



Gozdna šola Hosta

Telo okno priložnosti

Študijski krožek
Mentorica Marjeta Šumrada



Pokrovitelji
Andragoški center Slovenije
Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport
KS Zaplana

Osrednjeslovenska regija 2020
Zaključna naloga
Osebno zdravje, zdravje odnosov in okoljsko zdravje
Vseživljenjsko učenje in osebna rast
Izdalo in oblikovalo Društvo Hosta



Študijski krožek Telo okno priložnosti je nadaljevanje ŠK Ekologija duha, ki se sprva zdita nezdružljiva, vseeno pa sta le po površnosti obravnavana ločeno. Zdrav duh botruje zdravemu telesu in telesnega zdravja se moramo lotevati s čiščenjem miselne vsebine, prepričanj in verovanj, kajti le te so izjemno močne sile, ki nas bodisi ukleščajo, bodisi osvobajajo.

Krožek smo imeli v Krajevni skupnosti Zaplana, čeprav smo ga nameravali imeti v prelepi zelenini Zaplanincev, ker nas je na petih srečanjih od sedmih pričakal dež. Bil je polno obiskan na vseh srečanjih in na zaključnem nas je bilo še enkrat toliko. Čutiti je potrebo po jasnosti in prevzemanju nadzora nad lastnim počutjem. V tej nalogi sežeto predstavljamo nekaj od teh obravnavanih tem, katere upam, vam bodo v pomoč.

Telo – Okno priložnosti Študijski krožek

Ugotavljam, da smo komaj zagrizli v fenomen, ki ga imenujemo telo. Telo razumem kot spekter svetlobe, v kateri najdemo vse odtenke mavrice, vse gostote in vse frekvence. Telo kot spekter duhovnih, dušnih, miselnih, čustvenih, fizičnih gibanj, moči volje, pozornosti in odločanja... je najbolj kompleksen organizem, kar jih je in razumljen je slabše kot Mars ali globina oceanov.

Pri vsakem raziskovanju obstajata dve poti... ena je posredna preko drugih ljudi in tehnologije... druga je osebna in neposredna z zalezovanjem samega sebe in opazovanjem brez razlag. Prva je zame slabša izbira, ker znanje vame pride od zunaj in ni doživeto. Lahko mi pomaga kot kažipot, da z osebno angažiranostjo do istih zaključkov pridem neposredno izkustveno.

Slednja je bila dolgo časa za človeka, obrnjenega izven sebe, redko izbira. Vse bolj pa postaja 'moda' današnjega časa in tega sem vesela. Vseeno, kakšen vzgib nas pripravi do tega, pomembno je, da stopimo na pot... recimo temu... neposredne prepričanosti.

Telo je **kanal moči**, ki ga napaja sila življenja neposredno zdaj. Telo je **mehur svetlobe**, ki preko nam obvladljivih misli, čustev, prepričanj in navad narekuje njegovo barvo in žar in privablja k sebi podobno in enako. Telo je **orodje izraznosti**, je **vesoljni čopič**, s katerim rišemo po platnu življenja. Telo je **vozilo doživljanja**, brez katerega ni samospoznanja in evolucije zavesti. Telo je **senzor čutenja**, brez katerega ni razumevanja življenja, ki je duhovna moč. Telo je **okno priložnosti**, s katerim lahko vstopamo v finejše sloje resničnosti. In nenazadnje je telo **prevozno sredstvo**, ki lahko preživi v svetu materije enako kot v sanjskem svetu in nam dosegljivih duhovnih območjih.



Kako naj rabim svojo voljo in pozornost, da vajeti svojega življenja primem v svoje roke in nisem na milost in ne milost vržena v tok dogajanja zunaj sebe? Koliko nadzora sploh lahko imam? Kako bi odgovorili na vprašanje ali diham jaz ali se mi dihanje dogaja? Odgovor na to vprašanje vam razjasni pojem vpliva na to, kar se mi godi. Neposredno lahko stvari v svojem življenju spreminjam le na silo... z govorjenjem, ukrepanjem, zapovedovanjem, ukazovanjem, kaznovanjem, prepovedovanjem, zakoni, pravili ipd. Kadar delujem z delovanjem navzven pomeni, da ne razumem osnovnega principa, da smo mehur svetlobe, ki privablja k sebi enako in stvari zunaj sebe lahko in moremo spreminjati samo s spremembo žara našega svetlobnega mehurja.

To ne pomeni, da je moč nad tem, kar se mi zgodi v celoti moja. Ni! Tako kot dejstvo, da diham tudi kadar spim, izključuje mojo vpletenost v to dogajanje. To, da diham, torej ni v moji domeni... je pa kvaliteta tega diha v celoti moja. Kot mojstrica borilne veščine, kot vseživljenjska zalezovalka same sebe in kot redna izvajalka dihalne gibalne gimnastike brez sence dvoma lahko rečem, da je dihanje ključ do moči.

Zdaj ko to veš, ne spremeni pri tebi ničesar, šele z lastnim raziskovanjem lahko sprva doumeš in nato zaživiš to vedenje in še to, če te potegne v prvi vrsti. To ne pomeni, da se naučiš pravilno dihati in si razsvetljen, prebujen, osvobojen, oživiljen... kakor hočeš. To pomeni samo to, da iz nezavednega obnašanja v zavedno lahko prideš samo tako, da se ne vmešavaš v naravno dihanje telesa. Da bi to dosegel, se moraš telesu umakniti, za to pa potrebuješ veliko moči ali veliko notranje tišine, ki izbriše ali prepíše vsiljen, stresen, plitek, zakrčen... skratka nezaveden dihanje, ki je pri večini postal normala. Zavest dihanja je potrebna samo do tiste točke, na kateri se zgodi metastaza in telo zadobi novo t.j. prvotno dihalno normalo. Tako kot v veliko Hostinih prispevkov, tudi v tem osvetljujem navidezen paradoks svobodne volje, ki jo najbolj uporabljaš takrat, kadar jo ne uveljavljaš.

Ponovno, da bi to razumel, moraš sam prehoditi pot in te gledanje znanstvene oddaje o tem ali prebiranje članka ne bo preobrazilo. In ravno to je to... si pripravljen vse svoje sile uperiti v to, da bi oživel preden izgubiš to Okno priložnosti? Ali se raje zadovoljiš z razlago, da je mehanika telesa in fizičen obstoj dovolj, da se čutiš živega?

Iz vsebine...

15.7.2020 1. srečanje

Prvo srečanje smo imeli v naravi, kjer sem najprej predstavila študijske krožke in njihove pokrovitelje, nato smo se predstavili udeleženci in kaj si od krožka želijo. Po predstavitvenem krogu sem vedela, kako naj zastavim izobraževanje, ki mora s svojim začetnim nivojem znanja seči do njihovega razumevanja. Vsebina študijskega krožka Telo okno priložnosti se najlažje predaja takrat, kadar vzporedno z izobraževanjem udeleženci izvajajo praktične vaje redno tudi doma. Telo ne razume mentalnega znanja, ki ga prej kot



podpira, zavira pri razcvetu doživljanja in zaznavanja.

Naredili smo temeljno očiščevalno meditacijo, pri kateri telo osvobajamo tujih prepričanj, ki ga dušijo in držijo v krču, praznosti in neodzivnosti. Nato smo se naučili osnovne drže telesa/uma, v kateri je telo pretočno t.j. ne izsiljuje dogajanja, niti se mu ne upira. To je bila prva naloga udeležencem, da jo ohranjajo na vsakem koraku, v vsaki situaciji in v vsakem telesnem položaju. Zatem smo utrdili to držo prisotnosti med polurnim samotnim sprehodom po gozdu, med katerim je vsak nabral šopek cvetja za neko njemu drago osebo.

Srečanje smo zaključili s krogom odzivov, med katerim se je izrisala tema naslednjega srečanja.

19.7.2020 2. srečanje

Drugo srečanje smo imeli v veliki dvorani Krajevne skupnosti Zaplana, kjer smo začeli s spoznavanjem fascinantnega in močnega tibetanskega obreda Vrelec mladosti, katerega udeleženci lahko vpeljejo v svoj vsakdan. Celovitost obreda je v tem, da med njegovim izvajanjem ne moreš deliti svoje pozornosti na opazovanje enega fenomena npr. premikanja enega dela telesa, dihanja, misli ipd... temveč te uri v t.i. razpršeni pozornosti, med katero v sebi, nekje na področju podpopka ali maternice (pri ženskah) popolnoma mirujemo, med tem ko telo ubrano ziba v enakomernih nihajih iz ene raztezne skrajnosti v drugo in dih enakomerno in celovito valuje znotraj polne kapacitete pljuč z vključitvijo polnega vdiha in končnega izdiha.

Ta 'kvaliteta' notranje drže uma, telesa in pozornosti se v rednega izvajalca zarije počasi in neopazno tako, da postane ta kvaliteta nova stalnica. Gre za to, da je sproščeno telo, odprt um in pozornost-pri-sebi pogoj, da se energija in življenjsko dogajanje lahko pretaka skozi nas, ne da bi se zatikala ali se zaletavala ob predsodke, prepričanja, zamere, dvome ipd.. Pretočnost pa je ključna za vitalnost in jasnost, ki gradita osebno zdravje udeleženca.

Zatem smo se poglobili v primarni funkciji telesa, ki sta izraznost in doživljanje. Telo imamo zato, da se skozenj lahko izražamo in preko te izraznosti spoznavamo. Velja naravno pravilo, da kar gre iz mene, je moje in kroji mene... posledično pa za seboj puščam sled v odnosih in življenjskem položaju, ki me zrcali. Kaj berem, ko se gledam in ko opazujem svoje sledi? Nega prisebnosti je torej prag, s katerega vstopim na pot samospoznanja in ozavestim vsak najrahljši vzgib, ki se zgane v meni. Ko ga ozavestim, se lahko odločim ali želim ta vzgib ohranjati ali ga zapustiti. Tako stopimo na pot svobode, v kateri imamo v vsakem trenutku svobodo, da se odločimo ali bomo zavestni, izvirni, trenutku prilagojeni... ali bomo avtomatični, ponavljajoči, stagnirajoči... . Ta odločitev te potegne v svet resničnosti ali zlaganosti, posledično pa je tako ali drugačno tvoje življenje.



12.8.2020 3. srečanje

Prvo tretjino srečanja smo posvetili uku Vrelca mladosti, ki ga je moč predajati le, če ga izvajalec dela tudi doma. Tisti, ki so resnejši pri pristopu do njega, so na uk boljše pripravljeni. Šele takrat, ko se odpreta dih in telo, lahko gradimo obred do notranjih in doživljajskih posebnosti kot so držanje mirujočega žarišča pogleda med izvajanjem vaj, vključitev energijske 'črpalke' v presredku, čutenje telesnih fines kot so gibanje trebušne predpone, lega čeljusti, oči in kit po telesu, gibanje hrbtenice, zaznava drobnih kroničnih zakrčenosti idr.

Zatem smo se poglobili v naravo bolečine in zakaj se pojavi. Bolečina je vedno sedaj in pozoren opazovalec jo zazna v hipu, ko se pojavi. Kadar mu to uspe, ve tudi zakaj se je pojavila oz. to skozi zalezovanje samega sebe prej ali slej spozna, Bolečina nas opozori, da smo izgubili prisebnost in nas kliče 'nazaj-k-sebi'. Bolečina se lahko pojavi tudi zaradi zoprnosti situacije ali življenjskega položaja. Ne moremo namreč blefirati, da nam nekdo ali nekaj ni prijetno samo zato, da se izognemo driski in prebavnim motnjam, ki take zoprnosti spremljajo. Dobro je vedeti, zakaj se je telesen učinek pojavil, da ne zapademo v nevednost, strah in posledično na silo 'ubijemo' bolečino (pain killers). Bolečina se lahko pojavi tudi zaradi napadov bližnjega, ker naše osvobodena zaznava, ki je vajena biti pri sebi, ujame vsako miselno puščico, ki je naperjena proti njemu ali proti drugemu. V tem primeru gre za trenutno in minljivo bolečino, ki jo z brezgrajnostjo izrinemo iz sebe običajno isti dan, če le napada ne sodimo.

Srečanje smo zaključili s podoživljanjem krožka s pisanjem ali hitrim zavrtenjem filma v glavi, da se naučeno utrdi ter meditacijo notranje tišine. Podoživljanje svojega obnašanja je dnevna praksa, ki sproti počisti z osebno duhovno umazanijo in preprečuje kronična obolenja. Dogovorili smo se za skupno tridnevno postenje do naslednjega srečanja.

2.9.2020 4. srečanje

Četrto srečanje smo imeli v zakurjeni dvorani KS Zaplana. Za nami je tridnevno postenje, osame in tišine. Ni uspelo vsem, a nekateri so se prebili skozi tri dni in navdušeni pripovedovali preboje, uvide, jasnost in ozdravljenja, ki so jih bili deležni. Telesno postenje od hrane, družbe in govorjenja je starodavno zdravilo za primarni vzrok vseh bolezni t.j. nepovezanost z modrostjo 'telesa', ki ga razumem kot energijsko celoto vsega, kar smo, ne le fizičnega telesa. Da bi se ponovno povezali z njim, ga moramo najprej osvoboditi odvisnosti, razvajenosti in neobčutljivosti, pod katero je trpel zaradi našega nasilja nad njim.

Tema tokratnega srečanja je bila, kako torej poslušati telo in slediti njegovi modrosti. Prvi del tega odgovora smo pogledali skozi 'elementarno hrano telesa', ki potrebuje določene pogoje, da lahko deluje v svojih polnih zmogljivostih. Brez elementarne prehrane ni preboja v vitalnost. V to prehrano sodi izpostavljanje naravnim elementom, daljše zadrževanje v



njih in uživanje naravnih elementov, ki jih telo razume in lahko uporabi kot 'gorivo'.... npr.:

- energijska hrana: zadrževanje v stanju miselnega miru, upočasnjene in zbrane obnašanja, sprejemanja življenjskega položaja, dajanja in ljubezni, prebujena ustvarjalnost ipd.
- vodna hrana: zavestna nega notranjega miru in pomirjenost z življenjskim položajem ter osebami v njih, plavanje v statičnih in tekočih vodah, izpostavljanje dežju, poslušanje žuborenja vode, uživanje žive vode ipd.
- zračna hrana: dihanje (točno določen način dihanja regulira optimalno stanje celovitosti telesa t.j. globoko trebušno dihanje skozi nos in 'krilata' drža telesa), izpostavljanje vetru, poslušanje šuma dreves, petja ptic, gozdnega vzdušja ipd.
- zemeljska hrana: bosa hoja po gozdu, objemanje dreves in zadrževanje v njihovih krošnjah, valjanje po travi, ležanje na travi, uživanje nepredelane hrane, dotikanje zemlje, vrtnarjenje ipd.
- ognjena hrana: izpostavljanje odprtemu ognju, raba sveč, izpostavljanje zvezdam, luni in soncu, uživanje hrane iz odprtega ognja ipd.

16.9.2020 5. srečanje

Srečanje smo imeli v zakurjeni dvorani KS Zaplana in srečanje začeli z 7+6 ponovitev Vrelca mladosti, katerega zdaj nekateri udeleženci že lepo delajo. V ogrevanje smo vključili vaje za upočasnitev, ki nam pomagajo, da preko počasnega in zbranega premikanja telesa dosežemo notranjo tišino. V gibalni del našega pouka smo vpeljali tudi eno magično kretnjo Os diha, ki pokaže, kako lahko s pozornostjo (namero) in ustreznim dihanjem prerazporejamo energijo telesa in dosežemo točno določen učinek, v tem primeru os diha, ki teče med petama, čez trtico, med lopaticama in skozi teme v neskončno v obe smeri. Ta vaja ozavešča, da nas življenje ta hip drži 'pri sebi' in ne delujemo iz neke pretekle inercije.

Pouk smo nadaljevali z obnovitvijo snovi, ki smo jo vzeli do sedaj in skozi podoživljanje dobili celovito in koherentno sliko zmožnosti našega telesa in kako jih poslušamo. Nameravali smo nadaljevati z elementarno prehrano, vendar nam je zmanjkalo časa, zato bomo predzadnje srečanje posvetili temu, kako hranimo naše telo na vseh nivojih.

30.9.2020 6. srečanje

Telo kot celovit organizem zajema vse energijske gostote od najbolj finih subtilnih podzavestnih premikov, miselno čustvenega gibanja, do gostega fizičnega telesa, ki ima poleg izraznosti in samo-spoznanja tudi funkcijo zrcaljenja. Elementarna hrana telesa je tako v elementu vode, zraka, zemlje, ognja in energije. Ljudje smo narava in potrebujemo naravno, da lahko prosperiramo v svoji naravnosti. Ravno to, naša naravnost je tisto, kar z ustreznim odnosom do telesa dosežemo. Namreč naša naravnost je izgubljena pod gomilami naših izmislekov, v katere in pod katere tlačimo našo naravnost.



Letošnja zasedba krožka potrjuje, da smo dozoreli za korenito preobrazbo razmišljanja in življenjskega sloga, v katerega začnemo vključevati okolje in druge ljudi/bitja kot del nas. Začenjamo razumevati zakone, ki nam vladajo že od začetka in ki jih zaradi lastnih prepričanj nismo spoštovali.

Med zaključnim krogom vtisov je pogosto slišati, kako jim srečanja ponagajajo, da so še nekaj dni v 'osebni disciplini' in lažje ostajajo v moči, po nekaj dneh pa začne padati in v 14 dneh do naslednjega srečanja ponovno padejo v star vzorec obnašanja. To so pomembni uvidi, kako nesamostojni in nemočni smo ljudje pod težo kulturne paradigme in koliko voljo in gorečnosti potrebujemo, da se ji postavljamo po robu, predvsem pa podporo soljudi, ki to pot že hodijo.

7.10.2020 7. srečanje

Zaključna prireditev z javnim povabilom in domačo zakusko.

Povezave

Miselni vzorci telesnih okvar

<https://www.flowsandforms.com/dybl-introduction/>

Pomoč za vsakogar, ki bi rad resnično ozdravel, ne samo naučil se živeti z boleznijo.

Gregg Braden (Skozi 'mikroskop' in kvantno fiziko do duhovnih spoznanj)

<https://www.youtube.com/watch?v=BaAfgYifUgA>

<https://londonreal.tv/gregg-braden-human-by-design-exploring-science-and-spirituality/>

Ogled njegovih oddaj ruši kulturno paradigmo in osvobaja starih miselnih vzorcev, ki so nas držali 'pri tleh' kot angele brez kril... in mnogo več.

Chris Spheers o svobodni volji

<https://www.youtube.com/watch?v=kWxBohfEhBg>

Njega sem omenila kot edinega, ki sem ga zasledila na internetu, ki je razumel bistvo svobodne volje, ki ni v tem, da jo uveljavljamo, ampak v tem, da sodelujemo z Življenjem, kakor se nam razkriva. Šele, ko nehaš vtiskovati samega sebe na polje zavesti, se zavest življenja lahko uresniči skozte (ali po krščansko: Oče, zgodi se tvoja volja!).



Postenje

Najlažje se je postiti takrat, kadar te pokliče in si naravnano na to nežno in brez sile, spontano in povsem naravno preideš te dni s poudarkom na notranjem mirovanju in opazovanju raje kot na fizični aktivnosti in govorjenju.

Tibetanski obred ne pade med 'aktivnosti', ker je v resnici uk nedeljanja samega sebe, uk nevmešavanja v tek stvari, uk prisostvovanja brez popravljanja 'po svoje'.... zato ga je med postenjem še toliko dragocenejše delati, da spremljaš telo ob vsem tem. Spoznaš, kako se z vsakim dnem posta gibkost telesa povečuje, kako paše imeti prazna čreva in kako spočit si, kako zlahka se zbereš in kako čudovit je biti v (miselnem) miru, ki ga post prinese.

Hoja po gozdu... mirna in brez namena, z negovanjem prisebnosti in zalezovanja samega sebe v vsakem fizičnem, miselnem in čustvenem gibu, z urjenjem opazovanja vsega, kar zaznaš v svojem 'radiju'... tudi ne paše med 'aktivnosti'. Razlikovati je treba med rekreacijo in med prizivanjem miru in notranje tišine. Taki hoji rečemo hoja moči in nima zveze s nabiranjem kilometrine in srčnega utripa in 'zdravjem' kot jo razume človeška misel. Zato je daljše zadrževanje v zvenu gozda najmočnejša podpora, ki jo lahko imaš. Težje je, če si v 'zvenu' mesta in vrvežem ljudi, še posebno, če nisi v postenju utrjen.

Kako vstopim v post:

- dva do tri dni prej ne jej močnatih redi (moka, kruh in peciva, vseeno iz kakšne moke, makaroni, riž in krompir, čipsi in cmokiji ipd.), sladkorja (tudi ne suhega in svežega sadja, razen gozdnih sadežev) in mesa. Odsotnost teh jedi močno zmanjša občutek lakote.
- jem torej zelenjavno... toplo ali hladno, pečeno, dušeno, kuhano ali surovo... olja in kise, stročnice, mlečne izdelke (pred postom, ne tudi po njem), jajca, čičeriko, avokado, oreščke in semena, žitno kavo, zeliščne čaje in med (ki ga smeš dajati v mlačno vodo, ne pa tudi v mrzlo in vročo), temno čokolado, gozdne sadeže, limone, limete, dišavnice ipd.

Med postenjem:

- Enkrat zjutraj ali tekom dopoldneva spi mlačno vodo z limono ali limeto in žličko himalajske soli (ni najbolj okusno).
- Tako delaš vse tri dni. Če te lakota močno zvije in misliš, da ne boš vzdržal, vseeno pa posta ne želiš prekiniti, lahko narediš naslednji napitek, ki ga spiješ samo enkrat v dnevu (t.i. master cleanse):
 - V kozarec mlačne vode daj konico žličke kajenskega popra in dve žlički javorjevega sirupa ter sok pol limone ali limete (limeta je blažja)



Po postenju

počasi prehajaj na isto hrano, s katero v post vstopiš, razen mlečnih izdelkov, ki jih tokrat nekaj dni še ne uživaš. Pašejo zelenjavne in mesne juhe, zelene solate, solate iz ribanega mladega zelja ali ohrovta, riban brokoli in cvetača, surova mlada blitva z vodno krešo, paradajz in paprika, mlad stročji fižol... s stročnicami ali čičeriko ali avokadom ali jajcem ali oreški in semeni (če so vam semena težka, jih namočite čez noč v vodo in bodo veliko lažje prebavljiva ali jih toplotno obdelajte) ali tuno ali lososom... . To so zelo bogate solate z bučnim, sezamovim, oljčnim oljem in balzamičnim kisom in ne pretiravajte s količino, samo malo in malo stvari naenkrat. Jej, ko si v miru, ne nujno takrat, ko si lačen!

!!! Telo bo med postenjem 'pozabilo', kako se je prehranjevalo prej, zato bo očiščeno dajalo bolj prave signale, kaj je zanj dobro. Prisluškuj mu in ubogaj ga, kaj, kdaj in koliko ti zares diši! Ne ponavljaj se v starih navadah, če niso preverjene na tak način!!!

Naj bo dovolj... vabljeni, da se pridružite skupnemu postenju na toliko nivojih kot jih le zmorete... ideal je

post prehranjevanja +

post govorjenja +

poste občevanja s svetom +

post od vsakdanje rutine (spanje na prostem ali šotorjenje na domačem vrtu...) +

post miselne rutine +

post od gledanja v ogledalo (poudarjanje čutenja, zanemarjanje imidža).

Ne boj se ga, to je nekaj najlepšega, kar si lahko podarili. Ne ajčkaj strahu in ne ustrezni razvajanemu telesu ob prvem napadu lakote kot otroku, ki vas izsiljuje z jokom, da doseže svoje. Odloči se za to in nato ne omahuj.

Če kljub temu padeš in te zagrabi strah ali panika... potem le prekini, zamudil si trenutek, v katerem bi strah prepoznal za 'krike' jaza, ki te preko telesa drži v nadvladi. Um se bo upiral temu, ker med postenjem zgublja moč nad tabo in ker se med postenjem privarčuješ ogromno moči, ki se zdaj prelije v jasnost in razumevanje. In tudi tega, jasnosti, se ne boj, četudi ti razkrije tvoj imidž obraz in tvoje zablode. Vsako tako prepoznanje pomeni več moči zate. Neskončno lažje je prostovoljno privoliti v jasnost (o samem sebi) kot biti v to prisiljen, če ne prej, takrat, ko izgubiš telo(um).