

SVOJE ŽIVLJENJE LAHKO ŽIVIŠ SAMO TI

Piše: Blaž Pogačar, www.mojchi.com; foto: Blaž Pogačar, Petra Sodja

ŽIVIMO V GLOBALNI VELEBLAGOVNICI NASVETOV, IDEOLOGIJ, PREPRIČANJ, TEHNIK ... ŠE NIKOLI V ZGODOVINI SE ZA NAŠO POZORNOST NI BORILO TOLIKO GIBANJ, UČITELJEV, ORGANIZACIJ. PREBIVALCI RAZVITIH DRŽAV SE UTAPLJAJO V BLAGINJI, HKRATI PA SE PEHAJO ZA ŠE VEČJIM ZASLUŽKOM. V TAKŠNI ZMEŠNJAVI JE MEDITACIJA ODREŠILNI GLAS ZDRAVE PAMETI. PONUJA NAM ODGOVOR NA VPRAŠANJE, KAJ V RESNICI SMO IN SMO VEDNO BILI. RAZKRIVA RESNIČNO NARAVO.



Mojca Debelak je imela v otroštvu številne uvide v prihodnost bližnjih. Ko je bila še majhna, je pogosto komu položila roko na prsi ali ga poučevala. Starši so ji govorili, naj bo raje otrok, toda to ni znala biti tako, kot so si predstavljali. Bila je, kar je bila. Vnaprej je videla, da bo izgubila mamo. Zgodilo se je pred sedmimi leti in nato se ji je odprl nov svet. Dotaknila se je minljivosti, pomembnega vprašanja, zakaj je življenje smiselno ali kako življenje osmisлити. Izobrazila se je na področju alternativne medicine in, kar je zanjo najpomembnejše, začela živeti z intuicijo, s tankočutnim radarjem, ki učinkovito razbira podzavestne vzorce. Ne želi biti učitelj, njena globoka želja je le dati svetu, kar je ona sama. Pokazati želi, da si lahko pomagamo sami, da lahko živimo samozdravilne sposobnosti. Skuša nam predati znanje o lastni veličini. Toda najprej je treba spoznati sebe, svoje nezavedno, saj nas to vodi v odnose in izkušnje, ki so težje ali celo pretežke. Podzavest nas vodi v določen način življenja in bolezen je odsev tega, kako človek živi, misli, čustvuje in predeluje informacije iz okolja. Da bi se predala ljudem in kreativnosti, je ustanovila društvo Energijski center Mojchi. V njem poučuje meditacijo, vodi seminarje, ljubi osebne terapije z odraslimi in otroki, predvsem pa neprestano dela sama na sebi, preizkuša, koliko se teorija dejansko lahko manifestira v praksi. Rada se izobražuje, še raje pa piše in je tik pred izdajo knjižice o božanski alkimiji življenja, ki v sebi nosi predvsem idejo povezovanja ljudi, dveh svetov – sveta odraslih z domišljijско bogatim in relativno neomadeževanim svetom otrok, tudi mladostnikov. Projekt ima dobrodelno noto, ob tem pa vabi bralca, da se uči dajati in prispevati v svet, saj človeka resnično osrečuje ravno to – podarjanje, brezpogojno dajanje.

MOJCA, KAKO VIDITE SODOBNO DRUŽBO?

Naj vam svoje vidneje ponazorim s slikovitim opisom tistega, kar vsakodnevno čutim in doživljam tudi na terapijah skozi ljudi.

Boli te križ. Včasih glava. Utrujen si tako in tako. Vsak dan telefoni, služba, družina, odnosi, konflikti, dogovarjanja, nerazumevanja ... Malo smeha, tortica za boljše počutje, beg v »dogajanje«, da ne bi v samoti preveč začutil sebe in utegnil razmišljati, kaj se s teboj dogaja. Preslepiš lahko sebe, življenja pa žal ne moreš. Drži, da je življenje polno vsega, in morda se nam zdi naravno, da je tako, da hitimo, zbolimo vsaj enkrat na leto, se počutimo napihnjene, ker smo pojedli malo več. Da jokamo, ker je on pogledal drugo, da se počutimo same, čeprav smo z njo ... Potem pridejo tihi dnevi, ko ugotoviš, da ne veš, zakaj živiš; ko ugotoviš, da te mož vara ali pa je doma še manj kot ti. Pride trenutek, ko veš, da bi si rad nekaj želel, pa si prazen. Ves napor si vložil v vzgojo otroka, mulec pa ti hvaležnost pokaže z vpitjem in loputanjem vrat. Toda enkrat se vse to, kar se ti zdi naravno in normalno, nakopiči in takrat se sesedeš, ne moreš ne nazaj, ne naprej. Človek pogosto huje zbolijo, se čustveno ali mentalno zlo-

mi, ali pa postane otopel, brez volje, siten, primerja se z drugimi in postane sam sebi odveč. Gotovo to ni življenje, vredno človeka, ki živi zavestno. Vredno človeka, ki govori jasno in resnicoljubno. Če želite, to življenje ni vredno človeka, ki se ceni in ljubi.

KAJ NAJ BI TOREJ NAPRAVIL SODOBEN ČLOVEK, KI JE OČITNO PREOBREMENJEN?

Vsak od nas ni samo človek, je tudi duša. Hvala bogu, v tem vidim rešitev. Prej ko se z dušo spoprijateljimo, prej ko napravimo zavesten korak vase, prej naše življenje postane nasprotje opisanega. Veste pa, da se je za vse dobro potrebno tudi potruditi, usmeriti energijo v cilj. Se odločiti in si reči: Želim živeti zavestno, polno, radostno. Veliko je namreč že, če razumemo, da je ta cilj na doseg roke, s tem da jo moramo iztegniti sami. V tem smislu sama govorim o delu na sebi. Če ne moreš iztegniti roke, si na začetku.

VELIKO LJUDI BI TEKLO, A NE MOREJO ZAČETI. NAPRAVILI BI SPREMEMBO, PA NE VEDO, KAKO, ŠE VEČ, ZDI SE JIM PRETEŽKO.

Tu pride na vrsto podzavest, moje najljubše področje, saj me zanima ravno

praksa – kako želje, ideje in spremembo vnesti v vsakdan. Naš nezavedni um začini življenje posameznika. Ob vsem, kar ževamo, in to je, da hočemo živeti polno in lepo, želimo si stegniti roko, seči k cilju. Začimba podzavesti napravi blokado – telo se upira in ... kot neposlušna gmota obmiruje. Um išče izgovore. Ego meče polena pod noge. Mine te, da bi sploh še ukrepal in se spreminjal, poskušal. Ja, to je »poper« podzavesti. Kot bi v tebi prebival demon, ki pritiska na zavoro, ko bi ti rad peljal naprej. Sodoben posameznik se je oddaljil od sebe in narave. Rešitev vidim v tem, da posameznik sebe spozna, se preobrazi na področjih, ki ga ovirajo – včasih to pomeni samo sprejeti sebe – in se sočasno nauči v sebi ohranjati ravnovesje.

ZAKAJ PRIPOROČATE MEDITACIJO IN OSEBNE TERAPIJE?

Zgoraj opisan kaos je v resnici zgolj zemljevid notranjih cest. Če je v glavi vse razmetano, če so čustva preveč nihajoča, če živimo podedovane vzorce, kot so »imam prav in se ne motim«, »nisem dovolj dober«, »svovražim hinavce« in podobno, se borimo v sebi. Podobno, kot če bi šli na dopust z avtom, do vrha naloženim s počitniško kramo, pa ni radi videli

TEDEN ŽENSKÉ IN MOŠKE MODE

28. 9. - 5. 10. 2015



Foto: s.Oliver

20%

popust na novo kolekcijo oblačil

10%

popust na dišave in ročne ure

MODIANA

BEAUTIQUE

modna hiša

Popust velja od 28. 9. do 5. 10. 2015 (oziroma do odprodaje zalog). 10 % popust velja na vso ponudbo ženskih in moških ročnih ur in dišav (parfumske in toaletne vode) na oddelku kozmetike Maxi, v parfumerijah Beautique in na oddelku kozmetike v prodajalnah Modiana – Ajdovščina, Logatec, Cerknica, Hrastnik. Ročne ure so na voljo v enotah Modiana Celje, Portorož in Šiška. 20 % popust pa velja na vso ponudbo ženske in moške konfekcije, perila, obutve in dodatkov jesen-zima 2015, popust ne velja na izdelke označene kot baza (000-013). Popust se obračuna pri blagajni. Akcije in popusti se izključujejo, razen Senior popust. Mercator, d. d., Dunajska cesta 107, 1000 Ljubljana, Izvršno področje divizija Modiana, www.modiana.si in www.beautique.si.

na cesto. Ne boste, ne morete. Najprej bo treba pospraviti, pustiti kaj doma, če ste pretiravali. Enako storimo z umom, s podzavestjo. Prenatrpana je in tako ne morete videti svojega poslanstva niti samozavestno voziti po cesti duše. Treba je spregledati, kaj mora oditi. Napraviti je treba prostor.

Meditacija je čiščenje, je umirjanje, zdravljenje, najslajše pa je, da je še mnogo več. Človek, ki redno meditira, postane kozmično bitje, ki razume namen svojega bivanja, deluje prečiščeno, umirjeno in hkrati radostno, ker biva v tem trenutku.

SMO RES DRUG DRUGEMU OGLEDALO?

Seveda. Ko se pogovarjam z ljudmi, se mi sicer zdi, da tega ne razumejo najbolje. Menijo, da je če imajo partnerja, ki je jezen, so torej tudi oni jezni. Toda odslikava zahteva širši koncept razumevanja. Z jeznim človekom lahko živiš, ker se ne zmoreš soočiti z jezo. Lahko te ta preveč stisne, zaboli, da se ne moreš izraziti in postaviti meja v odnosu. Lahko imaš sam v sebi veliko potlačene agresije in jo partner izraža še »v tvojem imenu«. Vsak primer je drugačen in ravno zato je intuicija dragoceno orodje. Natančno zmore analizirati vzrok izkušenj in življenjskih

**»DEJSTVO JE, DA NAS POGANJA
KOLESJE STRAHOV, DVOMOV,
NEZADOVOLJSTVA, PANIČNEGA
HITENJA NEKAM NAPREJ,
PRIMERJANJA, GRENKOB E OB
NEUSPEHIH, NERAVNOVESJA ZARADI
PREOBREMENJENOSTI ... NE
POZNAM DRUGE REŠITVE, KOT DA SE
ČLOVEK NAJPREJ SPOZNA IN
ZAVESTNO DELA NA NOVEM
IZGRAJEVANJU SEBE IN ŽIVLJENJA.«**

situacij. Včasih tudi teorija iz knjig preprosto ni dovolj, da bi opisali kompleksnost človeške nature, delovanje možganov in s tem vsega, kar živimo.

PODZAVEST PRIMERJATE Z AVTOCESTO. ZAKAJ?

Rada rečem, da zemljevid podzavesti postane realna avtocesta, po kateri se voziš s starim kolesom, ko se sebe začneš zavdati zares. Zemljevid je kompleksen, ne

veš, kje si, a tudi če se še kolikor toliko znajdeš, si le na avtocesti, kjer se vse odvija hitro, na kolesu pa si precej ranljiv. Veš, da nimaš pravega vozila in najverjetneje panično iščeš izhod. Jasno ti mora postati, da daleč ne boš prišel. Zato se slej ko prej zbudiš in si najdeš pomoč. Najdeš nekoga, ki ti pokaže, kako narisati pregleden zemljevid, naučiš se določiti cilj in za konec zamenjaš staro kolo s prevoznim sredstvom, ki ustreza kilometrom, ki jih želiš prevoziti v določenem času.

KAJ TOČNO TO POMENI?

Podzavestno navlako je treba počistiti. Če mislite, da ste v tem izjema, ker ste super in fajn, čestitke, ker ste se zmogli v to prepričati. Vsi drugi, ki si priznavamo in se opazujemo, vemo, da to nikomur ne uide. Dejstvo je, da nas poganja kolesje strahov, dvomov, nezadovoljstva, paničnega hitenja nekam naprej, primerjanja, grenkobe ob neuspehih, neravnovesja zaradi preobremenjenosti in podobno. Ne poznam druge rešitve, kot da se človek najprej spozna in zavestno dela na novem izgrajevanju sebe in življenja. Ne nazadnje svoje življenje lahko živiš samo sam in smiselno je, da se ga naučiš tkati po naredku duše.

