

## Zakaj je tako pomembno čutiti?

Življenje raziskujem z večih koncev, še posebej zadnje čase. Poglobil sem se v psihoterapijo. Raziskujem korenito iskrenost (radical honesty). In seveda še naprej raziskujem tantra, tantrično masažo, ples, ljubljenje — solo in v dvoje. Opazil sem, da je vsemu skupna ena stvar.

**To je čutenje.** Biti sposoben čutiti, zaznavati, kaj se dogaja v telesu.

Te dni berem knjigo “Kako prebuditi tigra”, ki govori o tem, kako je travme možno ozdraviti samo, če uspemo res globoko čutiti sebe, svoje telo, svoje občutke in zaznave. In travme imamo vsi. Nekateri bolj izrazite in dramatične, drugi bolj subtilne, prikrite. Včasih se zdi, da so težje travme celo lažje rešljive kot subtilne, kjer niti ne vemo, kaj se res dogaja, kje jo prijeti. Vemo samo, da nismo srečni in da nekaj ne “štima” nič pa ni zares narobe.

### **Zakaj je tako pomembno čutiti?**

Ko živimo se vse ves čas spreminja, premika in niha iz enega ekstrema v drugega. Vedno znova je treba najti ravnotežje. Telo ima svoj mehanizem vzpostavljanja ravnotežja. Pri tem

pa potrebuje našo pomoč ali vsaj da tega procesa ne oviramo preveč.

No, najprej o čem sploh govorim, ko pravim, da telo rabi naše sodelovanje?

### **Ali je telo eno, mi pa smo nekaj drugega?**

Pri tem mislim na telo kot organizem s svojim vgrajenim programom, po katerem tečejo procesi kot so dihanje, utrip srca, prebava. Potem pa imamo še racionalni um, ki naj bi nam bil v pomoč, če ga znamo uporabljati. Žal pa nam ravno um, to čudovito močno orodje, povzroča največ težav, saj ima zaradi različnih vzrokov v sebi nemir. Ti vzroki so travmatične izkušnje, predvsem iz zgodnjega otroštva, ko nekaj zapišemo v podzavest in potem živijo po tem vzorcu. Pomemben vzrok za nemiren um je tudi to, da ga zanemarjamo, namesto bi ga negovali in kultivirali, npr. s treningom meditacije, zbranosti, pozornosti...

**Telo vsak trenutek išče ravnotežje**  
Pa se vrnimo nazaj k temu, kako telo samodejno vsak trenutek išče ravnotežje, harmonijo in homeostazo.



Pri tem pa potrebuje našo pomoč, oziroma sodelovanje racionalnega uma.

### **Naša živalska osnova**

Potrebno je racionalni um umiriti do te mere, da uspemo čutiti telo. Da uspemo slišati svoj notranji glas, intuicijo in nagone. Da uspemo slišati svoj živalski del, ki pa ni to, kar si predstavljamo ko slišimo “ živalski del”. Ne govorim o primitivnosti, prostaškosti, brezčutnosti, nepremišljenosti, surovosti in neprefinjeni pohoti. To so naši živalski aspekti, ki so že padli ven iz ravnotežja. Govorim o zdravem živalskem delu nas, ki je naša osnova, ki je zelo dober, močan in zdrav mehanizem, ki nas ohranja prizemljene, močne, jasne in umirjene. Na primer ko pogledamo mačka ali psa, ki izraža nek mir in počivanje v svoji moči, saj je v stiku svojo naravo. Za razliko od nas ljudi, ki smo veliko časa nemirni in zgubljeni in se ne znamo ustaviti in začutiti, saj čutiti pomeni čutiti vse – dobro in slabo, prijetno in neprijetno. Mi bi pa samo prijetno.

### **Zakaj smo nehali čutiti?**

Ljudje smo se umaknili iz čutenje v razmišljanje, saj je bilo na neki točki življenja nekaj preveč boleče čutiti in umik v um pomeni tudi umik od bolečine. Vsaj začasno. Hitro pa pride do nove bolečine, saj ko ne čutimo več bolečine, tudi ne čutimo več ugodja, užitka, ne čutimo jasno, kaj si sploh želimo, kaj nas osrečuje. In potem skušamo priti do užitkov

preko hrane, seksa, droge, deloholizma...

### **Sodelovati s telesom**

Čutiti je potrebno predvsem zato, da čutimo, kaj telo rabi od nas za proces vračanja v ravnotežje.

Npr. da čutimo, da potrebujemo počitek.

Da čutimo, kaj nas tisti trenutek podpre, kakšna aktivnost, kateri ljudje nam pašejo tisti trenutek.

Da znamo povedati, kaj si želimo in tudi da znamo postaviti meje in povedati, česa ni ne želimo.

### **Bolezen je dobra stvar**

Če ne čutimo in ne slišimo telesa, to lahko privede do tega, da mora telo poseči po bolj ekstremnih metodah, da nas pripravi k sodelovanju. Npr. z boleznijo nas prisili, da nekaj spremenimo. Nekaj, kar nam je že dolgo skušalo povedati.

Da, prav bereš, bolezen je pozitiven proces. Takole je bolezen definiral eden mojih učiteljev Michelangelo Chiechi in strinjam se s tem:

**Bolezen je pozitiven proces, ki ga telo sproži, da bi popravilo posledice storjenih napak in nas vrnilo nazaj v ravnotežje. Nazaj v raj.**

Torej bolezen ni nekaj, kar se zgodi, ker imamo smolo ali ker smo se zamerili bogu.



Bolezen je poskus telesa priti nazaj v ravnotežje in s tem v dobro počutje in zdravje.

Sliši se lahko, pa vseeno bolezen običajno ni lahek proces, saj zahteva, da vidimo stvari z druge perspektive, da smo prožni v svojih prepričanjih, ki jih ni lahko spreminjati, saj nam predstavljajo določeno varnost. Lažno varnost, ki zna biti nevarna.

Spet k bistvu tega članka — čutiti.

### **Kako se lahko spet naučimo čutiti?**

Najprej si je treba želeti, da spet čutimo.

Potrebna sta iskrenost in pogum.

**Iskrenost**, da si priznamo, kaj se res dogaja in kakšna napačna prepričanja so so nas pripeljala v težave. Npr. prepričanje, da sam po sebi nisem dovolj in si moram z delom zaslužiti ljubezen, pozornost, sprejetost. Se moram dokazati.

Potem je potreben **pogum**, da naredimo spremembe.

Potem je potrebna **redna vaja**, da se te spremembe ponotranjijo. Zelo pomaga, če imamo vsakodnevno rutino, npr. da zjutraj nekaj časa namenimo negi telesa in uma. In tudi da se kdaj preko dneva ustavimo in samo smo, samo čutimo in se umirjamo.

### **Moj način**

Jaz dan začnem s hladno vodo, ki se jo najlažje vzljubi s tem, da samo čutim hladno vodo, včasih prijetno, včasih najprej neudobno, nekaj sekund za tem pa že kot prijetno poživitev, jasnost, zadovoljstvo in motiviranost.

Potem nekaj vaj za moč in prožnost. Pa še vaja za čutno zbranost — meditacija s pozornostjo na dihanje in čutenje s celem telesu. Nežno pazim na to, da um ne "odbluzi" za predolgo, pač pa da se vedno znova vrača na čutenje diha in telesa. In globlje ter močnejše ko uspem čutiti, bolj je tudi umu zanimivo ostati tukaj zdaj in ne "bluzi" naokrog. Ko pa ne čutim dovolj globoko, se um počuti zgubljenega in bezlja okoli in skuša najti vsaj nekaj kontrole in smisla, kar pa brez čutenja ni možno.

**Za konec ti dam izziv** — poskusi že sedaj nastaviti timer na telefonu na 5 minut in samo ležati, počivati in čutiti telo. Lahko se z dlanmi božaš po telesu ali božaš kaj mehkega in opazuješ, kako je to čutiti.

Pomembno je, da teh 5 minut čutiš, ne pa razmišljaš, planiraš...

Sliši se lahko vaja, pa ni, saj smo tako navajeni biti produktivni.

Če želiš čutenje raziskati še dlje, se prijavi na naslednjo [Delavnico tantrične masaže](#), kjer poglobljeno raziskujemo svet dotika in čutenja.