



ODPUŠČANJE JE POT DO NOTRANJEGA MIRU

Namesto miru in ljubezni vsakdanje življenje vse prevečkrat zaznamujejo nepotrebni spori, nerazumevanje in trpljenje, ki bi si ga lahko prihranili, če bi znali odpuščati in delovati iz višjega uma.

Andreja Paljevec, fotografija: arhiv sogovornice

»**O**dpuščanje je zdravilni odgovor na vse probleme človeštva - tako na osebni kot na svetovni ravni. Zaradi ozkih osebnih interesov narave, živali in drugih prebivalcev tega sveta ne vidimo kot povezano, uglašeno celoto. Dolgoročno lahko uspevamo le v popolnem sodelovanju in upoštevanju različnosti, ki se med seboj dopolnjujejo. Odpuščanje odpira vrata spoštovanju do vseh živih bitij in do našega planeta. Začenja se nova doba, čas prebujanja, ko ljudje, ki izbirajo svoj višji um, ustvarjajo veličastne stvari, vredne človekovega dostojanstva,« pojasnjuje osebna mentorica in duhovna učiteljica Oli Lukner. Več kot tridesetletno izobraževanje, raziskovanje in delo na sebi je strnila v svojo metodo osebnega svetovanja,

ki jo je poimenovala OREL. Z njo pomaga ljudem doma in po svetu najti pot do notranje osvoboditve. Uči v Šoli neustrašnega srca in prireja večdnevne delavnice odpuščanja, obenem pa je dolgoletna učiteljica refleksne masaže stopal. Je avtorica dveh knjig: Ljubezen, zdravje in smeh ter Kaj je s temi ovcami???, trenutno pa piše že dve novi. Ena bo na temo odpuščanja, druga pa bo namenjena otrokom vseh starosti.

Zdravljenje in posredovanje novega znanja je bila vedno življenjska strast Oli Lukner, ki je ljudem desetletja pomagala s kombinacijo različnih zdravilskih tehnik in z osebnim svetovanjem. Kmalu je spoznala, da je večina ljudi prepričana, da je za njihovo telesno in duševno zdravje odgovoren nekdo drug - zdravnik, zdravilec, maser, mama, oče ... Ker je že v otroštvu vedela, da je sama izvor vsega, kar misli in čuti, se ji je tak način dela uprl. Skozi nenehno izobraževanje in intenzivno delo na sebi je preizkusila številne metode čiščenja uma in različne zdravilske tehnike. Hotela je spoznati vzrok vseh težav, saj je bila naveličana reševanja posledic, ki jim ni konca. Obenem pa je ves čas čutila, da želi ljudem posredovati resnično in uporabno znanje, zaradi katerega bodo postali neodvisni od nje ali kogarkoli drugega. Ne verjame namreč, da lahko kdorkoli reši naše težave. Meni, da so težave tu zato, da notranje rastemo, se

učimo in se, na koncu, osvobodimo. Z leti je razvila svojo lastno, učinkovito metodo osebnega svetovanja in duhovnega mentorstva, ki jo vsakodnevno uporablja tudi sama. Metodo je poimenovala OREL - odpuščanje, resnica, enost, ljubezen. Obenem je orel simbol moči, modrosti in duha, pa tudi distance do materialne realnosti. Namen njenega učenja je, da se ljudje kljub izzivom naučijo živeti življenje z ljubeznijo. »Človek se namreč brez občutenja ljubezni do sebe in sveta ne more počutiti celovitega, zato ves čas išče zadovoljitev v zunanji stvarih. Najbolj tragično je, da ljudje zapadajo v najrazličnejše odvisnosti, ker iščejo to, kar je že v njih samih. Mislijo, da jih bo denar naredil superiorne, da bodo tako lahko ušli strahu, ki ga čutijo že iz otroštva. Obsedenost z zunanjo lepoto potrjuje, da ljudje dejansko mislijo, da so telo in nič drugega. Ljudje, na primer, občudujejo mojo mamo. Stara bo 90 let in je vsa lepa in sijoča, polna življenja. Pogosto se pošalim, da je taka zaradi »kreme«. Ker je odpuščala in našla stik sama s sabo, je pomirjena in zaupa življenju, zato sije v vsej svoji lepoti,« je prepričana Oli Lukner.

ČASI SAMOZANIKANJA SO MINILI

Na njeno svetovanje, pravi, prihajajo čudoviti ljudje, ki so v vrtincu življenja pozabili, kdo so. Veliko je tistih, ki iščejo nekaj več. Preizkusili so že vse metode, prebrali kopicico knjig,



obiskali številne delavnice, pa kljub temu še vedno občutijo notranjo praznino. Nekateri so o sebi prepričani, da so slabi in krivi vseh mogočih stvari. Občutki krivde, strah in nizka samopodoba so najpogostejši vzrok za obisk svetovanja. Tu so tudi težki partnerski odnosi, mobing, izgorelost in preutrujenost zaradi tekočih obveznosti. Ljudje se počutijo nespособni slediti vsem zahtevam, potem pa se, žal, izgublajo v notranjem dialogu, polnem samozatoževanja. Osi meni, da se težave začnejo prav v prikrivanju, tlačanju in sramovanju svojih pristinih misli, čustev in občutkov. Zdravljenje pa se začne z odločitvijo bremena, torej pogovorom z nekom, ki nas ne sodi in mu zaupamo. Vsi si namreč želimo biti sprejeti, razumljeni in ljubljeni, saj je tako lahko pridemo v stik s svojo resnično naravo.

Osi meni, da živimo v prav posebnem času, ki od nas zahteva veliko budnosti, zavedanja in odgovornosti. »Ne moremo več zanikati svoje moči in svojega vpliva na lastno življenje. Časi samopomilovanja in samozanikanja so minili. Ljudje se prebujajo iz spanca in iščejo učinkovite rešitve za svoje življenjske izzive in probleme. Zdaj je čas, ko se jasno razgaja boj med temo in svetlobo – med našim egom in našim Višjim umom, kar se odraža v trenutnih razmerah na osebni in globalni ravni.«

Ljudi uči zavedanja misli, občutkov in čustev, ne da bi se z njimi istovetili. Onov pogled vidi veliko več kot samo tisto, kar je vsem na očeh. Najpomembnejše znanje, ki ga predam svojim strankam, je zavedanje, da ima vsak v sebi dva nezdravljiva in popolnoma nasprotna uma. »Egov um, ki ga za razmišljanje uporabljamo večino časa, ima nalogo, da ščiti naše življe-

nje, obenem pa nas hoče »ubiti«. Ego teče »v prostem teku« in se ga ne zavedamo. Njegove misli so misli strahu in krivde, rad se pritožuje in kritizira, za svoje težave krivi druge, deli pravičniško mnenje, presoja in obsoba vse, kar vidi zunaj sebe. Kaže nam, da je s svetom nekaj narobe, da ga moramo nadzorovati in spremeniti. Človeka, ki živi na tak način, strezni spoznanje, da se od učinkov svojih misli ne more ločiti. Negativne misli namreč vibrirajo in ostajajo v nas, motijo pretok življenjske energije, zaradi česar lahko zbolimo. Včasih je prav bolezen tisti glavni sprožilec, ki nam pomaga, da na novo prevrednotimo svoje življenje.»

ODLOČITEV MED EGOM IN VIŠJIM UMOM

»Če je naš ego uničujoč, je naš Višji um poln zaupanja, spodbude, sprejemanja, ljubezni in ustvarjalnih rešitev. Naš Višji um ve, da je vse eno, da smo vsa bitja in vsa narava povezani, v enem poju. Da so naše misli najmočnejša ustvarjalna sila, zato se vse, kar mislimo, ureničuje in dotika vsega in vsakogar. V Višjem umu je sočutje in odpuščanje naravno. Dvigne se raven življenjske energije in počasi se v nas nesešlita radost in mir. Višji um nam šepetlje, naj sprejmemo svojo človeško nepopolnost, in potrjujemo svojo duhovno popolnost, da bi imeli sebi in svetu kaj ponuditi. Da nam vedeti, da je naše duhovno bistvo neranjljivo. Bistven preboj v zavedanju se torej zgodi takrat, ko klient prepozna, da ima sam moč odločanja, kateri um bo izbral. Kakršn um namreč izberemo, tako se tudi počutimo. Kar izberemo, to tudi postanemo.«

Da bi klient nova spoznanja zasidral globoko v svojo podzavest, ga Osi Lukner vodi skozi posebno, zanj kanalizirano meditacijo. Potrebam klienta se prilagodi tako, da se prepusti notranjemu vodstvu. Visoko vibrirajoče besede resnice, ki jih izgovarja zanj, ga spominjajo na to, kar globoko v sebi že ve, da je vedno, neskončno ljubljen in sveto bitje, polno notranje moči in ljubezni. Med meditacijo samodejno postane kanal zadrževane energije, ki teče v klienta, brez dotika, če si to želi prejeti. »Svetloba resnice topi neresnico, stara prepričanja odpadejo in natožijo se nova. Mnogi klienti začutijo to spremembo kot vročino ali pa mravljinčenje po vsem telesu. Začutijo prisotnost, varnost in podporo, globoko se sprostiti. Pogosto od ganjenosti zajčejo, saj se morda prvič zavedo svoje čudovite, neuničljive narave. V tem procesu pridobiva oba, saj tudi sama neizmerno uživam v prejetju in posredovanju teh neskončno ljubečih, nezamisljivih občutkov.«

SOČUTJE IN SPONTANO ODPUŠČANJE

Nov način razmišljanja klienta nežno vodi v spontano odpuščanje. Ko odpusti drugim, si dovoli prejeti odpuščanje tudi sam. »To je naj-



Osi Lukner: »Poklonimo si dar odpuščanja preteklosti, da bi lahko srečni živeli v sedanjosti.«

globlja izkušnja preobrazbe, ki jo lahko doživimo. Ljubezni ne iščemo več zunaj sebe, pač pa se zavedamo, da smo ta ljubezen mi sami. Zato se naše življenje korenito spremeni. Dokazano je, da je več kot 80 odstotkov vseh bolezni psihološkega izvora. Znan so primeri, ko so ljudje skozi proces odpuščanja spontano ozdraveli in premagali bolezni, ki so veljale za neozdravljive. Človek, ki odpusti, je blag, poln notranje miline in ljubezni, prepoznamo pa ga tako, da njegov obraz in vse njegovo bitje dobesedno žari. Osi opaža, da so ljudje z integriteto pretežno vsa časa v Višjem umu. »Odpuščanje je življenjski stil. Naš razum, ego, odpuščanja ne more razumeti, ker je v nasprotju z njegovo logiko. Odpuščanje je nadnaraven občutek svobode, ko se zavedamo, da vse tisto, kar smo o sebi in svetu leta verjeli, ni resnično. To izkušnjo nam lahko ponudi le naš resnični, Višji um. Najdemo ga tako, da ga iščemo in, kdor išče, ta najde. Zato je prav odpuščanje ključni cilj in največje veselje mojega dela, pravi Osi. Meni, da se ljudje vsa časa pretirano ukvarjamo z odnosi. »Odnosov ni! Edini odnos, ki obstaja, je odnos do nas samih. Naš odnos do drugih je, žal, popačen, saj vanje projiciramo izključno isto, kar verjamemo o sebi. Smešno je, da od ranjenih ljudi, ki še sami ne morejo občutiti ljubezni, zahtevamo, da nam dajo to, česar se nam zdi, da je v otroštvu nismo prejeli. Partnerske težave torej rausjen z obema osebam, vendar posamično. Če oba zacelita svoje rane, stojita samostojno. Če imaš, lahko daš, zato se ozdravljena lahko slišita, vidita, cenita in spoštujeta. Vse težave v odnosih torej izginejo, ko najdemo sebe. Nič ne zamoje našega notranjega mira. Zato je delo na sebi ključno,« sklene naša sogovornica. ■