočemo, in imamo jasno namero. Naša namera je najmočnejše orodje, kar jih imamo. Z nekoliko vaje in discipline lahko v kratkem času dosežemo lepe rezultate!« S tem namenom si je Oli zamislila preprosto vajo »ustvari si svoj dan«, ki jo lahko delate vsako jutro. »Namenoma se vsako jutro zbudimo zelo zgodaj, prej kot se zbudi naš ego. Vzamemo si vsaj uro časa za telesne in energetske vaje, ki jih delamo v notranji tišini in z vso ljubeznijo, ki jo premoremo do sebe. Naredimo še dihalne vaje, nato pa trikrat na glas izgovarjamo besede in stavke moči. Na primer, rečemo si: 'Čudovit(a) sem. Sem luč in ljubezen. Pripada mi blaginja na vseh področjih življenja. Odpiram se resnici, energiji, ljubezni in zaupanju. Pripravljen(a) sem jih prejeti. Prosim za notranje vodstvo.' Vse te stavke začutimo,

kako vibrirajo v našem bitju. Tako ustvarjamo čudeže.«

## Preženimo uničujoče misli

Oli Lukner pravi, da je nujno prečistiti uničujoče misli in čustva o sebi ter jih zamenjati z resnico in ljubeznijo. »Vsak konflikten odnos nas spomni, česa pri sebi še nismo sprejeli in vzljubili. Kar vidimo zunaj sebe, je to, kar si mislimo o sebi. Kadar smo budni, zavestni, nam torej to, kar si mislimo o drugih, govori o tem, kar si mislimo o sebi. Ljudje so torej naše neposredno zrcalo. Če se v življenju želite učiti, boste zelo budno spremljali vse, kar premišljate, in s tem dobili jasno informacijo o tem, česa pri sebi še niste sprejeli in vzljubili.« To je pomembno, če želimo biti zdravi.

## Odkrijmo pokrov resničnih čustev

Izražanje čustev je nadvse pomembno za zdravje. »Vsi imamo rano iz otroštva in v njej pestujemo uni-

## Vaja za odpuščanje

»Odpustimo lahko šele takrat, ko si priznamo, da lahko druge vidimo le tako kot sebe. Če nas bremenijo občutki krivde, krivimo druge. Če ne maramo sebe, trdimo, da nas ne marajo drugi. Če jadikujemo, da nas je nekdo zapustil, smo v resnici zapustili sebe. Sebi se ne da ubežati! Zato je odpuščanje tako pomembno: ko odpustimo, postane bitje, ki smo mu odpustili, zrcalo naše lepote. Izkušnja je tako čudovita, da si nikoli več ne želimo obsojati drugih. Za vedno nas spremeni. Občutek svobode in ljubezni je neizmeren. Če odpustiš, dobiš vse. Odpuščanje je največje darilo, ki si ga lahko podariš.« Ob tem Oli poudarja: »Zapomnite si, da nikoli ne odpuščamo dejanj, ki jih je nekdo storil. Odpuščamo zato, ker želimo druge videti kot bitja, ki so nam enaka. Vsi se trudimo preživeti življenje po svojih najboljših močeh. Na človeškem nivoju smo vsi nepopravljivo nepopolni. Zato pogledajte svojim očetom in mamam v oči. Poglobite se vanje. V njih boste prepoznali sebe. Dušo, ki išče in se uči.« Vse to zelo pozitivno vpliva tudi na naše zdravje.

## Kako z meditacijo poiščemo ljubezen v sebi

»Ljubezni ni mogoče izgubiti, ker mi smo ljubezen sama. Da bi prišli v stik z njo v sebi, vsak dan meditiramo. Prestavljajmo si, kako na nas pada slap zlato bele, svetlikajoče se energije. Prepustimo se temu občutku in čutili bomo, kako se čistimo, kako vse naše bitje postaja svetloba. Dlani si položimo na prsni koš in pozornost prenesimo na svoje srce, na srčno čakro, začutimo ljubezen in se ji popolnoma prepustimo, naj nas objame. Sijemo iz svojega središča ljubezni, spustimo vse misli in se zavedajmo, da smo sveti.« In še: »Ljubezen ni čustvo. Ljubezen je nespremenljiva sila, je to, kar smo. Vedno nas pripelje do resnice, povezuje ljudi med seboj. V pravi ljubezni strah izgine. V tem svetu pa ljudje, žal, vidijo ljubezen kot minljivo, osladno čustvo.«

čujoča prepričanja o sebi. V praksi sem ugotovila, da ljudje trpimo le zato, ker verjamemo stvari iz preteklosti, ki sploh niso resnične. Bolj in bolj ko razmišljamo o njih, bolj se oddaljujemo od resničnosti in bolj črnimo osebo, ki naj bi bila kriva. Terapija nam pomaga, da pridemo do resnice. Tako si v varnem okolju dovolimo občutiti vse prej neizražene občutke. Vidim jih kot pokrov, ki prekriva resnico. In resnica je vedno le ljubezen, sočutje in odpuščanje.« Vse to je pot do lastnega zdravja.

## Jeza ne podpira zdravja!

Pomembno je opustiti tudi jezo. »Kadar smo žalostni, je treba jokati, kadar smo veseli, se je treba veseliti. Tako enostavno je to! Nekoliko drugače je pri občutku jeze. Ta je sama po sebi razdiralna, ker je vedno usmerjena proti nekomu drugemu. Poleg tega jeza nima osnove, ker je vse, kar vidimo v drugem, pravzaprav projekcija tega, kar mislimo o sebi. Zato nam jeza ne pomaga. Pravzaprav še pogloblja lažno prepričanje, da smo žrtev nekoga drugega, kar nam odvzame možnost, da bi čutili svojo moč. Če bi nas ob našem navalu jeze kdo toplo objel in nas vprašal, kaj se dogaja, bi začeli jokati. Jeza je v resnici globoka žalost. Pa smo spet pri joku, ki zmehta srce! Jeza nosi

v sebi še dodatno, prav zanimivo sporočilo. Energija, ki se tu poraja, je naša strast, moč, da stvari premaknemo naprej. Če jo izrazimo v tej obliki, začutimo jasno namero in moč, da svoje življenje spremenimo.«

## Z ljubečo naravnostjo do zdravja

V sebi se moramo naučiti poiskati ljubezen, najprej do samega sebe. »Ljudje pričakujemo, da nam bodo ljubezen dajali drugi. Največja zablo-

## Z odpuščanjem in sočutjem do zdravja

»Največji preskok v našem življenju je mogoč le z jasno odločitvijo, da pogledamo sebe in svet drugače. Ta svet potrebuje odpuščanje in sočutje. Vsi ljudje smo enaki, vsi smo ranjeni. Tisti, ki se delajo močne in neuničljive, so morda najbolj ranjeni. Prav oni potrebujejo največ razumevanja in ljubezni. Na človeškem nivoju smo vsi enaki, na duhovnem pa smo eno. Luč in ljubezen. V tem vidim razrešitev vseh konfliktov na Zemlji. Nekdo med nami mora začeti gledati drugače. Nihče nam nič noče. Le mi sami smo se v življenju pozabili ljubiti, spoštovati in si zaupati. Prepričana sem, da nas lahko reši le sočutje. Daje nam moč, da prepoznamo vsakogar kot svetega, vrednega ljubezni.«



» Največja zabloda je iskati ljubezen zunaj sebe.«

da je iskati ljubezen zunaj sebe. Prav tu se začne človekova drama: pričakujemo, da nam bo ljubezen dal naš partner, celo zahtevamo jo. Pričakujemo, da bo naš partner neskončno ljubeč, razumevajoč, odpuščajoč, nadnaraven, da bo bral naše misli in nam odvezl našo bolečino. Vendar je tudi on samo ranjeno bitje, ki potrebuje našo ljubezen! Ljudi zato učim, kako priti do neuničljive ljubezni v sebi samem. Tako se postopoma zavejo svoje polnosti, duha, ki ni nikoli bil nič drugega kot le ljubezen. Tako imaš vse in si vse. Ker ljubezen imaš, jo lahko daješ.« ■

## Zavedajmo se, da nismo le telo!

»Največja zabloda človeštva je, da smo že nekaj stoletij trdno prepričani, da smo le telo. Ves svoj trud usmerjamo v to, da bi bilo naše telo zdravo, lepo, mladostno, da bi 'dobro izgledali', bili uspešni. Zdi se, da nas telo in predmeti, ki jih posedujemo, opredeljujejo. To je res huda in boleča sodba samega sebe. Tako uplahne vse upanje, da bi lahko v svojem življenju karkoli spremenili. Vse te stvari so namreč spremenljive in minljive, ne morejo nam ponujati trajnega zadovoljstva. Vsi veliki duhovni mojstri tega sveta nas učijo, da se spleča vlagati izključno v neminljivo. Torej v našega duha, v to, da se naučimo razmišljati s srcem, videti lepoto v vsakomer in vsem ter delati v dobro vseh.«