

Predstavljajte si sobico,
v kateri lahko v krogu,
druga ob drugi, sedi le
šest žensk. Toplo je, diši
po soli in eteričnih oljih.
Pridušena svetloba in
nežna glasba božata
dušo, sol, v katero se
pogrezaš, pa začuda
daje občutek varnosti.
Vse je snežno belo.
Počutiš se kot v
maternici.

Tekst: **BIBA JAMNIK VIDIC**
Foto: **MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK**

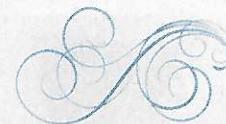
Polona Muršec
vodi skupinske
meditacije v solni
hiši v Radovljici



ČUDODELNA MEDITACIJA *v solni sobi*

Potem Polona Muršec, mednarodna učiteljica nevrolingvističnega programiranja, trenerka čuječnosti in transformacij, ki v tujini že nekaj let vodi čedalje bolj priznan in iskan avtorski program Notranji sij, udeleženke povpraša, kako se počutijo in kaj se jim je zgodilo po prejšnji meditaciji. Presečena poslušam, kako se jim spreminja življenje. Poročajo namreč, da so vsi okrog njih bolni, one pa zdrave, da lažje zaspijo, se zjutraj prebujojo bolj spočite, so bolj zbrane, so potrežljivejše, lažje se postavijo zase, izboljšala se jim je intuicija. »V Solni hiši vadimo čuječnost. Udeležence učim, kako živeti tukaj in zdaj. Ko se ljudje v meditaciji povežejo s sabo, se začnejo poslušati in se zaslišijo, se jim življenje zboljša. To je cilj vseh mojih programov. Ne potrebujemo niti učiteljev niti knjig, vsak ima vodnika v sebi. Človeka želim pripeljati tako daleč, da začne poslušati sebe. In potem lahko začne sprejemati prave odločitve zase in se ne ozira več na to, kaj pričakujejo od njega drugi. Takrat postane zdravo sebičen in njegovo življenje je odtlej precej preprostejše. Ljudi spravlja razmišljanje o tem, kaj vse morajo narediti in kdo vse morajo biti, v stres.«

Misli, pravi Polona, po meditaciji postanejo čiste, zato je tudi učenje lažje. »Najprej se to vidi tako, da si lahko veliko več zapomnimo, ko pa se začnemo še odpirati intuiciji, se začne prebuhati tudi naša ustvarjalnost. Če je naša glava prepolna misli, navdih ne more priti na plan. Tudi odločitve so lažje, ker se ne ukvarjamo več z analiziranjem, ampak se odločamo na podlagi tega, kar nam sporoča telo. Naučimo se, da upoštevamo občutek, če nam ta sporoča, naj nečesa ne naredimo, ne glede na to, kaj nam pravi glava ali svetujejo drugi. Na racionalni ravni pogosto tega ni mogoče razložiti, vendar ne poznam nikogar, ki bi se odločil proti svojim občutkom in bi dosegel dober rezultat.« Tudi »na avtopilotu«, kar se nam danes dogaja vse prepogosto, smo vedno redkeje. »Ko se človek nauči, kako biti čuječ, zna prepoznati dražljaje, ki prihajajo do njega, jih ozavestiti in se odločiti, kako se bo odzval.« Polono Muršec smo seveda povprašali, zakaj meditacijo vodi prav v solni sobi.



*** Po čem se meditacije v solni sobi razlikujejo od tistih v običajnem prostoru?**

Meditacija v solni sobi je presežek v vseh pogledih. V majhnem toplem prostoru se človek počuti varnega in se lahko popolnoma odmakne od zunanjega sveta. Ker ima soba talno ogrevanje, so udeleženci sproščeni. Meditacija deluje na vse štiri ravni našega bivanja: fizično, razumsko, čustveno in duhovno. Ker se v tako majhnem prostoru energija ne izgublja, se meditacija seli na še višjo raven.

Ženske, za zdaj moških udeležencev še nimamo, doživljajo tudi zelo močne duhovne izkušnje. Ena od udeleženk je denimo ugotovila, zakaj jo je strah prepustiti se življenu. V solni sobi ob vsaki skupinski meditaciji močno čutimo, da nas podpirajo posebne, nadvse prijetne in močne energije, ki zdravijo naše telo in vplivajo na vse ravni našega bivanja.

*** Kdaj se pokažejo učinki meditacije?**

Zelo hitro, po navadi že po drugi meditaciji. Kadar vdihavate aerosele kamene soli, se čisti sluznica, kar blagodejno vpliva na dihalni sistem, čisti se tudi lim-

fa. Kadar smo v stanju globoke sproščenosti, se začnejo obnavljati tudi celice v telesu. Meditacija pozitivno vpliva na bitje srca in dihanje. Pred njo naredimo veliko različnih dihalnih vaj, da pride v možgane več kisika, posledično se umiri glava, s tem pa se sprosti tudi telo. Meditacija je dobra tudi za uravnavanje hormonov, kar se kaže kot lajšanje predmenstrualnih in menstrualnih težav ter težav v menopavzi. Celo neozdravljive migrene so pri nekaterih izginile.

*** Z vadbo čuječnosti se spet začnemo čutiti. Kaj se začne dogajati v človeku?**



Duhovnost je nekaj preprostega

»Kadar se povežeš s sabo, se povežeš z vsemi in vsem. Prav povezovanje vidim kot naslednjo stopnjo v razvoju človeštva. Doslej nas je vodil razum, kar se kaže v tekmovalnosti, kdo ima prav in kdo ne, z nenehnim primerjanjem in željo po zmagi. Politične stranke, narodi, religije, v odnosih, povsod se tekmuje in primerja, kateri je boljši, večji, kateri ima prav. Naravo smo uničevali brez pomislekov. Če pa človek naveže stik z duhovnimi silnicami, začuti, da smo vsi povezani in del narave. Takrat nacionalna pripadnost, religija, spolna usmerjenost, materialno bogastvo izgubijo pomen. Tekmovalnost in primerjanje nadomestijo medsebojna pomoč, skrb za dobrobit vseh, odnos postanejo harmonični. To se je pravzaprav že začelo dogajati, vse več ljudi se prebuja.«

Udeleženke so že po drugi seansi opazile, da se jim je izboljšalo zdravje.

Ko se začutimo, se naučimo živeti v sedanjem trenutku. Posledično se zbudijo občutki radosti in zadovoljstva. Kadar ljudi sprašujem, kje so najbolj srečni, je običajno odgovor nekaj v zvezi z naravo. Pravijo, da zato, ker takrat začutijo, da samo so. Da vidijo, slišijo, čutijo, vohajo, okušajo. Ker je vsa pozornost usmerjena v čute, zmanjka prostora za misli, in glava postane kar nenadoma prazna, s tem pa se človek iz razmišljajočega prelevi v čuteče bitje.

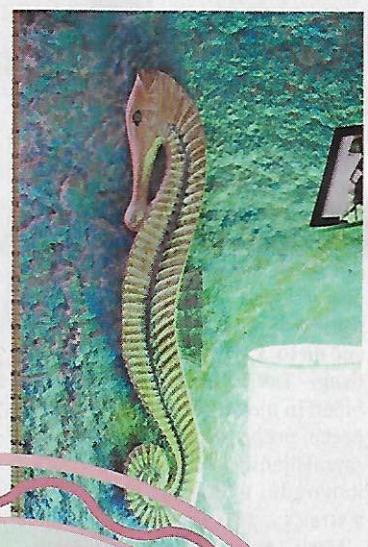
Čuječnost mi je zaradi pozitivnih učinkov, ki jih ustvar-



»Naučili smo se, da življenje ves čas odlagamo na naslednji trenutek. Vse je pomembnejše kakor mi sami. Bolezen je običajno tisti šok, ob katerem se človek zave, kako dragoceno je življenje, da ga je treba uživati vsak trenutek in ne čakati na zadnjih pet minut.«



Nina Obando Šarčevič, ki v Radovljici vodi Solno hišo, je prepričana, da se učinek solne terapije z meditacijo podvoji.



Ne potrebujete dragega izobraževanja in dvomljivih terapevtov!

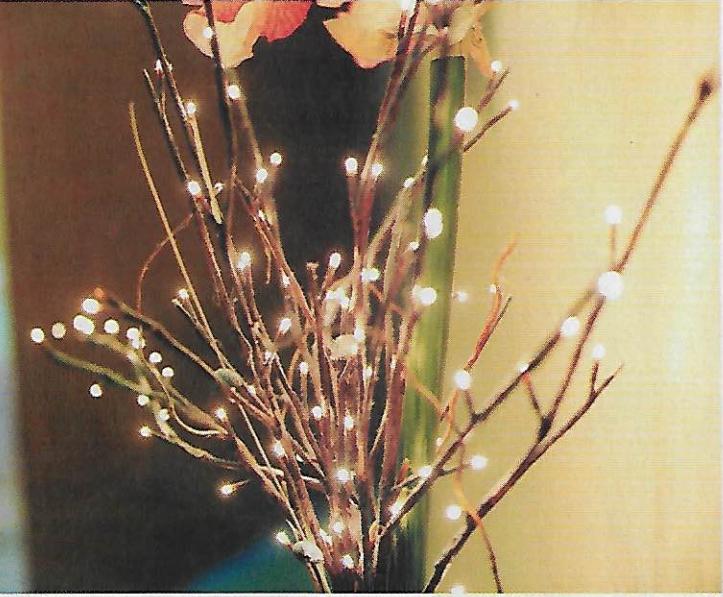
»Pogosto slišim, da imajo ljudje vse manj zaupanja v tovrstne stvari, in to zaradi strokovnjakov, ki to v resnici niso, njihovih lažnih oblub in izkorisčanja njihove stiske in nemoči. A če si resnično želite vzpostaviti stik s seboj, je to preprosto. Šumanova resonanca oziroma frekvence, ki jih najdemo v naravi, ugodno vplivajo na naš živčni sistem, zato se naše misli umirijo in preidejo v meditativno stanje, ko se že lahko odprimo navdihi. Pojdite v naravo, zadihajte s polnimi pljuči, pa čim več se objemajte, izražajte ljubezen do sebe in drugih ter počnite tisto, kar vas razveseljuje. Ko se nehamo obremenjevati in začnemo zaupati življenju, spoznamo, da smo vedno varni.«

ja v vsakdanjem življenju, od vseh meditacij najbližja. Seveda se je lepo sprostiti, tudi če si predstavljamo, da na primer ležimo v mivki, obsijani s sončnimi žarki, poslušamo pljuskanje morja in podobno, vendar nas tovrstne meditacije odpeljejo stran od se-

danjega trenutka, od katerega že tako ali tako bežimo in imamo prav zato toliko težav. V okviru čuječnosti pozornost posvečamo ključnima dihu in ozaveščanju občutkov v telesu, s tem pa se naučimo opazovati tudi čustva in misli. Cilj čuječnosti je v izkušnji,

da smo več kot samo telo, misli in čustva, ter se naučimo prevzeti nadzor nad njimi. Z opazovanjem svojega dihanja in občutkov v telesu zaživimo tukaj in zdaj, sprošeno in umirjeno, medtem ko naše misli ves čas bežijo v preteklost ali prihodnost in nas s tem pehajo v številne stiske.

mi. Naučili smo se, da življenje ves čas odlagamo na naslednji trenutek. Vse je pomembnejše kakor mi sami. Bolezen je običajno tisti šok, ob katerem se človek zave, kako dragoceno je življenje, da ga je treba uživati vsak trenutek, ne čakati na zadnjih pet minut. ■



O motnjah pozornosti: »Dandanes, ko vsi socialni mediji delujejo na hitri menjavi informacij, se sposobnost za osredotočanje izgublja. To se zelo pozna tudi v službah. Ljudje počnejo več stvari hkrati, zato so rezultati veliko slabši, kot če bi se osredotočili na eno samo opravilo.«

O generaciji, ločeni od sebe: »V sodobni družbi obstajajo kalupi, ki se jih ljudje držijo. Tistega, ki se jih ne, hitro razglasijo za čudnega in ga izločijo. Ker se ljudje tega bojijo, so se začeli prilagajati. A družba je postavila tako visoke standarde, da jih dosegajo redki. To ljudi razjeda in se še bolj oddaljujejo od sebe. Ne znajo se sprejeti take, kakršni so, in postanejo svoji največji sovražniki.«

O strahu pred ljubeznijo: »Danes ima večina ljudi zaprti srce. Čeprav ljudje hlepijo po ljubezni, jih je po drugi strani ljubejni strah. To je povezano z našo vzgojo in izkušnjami iz otroštva. Ko se otrok rodi, je poln ljubezni, ljubi brezpogojno. Potem pa se med socializacijo spremeni. Kar nenadoma se zave, da si mora ljubezen prislužiti, in sicer tako, da ugaja zahtevam okolice, ki je polna strahov in omejitev. Zave se, da tak, kakršen je, ni vreden ljubezni in da se je zanjo treba potruditi. Svojo resnično naravo zatre, zaklene globoko vase in se poda v svet.«

* **Bi bilo manj bolezni, če bi se ljudje naučili živeti tukaj in zdaj?**

Zagotovo. Bolezni se lahko razvijejo samo v zastavljenem okolju. Organizem, ki ga pestijo skrbi, strah, stres, nerazčiščene stvari iz preteklosti, ima zaradi tega energijske blokade. To je čisto drugačno okolje od tistega, ki si ga človek ustvari v telesu, kadar ga preveva sreča. Je pa bolezen pogosto zadnjí opomin človeku, naj se predra-

Če že govorimo o radostih nepričakovanega, mar jih lahko primerjamo z radostmi pričakovanega, ko vemo, da bomo našli vse na svojem mestu in tako kot mora biti?

Elizabeth Bibesco



zarja

POMAGAJ SI SAM

Zaradi velikega povpraševanja po izvodih posebne izdaje POMAGAJ SI SAM, ki so izšle v preteklih dveh letih, vam omogočamo naročilo posameznih izvodov ali kompleta revij s **50-odstotnim popustom** in stroški poštne.

Za naročilo pokličite ob delavnikih od 8. do 16. ure:
01/5880 363, pišite na **narocnine@media24.si**, ali pošljite naročilnico v zaprti kuverti na naslov: Salomon d.o.o., Brnčičeva 31, 1231 Ljubljana Črnuče.

**Naročite
prejšnje
izdaje
revije**

NAROČAM izvode revije POMAGAJ SI SAM.

Izbral sem izvode številka:

Ime in priimek:

Ulica in hišna številka:

Poštna št. in kraj:

Telefonska številka:

Elektronski naslov:

Podpis: