

**BORIS VENE, PRAKTIK ZA
HARMONIČNO ŽIVLJENJE**

Bolezen je sel, ki nas opozarja na napake

'STARI BORIS' JE BIL USPEŠEN PODJETNIK, MOTIVATOR IN AVTOR VEČ KNJIŽNIH USPEŠNIC. VODILI STA GA ZAGRIZENOST PRI DOSEGANJU CILJEV IN ŽELJA PO ZASLUŽKU, ZA DOSEGANJE ČESAR JE, PRIZNA, TUDI MANIPULIRAL Z DRUGIMI. NATO JE ZBOLEL ZA RAKOM. KO SO MU POVEDALI, DA MU JE OSTALO SAMO ŠE POL LETA ŽIVLJENJA, SE JE ZAVEDEL, DA SO SPREMEMBE NEIZBEŽNE. Z GERSONOVO TERAPIJO, PREUČEVANJEM DUHOVNIH MODROŠTI IN ZNANSTVENIH DOGNANJ TER INTENZIVNIM DELOM NA SEBI SE JE POZDRAVIL, SVOJE IZKUŠNJE IN SPOZNANJA PA OPISAL V KNJIGI ZDRAVJE JE V NAS.

Popolnoma je spremenil življenjski slog, poglede in navade. Ob 'lupljenju svoje čebule', kot pravi delu s prepričanji in nezavednimi vzorci, ki smo jih v otroštvu, pravzaprav že v maternici, prevzeli od staršev, je namreč spoznal, da bo samo tako preživel. Rodil se je v delavski družini, očetu brez samospoštovanja – kar je vzorec, ki ga

je **Boris** prevzel, prav tako kot strah pred revščino, zaradi katerega je vse življenje kopicil premoženje za 'leta suhih krav', hkrati pa je hlepel po občutku sprejetosti. Z jekleno disciplino, odločnostjo in karizmatičnostjo je poslovno uspel. Pravi, da je v svojem starem življenju dosegel, karkoli si je zadal, ne glede na ceno. »Ko sem se za nekaj odločil, sem igral na vse karte in do konca,« je zapisal. »Po duši sem bil perfekcionista, šteli so samo rekordi.«

BOLEZEN KOT PORAČUN

Imel je občutek, da je našel formulo uspeha. Znal je pritegniti ljudi, hkrati pa je v vsakem videl nekoga, ki mu lahko koristi, je opisal svoj nekdanji način delovanja. »Znal sem obrniti ljudi, da so podprli mojo idejo, jih prepričati, da je zanje bolje, da delujejo, kot je v tistem trenutku ustrezalo meni,« prizna iskreno. Svoje ravnanje je upravičeval z mislijo, da imajo vsi svobodno voljo in bi ga lahko zavrnili oz. jim je bila ta

izkušnja gotovo namenjena. Potem pa je sledil šok. Diagnoza kožni karcinom, nato še maligni melanom. Rak se je na koncu razširil na žleze in povedali so mu, da mu je ostalo le še pol leta življenja.

PREOBRAZBA IN PREPOROD

S skrajno disciplino in odločnostjo se je takoj zagnal proti novemu cilju – ozdravitvi. A kmalu je spoznal, da zdravljenje ne more biti uspešno, če na bolezen gleda kot na sovražnika, ki ga mora premagati, nato pa se vrniti v staro življenje. Zavedal se je, da bo moral iti globoko vase, očistiti telo, razbremeniti dušo in poslušati srce. Začel je raziskovati in iskati odgovore pri gurujih in duhovnih avtorjih. Telo je podprl s terapijo dr. **Maxa Gersona**, ki predpisuje, da vsako uro popije sveže stisnjen ekološki sok, uživa priloženo hrano ter se vsake štiri ure klistira z ekološko kavo. Dosledno se je držal terapije in začeli so se kazati prvi rezultati, hkrati pa se je trudil svoj protokol podpreti z neomajnim prepričanjem o ozdravitvi. Dnevno je preučeval duhovne

**»DOKLER
ZAUPAM,
sem odvezan
od rezultata
in zato tudi od
situacije.«**

modrosti, prepoznava svoje strahove in vzorce, si jih zapisoval ter intenzivno delal na njih. »Dokler zaupam, sem odvezan od rezultata in zato tudi od situacije. To se ne kaže le skozi stanje sproščenosti, temveč tudi skozi zmožnost usmerjanja energije drugam,« je zapisal o veri v ozdravitev. Njegova knjiga Zdravje je v nas je pravi učbenik samozdravljenja, podprt z dognanji velikih duhovnih mojstrov, ki jih je preizkušal na sebi. Prenehal je brati novice, če so se začele nadenj zgrinjati negativne misli, se je takoj zamotil – zamenjal je fizično okolje, se lotil nekega opravila, začel brati knjigo ali se pogovarjati o stvareh, ki niso bile povezane z zdravjem. Vedel je, da mora omejiti raven drame v življenju, in odkril, da mu pri tem ne pomaga pozitivno razmišljanje, kot ga zmotno promovira instantna duhovnost, saj asociacije vzbudijo v njem še večji strah. Uvidel je, da je uspešneje, če svoje misli zaposli z

nečim, v kar resnično verjame, a nima nobene povezave s problematiko. In čebulo je lupil še naprej ...

AFIRMACIJE SO LAHKO POTUHA

S to trditvijo se Vene v knjigi naslanja na lastne izkušnje ter na dr. Liptona, ki pravi, da nezavedni vzorci delujejo v 95 odstotkih in so milijonkrat močnejši od zavestnih, zato pozitivno razmišljanje preprosto ne deluje. Še več, lahko je potuha za pasivnost. Če si npr. pretežek človek vsak dan govori pred ogledalom, da ima vitko telo, hkrati pa se ne giblje in uživa obilno ter kalorično hrano, ni naredil ničesar.

VSE, KAR ČUTIM, IZHAJA IZ MENE

»Dogodki, misli, zaznave in ljudje delujejo kot sprožilci reakcije, ki nam pritiskajo na gumba, mi pa se odzivamo glede na svoja prepričanja,« je spoznal. »Čustva so vedno rezultat našega odnosa oz. razlage okoliščin ter dejstva, da nam je situacija pomembna.« Protiutež čustvenega doživljanja oz. strahu pa je lahko logični argument. »Močno neprijetno čustvo le težko omilimo s prijetnim, ker ima premočan naboj, lahko pa se opremo na dejstva, dokaze, statistiko,« pravi. In obratno. Če trčimo ob neprijeten argument, razširimo pogled skozi močno prijetno čustvo, predstavljamo si npr. uresničen cilj. Druga tehnika, ki jo je uporabljal pri delu s čustvi, je zunanji opazovalec. Od situacije se je oddaljil, tako da si je predstavljal, da se dogaja nekomu drugemu.

STRAH

Opazil je, da strah nastopi, ko premalo poznamo situacijo ali imamo napačne informacije o njej, in da gre za čustvo, ki nas spremlja samo do točke, ko se uresniči. Nato se spremeni v jezo, stisko, občutek nemoči ali drugo čustvo, torej ima rok trajanja. Njegova tehnika za razreševanje strahov in skrbi je bila, da je zapisal vse, kar ga je skrbelo ali česar se je bal,

Intenzivno je preizkušal duhovne nauke, da bi našel pot do ozdravitve.

Priporočila Borisa Veneta za zmanjševanje stresa

- Čez dan večkrat zapre oči, globoko vdihne in si predstavlja, da je nekje, kjer se odlično počuti.
- Odpovedal se je spremljanju novic v medijih in skrbeh o dogodkih na drugem koncu sveta itd.
- Zjutraj se prebujajo počasi in v miru ter se veseli novega dneva.
- Poskrbi, da ne gre nikoli spat jezen, slabe volje ali v strahu.
- Naučil se je reči 'ne' – ogromno energije mu je odtekalo, ker je obljubljal stvari, ki so jih spremljali negativni občutki.
- Naučil se je reči 'ne vem, zmotil sem se, potrebujem pomoč, oprostite' ter se ne primerjati z drugimi.
- Poiskal si je pozitivno družbo, ki se pogovarja o ustvarjalnih, spodbudnih temah.
- Uredil si je osebne finance.
- Postavil si je jasne cilje, saj novosti prinašajo svežo energijo, zalet, priložnosti za rast.
- Prevrednotil je prednostne naloge.
- Načrtno izraža hvaležnost in se veseli malih stvari.
- Življenju je podelil globlji pomen.

v dva stolpca glede na svojo zmožnost reševanja zadeve. Ne levi stolpec je lahko vplival, na desnega pa ne. Stvari na desni, je ugotovil, so mu jemale energijo, zato se je opominjal, da krepi stres, kadar se osredotoča nanje. Zato je za stvari iz desnega stolpca razvil posebno strategijo – kadar se mu je v glavi odvil negativni scenarij, povezan s tem, je čezenj v mislih narisal velik rdeč X in si rekel: »Brišem.« Zamislil si je drug vnaprej pripravljeni film s situacijo, v kateri je vse popolno in se odvija v pravo smer. Ali pa si je predstavljal, da se film z neprijetnim dogodkom vrtil na filmskem platnu, nato se projektor nenadoma ustavi in platno postane prazno.

Mateja Blažič Zemljč

FOTO GREGA ŽUNIČ