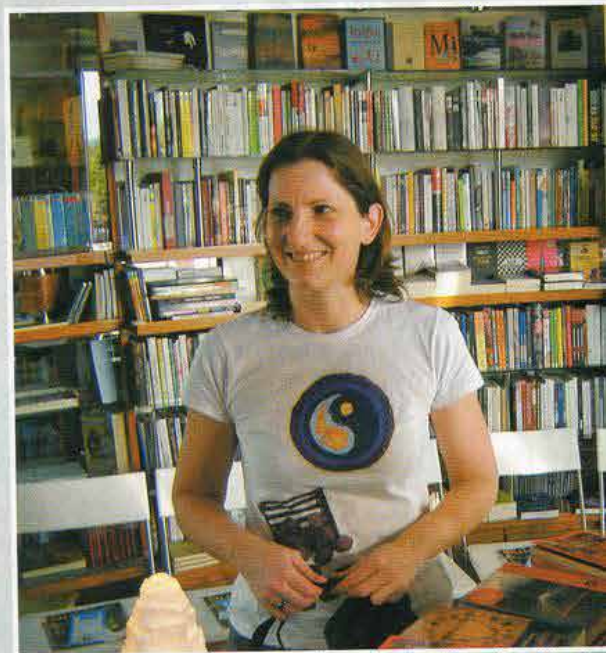
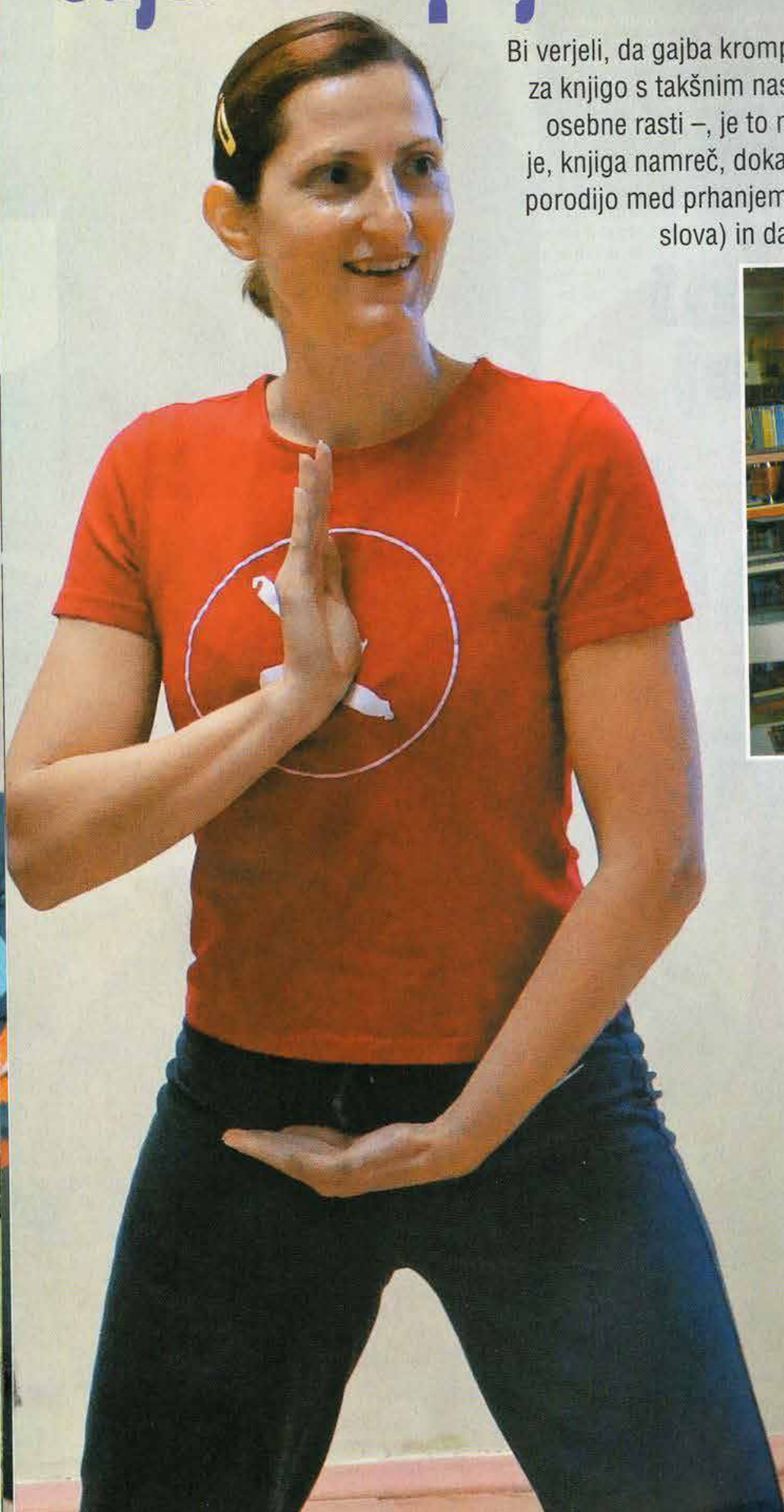


Natalija Pavlin o poti vase

Gajba krompirja za osebno ras

Bi verjeli, da gajba krompirja tehta le nekaj dekagramov? Če g
za knjigo s takšnim naslovom – in podnaslovom Utrinki s p
osebne rasti –, je to mogoče. Napisala jo je Natalija Pavlin
je, knjiga namreč, dokaz, da se nam sem ter tja najboljše mi
porodijo med prhanjem (kajti takrat se je Natalija domislila r
slova) in da so krize res priložnost za sprememb



Natalija, diplomirana politologinja, je poklicno pot začela v občini v Ivančni Gorici, od koder je doma, nadaljevala na ministrstvu za zdravje in pet let delala pri Študentski organizaciji Slovenije. Njihovo sodelovanje se je končalo pred dvema letoma, kar je bil zanjo hud šok, ker se je s službo poistovetila in v njej preživela cele dneve: »Kadar človek izgubi nekaj, kar zanj pomeni velik del življenja – službo, partnerja, odvisno od posameznika –, se mu zamaje ves svet. To te bodisi sesuje in potrebuješ dolgo časa, da se poberesh, bodisi v tem vidiš priložnost, da začneš znova, se posvetiš sebi in tistemu, kar te veseli. Rečeš si torej: Prav, to je očitno izziv. Kaj lahko iz tega zdaj naredim?«

Najprej jo je izdal kolk

Toda do takšnega spoznanja se ne priklopljemo čez noč. Natalijo je izguba službe tako prizadela, da se je to izrazilo na telesu kot hude bolečine v kolku. »Živela sem v petem nadstropju stavbe brez dvigala in dostikrat razmišljala, ali naj sploh grem po stopnicah.« Zdravniške preiskave so pokazale, da z njo ni nič narobe in da so težave torej psihosomatske. Tega se je zavedala, zato je ni zgrabila panika. »Vedela sem, da ne morem storiti ničesar; da je to pač proces, ki bo trajal. Če ga vzameš kot takega, živiš lažje, če pa ga vzameš kot katastrofo, gre lahko samo še navzdol.« In kaj nas nastale okoliščine učijo? »Ko doživljaš težke preizkušnje, ko se sprašuješ o smislu življenja in o tem, zakaj se je kaj zgodilo, ter ali se ima sploh smisel boriti in iti naprej, pomaga, če najdeš smisel tega, zakaj potrebuješ neko izkušnjo. Ne smemo pozabiti, da energije nekega dogodka ali razmer, ki človeka sesujejo, pritisnejo na naše najgloblje občutke ali nerešene stvari, in takrat, ko to pritisne, boli in boli in boli. Včasih boli toliko časa, da pozabiš, da lahko neha boleti, da pozabiš, kako je, če ne boli.« Na tej točki so Nataliji zelo pomagale dihalne tehnike, ki se jih je že pred 13 leti začela učiti pri Bonu in Rini Baršek, že več let pa na različne načine raziskuje osebnostno in duhovno rast. »Najprej naj poudarim tri ravni: čustveno, fizično in mentalno. Biti morajo v ravnovesju in nobene ne smemo zanemarjati na račun drugega. Na zahodu sta zelo cenjena um in telesna raven

(mnogi dobri telesni pripravljeno- sti posvetijo ogromno časa), najbolj zanemarjena pa je čustvena raven: ta človeka prisili k vprašanju, kaj v resnici čuti. Po svoje je zanemarjanje tega dela razumljiva, ker je po njem težko kopati. Veliko lažje si je v umu nekaj dopovedati – ker to pač ne boli. Veliko lažje je poskrbeti za telesno raven – morda nas bolijo mišice, toda bolečina kmalu popusti in še dobro smo videti. Zdravljenje samega sebe na čustvenem področju pa je najtežje, ker se številne stvari, ki so povezane z njim, vlečejo še iz otroštva oziroma so povezane z vzgojo. V življenju, med šolanjem in nato na delovnem mestu se pridobljeni vzorci iz otroštva samo še stopnjujejo in utrjujejo. Živimo v svetu, ki od nas zahteva, da navzven funkcioniramo; v svetu, s katerim je povezanih kup vzorcev, pričakovanih in prepričan. Želimo si, da bi bili vsi zadovoljni z nami, da bi vsem ugajali. Vse te stvari so nam pomagale, da smo se prilagajali in prišli do neke točke. Ko pa nas nekaj v življenju useka, imamo priložnost, da jih spremenimo.«

Žaganje veje

Odločitev za namerno spreminjanje, rušenje vzorcev je podobna žaganju veje, na kateri trdno sedi in ki ti daje navidezen občutek varnosti. »Velikokrat je prvi korak ta, da sploh vidiš to vejo. Zdaj so časi takšni, da jo ogromno ljudi že vidi in pri sebi prepozna tisto, kar je treba odžagati. Obenem pa mislijo, da je, ko to vidiš razumsko, to tudi že rešeno, in se tukaj ustavijo. Rečejo si: Dobro, zdaj vzorec iz otroštva prepoznam; v primerjavi z otroštvom, ko ga nisem znal niti predelati, saj um še niti dobro ni bil razvit, ga zdaj znam ubesediti in ozavestiti; zdaj razumem, zakaj se mi je kaj zgodilo (včasih so to povsem banalne stvari, včasih zelo travmatične izkušnje). In na tej točki se ljudje vprašajo: In kaj zdaj? Vsakič, ko ponovijo isti vzorec, si rečejo: Ah, to pač izvira iz otroštva. Ampak če hočeš spreminjati sebe, to zahteva, da se začnemo počasi obračati od zunanjega sveta, ki nas obdaja, vase. To pa zahteva čas, voljo, pogum, neupogljivo namero, da hočeš to rešiti. Za ta obrat navznoter, ki je povezan z brskanjem po naših čustvih in občutkih in njihovem predelovanju, podoživljanju, se veliko ljudi odloči šele, ko se jim v življenju zgodi kaj hudega in ko vidijo, da potrebujejo pomoč.« Nataliji so, kot rečeno, pri tem po-

magale posebne dihalne energijske tehnike, kot so rebirthing, rekaptulacija, večšine, ki so specializirane za zbiranje energije in dvig zavesti – od taj čija, magičnih kretenj, kung fuja. »Čeprav se večinoma izvajajo fizično, v kombinaciji s posebnimi načini dihanja z njimi poskrbimo, da se uravnesajo telo, um in čustva. Z njimi neposredno delaš z energijo, ki jo začutiš, kajti naše misli, naša čustva so energija. Če je človek pod stresom in hiti, je energija razpršena; dokler se ne umirimo, ne moremo niti spremljati, kaj se dogaja v notranjosti. Zato je prvi korak, da ljudje najprej znajo stresti stres iz sebe. Pri tem so jim na voljo energijske večšine, s katerimi je to mogoče. Ko daš iz sebe ta površinski del, lahko greš malo globlje in se začneš spraševati, kaj sploh čutiš, o čem sploh razmišljaš, in takrat so na voljo spet druge tehnike.« Naučite se jih lahko v društvu Magičnost gibanja, kjer imajo skupinske vadbe in individualne terapije, ali na njihovem kanalu na Youtubu. In kratkem pa bodo izdali tudi knjigo in zgoščenko 13 kreativnih meditacijskih tehnik za vsak dan. Osnovno čtivo, še poudarja Natalija, so vse knjige Carlosa Castanede, še posebno Magične kretnje, v kateri so opisani sklopi magičnih kretenj kot posebnih energijskih tehnik, ki v svojem temelju vsebujejo namero, za katero so namenjene: za moč, podoživljanje, odločanje.

Magične kretnje

Dnevno izvajanje energijskih tehnik, pri katerih je velik poudarek na dihanju, lahko hitro pripelje do dobrih rezultatov. Ljudje vidijo, da v vsakodnevnih razmerah bolje delujejo, se bolje počutijo, imajo več energije, niso tako napeti, znajo se sprostiti, vedo, kaj narediti, ko znova postanejo napeti.

ko so v depresiji, obupu. Nataliji so posebno pri srcu Ošojeve tehnike in magične kretnje, predvsem pa poudarja, da je »treba vedeti, kdaj uporabiti katero. Ko si napet, izvajanje mirnih meditacij nima takšnega učinka kot kakšna druga dinamična tehnika za sprostitvev napetosti. Takrat moraš naprej iz sebe iztisniti stres.«

Za Natalijo je bila ena od »tehnika za osebno rast« tudi pisanje Gajbe krompirja: »Nisem se je odločila napisati, ampak je preprosto nastala – v času, ko zaradi bolečine v kolku nisem mogla ven. Sedela sem za računalnikom in pisala o svojih izkušnjah, razočaranjih, zamerah, žalosti, bolečini, jezi. In iz teh zapisov je nastala knjiga. Želim si, da ob njej bralec začuti sebe in spozna, da je največ, kar ima na tem svetu, on sam. Ko se začutiš, pomeni, da se imaš lahko rad. In ko lahko čutiš sebe, lahko čutiš druge. Ko čutiš druge, lahko potem postopoma govorimo o razumevanju, sočutju, sodelovanju. Naj mu knjiga pomaga na poti samouresničitve duše.«

Irena Pirman



RAZLIČNE POTE
DO ZDRAVJA