BORUT ŠKODLAR

Skozi sebe

Dvanajst esejev o pretočnosti

Martinu in Kali,
ker vesta

Uvod

K pisanju uvoda se vračam po avanturi pisanja pričujočih esejev. Po prehojeni poti sem spet na začetku. Tako verjetno poteka tudi naše celotno življenje. Neprestano vračanje. Časa v življenju ne doživljamo linearno. Ustvarja meandre, skozi katere prihajamo, kot sem sam pri pisanju te knjige, na iste izvorne točke. Pa še nekaj je značilno za naše doživljanje časa: poteka od trenutka do trenutka. Redko se spominjamo celotnih obdobij in daljših procesov v življenju. Še teh najbolj v trenutkih, ko prenehajo ali se ob spremembi začenjajo. Pa v trenutkih, ko se jih zavemo. Prav trenutki, ko se nečesa zavemo, so posebej pomembni. Trenutki, ko se naše življenje in zavest srečata. Ne samo srečata, ampak zlijeta v nepozabno točko malega prebujenja. Naše življenje, gledano v vzvratnem zrcalu, je točno to. Niz trenutkov, v katerih se stikata življenje in samo-čuteča snov zavesti.

Ravno skozi niz takšnih trenutkov iz svojega življenja in življenj nekaterih drugih ljudi, ki sem jih srečal, se bom sprehajal v pričujočih esejih. Ob njih se bom ustavljal in z bralci premišljal, kaj bi utegnili pomeniti. O čem govorijo in o čem pričajo. Če so se zgodili meni, se lahko zgodijo tudi komu drugemu. Verjamem v te nevidne vezi med nami, ki jih sem in tja zagledamo. Drug drugega iščemo, ker nas zanima, kako drugi živi, kaj mu je res pomembno in kako prenaša težke trenutke.

Prav zaradi tega sem se lotil pisanja. O sebi ne želim pisati v duhu avtobiografije. Teh je dovolj. Ne bi rad pisal zase, da bi se v nekem samoopazovalnem loku vračal k sebi in se poskušal bolje razumeti, izraziti ali lažje umestiti v zgodovino. Rad bi pisal skozi sebe – od tod takšen naslov –, da bi vse tisto, kar je šlo skozme in kar sem doživel in spoznal, delil z drugimi. Da bi

se pretočilo skozme do drugih ljudi. Pretočnost, ki jo bomo pogosto srečali v vseh dvanajstih pričujočih esejih, mi je tako pomembna v vseh smislih – znotraj mene na vseh ravneh doživljanja ter v vseh stikih in odnosih. V vsem, kar se pretaka v meni in v življenju, katerega del sem.

Ne bom torej nizal podatkov o sebi – osebnost pisanja se nikoli ne meri v količini teh podatkov –, bi pa vseeno rad opredelil svojo »geografsko« točko na širšem človeškem zemljevidu, kakor jo razumem in s katere pišem. Verjamem namreč, da so točke, iz katerih izhajamo, zelo pomembne. Od njih je odvisno, kako in kaj pišemo, kaj nas zanima in kaj jemljemo kot samoumevno ter tudi s kakšnim odnosom – do sebe in do sveta – pišemo. Nisem si izbral, da sem se rodil v takrat razmeroma mali vasi na robu Ljubljanskega barja, ki se ji tudi po več kot pol stoletja še vedno reče Notranje Gorice. Pod Plešivico, pod katero je živel tudi duhovnik Janez Jalen in o teh krajih na osnovi svoje bujne domišljije napisal sloviti roman o koliščarjih na Ljubljanskem barju, *Bobri*. Izhajam iz družine, ki je imela en geografski krak v Notranjih Goricah in sosednji Podpeči, drugega pa v Ljubljani, čeprav tudi tisti del v enem kraku izhaja prav iz drugega konca Notranjih Goric. Ko je moj oče prišel na svoj prvi zmenek z mamo, je zgrešil mesto usodnega srečanja in na makadamski cesti na koncu vasi padel s svojim motorjem vred. Prva, ki ga je videla in pristopila, je bila njegova teta z drugega konca vasi, ki ga je začudeno vprašala, kaj tam dela. Zmenek je vseeno uspel. Če ne bi, ne bi bilo ne mene ne mojega pisanja.

Kmečko-delavsko družino, katere potomec sem, je druga svetovna vojna razdelila in zdesetkala kot mnoge. Eni so umrli kot partizani, drugi so bili skoraj brez dneva borbe ubiti kot domobranci. Zaradi žalosti in teže teh časov niso govorili dosti ne o enih ne o drugih. Le občasno sem na obrazih dedka in babice, s katerima smo skupaj živeli, razbral težje občutje. Babica, ki sem jo klical »oma«, je še kdaj povedala kakšen dro-

bec zgodbe o svojih prednikih, dedek nikoli. V času po vojni so se člani moje družine prav tako različno umeščali. Eni so postali nekoliko bolj vidni člani družbe in so s povojnim režimom dobro korakali vštric, drugi so ostali bolj ob strani. Vas je kljub bližini mestu – to danes vidim še toliko bolj – ostajala vas. Imela je svoje življenje. Večina, razen kmetov, je v mesto odhajala delat, iz njega pa so na vas prihajale le učiteljice, ki si v mestu niso upale k maši. Sam sem šel občasno v cerkev zaradi ome, ki ji je to veliko pomenilo. Glede verouka sva se z mamo zmenila na stopnišču za hišo, ki je vodilo v naše stanovanje. Rekla mi je: »Vem, da to ni čisto fer, da te sprašujem, ampak ne vem, kaj bi bilo zate boljše – da greš k verouku ali ne.« Moj odgovor: »A res lahko izberem? Če ja, potem ne bi šel. Bi raje bral knjige doma.« Tako sem bil eden od treh v razredu, ki nismo hodili k verouku. Duhovnost in vera sta me našli mnogo kasneje, kot boste lahko prebrali v nadaljevanju. In mojo mamo tudi. Rekla je, da zaradi mene, ampak saj vemo, da so pota Gospodova nepredvidljiva.

Kljub zobom in udarcem časa, ki so spremljali mojo družino, pa ne moji predniki in še manj jaz nikoli nismo živeli v večjem pomanjkanju. Zase moram to s tiho hvaležnostjo brez dvoma reči. Nikoli nisem doživel ne materialnega ne čustvenega pomanjkanja. Poleg skrbnih staršev sta bila tam še oma in ata, pri katerih smo živeli. Pa tete in strici, bratranci in sestrične. V ta vaški mir je zato toliko bolj zarezala smrt dveh bratrancev; prvi je umrl v prometni nesreči, drugi pa je malo kasneje vzel prevelik odmerek heroina. V družini sta njuna odhoda pustila trajne posledice, ki jih kot komaj zaznavne sedimente čutim še danes. Obratno se je zgodilo, ko je v mojo družino prišel brat. Tega prihoda sem bil izjemno vesel. Obalo svojih družinskih odnosov bom na tej točki zapustil. Na to obalo se je v nadaljevanju vtisnilo tudi vse moje čustveno življenje, stkano večinoma iz prav teh odnosov. Njihovo najintimnejšo plast bom v nadaljnjem pisanju izpuščal,

saj še zase ne vem, koliko bi se želel razkrivati, še manj pa bi si to upal trditi za druge vpletene. Živi odnosi so nenehno spremenljivi in vsak njihov posnetek je hitro preveč statičen, zato ne bom niti poskusil opisovati posameznih spominov. Film se bo iz njih bolje sestavljal čez čas. Nekatere že sklenjene pa sem vtkal v eseje, ki sledijo.

Preden se premaknem(o) naprej k esejem, bom za trenutek še enkrat postal na točki, s katere pišem. Poleg tega, da v družinskem okolju nikoli nisem trpel kakršnegakoli materialnega pomanjkanja, sem imel vedno tudi čustveno podporo. Nikoli nisem podvomil, da me starši in drugi bližnji ne bi imeli v temelju radi. V viharjih, ki so se kdaj sprožili v družini, in tudi če starši kdaj s čim pri meni niso bili zadovoljni, je bilo tam še vedno zmeraj prisotno temeljno občutje naklonjenosti in ljubezni. Zavedam se, da mnogi ljudje niso imeli te sreče. Veliko sem jih srečal in mi je bilo ob njihovih zgodbah res težko. Res nimamo enakih možnosti. Nimamo enakih izhodišč. Mnogi se morajo že za približno običajno življenje precej bolj truditi kot drugi. Občudujem te zakrite borce. Nekaterim je uspelo priti čez do svobode vsakdana. Pred leti sem poslušal predavanje Debre Lampshire, ki je po letih hudega poteka shizofrenije in vseh mogočih zdravljenj, vključujoč elektrokonvulzivno terapijo, ter brez možnosti dostojnega življenja, dosegla zavidljivo stopnjo okrevanja. Pogumna gospa zdaj pomaga organizirati pomoč za duševno bolne na Novi Zelandiji. Nimam besed. Pa gospa s klobučkom, ki jo bomo srečali v enem od esejev, ki je po začetku življenja v sirotišnici prišla do izpolnjujočega in polnega življenja v poznih letih. Nikakor se nimam za takšnega borca, sem le opazovalec, ki na osnovi življenj drugih ljudi verjamem v *kljubovalno moč duha*, kot je temu rekel Viktor Frankl. Pisanja, ki sledijo, se navdihujejo pri tej kljubovalnosti in ji želijo utirati prostor. Za tiste z boljšimi temelji in tiste s šibkejšimi. Za vsakogar, ne glede na njeno ali njegovo točko doživljanja.

V tej knjigi je torej nanizanih dvanajst v sebi sklenjenih, a vendar kot pretočna veriga povezanih esejev. Pisani so v besedah, ki se želijo dotakniti drugega človeka skozi prvotno, tolažilno-čustveno vlogo jezika. Ne želijo vnašati novih informacij, ampak le spremljati bralca na njegovi poti k boljšemu razumevanju sebe v svetu, ki ga živi. K prebujanju iz navad vsakdanjosti, ki mu povzročajo otopelost in mu kratijo naravno sposobnost čudenja. Podobno je bralca v svojem *Dnevniku* nagovarjal modri rimski cesar Mark Avrelij. Za ohranjanje duševnega miru in razvijanje modrosti v življenju je priporočal reden jutranji in večerni premislek o preteklem dnevu in vsem, kar smo v njem doživeli. Poskusi takšnih razmislekov so nanizani v esejih, ki sledijo.

Mark Avrelij je s svojimi priporočili pozival tudi k redni vadbi veščin premišljevanja in usmerjanja svojega življenja. Vadbe novih navad. Kakršnakoli sprememba v življenju, četudi gre za najmanjšo navado, ki jo vnesemo v svoj vsakdan, lahko naredi čudeže. Čudeže, da človek uzre stvari, ki jih prej ni videl, in živi drugače, z večjo izpolnjenostjo in širino pogleda na življenje. In takšne čudeže, čeprav so čudeži vedno redki, sem že zaslutil ali celo videl. Pri sebi in pri drugih. Zato verjamem vanje. In bom verjel tudi skozi pisanje teh esejev. Vsakemu od njih bom dodal ideje za vadbo. Vsebino iz eseja se bomo torej sproti lahko podali raziskovat v obliki kontemplativne vadbe. Zajete bodo iz zakladnice kontemplativnih vaj različnih duhovnih tradicij, ki bi jih želel ohranjati v njihovi naravni lepoti in jih zgolj spoštljivo prevajati v sodobni okvir.

Po besedilu je posutih tudi nekaj mojih lastnih življenjskih izkušenj, a zgolj toliko, da besede povežejo z življenjem, bralca pa pritegnejo v dialoško razpoloženje, da lažje raziskuje lastna izkustva in svoj notranji prostor. Ko sem pisal eseje, sem si zamišljal, da o sebi in svojih izkustvih pripovedujem nekomu drugemu, recimo prijatelju. Spomnil sem se, da je točno tako, kot pripovedovanje prijatelju, svoje znamenite

eseje pisal renesančni humanist Michel de Montaigne, ki je v njih gojil plemenit skepticizem. S tem je želel doseči neposrednost, iskrenost in spontanost. Tako sem vsakega od esejev začenjal pisati z mislijo: »Kaj bi o tej in tej témi povedal nekomu, ki bi sedel pred mano?« In sem začel. Ne da bi imel jasno idejo, kam bom prišel. In še manj, česa vse se bom na tej poti še domislil, kam vse zavil in, da ne rečem, tudi zablodil, ter katere izkušnje iz lastnega življenja bodo ob tem privrele na površje.

Eseji, torej, te čudovite oblike pisanja, ki izvirajo iz človekovega lastnega premišljanja o življenju in vabijo k premišljanju tudi tistega, ki jih prebira. Veliko jih je bilo že napisanih. Sam se jih ne lotevam zgodaj v življenju. Za mano je kar nekaj življenjskih izkustev, a razmeroma malo kilometrov pisanja. Vseeno pa sem pisal v tihem zaupanju, da lahko dobronamerno pripovedovanje o lastnih izkušnjah in premislekih bralcu nekaj ponudi. Najbolj bi bil vesel, da toliko, da bi se tudi sam podal na pot iskanja teh vsebin v sebi in svojem svetu. Tistemu, ki se je na to pot že podal, pa morda da kakšno idejo, navdih ali zgolj potrditev, da je na pravi poti.

Vsakemu od esejev, v katerih bralec najde razglabljanja o dvanajstih za človeka pomembnih temah, sledi uvajalni oziroma vadbeni dodatek. Dodatek, ki človeku pomaga, da se poda na pot samoraziskovanja teh vsebin in jih izkustveno spoznava skozi redno in konkretno vadbo. Človek se vse od svojih začetkov namreč sprašuje, ali lahko za svoje dobro in dobro sveta, v katerem živi, naredi kaj več, kot da le preprosto živi. Seveda je prva misel ob tem delovanje v svetu v dobro drugih živih bitij. Delovanje, *vita activa*, ki pomeni opravljanje nekih del, organiziranje dejavnosti in spodbujanje drugih, da bi bilo rezultatov takšnega dela čim več. Človek pa pogosto deluje, kot nas uči vsa poznana zgodovina, iz napačnih vzgibov, ki ga usmerjajo v neprave cilje. Zato se že kmalu ob vzniku človeštva, kot ga poznamo, pojavi tudi drugačna pot »delo-

vanja«. To je pot kontemplacije ali motrenja, *vita contemplativa*, ki omogoča videti in razlikovati. Prepoznavati in v sebi razbrati, kaj je tisto res pomembno in najvrednejše, za kaj se je v življenju vredno truditi in boriti. Brez takšnega motrenja smo lahko slepi in zavedeni z lastnimi čustvi, strastmi, prizadetostmi in jezo, ki naša življenja krojijo veliko bolj, kot si sploh lahko mislimo. Vanje smo potopljeni kakor v vodo, komaj hlastamo za zrakom, in seveda ne delujemo preudarno. Vaje, ki so zbrane v teh dodatkih, so popolnoma samostojna besedila, ki jih lahko bralec prebira neodvisno od predhodnih esejev in se z njimi podaja v raziskovanje lastnega sveta. Lahko pa jih sploh ne prebere. Na neki način bi bil učinek te knjige še mnogo večji, če bi kdo samo ponotranjil vadbo, opisano v teh vadbenih dodatkih, in z njo redno in postopno nadaljeval v svojem nadaljnjem življenju. Nekaj bi se v njem po vsej verjetnosti spremenilo. Kot je v *Dnevniku pisatelja* zapisal Dostojevski, lahko ena beseda na dan dušo odreši bolj kot velika dejanja. Ampak ta beseda mora biti izgovorjena, vaja izvedena, ni dovolj o tem samo razmišljati in si misliti, da bi bilo dobro. Vadbeni dodatki so namenjeni prevodu in prehodu iz razmišljanja v polno kontemplativno doživljanje. Če bo bralec seveda poskusil in tvegal spust iz miselnih širjav v globine svojega doživljanja, svojega bitja.

Sprehod skozi dvanajst esejev bo sprehod skozi dvanajst postaj našega življenja. Ne skozi dvanajst obdobij, pač pa po dvanajstih ravneh našega doživljanja. V prvem eseju se bomo posvetili lastnemu telesu, ki nam v svoji povezanosti z dihanjem omogoča najbolj neposreden vstop v raziskovanje notranjosti, predvsem v trenutkih, ko si želimo umiritve in razbremenjenosti. Osrednja vsebina drugega eseja bodo čustva, ki so del doživljanja v vsakem trenutku, naša povezava s svetom in predvsem drugimi ljudmi, notranji viharji, ki jih težko pomirjamo in med njimi težko začutimo varnost. Sidro za doseganje občutja varnosti je polno občutje utelešenosti

doživljanja, ki se v doživljanju mnogih zgošča na področju srca, v neposrednem in simbolnem smislu. Tretji esej se bo osredotočal na odnose. Na odnose z drugimi ljudmi, tudi s predstavniki drugih vrst in z drugim v najširšem smislu. Odnosi so izziv, so vir nevarnosti in v nas vzbujajo sume, hkrati pa pomenijo edinstven vir občutij povezanosti, pripadnosti in sprejetosti. Skozi odnose z drugimi lahko šele razvijam odnos do sebe. Lahko odkrivam sprejemanje, naklonjenost in sočutje. Najbolj pa skozi prijateljstvo v najširšem smislu in najglobljem zajetju. V četrtem eseju se bomo podali v svet misli, ki se v nas potikajo od posameznih in naključnih do tistih, ki sestavljajo naše zgodbe o svetu, torej naš svetovni nazor, in tistih o sebi, torej naši identiteti. Človek jih ima zmožnost opazovati in spremljati, da se bolje spoznava, hkrati s tem pa ima žal tudi zmožnost, da se vanje povsem zaplete ter se v njih izgublja. Pretirano razmišljanje, *hiperrefleksija*, nosi v sebi potencial, da človeka hromi in mu poglablja občutje odtujenosti. Sledi peti esej o jazu, o tem najbolj temeljnem, a najtežje ubesedljivem v vsakem od nas. Pripovedovanje o sebi je vedno najpomembnejše pripovedovanje, a je zgodba, ki jo z njim tkemo, polna skrivnostnih niti spominov, pripisovanja pomenov, saj je v ozadju močno doživljanje, polno intenzivnih čustev in iz njih izvirajočih misli. Skupek vseh njih, ki bi jih lahko imenovali naša identiteta ali avtobiografija, je vse prej kot premočrten in jasen. V šestem eseju se bomo lotili besed in jezika. O njih ne bomo razpredali na teoretski ravni, pač pa se bomo vprašali, katere so tiste besede in tisti jezik, ki se nas dotaknejo in ki lahko spreminjajo naša življenja. Včasih nas lahko prebrana misel, beseda ali molitev vrže iz tirov samoumevnosti in nam za vedno spremeni življenje. Sedmi esej je posvečen tesnobi, tej naši najzvestejši spremljevalki, ki nas spremlja od zgodnjega otroštva do zadnjih dni našega življenja. Poskrbi, da smo vedno vsaj malo na trnih, nikoli povsem mirni, a tudi za to, da se o sebi in o življen-

ju neprestano učimo. Iz vsake skrajne ali mejne situacije, v kateri se tesnoba stopnjuje do svoje največje moči, lahko izidemo povsem prerojeni in z novimi prioritetami za nadaljnje življenje. Ravno vsemu temu, kar nam odpirajo mejne situacije in mnogi drugi trenutki v življenju in kar lahko imenujemo smisel, bo poskušal slediti osmi esej. Vsemu, kar nam osmišlja življenje in predstavlja kompas v njem, kar nam je pomembno in vredno. Pa tudi temu, kako bi lahko v življenju do tega prišli, bolje začutili in se temu morda tudi zavezali. Dali besedo. Sledi esej o obupu in temni noči duše. O stanjih, ko človeku zmanjkuje smisla in upanja, da ga bo kdaj dosegel. Ko se vanj oziroma vanjo naseli tema in ne vidi svetlobe. Ko morda ne vidi drugega izhoda in druge rešitve, kot je smrt oziroma samomor. Kako globoko lahko človeka odnaša proti temu temnemu niču in kako dragocene so špranje, skozi katere lahko posije svetloba. Deseti esej se bo podajal v svet norega in norosti. Vsega tistega, kar odstopa od običajnega in samoumevnega, kjer človek doživlja neverjetno in neverjetne stvari, se v njih lahko izgublja, a tudi najdeva koščke dragocenega in modrosti. Sledili bomo usodam posameznih blodenj in njihovim razvejanim sistemom. V enajstem, predzadnjem eseju pa pišem o ustvarjalnosti, ki ni nikoli daleč od težkih stanj naše duše in s tem tudi ne norosti. Ustvarjalnost prav tako izhaja iz prelomov samoumevnosti ter običajnega toka časa in prostorov. Dosegljiva je vsakomur in nosi zdravilno moč. Globoko zdravilen je vsak stik s presežnim, pa naj se dogaja v procesu ustvarjalnosti in v okvirih umetniškega ali kjerkoli drugod. Zato bo sklepni esej razpiral mistično. Mističnost, ki jo doživimo v trenutkih navdušenja in osuplosti nad nečim lepim, nad novo odkritim ali doživetim, kot povezanost vsega z vsem. Ko se doživimo kot kaplja v morju in je naše doživetje oceansko. Ko nas, tudi če samo za trenutek, oblije svetloba in vemo, da obstaja več kot le temna dolina. Ko zasveti svetli nič. Z njim bo sklenjena verižica dvanajstih

vsebin, ki med sabo kljub različnim pojmom in pristopom niso nič kaj oddaljene. Tvorijo krog, v katerem vzroki in posledice, podlage in nadgradnje, izkustva in razlage krožijo kot na vrtiljaku samovrteče pretočnosti. Ta vrtiljak pa je vredno spoznavati, da bi, kot je učil že Sokrat, naše življenje postajalo vse bolj vredno živeti.

1. Telo

Ob jutranjih prebujanjih lahko opazimo marsikatero zakonitost svojega duševnega sveta. Prav tako kot ob večernih uspavanjih. Meni osebno je jutranje prebujanje pogosto najtežji del dneva. Če kdaj, potem zjutraj začutim tesnobo, vprašanja, ali bom zmogel, ali ima sploh smisel. Zanimivo in tisočkrat preverjeno pa je, da takoj ko se usedem ali vstanem, ko hrbtenica lahko zavzame svoj pokončni položaj, polovica teže čarobno odplava. Malo kasneje, ko začnem delovati v dnevu, gre te stran še več. Lažje zadiham, začutim nekakšen pretok po telesu. Verjetno ravno pretočnost – beseda, h kateri se bomo še velikokrat vrnili – prinaša to olajšanje. Ne zaradi takojšnjega učinka, pač pa zaradi upanja, ki ga zbuja ta pretok po telesu. Upanja, da teče in bo morda bolje, da bom morda zmogel, da bom imel lepše trenutke. Pokončen položaj in premik telesa tako omogočata, da se človek fizično požene v gibanje, čemur sledijo psihični procesi. Zjutraj spraviti to celotno psihofizično kolesje v pogon včasih res ni najlažje, a se obrestuje, da čez dan lažje vzdržujemo pretočnost skozi naše telo in skozi naše celotno doživljanje.

Običajno imam z uspavanjem manj težav. Jih pa poznam. Včasih ne gre. Utrujen sem in si želim, da bi bilo vsega v tistem dnevu že končno konec, pa ne gre. Zvečer, ko želimo iz budnosti v spanje, se dogaja vrsta zanimivih pojavov, ki jih prav tako kot tiste ob jutranjih prebujanjih pogosto delimo z drugimi ljudmi, jih najdemo v zapisih in spominih mnogih, v literarnih delih ter tudi v raziskavah. Spremljata jih določen strah in telesni nemir. Spanje samo po sebi vzbuja določeno paradoksalno nelagodje. Pomeni spremembo. Konec dneva, konec burnosti celotnega psihofizičnega ustroja, v kateri smo

preživeli veliko ur. Ni čudno, da v času večjih zunanjih pretresov in kriz, ki jih je sodobni čas poln, toliko ljudi slabo spi. Ne morejo zaspati, zbujajo se ponoči ali zelo zgodaj zjutraj in ne morejo zaspati nazaj. Nelagodje gotovo tiči v tem, da si spanja, počitka, oddiha vsi tako želimo. Z močno željo, ko si nekaj zelo želimo, pa pride tudi strah, da ne bo prišlo do izpolnitve te želje. Vedno. Drug vir nelagodja pa je gotovo v tem, da spanec pomeni konec budnosti. To pa je ugotovitev! Mislil sem reči, spanec prekine vse tisto, kar smo čez dan želeli doživeti in narediti. Toliko smo še imeli v načrtu, pa moramo dan končati. Treba bo odložiti. Odložiti vse probleme in nemir, ki bi jih radi še rešili, in vse tisto, za kar je ob vsem drugem zmanjkalo časa. Če tako pomislimo, je oditi spat psihološko kar zagatna situacija. Za dušo in telo. Nikakor enostavna. Morali bi se ji bolj posvetiti. Sploh zato, ker si jo še sami dodatno zapletamo. Kaj vse ljudje počenjamo, v glavnem neumnosti, ko želimo iz dneva iztisniti še tiste zadnje kaplje! Marsikdaj vseh teh napetosti ne zdržimo in se želimo omamiti. Na sto in en način. Vsak ima svojega. Žal mnogi prav alkohol, tablete in droge. Drugi gledanje filmov, serij, pornografije, kratkih, a še bolj zasvajajočih videov. Lahko brezciljno surfamo po internetu in iščemo nekaj, da bi se pomirili. Včasih uspe, mnogokrat ne.

Kako pa *se lahko* umirimo? Že prej sem omenil izraz pretočnost in rekel, da ga bomo še srečevali. Enako velja za umiritev. Pojma sta v mojem svetu precej povezana. Ampak najprej bi rad zapisal najpomembnejše izhodišče, ki mu bom poskušal slediti. Največjo skrivnost, ki se ji bo poskušalo približati vse, kar bom v tej knjigi še pisal: Kako prevesti vse te besede v prakso, v življenje, v telo? Kako premostiti prepad med nekimi (napisanimi) besedami in našim neposrednim doživljanjem? Če rečem umiritev, da to ne ostane beseda na papirju oziroma v računalniku, ampak nekaj, kar lahko začutim. Ali pa začutim vsaj, da sem napet in jo potrebujem.

Najboljše izhodišče za iskanje teh odgovorov je prav naše telo. Človek ima to neverjetno zmožnost, da čuti svoje telo in ga, medtem ko ga čuti, tudi opazuje. Neverjetno, če pomislimo. Telo lahko doživljamo od znotraj, pravzaprav skozi njega živimo, hkrati pa lahko nanj »pogledamo« skoraj kot od zunaj. V ogledalu in na fotografiji ga vidim sicer še bolj od zunaj, ampak pri tem izgine moje neposredno občutje. Zares zanimiv je ta preplet doživljanja in opazovanja hkrati. Lahko obdržimo udomačen pojem opazovanja, čeprav gre bolj za zavedanje kot gledanje in opazovanje. Doživljam svoje telo, živim skozenj in se hkrati tega zavedam. Prav ta dvojnost doživljanja telesa je tista, pri kateri se lahko zalomi in povzroči, da zdrsnemo v nemir, razrvanost in tesnobo v neštetih oblikah. Hkrati pa ravno v tej dvojnosti leži možnost, da (spet) dosežemo umiritev.[1]

Čutenje telesa je nekaj resnično vznemirljivega. Ko se začnemo poglabljati vanj, pa doživimo tudi polno presenečenj. V njem so zapisane vse naše prejšnje izkušnje. Telo si zapomni marsikaj. Hkrati pa je vanj ujeto tudi vse sprotno odzivanje na dražljaje, vse obrambe, ki jih gradimo proti tesnobi in nelagodju, ter vsi napori, da bi dosegli svoje cilje. Skratka, v telesu se srečujejo preteklost vsega doživetega, sedanjost sprotnega življenja in prihodnost vsega, kar si zamišljamo, da še bo. Precej je torej zasedeno to naše telo. Ni čudno, da pogosto čutimo – če smo telesno zdravi ali ne – pritisk v glavi in napetost v ramenih, bolečine v križu in še v marsikaterem delu. Vsak od nas ima glede tega svoj osebni meni nalaganja psihičnih vsebin in prioritetna mesta, kamor najprej in največ naložimo. To so naši rezervoarji, ki jih polnimo med

1 | Pri tej dvojnosti nimam v mislih samo poznane fenomenološke dvojnosti telesa, to je delitve na telo kot živeto telo oziroma telo, skozi katerega živim (nem. *Leib*), in na telo kot objekt, ki ga lahko gledam, seciram in znanstveno preučujem (nem. *Körper*). Na telo kot subjet in telo kot objekt. Pač pa me zanima dvojnost znotraj prvega, ko lahko doživljam in zavestno spremljam to doživljanje. Potencial v zavedanju svojega telesa, medtem ko skozenj živim.

doživljanjem stresa. Izziv pa je, da jih prepoznavamo in znamo tudi izprazniti.

Ampak to še zdaleč ni vse, kar telesno lahko doživljamo. Pod temi telesnimi občutji, ki se razporejajo v časovno tridelnost in oblikujejo v zgodbe, so velike globine neodkritega. Ko ostanemo brez odmevov dogodkov iz preteklosti, sledi sprotnih težav in skrbi za prihodnost, se odkrivanje teh globin (telesa) šele začenja. Nujno moramo nekako vse te šume treh vetrov umirjati, se naučiti živeti ob njih in se znati osredotočati, da nas ne premetavajo preveč. Gojiti zbranost, da se ne izgubljamo v razpršenosti. Poznamo številne načine in metode, ki nam to olajšujejo in omogočajo, na primer čuječnost, jogo, kontemplativno molitev. Za vadbo niso lahke, jih bomo pa v nadaljevanju vseeno bolje spoznali.

Kaj pa sploh doživljamo, če se ne ukvarjamo s problemi iz preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti? Kaj čutimo, ko zgolj obsedimo in ne mislimo na nič? Tudi na nič telesnega. (Če imamo srečo in nas nič ne boli. Bolečine so vedno zelo glasne. In strah zbujajoče. Ob njih težko nič ne mislimo.) Če zaprem še oči in če tudi ničesar ne poslušam. Takrat se začneta na dnu mojega doživljanja vzpenjati dva tokova. Dihanje in jaz. Diham in na trenutke vem, da diham. Ko o tem ta trenutek pišem in hkrati napisano doživljam, se mi odpre spomin na pomemben trenutek pred mnogimi leti. Osemnajst let sem bil star. Na eni prvih ur joge. Učiteljica – v času, ko so bile skupine joge pri nas še redke – nam je predstavila vaje dihanja, pranajamo. Sedeli smo in jih izvajali. Prelomni trenutek zame, ki je odprl nekaj ključnega za vse moje nadaljnje življenje, je bilo spoznanje, da lahko samo sedim in diham. In je to dovolj. Pa hkrati še neverjetno zanimivo. Ne samo zanimivo, ampak povsem izpolnjujoče. To sem čutil kot veliko osvoboditev. Svobodo, ki ni nikoli povsem minila. Lahko le diham – to res lahko vedno in povsod – in sem popolnoma v redu. Če

bi samo to vzel od tistega prvega tečaja joge, bi bilo ogromno vredno. Pa so z mano ostala tudi druga pomembna odkritja.

Še nekaj se dogaja, ko začnemo čutiti svoje dihanje. Ko ga ne izvajamo več avtomatično in brez vsakega zavestnega občutka ob tem. Človek velikokrat seveda diha ravno tako: povsem avtomatično. Mnogi ljudje se svojega diha redko zavedajo in ga potem tudi ne raziskujejo. Ni pa nikogar, ki ne bi vsaj občasno začutil svojega diha, ko teče, ko nekaj lepega zagleda oziroma začuti in ko ga zaradi česarkoli grabi tesnoba in z njo občutek težkega dihanja ali celo dušenja.

Vrnimo se zdaj v točko dihanja brez ukvarjanja z drugimi zaznavami in razmišljanji. Rekli smo, da vznikata hkrati dihanje in jaz. Kako je s tem drugim? Kako ob dihanju vznika jaz, občutek zase? V bistvu prav tako spontano. Kot bi se v telesu v dotikanju z okolico samodejno začel pojavljati občutek, da sem jaz tisti, ki vse to izkuša. *Samovzdraženje* ali *avtoafekcija*, kot temu reče izvrstni francoski filozof Michel Henry. Pojavljati se začenja zavest v najbolj prvobitnem smislu. Zavedanje sebe. Sedim, diham in se vsega tega zavedam. Nič ni izkustveno pred tem. Na ta preprost način, da se samo usedemo in (za) dihamo, začnemo čutiti svojo podlago doživljanja. Odskočno desko vsega, kar se nam dogaja v življenju. Vsake prave meditacije. Vseh naših iskanj, želja in hrepenenj, pričakovanj in razočaranj, neizpolnjenosti in trenutkov polnosti. Odskočna deska vsega, kar si o sebi mislimo, napletamo, razdiramo in na koncu vseeno pokrpamo v neko celoto lastne avtobiografije. Zelo zanimivo, če pomislimo, da smo, kar si nad brezni in vrzelmi našega telesa, dihanja in stika s svetom napletemo, da smo.

Vedno znova me odnaša od te prvotne točke sedenja in dihanja. Tudi med tem pisanjem. Vsakič ko se usedem, da bi meditiral ter vadil prisotnost tukaj in zdaj, se mi dogaja podobno. Vedno znova me nekaj odnaša. Ta nekaj ima dva vetrova. Veter prijetnega, ki piha v isto smer, in veter strahu

pred neprijetnim, ki piha v nasprotno. Zelo težko je ostajati na mestu ob tem prepihu. Edino, kar res pomaga in mi omogoča več brezvetrja, je osredotočenost. Na telo in dihanje. Stalno vračanje od premikov, ki jih povzročajo zagoni enega ali drugega vetra. Vračanja v točko izkušnje, ki jo izkušam prav zdaj.

Tako! Sem nazaj. Nazaj pri sebi. Še nekaj pomembnega – vsaj zame – o vznikanju jaza ob doživljanju telesa in diha sem hotel napisati. O sami točki vznikanja. V njej je nekaj čudnega. Hkrati je prazna in zelo polna. Ni nobenih misli ali vsebin, ni prepoznavnih občutij. Pravzaprav praznina. Ampak ta praznina sveti. Sveti in utripa. Sam bi jo v svojem telesu lociral zadaj in spodaj, v področje medenice oziroma spodnjega dela hrbtenice. Od tam se kot neka svetloba dviga proti glavi. Svetel, poln občutek doživljanja, ki je v odvisnosti od dihanja, utripa in se vzpenja navzgor. Zelo telesen in hkrati poduhovljen občutek pretočnosti. Ko ga jasno čutim, čutim v sebi mir in gotovost, da je to to. Da mi nič ne manjka. Da je to polnost – paradoksna polnost in praznina hkrati –, ki bo z mano ostala za vedno.

Malo vemo o tem, kako drugi ljudje doživljajo svoje telo. Kot tudi, kako doživljajo druge stvari v življenju. Zato je zelo možno, da takšno vznikanje občutka telesa in sebe ljudje doživljamo vsak zase in po svoje. Sicer v mnogih avtobiografskih besedilih najdemo zapise o podobnih občutjih, kot sem jih ravno opisal. So pa tudi drugačni. Predvsem pa so tako intimni in težko ubesedljivi, da jih ni na pretek. Prav tako ni veliko raziskav, ki bi se poglabljale v človekova temeljna doživljanja lastnega telesa in vznikanja občutka jaza. A v resnici se nam ni treba preveč ukvarjati s tem, kako drugi to doživljajo, in iskati zunanje potrditve. Ko človek doživi pravo stvar, to tudi jasno začuti. Začuti, da je prava, kot sem omenil ob svoji izkušnji svetlega utripanja v telesu. Skozi celotno, pomirjajočo izkušnjo vem, da sem na pravem mestu. Gotovost

je transparentna in trdna hkrati. Ko to takole zapišem, slišim veliko ugovorov v sebi in si jih predstavljam tudi pri kom od bralcev. Gotovosti je namreč veliko. Tudi zelo ranljivih in zgrešenih. Vsi jih poznamo. A tu govorim o tisti gotovosti, ki se daje na vertikalen način, nekako v središču, me prebuja in se odpira življenju na prav poseben način. Drugače od stvari v moji okolici, ki se me dotikajo od zunaj, horizontalno. K tej vertikalni gotovosti se bomo še vračali, vse do zadnjega eseja v tej knjigi.

Še nekaj velja dodati. Vsaka moja izkušnja mi to narekuje. Ko skozi svoje telo spremljam vertikalno nasproti horizontalnosti, lahko najdem v njem določene prostorske zakonitosti. Vertikalno, tisto pravo, osvobajajoče ter vir svetlobe in pretočnosti se dogaja zadaj v telesu. Nekako od medenice, predvsem močno v ledvenem delu in postopoma po hrbtnem delu proti glavi. Medtem ko imajo horizontalne vsebine – vse tisto, kar me je prizadelo, kar pogrešam in si želim, česar ne maram in od česar se odvračam – svoje prijemališče spredaj. Najbolj močno to občutim v trebušnem delu, ki se lahko v času stresa povsem zapolni. Zapolni in obteži, da se trebuh med dihanjem komaj premika. Točno to, kar sam čutim, je prijemališče sproščanja s pomočjo dihanja, natančneje trebušnega dihanja, kar bomo srečali v nadaljevanju med sprostitvenimi metodami.

Odnos vertikalnosti v nasprotju s horizontalnostjo lahko ponazorimo tudi na preprostem in za marsikoga od bralcev zelo aktualnem primeru. Vsaj zame je kar aktualen. V zadnjem obdobju se je zelo razmahnilo gledanje serij. Te so se tudi neverjetno razvile in marsikatera od njih je prava mojstrovina. Vnesle so psihološko zanimivo situacijo, da se ljudje povsem potopijo in v zgodbah skupaj z njihovimi junaki plavajo skozi različne situacije. V njihovem svetu se vzpostavi nov tok, ki je vezan na serijo. Identifikacija z junaki človeka navda s čustvi, ki postanejo njegova druga resničnost. Ustvarja se vzporedna pretočnost, ki je drugačna od tiste osnovne,

v svojem jedru osredotočene pretočnosti telesa, ko ga polno čutimo. Podobno mi je pripovedoval mlad fant, ki je za nekaj dni povsem (za)padel v ustvarjanje svojih seksualnih fantazij z umetno inteligenco. Povedal je, da ga je to povsem prevzelo, in da je ves dan, tudi med službo, mislil le na naslednjo priložnost za ustvarjanje in ogled teh vsebin. Takšno razdvojenost v večji ali manjši obliki poznamo vsi. Prav vse odvisnosti in odvisniška vedenja temeljijo na takšni razdvojenosti med »drogo« in človekovo polnokrvno, to je v odnose in dejavnosti usmerjeno eksistenco. Takšnih zapadanj v »droge« ne moremo vnaprej preprečevati ali ukiniti možnosti, da bi se sploh pojavili, jih pa lahko ustavljamo in zamejujemo, da se ne bi razpasli. Mogoče je prepoznati, kaj je za nas »droga« in kako nas vleče, ter v življenju ustvariti pogoje, da se ji izogibamo in ne popuščamo njenim čarom.

Vrnimo se k telesu. Mogoče se kdo vpraša, zakaj bi se sploh ukvarjali s telesom? Če je z njim vse v redu, se nam ni treba ukvarjati s tem, kako ga čutimo. Če pa ni, gremo k zdravniku in ta nam bo povedal, kaj je z njim narobe. Telo je načeloma tiho in odsotno, ko je vse v redu, in se oglaša, ko ni. Z njim se seveda ukvarjamo – in takšnih ljudi je vse več –, da bi ohranjali njegovo moč in zdravje, pri tem pa je nekaterim zelo pomemben tudi zunanji videz. Nekateri najdejo v tem dobro ravnovesje. Ker zdravo jedo, se ukvarjajo s športom in dobivajo s tem lepše oblikovano telo, kar se lahko steka v pozitiven začaran krog. So pa tudi takšni, ki pretiravajo in se preobremenjujejo z zdravo hrano, brezmejno izčrpavajo s športi ali se nenehno samoopazujejo ter tako ali drugače »popravljajo« svoje telo, da bi bilo lepše. Seveda se v tem lahko izgubimo. Svoj videz lahko nenehno izboljšujemo in vsakič znova bomo našli kaj, kar je treba popraviti. Orientacija nam je lahko vodilo, ki ga srečamo v vseh tradicionalnih psihofizičnih tradicijah, kot so joga, borilne veščine in meditativne prakse, to je, da si prizadevamo za umirjeno in

pretočno telo. Telo, ki nas tiho nosi skozi življenje in nas v valovih lahko ponese, da polno doživljamo življenje. Nikakor ni telo samo instrument, merilec, s pomočjo katerega začutimo, ali je v našem življenju in našem telesu kaj narobe. Sicer je to samo na sebi izjemno dragoceno, namreč, da znamo poslušati svoje telo in zaznamo njegov klic na pomoč. O tem pišejo številni ljudje, ki so našli notranje ravnovesje in prepoznali samozdravilno moč telesa. Med njimi so tako starogrški Hipokrat kot srednjeveška Hildegarda in naš sodobnik Drew Leder, če jih omenim le nekaj. Najdemo jih tudi v prav vseh drugih tradicionalnih kulturah po svetu in skozi zgodovino.

Poleg telesnih občutij, ki nas opozarjajo na neravnovesja, pa ima svoj telesni ton tudi ravnovesje. Poleg signalov o negativnem, nam telo, če mu znamo res dobro prisluhniti, poroča tudi o pozitivnem. Eden od pojmov, ki zajema ta pozitivni vidik naše telesnosti in je vsaj meni blizu, je ravno pretočnost. Ko v sebi začutimo živost, tok tihih telesnih občutij brez posebne vsebine. Pravzaprav ga težko zajamemo v besede, pa vendar ga jasno čutimo. Najbolj jasno ga začutimo, ko naredimo kako spremembo, telesno vajo ali športno aktivnost. Po dobri vadbi imamo po celem telesu občutek pretoka, živosti in predvsem močnega stika s telesom. Tudi utrujenost, ki sledi telesni vadbi, je povsem drugačna od tiste, ko smo na primer izčrpani zaradi velike miselne obremenjenosti, ko imamo preveč dela, ali čustvene razrvanosti, če nas je kaj prizadelo. Vse to so različne oblike utrujenosti, a tista telesna po eni uri plavanja ali teka je povsem drugačna. Ko gremo zvečer spat hitreje in drugače zaspimo. Skozi telo je steklo, kar je telo potrebovalo. Ne smemo pozabiti, da se telo na zunanje dražljaje in nevarnost odziva z napetostjo, katere osnovni namen je beg ali boj. Aktivira se, da bi lahko z njeno pomočjo zbežali ali stopili v borbo za preživetje. Takšna napetost zato kliče po telesni izravnavi. Dobre metode samoumirjanja so tiste, ki temeljijo na umirjanju misli in čustev, a še pomembnejše

so tiste, ki delujejo na telesni ravni. Telo in dih, spet smo pri njiju, brez katerih se ne moremo zares sprostiti.

Preden naštejemo glavne sprostitvene metode, ki človeku pomagajo pri umirjanju, velja omeniti, da jih večina deluje na ravni telesa, prav vse pa se nanj tako ali drugače opirajo. V povezavi s telesom me že dolgo vznemirja tudi vprašanje telesnih občutkov. Kako jih lahko bolj polno začutimo? Pri iskanju odgovora na to vprašanje me je najbolj pritegnila formulacija ameriškega filozofa in psihoterapevta Eugena Gendlina, ki sem ga poslušal leta 1994 na konferenci v Hamburgu in ga kasneje spoznaval skozi njegova pisna dela. Učil je metodo, ki jo je poimenoval *osredotočenost* (angl. *focusing*) in temelji na prepoznavanju občutij v telesu – imenoval jih je *telesni čut* (angl. *felt sense*) –, ki jih še ne moremo poimenovati z besedami, odražajo pa za človeka zelo pomembne in smiselne vsebine. Gre za brbotanje, vročino, boleč ali težak občutek, poseben metuljast ali pretakajoč občutek, neskončno je možnosti, kako to občutimo. Torej, občutenje nečesa posebnega, za kar slutim, da je pomembno, ne vem pa še, kaj točno je. Ne znam še poimenovati. Je občutenje, ki kliče k ubeseditvi s pravimi besedami, k osmišljanju. Prav to je sporočilo Gendlina in številnih pred njim, da se moramo ob tem nespecifično-specifičnem občutku ustaviti ter ga raziskati. Ima sporočilo, ki ga moramo prebrati. Škoda je, če ga ignoriramo, ker bomo s tem zgrešili nekaj za naše počutje in celotno zdravje zelo pomembnega.

Morda se komu od bralcev to sliši preveč neoprijemljivo, morda celo nepomembno in predvsem popolnoma izven dosega. Res je, da lahko živimo precej površno in na hitro. Lahko se navadimo – dobesedno samega sebe navadimo oziroma se tako vzgojimo –, da živimo, kot da so pomembni samo močni dražljaji. Čez šibke pa vozimo, kot da jih ni. Sploh se ne ustavimo več pri njih, češ da so nepomembni. Šele telesna bolezen, hujša utrujenost ali izčrpanost in/ali hud nenaden pretres zaradi kake nesreče ali smrti bližnjega nas streznijo,

da začnemo tem malim, šibkim in na videz nepomembnim občutjem dajati pomen. Takrat naenkrat zaživijo v nas. Včasih jih je celo tako nenadno tako veliko, da nas potegnejo v vrtiljak, v eksistencialno vrtoglavico, da spet ne vemo, kako se znajti. Ampak takrat vsaj vemo, da so pomembni. Vsaj takrat jih jemljemo resno.

Ko mine najhujši val pretresa, se potem pogosto zgodi, da se vrnemo nazaj v stare tirnice. Kot bi viharna občutja spet prekrili s plastjo vsakdanjosti, da se nam z njo ni treba ukvarjati. To ne steče zavestno, pač pa se nezavedno v nas sprožijo silnice vsakodnevne pozabe in neobčutljivosti. Eksistencialne obrambe, ki nam branijo, da bi se iz oči v oči soočili s spremembami, minevanjem, trpljenjem in končnim vprašanjem o tem, kaj je v življenju sploh in zares smiselno. Raje si nadenemo očala, ki nam zatemnijo te téme in nam dajo videti le še sprotne male probleme in čustva, v katere se zapletamo.

Telesni občutki pa so lahko takšni mali, komaj slišni opomniki, da vsakdanji problemi sploh niso tako pomembni, pač pa se v našem podtalju odvijajo pomembnejši tokovi. Tokovi, ki kličejo, da bi bili slišani. Ne samo zaradi samih sebe, pač pa, ker nas najgloblje pomirjajo in usmerjajo k tistemu, kar je veliko pomembnejše in vredno. Življenje, vredno življenja. Tako lahko rečemo, da se v teh telesnih opomnikih, *telesnih čutih*, stikajo umiritev in človekove globine. Kot dvojna vijačnica, po kateri se hkrati spuščamo ali dvigamo. Ne moremo se umirjati, ne da bi se dotikali svojih globin, in ne moremo se približati lastnim globinam brez (pre)potrebne umiritve. Vaje za umirjanje tako nikakor niso dovolj in niso vse, so pa pot do tja, kamor v sebi najbolj želimo. Dotakniti se vsega tistega, kar je res pomembno.

Za zaključek razmišljanja o telesu lahko naštejemo metode, ki nam pomagajo pri umirjanju površine, da bi videli globino. Lahko jim rečemo sprostitvene metode in prav vse vključujejo telesna občutja. Saj zakaj jih ne bi? So namreč

medij za naše doživljanje življenja. Medij, za katerega pretočnost lahko poskrbimo, saj imamo za to vse potrebne vzvode in orodja, da z njimi življenje naredimo bolj prosojno in pretočno.

Naštevanje, ki bo sledilo, ne bo ne sistematično ne historično, pač pa izkustveno. Najbolj temeljno, izhodiščno za vse ostale in najbolj dostopno je sproščanje s pomočjo dihanja. Natančneje trebušno dihanje. Vaje, v katerih vzbujamo zavedanje dihanja, so vtkane v prav vse metode, ko se človek poskuša pomiriti in sprostiti. Spontano se zgodi, da nam ob čem res lepem, ko zlezemo na hrib, ko zagledamo nekaj res lepega v naravi ali umetnosti, zastane dih, kakor večkrat rečemo. Takrat spontano zadihamo in tudi če ne razmišljamo o svojem dihanju, ga vseeno v polnosti doživimo. Zadihamo in skozi nas stečejo nova, poživljajoča občutja. Podobno se zgodi v nas, morda nekoliko manj dramatično, pa vendar globoko doživeto, ko ugotovimo nekaj res pomembnega. Morda skozi pogovor s prijateljem, s kom od najbližnjih ali ko kaj preberemo, slišimo. Ko nas zadene nekaj bistvenega, takrat tudi čutimo, kot bi se v nas odprl dodaten prostor zraka, ki ga lahko zadihamo. Tako močno se to zgodi, da skoraj verjamemo tistim, ki rečejo, da lahko živijo samo od zraka.

Dihanje je torej temelj. Že ko v vsakdanu začutimo malo bolj pomirjajoče stanje, začnemo spontano dihati bolj s trebuhom. Iz prsnega predela se spustimo v trebuh, tak je občutek. To pomeni, da začnemo bolj aktivirati prepono, z njo pa se posledično premika trebušna stena. Podobno se dogaja pri vsaki sprostitvi, ki se nam zgodi, naj si prizadevamo zanjo ali se zgodi spontano. Sprostitvene metode torej vedno potekajo s pomočjo dihanja. Že omenjeno trebušno dihanje je samo na sebi ena najbolj pogosto uporabljenih sprostitvenih metod. Preprosto le to, da se usedem in opazujem gibanje trebuha med dihanjem. Osredotočenost vodi do umiritve, s tem se poveča gibanje trebušne stene, ki jo bolje začutimo, kar nas

še dodatno umirja. In pademo v pozitiven začaran krog, ki s pomočjo trebušnega dihanja vodi do sprostitve in umiritve.

Druga prav tako zelo pogosta sprostitvena metoda je potovanje s pozornostjo po telesu. To lahko naredimo leže. Takšna vadba je poznana tudi kot joga nidra. Izvajamo jo lahko tudi sede, kar je ena izmed najbolj uveljavljenih vaj v tradiciji čuječnosti, znana kot pregled telesa (angl. *body scan*). Skratka, leže ali sede – zakaj pa ne bi šlo tudi stoje? – se s pozornostjo sprehodimo od glave do prstov na nogah. Počasi, z občutkom in s povratno zanko. Ko zaznam del telesa, me ta občutek utelešenosti pomirja, bolj pomirjen pa lažje usmerjam pozornost. Spet začaran krog. Pravzaprav je to skrivnost vsake sprostitvene metode. Tudi teh, ki jih bomo še našteli.

Sledi avtogeni trening. Ko sem bil še študent medicine, sem slišal, da se na Polikliniki v Ljubljani na psihiatričnem dispanzerju poučuje avtogeni trening. Ker sem hodil tja na Balintove skupine – to so skupine, kjer se študentje medicine in zdravniki učijo o zakonitostih čustvenih vidikov odnosa s pacienti –, sem se spoznal tudi s skupinami za avtogeni trening. Udeležil sem se jih in se kasneje metode tudi naučil. Za kaj gre? Pri tej metodi poskušaš s sugestijo doseči učinek, ki ga daje sproščenost. Drugače povedano, določenemu delu telesa, na primer roki, daš navodilo, naj bo topla in težka. Kadar je roka sproščena, je občutek v njej ravno takšen: topel, pretočen in kot bi postala težka. V bistvu roki sugeriraš, naj postane sproščena. Ker sledi navodilu, se ta občutek začne pojavljati. Ker ga bolje čutiš, lahko lažje izrekaš to navodilo. In krog je ponovno sklenjen.

Pri izvajanju omenjenih vaj lahko pride do stranskega učinka, ki se v praksi pogosto pojavlja – spanca. To res ni skrb vzbujajoč stranski učinek. Spanje je samo na sebi zdravilno, tako da ni s tem čisto nič narobe, vseeno pa lahko v budnosti dosežemo globljo sproščenost. Predvsem lahko v budnosti zavestno vadimo, jo razvijamo, premagujemo njena nasprotja.

Zadnja sprostitvena metoda, ki bi jo rad še omenil, pa se imenuje progresivna mišična relaksacija. S to vadbo dosegamo sproščenost na način, da posamezne mišične skupine najprej napnemo, nato pa sprostimo. Gremo od mišic rok, nog in trupa, postopoma posamezne mišične skupine aktiviramo in jih spet sprostimo. In tako naprej. Bolj ko se umirjamo, lažje izoliramo posamezne mišične skupine in jih usmerjeno napnemo, dobro začutimo in lažje sprostimo. Vse lažje nam postaja to aktivno spremljanje sproščenosti od mišice do mišice. Učinkovitost te vaje podčrtuje aktiviranje mišic, ki je dobrodošlo v obdobjih velike napetosti. S stopnjevanjem napetosti v mišici se jo šele dobro zavemo, da jo lahko potem sprostimo; v nasprotnem primeru smo ujeti v telo kakor v oklep, pa tega zaradi vsesplošne napetosti sploh ne prepoznamo. Skratka, gre za eno bolj učinkovitih vaj.

Lahko bi jih še naštevali. Seznam je dolg, variacij je veliko. Ključno pa je, da vaje delamo. Najbolje vsak dan. S telesom smo v stiku vsak dan. Ves čas živimo skozi njega. Zakaj ne bi bil ta naš dragoceni medij v naši zavesti? Ne preveč, kot se lahko zgodi ljudem, ki jih zanaša v preveč izostreno zavedanje in premišljevanje vsega, k čemur se bomo vrnili v poglavju o mislih. Ne pa premalo, da živimo, kot da telesa ni, se z njim ukvarjamo samo, ko je nekaj narobe, predvsem pa se ne učimo ukvarjati z njim. Telesna vadba in predvsem sprostitvene metode so priložnost. So klic, na katerega se lahko odzovemo, se k njemu vračamo, ga spoznavamo in s tem odkrivamo svoje notranje pokrajine, ki niso statične. Nikoli niso. Lahko torej izberemo življenje izven tega utripa, ki nas bo nekoč zalotilo nepripravljene, ali življenje, skozi katerega se tem utripom in pretočnosti, ki jo sprožajo, znamo prepustiti.

Vabim vas, da se skupaj podamo temu utripu in pretočnosti naproti.



Za zvočni posnetek vaje
poskenirajte QR-kodo.

1. vaja: Stik s telesom in dihom

Namestimo se v sedeč položaj, pri čemer imamo lahko hrbtenico vzravnano. To je pri notranjem raziskovanju zelo pomembno, saj v vzravnanem položaju veliko lažje raziskujemo procese v svojem telesu. V ležečem položaju, pri katerem je hrbtenica prav tako vzravnana, so pogoji za raziskovanje telesa tudi primerni, moteče je le to, da nas lahko ležanje hitro zaziba v spanec. Spanje seveda nikakor ni slabo stanje. Če smo utrujeni, je skoraj najboljše. Ne omogoča pa intenzivnejšega in zavestnega raziskovanja telesnih procesov, ki terjajo polno budnost. Notranje raziskovanje v ležečem položaju torej ni nemogoče, je pa nekoliko težje.

Pojdimo na naše popotovanje po telesu! V ta namen najprej čim bolj spontano in brez naprezanja zadihamo. Dihanje je medij, ki omogoča potovanje pozornosti po telesu, jo stalno poživlja in omogoča njeno gibkost. Zadihamo torej tako, kot bi dihali sicer – ne podaljšujemo, stopnjujemo ali kako drugače spreminjamo poteka dihanja. Le prepustimo se njegovemu ritmu, kot se prepustimo gibanju valov na morju. Ne ukvarjamo se s tem, kako bi spreminjali njihov potek, višino ali frekvenco,

ampak jih le sprejemamo in pustimo, da se nas dotikajo njihova lepota, njihova moč in njihovo šumenje.

Lahko zapremo oči, če nam to ustreza. Miže se lahko morda lažje osredotočimo na notranje procese. Če nam je mižanje zaradi kateregakoli razloga neprijetno, imamo lahko oči tudi odprte. Najbolje je, da pogled usmerimo nekam navzdol, da so lahko oči polzaprte, in se osredotočimo na nevtralno točko pred sabo. Lahko so to tla, noga stola ali spodnji del mize, morda omare, lahko podoba, slika ali rastlina nekje v prostoru. Umirimo pogled in sedimo z vzravnano hrbtenico.

S pomočjo dihanja, ki vse bolj nemoteno valovi v nas, se nam počasi razpira doživljanje telesa. Dihanje naj teče naprej in raztaplja ovire, ki so nam jih povzročili stres in obrambni odzivi nanj. Ti se skozi naš vsakdan počasi nalagajo v naše telo, povzročajo zapore in ovire, ki motijo naravne povratne zanke med zavedanjem in telesom. Te bi se sicer bolj naravno vzpostavljale. Dihanje učinkuje kot prečiščevalec in povezovalec med telesom in zavedanjem. Ko se notranji prostor telesa razpira, se skozi dihanje čisti ter spet dobiva svoj naravni sijaj in svojo naravno celoto. Lahko gremo v vsako sobano telesa in se iz ene v drugo sprehajamo povsem svobodno. Takšno čistost in pretočnost lahko začutimo! Spremlja ju globok občutek, da se zdravimo, da smo povsem na pravem mestu in da se ukvarjamo z najbolj bistvenim. Iz diha v dih se občutje živosti v nas povečuje, raste. Postajamo reka, ki teče.

Možno je, da se tako počutimo, ni pa vedno tako. Sprejemamo danost. Prisluhnemo tistemu, kar je v nas, in pustimo, da je, kakor je. Mirno dihamo naprej in s tem dosegamo topljenje ovir in blokad, da bi pretočnost in živost lahko valovali v nas. Ne hitimo. Nikamor se nam ne mudi. Ničesar ne moremo prehiteti, niti nimamo cilja, ki bi ga morali doseči. Pretočnost in zdravilna živost v nas sta pravzaprav paradoksalna cilja. Najbolj se dogajata, ko smo najmanj ciljno ali strateško usmerjeni. Sta torej brezciljna cilja. Zgolj usmerje-

nost, slutnja, hrepenenje. Kontemplativno sedenje je najbolj nedejavna dejavnost. Eden redkih trenutkov, ko nič ne delamo in ne želimo doseči ničesar.

Sedim, diham in s pozornostjo spremljam, kaj se dogaja v meni. V mojem telesu. V podstati celotnega doživljanja. V izvoru vsega, kar doživljam in kar sem. Samo sem. Nič ne razmišljam. Puščam trenutku, da skozi dihanje odpira notranji prostor. Brez misli in brez vsakega prizadevanja se prepuščam utripu dihanja, da me vodi do vse večjega zavedanja telesa. Puščam in prepuščam. Sprejemam vse, kar zaznam. Pozornost postaja in ostaja gibka, nevezana. Na njenih krilih in s sprejemajočo naravnanostjo preletavam svoje telo. Le mirno ga preletavam. Zaznam, ali je kje kakšna napetost, morda bolečina. Zaznam mesta, kjer občutek pretočnosti ni tako jasen, pa tudi mesta, kjer je. Mesta, kjer je čutiti umirjen, spokojen pretok, ki je prijeten in ga predvsem spremlja občutek, da je vse v redu. Letim nad vsemi temi mesti in s pomočjo sproščenega dihanja ustvarjam prostor, da se vsako od teh mest na svoj način in s svojo izkustveno kvaliteto umešča v celoto. Poskušam se čim manj vmešavati. Čim manj posegati. Občutek sebe, ki nekaj hoče in si želi, ki nečesa ne mara in se boji, izginja. Zaznave notranjega pretoka ga presegajo in mu ne dajejo prostora, da bi se razvijal. Če samo diham in sem ter ne napletam zgodb o sebi, sem varen.

Čuvam osredotočenost. Gojim zbranost. Ostajam pri dihu in telesu, da ga s pozornostjo lahko preletavam. S pozornostjo, ki je povsem zlita z doživljanjem in se od njega ne odmika. Nobene razdalje ni. Je le oko zavedanja. Doživljanje postane pozorno. Postane vidno. Brez odmikanja, pač pa s polno zavzetostjo diham in se potapljam v telo. Potapljam se in to vodo hkrati preletavam. Gledam, kar doživljam, in doživljam, kar gledam. Ni razpoke, pač pa golo sprejemanje. Povezovanje.

Včasih začutim, da je doživljanje kakšnega dela telesa posebej močno. Močno v posebnem smislu. Morda še ne vem, kaj pomeni in zakaj ga tako čutim. Pa vendar je tam. Brez misli in brez besed, ki bi ga opisale. Zavedam se le, da je pomemben. Takšne telesne zaznave ali občutja prav tako puščamo, da se umeščajo v celoto. Jih sprejemamo. Spremljamo, opazujemo in mirno čakamo, da spregovorijo. Čakamo, da se njihov pomen odpre. Lahko se bo med tem sedenjem, morda pa med katerim od naslednjih. Ničesar ne želimo prehitevati, vse ob svojem času. Povsem dovolj je sprejemajoče spremljanje. Potrpežljivo opazovanje. Tega dela in celote. Celote in tega dela. Nobenega pritiska ne čutimo od zunaj, da bi se nam moralo vse takoj pojasniti, in nobenega pritiska ne ustvarjamo v sebi, da bi morali to čim prej izvedeti. Odgovor gotovo pride. In ne moremo ga predvideti. Nima smisla, da želimo smisel izkustva iztiskati iz trenutka z nekim naporom. Napor ustvarja napetost, ta pa ustvarja blokade. Blokade med telesom in razumevanjem. Bolj ko se naprezam, dlje sem od spoznanja. Od uvida. Mirno sprejemam in čakam.

Včasih lahko začutimo, da se tokovi v telesu začenjajo nekako polarizirati. Posamezne točke telesnega se začenjajo povezovati v dva tokova, ki potekata istočasno, a sta si hkrati nasprotujoča. Prvi se odvija bolj v sprednjih delih telesa. Čutimo ga kot odzivanje na stvari in ljudi, ki se nas dotikajo od zunaj. Kot odziv na stresorje in čustvene reakcije. Tok, ki je krožen, včasih zastaja in se kopiči kot velika gomila vseh nakopičenih čustev in občutkov. Dihamo naprej in smo pozorni, če se nam vzpostavlja stik s tem sprednjim tokom. Čutimo lahko, kako se pomirja, nakopičeno se raztaplja in trebušno dihanje dobiva večji obseg. Drugi tok pa se odvija bolj v zadnjih delih telesa. Lahko ga čutimo kot vertikalno vzpenjanje od medenice proti glavi. Pretočnost v središču našega doživljanja, v središču našega bitja. Občutek čiščenja in osvobajanja hkrati. Stran od sprotnega sveta in vsega nakopičenega

spredaj. Dihamo naprej in vse bolj lahko začutimo ta zadnji tok, ki postaja bolj pretočen, lahkotnejši. In vse bolj vemo, da smo na pravem mestu v vesolju. Čutimo najbistvenejše v sebi. Ne iščemo besed, le prepuščamo se temu toku.

Še nekaj minut posvetimo mirnemu opazovanju našega telesnega doživljanja. Brez naprezanja. Kot v preletu si ob spontanem dihanju še enkrat ogledamo svoje telo z očmi notranjega doživljanja. Na valovih dihanja še enkrat pregledamo svoje telo in zaznamo močnejša mesta. Mirno dihamo naprej in se na teh mestih ne ustavljamo. Zaznamo jih in nadaljujemo, ne da bi trenili. Ne da bi zagrabili ta mesta s svojo stopnjevano pozornostjo, ki vedno deluje pod vplivom dveh vetrov – vetra privlačnosti in vetra odbojnosti. Zadržujemo jo na telesu, da ni kot list med tema dvema vetrovoma. Ob tem smo sprejemajoči, da se lahko s površja na vetru posvečamo notranjim tokovom. Sprednjemu, ki je horizontalen, odziven na dogajanja okrog nas, in zadnjemu, vertikalnemu, ki prosto valovi v naši notranjosti. V stiku z njim čutimo osvobajanje. Brez misli in brez besed. Je svež zrak, ki se odpira znotraj telesa, znotraj dihanja.

Še nekaj vdihov in izdihov. Brez hitenja. Povsem spontanih. Polno utelešenih. Polno ozaveščenih. In počasi lahko sklenemo vajo. Počasi se vrnemo v prostor. Lahko odpremo oči, če smo imeli zaprte. Pogledamo okrog sebe. Premaknemo se, stisnemo pesti in spustimo, se pretegnemo ter razbremenimo roke in noge. Končamo z vajo in se z mirno pozornostjo vrnemo k temu, kar sledi v našem dnevu.

Podobno raziskovanje svojega telesa, telesnih občutij in sploh notranjega prostora lahko izvajamo tudi med telesno vadbo. Med telesno vadbo, ki je seveda dovolj počasna in kontemplativna, da omogoča notranje opazovanje. Za to so najprimernejše redne, dolgotrajnejše in ponavljajoče se vadbe, kot so dolgi sprehodi, tek, kolesarstvo, tudi vadba

v fitnesu. Posebno poglavje takšne vadbe je ples, ki poleg ustvarjalne komponente in iskanja umetniške vrednosti pogosto vključuje tudi zelo ozaveščeno spoznavanje in obvladovanje telesa. Tudi vse tradicionalne psihofizične discipline, od karateja do aikida in joge, vsebujejo prav takšno notranje zrenje telesa skozi telesne vaje. Ko se človek enkrat nauči telesne ozaveščenosti, jo doživlja in prenaša na različna področja svojega udejstvovanja in delovanja.