

# PANČAKARMA 2010

Rudi Tavčar, [rudi.tavcar@amis.net](mailto:rudi.tavcar@amis.net), 041 726 853,  
[www.ruditavcar.com](http://www.ruditavcar.com), [www.mirabi.org](http://www.mirabi.org), [www.pogajanja.si](http://www.pogajanja.si)

Praznina, kot bi počasi padal v nek prostor, kjer ni ničesar, počasi in mehko, nežno kot bi me nosilo tisoč rok. Občutek, da je vse v redu, da je za vse poskrbljeno. To sta dva občutka, s katerimi sem bil kar nekajkrat v stiku tukaj v Piščanovcu – vasici v bližini Varaždinskih toplic. Letos sva sem prišla z Meto že drugič, v Prema Ajurveda Center, k Vladimirju Maruševcu in njegovi ekipi. Prišla sva napolnit baterije, umakniti se od ljudi.



## Priprava

Pančakarma je Ajurvedski sistem čiščenja telesa (po moje pa tudi duha, napetosti, frustracij...), ki obsega poseben način prehrane in masaže. Lani sva imela dobro izkušnjo in sklenila sva, da jo ponoviva tudi letos. Pred začetkom Pančakarme je potrebno pet dni priprav s posebno prehrano, oz boljše rečeno nehrano. Zjutraj je potrebno popiti od 0,5 do 1dcl raztopljenega »ghee« masla, ki je, milo rečeno, zelo neokusno. No, ampak traja samo nekaj sekund in neprijeten okus je mimo. Do kosila ne ješ nič, za kosilo pa na vodi kuhan riž in zelenjavno juho (kuhana zelenjava brez maščobe). Zvečer pa je za dobro mero zopet malo zelenjavne juhe. No ampak je kar šlo. Skromna prehrana je bila vzrok moje občasne šibkosti in na trenutke sem se počutil, kot bi bil malo »zadimljen«. Sicer še nikoli nisem bil,

ampak predstavljam si, da mora biti tako, kot sem se počutil po treh dneh »gheeja«, riža in zelenjavne vode. V soboto, dva dni pred prihodom na pančakarmo, pa sem z namenom črevesnega prečiščevanja, že zjutraj popil še 0,5 dl toplega ricinusa. Zelo neprijeten okus toda brez kakšnih vidnih učinkov. Vsaj prve tri ure. Potem se je pa začelo resnično generalno čiščenje. No ne bom šel v podrobnosti, ampak bilo je temeljito. Zvečer sem imel namen iti na koncert Bijelo Dugme, ki pa je odpadel. Na žalost oz verjetno k sreči, saj nič ne vem, kako bi med skakanjem na Da sam pekar uspel zadržati čistilne učinke ricinusa.

V nedeljo popoldan sva se odpeljala. Čiščenje me je zdelalo in počutil sem se zelo oslabelega. Zvečer sva po treh urah vožnje prišla v Piščanovec. Kljub temi sem

takoj našel pot do prave hiše. Ko sva prišla v jedilnico, me je v trenutku prevzel domač občutek miru in varnosti. Vse je v redu. Kratko srečanje z Valdimirom, pojedla sva zelenjavno juho in odšla spat. Zaspal sem z občutki, ki sem jih opisal v

## Ponedeljek, 15. februar 2010

Spal sem skoraj enajst ur. Zbudil sem se popolnoma spočit. Po zajtrku so Meto takoj vzeli v »obravnavo«, jaz pa sem imel kaki dve uri časa zase. S seboj sva pritovorila kakih dvajset knjig – ko sem jih zložil na okensko polico, sem videl, da jih je bilo skoraj za cel meter. Naj se vidi učenost. No od vseh učenih knjig sem začel brati potopis Uroša Močnika, V 14 dneh na konec sveta – s kolesom po Caminu. Uroša poznam že dolgo časa in čeprav sedaj že dolgo nisva imela stika, mi je vedno bil zanimiv in simpatičen sogovornik. Zelo prijetno branje. Knjigo sem pogoltnil skoraj v enem dahu. Malo čez dvesto strani zanimivega in duhovitega potopisa z vmesnimi razmišljanji o sebi in o življenju. Spominjal me je na moj Danski dnevnik in moje pisanje o Mozartovi kolesarki poti pa na Metine dnevnik. Sklenil sem, da mu bom, ko bova prišla domov, poslal mail.

No ob enajstih sem na vrsto za »obravnavo« prišel še jaz. Ista dva maserja kot pred letom, sta začela z Abhyango. To je masaža brez pritiska. Najprej se slečeš in oblečeš papirnate tangice za enkratno uporabo ter se zagrneš z rjuho ter usedeš na stol. Pod podplate ti dajo toplo termoforko in masaža se začne. S toplim

uvodu – praznina, kot bi počasi padal v nek prostor, kjer ni ničesar, počasi in mehko, nežno kot bi me nosilo tisoč rok. Občutek, da je vse v redu, da je za vse poskrbljeno.

olivnim oljem te sočasno masirajo štiri roke, začeni z lasiščem, obrazom in nato preko brade, vratu, hrbta in prsnega koša. Malo sem se sicer bremenil s tem, kako mi bosta naoljila mojo gosto brado, ampak ker se onadva nista bremenila, se tudi jaz nisem. Sicer pa, ali je brada kaj drugega kot lasje, samo na spodnjem koncu glave. Lase pa vsakemu zmasirajo, torej brada ni bila nič posebnega. Nato sledi masaža celega telesa, spredaj, zadaj, z obeh strani... Počutil sem se kot v nebesih, mehko, nežno... Ponovil se je občutek, da je vse v redu. Res je bilo vse v redu. Vmes sem celo nekajkrat odplaval v polsen, kot bi bil na oblaku... Prave sanje pisane z veliko.



Po eni uri sledi savna. Naoljen kot napol pečen čevapčič, sem se ulegel v lesen zaboj, ki ima na ležišču luknjice za paro, ki prihaja iz spodnjega dela savne, kjer

brbota vrela voda z zelišči. K sreči je ta zaboj narejen tako, da mi je glava gledala ven. Na čelo mi je maser, ki je bil ves čas z menoj, zelo skrbno polagal mokre hladne brisače, ki so močno olajšale občutek vročine. Po dobrih dvajsetih minutah se je savna zaključila, čeprav sem imel občutek, da bi lahko zdržal še nekaj minut.

Nadaljevali smo z malim basitjem. Basti po Ajurvedsko ali Indijsko pomeni klistir. Mali je zato, ker za to uporabijo samo 60 ml sezamovega olja. Nič nisem čutil, nato pa sem moral počivati še deset minut. Na steni pred posteljo v tej sobi za počitek je bila ura s sekundnim kazalcem. Popolnoma sem se umiril in videl sem, da je moje mirno dihanje tako, da v eni minuti naredim lahko samo dva do tri vdihe in izdihe. V stanju popolne sproščenosti bi verjetno lahko vdahnil in izdahnil samo enkrat na minuto. Po nekih jogijskih teorijah naj bi imeli vsi omejeno število dihov. Torej. Če počasneje dihaš, dlje živiš. Sem si misli, to je to – celo življenje v sobi za počitek pa bom živel 150 let. Ampak po 10 minutah so se že začeli oglašati učinki bastija. Verjetno dajo Basti poleg namena čiščenja tudi s tem namenom, da se zmasirani pravočasno spravijo iz sobe za počitek.

Po kosilu (leča, kuhano korenje in kuhana ajda – vse z zelo skromnimi začimbami pa vendar okusno) nadaljujem z Nasyo. Nasya je čiščenje nosne votline in sinusov. Lani sem šel trikrat na ta tretman in moram priznati, da mi je zelo pomagal. Kot otrok sem bil pogosto zelo pogosto prehlajen.



Na nočni omarici sem imel celo zbirko zdravil, tako kot jih ima sedaj moja mama. Vsako zimo sem vsaj dva meseca preživel s kapljicami, inhalacijami, tabletami... Po poroki se mi je to zimsko obolevanje bistveno zmanjšalo. Občasno sem si pozimi tudi izpiral nos s slano vodo in (poleg ženine ljubezni) mi je tudi to pomagalo, da zjutraj nisem imel več toliko »šlajmov«, da sem lažje dihal in da so se moji prehladi zmanjšali na »normalno« raven. Od lanskega obiska v Piščanovcu in lanske Nasye pa nisem bil niti enkrat prehlajen in tudi jutranje izkašljevanje iz grla in nosu se je zmanjšalo na minimum. Tako sem se letos tudi odločil, da ponovim tretma. Nasya ima 4 dele. Najprej so me sede zmasirali tako kot na začetku Abjange, nato pa sledi inhalacija aromatičnih zelišč. Po inhalaciji sem se ulegel in glavo so mi obložili z vročimi mokrimi oblogami. Vse to pa je samo priprava na glavni del, ki sledi. Bistvo je v

nekih rezkih Indijskih kapljicah, ki mi jih je maser vklapljal v nos. Potem me je zmasiral po čelu, in ker sem imel glavo močno nagnjeno nazaj, so mi kapljice spolzele globoko v nosno votlino, sinuse, čutil sem jih v grlu in tudi v ušesih. To je ponovil trikrat ali štirikrat. Pričakoval sem, da me bo peklo in skelelo tako kot me je lani vendar ni bilo pol toliko neprijetno. To sem tudi povedal maserju, ki je rekel, da bolj ko je nekdo uravnovešen, manj ga peče. Hura, po Nasyi sodeč sem že popolnoma v ravnovesju.



Zvečer pa zopet okusna zelenjavna juha.

*Spoznanje dneva: Vsake toliko časa potrebujem odklop. Potrebujem kraj, kjer ni ljudi, kjer ni delavnic, ni strank, ni mailov, ni časovnega pritiska. Rad delam svoje delo, celo uživam v njem, vem, da delam dobro delo in da ga delam dobro. Vendar je to delo naporno. Stati pred ljudmi in jim podajati nova znanja, ki so za mnoge težko sprejemljiva, stati med dvema v središču konflikta in jima pomagati umiriti stare možgane in jih z drobnimi premiki spodbujati k razumevanju in približevanju... vse to je pač naporno. In potrebno je, da zaradi sebe, zaradi mojih najbližjih in zaradi ljudi s katerimi delam - zato da bom lahko dobro in z veseljem opravljal to delo - poskrbim vsake toliko časa tudi zase.*

## Torek, 16. Februar 2010

Danes je bil za mene težak dan. Dopoldan sem dokončeval branje knjige Štiri urni delovni teden avtorja Timothyja Ferrissa, ki sem jo pustil skoraj prebrano že pred nekaj meseci. Ponovno sem se srečal z nekaterimi vprašanji, na katera nisem imel odgovora. »Kaj bi počel, če bi imel vse materialne možnosti? Kam bi želel iti? Kaj me najbolj navdušuje, kaj je moja velika strast?...« O tem se v zadnjem času z Meto večkrat pogovarjava in oba se včasih srečava z zasičenostjo z delom, z željo, da bi se včasih umaknila od ljudi, da bi delala to, kar naju res veseli. No na koncu takih

pogovorov pogosto ugotoviva, da pravzaprav delava to, kar naju veseli, samo, da je včasih preveč. Tako je ta Piščanovski odklop pravi blagoslov.

Potem je prišla prva današnja masaža - Udvertana - peeling masaža. Potekala je prav tako kot včerajšnja samo da me niso masirali s toplim oljem ampak z neko pasto, ki je zmes toplega olivnega olja, zmletih čičerik in nekih zelišč. Po celem telesu so me zmasirali s tem pastoznim smirkovim papirjem. Kot bi šel bolj ali manj nežno s strgalom za pete po celem

telesu. Na trenutke je bilo že kar na meji neprijetnega. Ko pa sem se stuširal, sploh pa ko sem prišel iz parne savne – zaboja, sem bil gladek kot dojenček.



Ko sem ležal v sobi za počitek, sem opazil, da ima sekundni kazalec na uri, ki je bila obešena na nasprotni steni, probleme. Urni in minutni kazalec sta se lepo premikala, medtem ko je sekundni kazalec kar nekaj cincal. Od številke 12 do 6 oz 7 je šel tekoče, ko pa je prišel do 8 in se je moral začeti vzpenjati navzgor proti 12 se je pa ustavilo. Največ težav je imel med 9 in 11. Dve sekundi naprej, dve nazaj, malo na mestu in tako desetkrat ali pa dvajsetkrat. Testiral sem svojo miselno energijo, usmeril sem vso svojo moč, da bi mu pomagal, vendar ni in ni šlo. Sekundni kazalec se je kar ustavljal, plezal in padal nazaj. Včasih mu je uspelo priti malo naprej vendar se je zopet ustavil in v pol ure, kolikor sem bil v sobi za počitek, ne vem, če je petkrat obhodil celo številčnico na uri. Ta kazalec oz moji poskusi, da bi mu pomagal priti čez kritična mesta, so me tako spominjali na moje poskuse, da bi pomagal najinim otrokom v življenju čez težave, ki jih bodo doletele. Ne morem. Otroci so odšli v življenje in sami bodo morali živeti svoje življenje. Če jim želim

pomagati, ne da me prosijo, sem samo bolj utrujen in sfrustriran pa še otroci se me bodo začeli izogibati.

Po kosilu je zopet sledila Nasya – čiščenje nosnih votlin in sinusov. Že med prvo masažo me je malo hotela boleti glava kar se je med Nasjo še stopnjevalo. Ko so prišle na vrsto kapljice me je postopoma, iz vsakega kapljanja dalje začelo prav neprijetno peči, nosnice so se mi začele sluziti, v grlo mi je tekla sluz... Prav neugodno. Se mi je zdelo prav za malo. Včeraj pa tako brez problemov, uravnovešen človek, ki ga tudi Nasya ne peče... Povedal sem Herbiju – mojemu maserju, da me danes bolj peče kot včeraj pa je rekel, da je pač vsak dan malo drugače in da je danes več kapljic in da so danes malo MOČNEJŠE. Hura, moj ego je obvarovan. Seveda, več in še močnejše kapljice, nič čudnega, da me peče. Torej ni z mojim ravnovesjem nič narobe.



Kljub dokazu, da sem v ravnovesju, sem se počutil zelo šibkega, mislim da že dolgo ne tako kot danes. Ko sva prišla popoldan domov, sem kar zaspal. Po večerni zelenjavni juhi sva odšla k maši, ki je trajal točno 19 minut, skupaj z večerno molitvijo. To bi moral slišati naš kranjski

kaplan. Pa je bila prav lepa maša, čeprav je cerkev že v zelo razpadajočem stanju.

Domov sva se odpeljala po stranskih ulicah ampak sem točno zadel izvoz za Piščanovec. Meti je rekla, da bi se ona bistveno težje znašla, češ, da imajo ženske ta del možganov manj razvit. Se je poskušala malo odkupiti za popoldansko zezanje, da moškimi del možganov zaradi

testosterona že v maternici zakrni. Sicer je to res, ampak lahko bi rekli, da testosteron omogoči, da se razvijejo drugi deli možganov – na primer ti za orientacijo.

Ves oslabljen sem pripeljal domov in šla sva kar hitro spat.

*Spoznanje dneva: Ne pomagaj (odraslim) otrokom, če te ne prosijo.*

## Sreda, 17. februar 2010

Danes sem se počutil bistveno bolje kot včeraj, čeprav zjutraj ni tako kazalo. Nekje sem bral neko raziskavo o povezavi med tem, kako dolgo ljudje spijo in kako dolgo ljudje živijo.



Najbolj zdravo je, da spimo med šest in osem ur dnevno. Kar je manj je slabo in tudi kar je več naj bi vplivalo na krajšo življenjsko dobo. No tukaj spiva po deset do enajst ur dnevno. Tako sem se zjutraj zbudil tako, kot da bi ta raziskava že začela kazati učinke na moji dolžini življenja. No ampak sem kaj hitro prišel k sebi. Moja ljuba žena mi vsak dan pripravi kozarček tople vode v kateri raztopi žlico medu in to me hitro predrami.

Ker sem imel zjutraj do prve masaže nekaj časa, sem odšel malo ven, da bi fotografiral. Pokrajina vsaj meni deluje zelo monotono, golo drevje, zasnežene njive, oblačno nebo. Občutek sem imel, kot da sem v filmu Gubec Beg in da bodo izza grmovja prišli tlačani s kosami, ki so jih prekovali v meče.



Tlačanov ni bilo, sem pa srečal nekega kmeta, ki je samokolnico iz zasipnice sredi njive vozil repo (verjetno za prašiče) pa mamu – mlado žensko, zavito v debelo umazano bundo, brez zob – in hčerko, deklico kakih devetih, desetih let, ki sta na roko in s samokolnico nosili drva iz gozda

za kurjavo... Res je tu, kot bi se čas ustavil.



Ustavil se je tudi moj fotoaparater ker mu je zmanjkalo baterij. Prepričan sem bil, da imam še rezervne baterije, ki pa so se izkazale tudi kot prazne. Odpeljal sem se v Varaždinske toplice in kupil baterije.



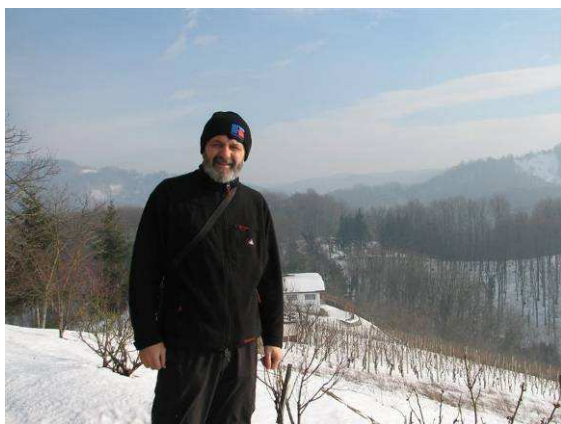
Nato sem se slučajno zapeljal po drugi poti in videl urejeno arheološko najdišče rimskih term. Prav na tem mestu so Rimljani od 1. do 4. stoletja po Kristusu že imeli termalni bazen, okrog njega tri manjše templje, v podaljšku pa kompletne toplice z garderobami, hladnim in toplimi bazeni, parnimi savnami.... Vse to je (sicer v ruševinah) zaščiteno in na ogled. Vidi se kje so imeli speljano vodo, kje so kurili za savne, vidne so še stenske poslikave... Bazen, iz katerega se kadi vroča para, je pa še vedno tam, kot nekoč in tudi zajetje termalne vode za celotne Varaždinske

toplice je še vedno na istem mestu. Neverjetno, če pomislim, da so se prav tu dva tisoč let nazaj prav tako kot se sedaj mi, namakali in iskali zdravja Rimljani in Rimljanke. No za Rimljanke ne vem, saj ni pisalo ali je bilo kopališče odprto za oba spola. Verjetno. Zanimivo je to, da so bile to v tistem času poleg term v Bathu v Angliji edine tako urejene terme, s tako popolnim zajetjem in ureditvijo v Evropi. Zadeva me je tako navdušila, da sva šla popoldan še z Meto pogledat to najdišče. In če mi ne bi zmanjkalo baterij, tega ne bi videl.



Nato je bila že dopoldan na vrsti masaža Pizzichilli – kraljevska masaža. Po uvodnem masiranju sem se ulegel na masažno mizo in maserja sta me sočasno masirala z dvema tankima curkoma toplega olja. Najprej po sprednjem delu telesa, nato po hrbtu in nato zopet spredaj – skoraj celo uro. Ker je olje zelo toplo, se med masažo tudi dokaj znojiš in nato savna ni potrebna. Med to masažo naj bi iz telesa odplaknilo vse strupe. Vladimir nama je povedal, da so analizirali olje pred in po masaži in da so odkrili v olju, ki ostane po masaži celo vrsto strupov in celo sledove težkih kovin, ki se

izločajo iz telesa. Res je, da je olje (ca sedem litrov ga porabijo za to masažo), ki kroži in s katerem te masirajo, po koncu masaže zelo motno in zgleda kot staro olje iz friteze v primerjavi s svežim oljem. Res neokusno, če pomislim, da je tista razlika med uporabljenim in novim oljem prišla iz mojega telesa, v telo pa je prišla s tem, kar sem pojedel in na druge načine pridelal v zadnjem letu oz v svojem življenju.



Popoldan je sledila zadnja Nasya. Tokrat me je bistveno manj skelelo kot včeraj in moj ego je bil zadovoljen. Tudi popoldan se mi je nos popolnoma odprl.

Zvečer sva šla k maši. Danes je pepelnica in cerkev je bila skoraj polna. Med mašo sta se me dotaknili dve stvari. Najprej je bil obred pepeljenja. Med mašo duhovnik vsakemu udeležencu na glavo posuje ščep pepela in mu reče: »Pomni človek, da si prah in da se v prah povrneš.« Zelo simbolično. Sploh po ogledovanju veličastnih Rimskih toplic se me je to kar dotaknilo. Saj smo res samo kratek čas na tej zemlji (oz v topli termalni vodi) pa še v tem času si delamo toliko problemov in težav. Ko sva se peljala k maši, je Meta rekla, da je na sprehodu slišala, ko je šla

mimo neka hiše, kako je nek moški zelo naglas in grobo vpil na ženo in da ji je bilo težko, ko je to slišala. Kako lepo bi bilo, če bi se vsi razumeli in da bi znali zavestno reševati konflikte. Upam, da k temu s svojim delom vsaj malo pripomoreva.



Druga stvar, ki se me je dotaknila pri maši, je bila neka deklica, med dvanajstimi in petnajstimi leti, ki je sedela z mamo kaki dve vrsti pred nama. Deklica je bila zaostala (oz ne vem kako naj to napišem, samo na obrazu in po obnašanju se ji je videlo, da drugačna). Malo po začetku maše je prišla v cerkev mlajša žena z možem in ko jo je ta deklica videla, je stekla k njej in jo objela. Presodil sem, da je bila to njena starejša sestra z možem, ki se je nato usedla k njej, mož pa za njo, ker v isti vrsti ni bilo prostora. Deklica je nato sestro vsake toliko časa pogledala, večkrat se je obrnila nazaj k njenemu možu in ob koncu maše, še preden je duhovnik odšel sta sestri odšli iz cerkve. Takrat sem jo videl v obraz in to je bila podoba popolne sreče. V očeh je bilo toliko žara kot ga nisem videl že dolgo časa v očeh ne odraslega ne otroka, lica so bila polna in usta nasmejana v neskončnem užitku pričakovanja. Ta obraz te »zaostale« deklice sem si vtisnil v



spomin in še sedaj ga imam pred seboj. Kaj je sedaj zaostalost? Mar si ne želimo vsi takih občutkov te sreče ki jo je kazal obraz te deklice? Mar ne beremo vseh teh knjig za samopomoč in doseganje popolne nirvane samo zato, da bi imeli na obrazu tak izraz in v duši občutili popolno blaženost, ki jo je doživljala ta »motena« deklica v tistem trenutku. Kdo je torej zaostal in moten? Ona, ki ne dosega naših standardov ali mi, ki imamo izobrazbo, poklic in zavedanje?

To me je prav pretreslo. Saj vem, da ni rešitev v tem, da bi se s kamnom udaril po glavi in postal »moten« ter s tem srečen, ko bi samo pogledal ljubljeno osebo ali

morda samo zagledal poln krožnik juhe. Sprašujem pa se, ali morda mi same sebe delamo »motene« in »zaostale«, s tem, ko si nalagamo nove in nove cilje in obveznosti istočasno pa se zaviramo z novimi ali starimi principi in omejitvami. Ali nismo morda postali slepi za veselje, ki nam jo je včasih prinesla podoba ljubljene osebe in tudi pogled na poln krožnik juhe?

Za večerjo je bila zopet okusna zelenjavna juha.

*Spoznanje dneva: Veseli se vsakega obraza, ki ga srečaš in vsakega krožnika juhe, ki ga kdo postavi pred nas saj nikoli ne vemo, kdaj bomo zopet postali prah.*

## Četrtek, 18. Februar 2010

Danes sem malo prej vstal, pa tudi zaspal sem kasneje tako, da ne bom umrl zaradi predolgega spanca.



Začeli smo z masažo oči oz boljše rečeno očesno kopeljo. Najprej masaža glave, nato topli obkladki nato pa sledi očesna kopel. To izgleda tako, da mi je Herbi najprej okrog očesa nalepil kolobar iz testa in s tem naredil nekakšen bazenček. V ta bazenček je vlil raztopljeno ghee

maslo, ki je imelo telesno temperaturo. Nato sem moral odpreti oko in z njim krožiti naokrog. Malo me je bilo strah, da me bo peklo, da mi bo šlo maslo v oko... vendar ko sem odprl oko nisem čutil nič. Prav nič. Videl sem strop na seboj toda zelo motno in rumeno. Kot bi gledal skozi rumeno meglo. Čez čas se mi je zazdelo, kot bi se mi malo rosilo oko vendar ni bilo neprijetno. Nato se je ponovil isti postopek z drugim očesom. Po koncu sem videl nekaj minut morda za spoznanje bolj motno in še nekaj časa sem imel občutek, da se mi oči malo rosijo ampak izkušnja je bila dobra. Ta očesna kopel naj bi spočila oči in celo popravila vid. Bomo videli. Res pa je, da odkar sem zamenjal očala imam občutek, da se mi je vid močno poslabšal.

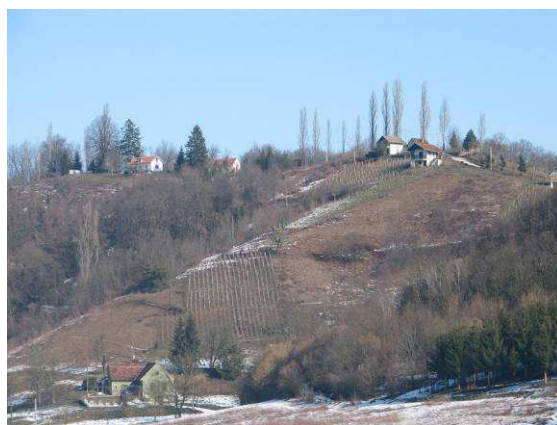


Nadaljevali smo z Višes masažo – tako kot prvi dan, samo malo bolj trdo sta me moja dva maserja obdelala. Pritiski na mišice so bili močnejši, kar mi je pravzaprav prijalo. Po koncu masaže pa je sledila Shiro dara. Ta masaža, če temu lahko tako rečemo, je bila izjemna. Glavo sem dal močno nazaj in nato mi je kar nekaj časa, morda celo pol ure, Herbi na čelo v tankem curku zlival olje. Sprostil sem se in zopet je prišel tisti občutek praznine in mehko-be, popolne sproščenoosti in umirjenoosti. Zdelo se mi je, kot da sem v nebesih. No Herbi je po končani masaži rekel, da sem skoroj takoj ko se mi je curek olja dotaknil čela, začel smrčati. Toliko o blaženosti.

Tudi danes smo masaže končali z Bastijem.

Po kosilu sva z Meto odšla na krajši sprehod. Kar težko sem hodil, bil sem utrujen pa še pot je bila taka, kot bi hodil

po vodi. Sneg se pospešeno topi in člabudra ter blato sta vsepovsod. Šla sva na bližnji hribček, kjer so zidanice in je lep pogled na dolino. Oba sva bila napeta, utrujena, občutljiva in kljub temu, da sva spoštljiva drug do drugega, je že en napačen stavek z ena ali druge strani dovolj, da sem vzkipel. No ampak do vrha sem se uspel pomiriti in nazaj sva prišla zopet spravljena.



Za večerjo je bila zopet zelenjavna juha. Besedo »okusna« sem tokrat izpustil. Ampak ker sem bil lačen, sem kljub temu pojedel dva krožnika.

Meta me opominja, ko ji berem ta dnevnik in želi, da spravim ven vse stavke, ki po njenem kažejo, da sem z njo v simbiozi. Malo za hec (malo pa tudi zares) sem ji odgovoril sem ji, da bo tako ta dnevnik zelo »osiromašen za obilo mojih premišljevanj in pronicljivih razmišljanj o življenju«. Meta pa pravi, da bo, če bom upošteval njene pripombe, ta dnevnik osiromašen samo za moje projekcije o njej. No ja pa naj bo.

*Spoznanje dneva: Z Meto sva dva in ne eno. Če jaz vidim eno, ni nujno da moja žena vidi isto. In obratno.*

## Petek 19. februarja 2010

Zjutraj pred masažami sem imel nekaj časa in sem ponovno prebral tisto poglavje knjige 4 urni delovni teden, ki me je že pred nekaj dnevi spravilo v zadrego oz si nisem znal odgovoriti, kaj bi si v življenju zares želel. Ko sem se ponovno spraševal, kaj bi zares želel biti, imeti in početi sem se zopet ustavil. Za poklicno pot kar dobro vem, jasno mi je tudi na področju odnosov z mojimi najljubšimi. Samo s sabo oz s svojimi veselji in stvarmi, ki me zares navdušujejo, sem bolj skromen. Tako sem se kar ustavil. Prišlo mi je na misel, da bi zares rad videl dolino Yosemite in steno Half Dome v ZDA. To bi zares rad enkrat obiskal. Potem se mi je pa kar ustavilo. Upal sem, da mi bo v blaženi sproščenosti Shiro dare prišlo kaj na misel.



Danes so bile masaže enake kot včeraj. Najprej trdna masaža Višes, nato pa Shiro Dara – olje na čelo. Ko sem počival po prvi masaži sem kar malo zadremal in želje, kaj bi vse želel početi in kam bi si želel iti so se kar same pripeljale. Poleg Half Doma v Yosemite valley bi si želel videti še severno steno Eigerja, plantaže čaja na Japonskem, pa Etiopske cerkve, vkopane v

zemljo, ter mesta Fes in Marakeš v Maroku... Želel bi tudi iti s kolesom od doma do Rostocka na obali Severnega morja, pa s kolesom po Caminu, po policah – feratah v Italijanskih Dolomitih, pa z žičnico na Zugspitze in pod Mont Blanc. Želim si tudi videti v živo predstavo »KA« od Cirque de Soleil v Las Vegasu. Vse to bi si želel doživeti skupaj z Meto. Kot mladec sem si želel tudi s kanujem po Krki in to tako, da bi šla skupaj z Meto za več dni in bi taborila ob vodi (romantika...). Želim si tudi narediti izpit za pilota ultralahkega letala, pa naučiti Italijansko... Vse to se mi je pripeljalo v nekaj minutah počitka po prvi masaži. Pričakoval sem, da mi bo dala Shiro Dara še kako dodatno spoznanje. Toda očitno je bilo zadosti želja. Med masažo so me začele boleti noge in roke, postajale so vse težje in težje, mišice kot bi hotele kar pasti dol s kosti... Nobeno novo spoznanje se mi ni pripeljalo. Potem so prišle še misli o tem, kakšno delo me čaka pa dileme glede napetosti in konfliktov v Društvu mediatorjev in počasi se je tudi Shiro Dara končala. Toliko od včerajšnje blaženosti.

Za kosilo so bili riževe kroglice in zelenjavna omaka. Oba z Meto sva mislila, da so riževe kroglice brstični ohrovt in sva si jih nekritično naložila na krožnike. Bile so tako – tako in Metine sem pojedel jaz. Ker pač ni vljudno puščati jedi na krožniku. »Sploh pa je treba vse jesti, ker so zamorčki v Afriki lačni,« je še je dodala stara mama v moji glavi.



Popoldan sem kar odspal eno rundo od utrujenosti. Za večerjo je bila zopet okusna zelenjavna juha. Po maši sva se šla vozit kar tako in odpeljala sva se po stranskih poteh do Varaždina. Ponovno naju je navdušilo to panonsko mesto. Urejeno, tlakovane ulice v starem delu, lepa pročelja hiš... Lepo. Nazaj sva se zopet peljala po drugih stranskih poteh do Varaždinskih toplic. Videla sva, da je mnogo vasi zelo lepo urejenih, da pa je marsikje kar nekaj starih hiš, ki se podirajo ali samevajo in čakajo

stanovalcev. Piščanovec očitno ni edina vas, kjer stojijo propadajoče kmečke hišice in nove (nekatero za moje pojme tudi prav neokusno bahaške) hiše, druga poleg druge. Je pač tako.



*Spoznanje dneva: Pričakovanja se vedno ne uresničijo. Če se trdno oklepamo pričakovanj glede tega, kaj bi se moralo zgoditi ter kako se bomo ob tem počutili, lahko spregledamo tisto, kar se je zares zgodilo in se s tem morda oropamo kakih novih in ravno tako lepih občutkov.*

## Sobota, 20. februar 2010

Takoj zjutraj sem prvič tu dan začel s telovadbo oz nekaj raztegovalnimi jogijskimi vajami, ki jih doma večkrat delam. Po prvih pregibih sem se počutil kot starec. No ampak po nekaj minutah mi je šlo že bolje in videl sem, da sem še vedno kar gibljiv. Masaže mi vsaj škodovale niso.

Dan sem nadaljeval z razmišljanji, kako izdelati iz storitev, ki jih delava z Meto nek izdelek, s katerim bi lahko najino znanje in izkušnje posredovala večjemu številu ljudi, obenem pa ne bi bilo vedno nujno,

da sva fizično zraven. Iz enega od newslettrov, ki jih prejeman, sem dobil seznam dodatnih storitev in informacijskih izdelkov za take poklice, kot ga opravlja midva. Prepisal sem ga in malo preuredil, se pa bremenim s tem, da mnogo teh ameriških idej ne bo primernih za Slovenski trg. Bomo videli. Toda videl bom, kaj se bo zgodilo samo če bom to tudi poizkusili.

Nato sem še malo prelistal knjigo Dr. Deepaka Chopre Popolno zdravje. Videl sem, da midva z Meto na mnogih

področjih že živiva tako, kot piše Dr. Chopra. Presenetilo me je, da priporoča npr. da po obroku posedi pri mizi vsaj še pet minut. Se vidi, da Dr. Chopra, čeprav Indijec, živi v ZDA, deželi hitre hrane. Jaz raje potegnem za več kot pet minut.

Današnje masaže so bile iste kot včeraj. Očesna kopel in nato zopet Višes – močna masaža. Pred masažo sem prosil moja maserja, naj bosta danes nežna z mano, saj me je včeraj vse bolelo po njunem »pretepanju«. Sicer mi je močnejši pritisk prijal ampak zvečer sem imel prav močan »muskelfiber«. Danes sta me res malo manj gnetla in tudi »muskelfibeer« je danes šibkejši.

Po masaži sem pred Shiro Daro malo počival in v polsnu mi je prišlo na misel kar nekaj idej za najino delo. Sledila je Shiro Dara – olje na čelo. Kar lepo sem se sprostil in nekje vmes, ko mi je curek olja tekkel na sredino čela, tam kjer naj bi bilo po budističnih načelih »tretje oko« mi je začela pred očmi vibrirati blede modra svetloba, kot bi mi nekdo z nežno baterijo svetil v obraz. Toda ko sem postal bolj usmerjeno pozoren na to, je svetloba izginila. Nato sem zopet poskušal videti to svetlobo, vendar mini uspelo. Ko pa sem z mislimi malo odtaval drugam, oz ko sem se sprostil in nisem bil pozoren se je zopet pojavila. In to se mi je zgodilo kakih petkrat. Ampak samo ko nisem bil usmerjeno pozoren na to ampak sem bil usmerjeno nepozoren. Kako težko – biti na nekaj, kar želiš in pričakuješ, ne pozoren. Kot bi si ponavljal »Ne smem misliti na rdečega slona, ne smem misliti na rdečega

slona...« Bolj ko si prizadevaš ne misliti na nekaj, bolj misliš na to.

Ko sem prišel v sobo za počitek, sem iztegnil roke pred sebe in poskušal pogledati svojo auro. To sem pred leti prebral v neki knjigi in včasih sem celi uspel, da sem videl blede sij okrog svojih prstov. Tudi tu sem že nekajkrat to poskusil in včasih mi je celo uspelo. Opogumljen z izkušnjo videnja svetlobe med Shiro daro sem ponovno poizkusil. Flop. Nič. Aha, usmerjena nepozornost je rešitev. Pogled moram razostriti in res sem videl droben blede sij belo modre svetlobe, ki je obdajal moje prste nekaj milimetrov oz nekje skoraj en centimeter na široko. In ko sem že mislil, da znam pa zopet nič. No ja, za gledanje aure se moram še kar dosti naučiti.



Popoldan sva se šla peljat po goricah okrog Varaždinskih toplic. Samo gor in dol. Meti pravi, da bi ji bil izziv priti sem s kolesom. Vsekakor bova morala pred Kompostelo opraviti kak takle gori doli kolesarski krog.

Zvečer pa zopet dobra zelenjavna juha.

*Spoznanje dneva: Če želiš kako stvar izsiliti, lahko izgine.*

## Nedelja, 21. februar 2010

Danes je zadnji dan, ko sva tu v Piščanovcu. Zagorje se je tokrat pokazalo v najlepši luči. Popolnoma jasen dan, sonce je topilo sneg in gorice so se svetlo bleščale, ko se je topil sneg z njihovih brežin. Zvončki so se prebili na plan pravzaprav v enem ali dveh dneh. Neverjetno kakšno življenjsko moč ima narava.



Že zjutraj sva pospravila sobo in dopoldan prebila še na masažah. Tokrat so me zmasirali z nežno masažo Abhyango in nadaljevali s sproščujočo Shiro Daro. Res sem se sprostil, čeprav me je danes skoraj ves čas malo hotela boleti glava. Vladek pravi, da je to reakcija zaradi čiščenja, Meta pravi, da se sproščajo napetosti... kaj vem kaj je res.

Med počitkom po masažah sem opazil sem, da se je sekundni kazalec na uri zagozdil med številčkama 10 in 11. Dve sekundi gor in nato nazaj. V pol ure, kolikor sem prebil tam, mu ni uspelo. In kakšno globoko ali vzgojno spoznanje sem potegnil iz tega. Danes nobenega. Verjetno bo samo potrebno zamenjati

baterijo na uri ali pa kar celo uro. Ali pa nič od tega, saj za tistega, ki počiva, sekundni kazalec verjetno res nima nobene funkcije. Morda je že to zadostno spoznanje, da mi ni potrebno vedno tako vse izmeriti, na minuto natančno, da mi ni potrebno vse storiti v popolnosti v redu, da me bodo pohvalili in da bom sam sebe videl, da sem v redu.



Po kosilu sva se poslovila in odpeljala domov v Kranj. Ubrala sva malo daljšo pot v smeri Čakovca, mimo Ptuja in ne naravnost po avtocesti mimo Zagreba. Na poti nama je prišel nasproti rešilni avto z odprto sireno in nekaj kilometrov kasneje sva videla posledice nesreče. Policaji vsepovsod, prevrnjen in razbit motor, čelada ob cesti, sledovi zaviranja, črepinje... ne veva, kaj se je zgodilo ampak precej jasno je bilo, da je bil v rešilnem avtu verjetno motorist, voznik razbitega motorja. Pomlad ga je privabila na prvo pomladansko vožnjo, ki se je končala tragično. Morda bo imel posledice celo življenje, morda pa bo življenje celo izgubil. Ob tem mi je prišlo na misel moje razmišljanje o sekundnem kazalcu. Kaj bo

njemu koristilo, če bo ovinek prevozil sekundo hitreje?

Domov sva prišla proti večeru. Sprejela naju je najina pubertetnica Iza. Bila naju je vesela, istočasno pa bi najraje videla, da bi kar ostala v Piščanovcu. Svoboda bo sedaj, s prihodom staršev, zopet omejena. Tudi

midva sva že isti dan doživela svojo porcijo stresa pubertetnih staršev in se povrnila v »realni svet«.

*Spoznanje dneva: To je pač tako.*

## Zaključek

Druga Pančakarma je mimo. Shujšal sem za nekaj kilogramov vendar to ni bil glavni namen. Odklopila sva se od dnevnih skrbi in cel teden so drugi skrbeli za naju in naju razvajali. Počutim se lahkega, kot bi bil bolj odprt od znotraj. Ne znam opisati tega občutka ampak počutim se tako, kot bi me nekdo počistil v prostorih med mojimi celicami. Smešno vendar občutek je dober. Po lanski Pančakarmi sem se še nekaj mesecev zelo dobro počutil. Imel sem več energije in tako kot sedaj, sem se počutil zelo lahkega. Začel sem dokaj redno gibati – občasen tek, kolo, joga in tudi pri hrani sem se (malo) bolj kontroliral. Od oktobra dalje praktično ne pijem več alkohola. Saj ne vem, ali je to posledica Pančakarme ali česa drugega.

Skoraj gotova pa lahko trdim, da sem mi je po lanskem čiščenju nosu in sinusa na Pančakarmi izboljšalo moje »nosno počutje«. V zadnjem letu nisem bil niti enkrat ne prehlajen, gripozen ali kakorkoli bolan. To je dobro. Če pogledam naprej, vem, da bom še šel na Pančakarmo. Kar nekaj sem se (ne samo v tem tednu, tudi v celem zadnjem letu) naučil o sebi. Predvsem sem ponovno videl, kako moje telo odreagira na različno prehrano. Kako je od tega, kaj pojem in kako se obnašam odvisno moje telesno počutje in moje duševno stanje. Vidim, da predstavljata prehrana in gibanje pomemben vidik vplivanja na moje življenje. Samo uporabiti jih moram na pravi način.

*Spoznanje leta: Just do it!*

## Nekaj informacij iz Wikipedie

**Ajurveda** je sistem [tradicionalne medicine](#), ki izvira iz [Indije](#)<sup>[1]</sup>, izvaja pa se tudi v drugih delih sveta kot oblika komplementarne in alternativne medicine [zdravilstva](#). Beseda Ayurveda<sup>[2]</sup> je v [sanskrtu](#) sestavljena iz besede "āyus", kar pomeni "življenje" in "veda", kar pomeni "znanje" ali "znanost". Ajurveda ali v

prevodu znanje o življenju pokriva štiri aspekte človeka: [dušo](#), [um](#), [čustva](#) in [telo](#). To pomeni, da človeka obravnava celostno, ga uči, kako živeti v harmoniji z naravo in mu pomaga živeti zdravo. Pokriva vse vidike zdravja, saj spodbuja telesno, umsko, čustveno in duhovno dobro počutje. Razlaga, kako naše misli,

prehrana in način življenja vplivajo na naše fizično stanje.

### **Panchakarma**

Ajurveda daje velik poudarek prebavi kot ključu do zdravja. Vse bolezni izvirajo iz človeškega uma, prvi pokazatelj je porušeno ravnotežje v metabolizmu, ki je lahko po ajurvedski razlagi vzrok celo degenerativnim spremembam. Spet je za metabolično funkcijo pomembno ravnovesje treh dosh. Področje Kapha doshe sega od glave do želodca, področje Pitta doshe od tankega do debelega črevesa in območje Vata doshe je od debelega črevesa proti nogam navzdol. Glavnina "prebavnega ognja" je torej v območju Pitta doshe. Panchakarma je očiščevalna terapija<sup>[5]</sup>. Obstaja šest stopenj v manifestaciji bolezni, Panchakarma sodeluje v tretji stopnji, kjer prepreči toksinom in odvečnim snovem, da se akumulirajo v GIT in nato v četrti stopnji, da se iz GIT razširijo po vsem organizmu. Metoda je sestavljena iz treh stopenj.

#### **Prva stopnja**

Prva stopnja je Parvakarma, kjer poteka priprava organizma za detoksifikacijo. Gre za notranjo in zunanjo naoljenje – pacientu so na različne načine aplicirana zeliščna in medicinska olja (zeliščni ghee), hkrati z masažami, kjer se sezamovo olje z dodatki vtira globoko v podkožna tkiva za pospešitev izločanja sekrecij, nego in zaščito tkiv; sledi še izpostavitvev organizma vročini (savna) za dilatacijo vseh notranjih kanalov v telesu, za večjo mobilnost tekočin v telesu in ekspanzijo tkiv, kar pripomore k izločanju toksinov in odvečnih snovi, izluženim v medicinska olja. Pred Panchakarmo se lahko za različne bolezenske indikacije izvedejo še

druge v Ayurvedi pomembne tehnike: Shirodara, Pischinchbali, Pinda swedana in druge. Med celotno Panchakarmo je potrebna sprememba življenjskega stila, predvsem veliko počitka, zunanjega in notranjega miru, začasna umaknitev od vseh virov stresa, skrbi in napetosti, tišina, primerna dieta, meditacija, joga in pranajama.

#### **Druga stopnja**

Druga stopnja ali sama detoksifikacija je sestavljena iz petih procedur, ki se izvedejo posamično, v kombinacijah ali v celoti glede na bolezenske indikacije. Gre za Vamano ali terapevtsko bruhanje, Nasyo ali terapevtsko čiščenje regij na glavi, Virechano ali terapevtsko izločanje skozi anus, Basti ali terapevtsko čiščenje celotnega kolona (štiri različne vrste zunanje administracije in štiri notranje) in Raktamokshano ali terapevtsko puščanje krvi s pijavkami, na mestih, kjer se v krvi poveča število toksinov in posledično vnetnih mediatorjev (akutna stanja izpuščajev, ekcemov, vnetij, urtikarije in levkoderme).

#### **Tretja stopnja**

Tretja stopnja ali Paschatkarma, kjer se telo ponovno stabilizira, regenerira in se okrepi "prebavni ogenj", je stopnja počasne prilagoditve normalnim količinam hrane in obnovitev organizma z minerali in zelišči.

Celotna Panchakarma s pripravo, aplikacijo vseh metod in regeneracijo traja 28 dni, čeprav se redko uporabijo vse metode detoksifikacije ena za drugo.



# Ayurveda Prema

Povezava na stran Ayurveda Prema Centra: <http://www.ayurveda-prema.com/>

Pišćanovec 56

42223 Varaždinske Toplice

**Hrvatska**

00385 42 633 979

00385 91 569 8803

shanti@net4u.hr

