



Bioenergetik
**Drago
Šušnjara**
o tem, kako postati
najboljša inačica
samega sebe

Čeprav ljudem pomaga že dvajset let, od tega je bil deset let član najožje zdravilske skupine bioenergetika Zdenka Domančiča, ga je širša slovenska javnost spoznala, ko je pomagal hrvaški glasbeni legendi Oliverju Dragojeviću. Hrvatje so ga vzeli za svojega in mu namenili obilico prostora v medijih, toda Drago ostaja skromen. Poudarja, da je njegova naloga pomagati ljudem. Še posebej je naklonjen športnikom in umetnikom, ker s svojim trudom in dosežki dvigujejo kolektivno energijo. Zanje v svojem prenatrpanem urniku vedno najde čas. Prav tako za bolne otroke. »Starši so takrat pripravljene narediti vse, da bi se stvari izboljšale. Vendar je to pogosto le začasno, saj se bolezen ponavlja, če ne spremenimo svojih življenjskih vzorcev, kajti ravno zaradi napačnih je nastala,« je odločen bioenergetik, ki nas v svoji ordinaciji sprejme skupaj s pritlikavim šnavcerjem Jazzom. Pravi mu terapijski pes, saj ga otroci naravnost obožujejo.

Tekst: **ANDREJA COMINO**

**RAZMIŠLJAJTE
O SREČI,
NE O DENARJU**

Ne mara preveč medijske pozornosti, ki je deležen zadnje čase. Predvsem pa mu ni prijetno, ker zaradi prevelikega navala ne more pomagati vsem, ki to želijo. Šestinpetdesetletni Drago je že od malega čutil, da je drugačen, da nekako ne sodi v okvir, v katere se skušajo stlačiti ljudje, da bi se počutili pomirjene, varne in sprejete. Namesto tega je od nekdaj preprosto živel svojo drugačnost. »Na mojo energijo/moč so me opozorili drugi, ko so videli, da so v moji bližini radi živali in otroci. Tudi najbolj divji so se blizu mene umirili, otroci so mi ves čas lezli v naročje, čeprav se jih nisem dotikal ne fizično ne verbalno. Čeprav sem bil drugače misleč, so si ljudje želeli biti v moji družbi. Našli so se v frekvencah resnice, ne v besedah,« pripoveduje.

Vpehanju za dosežki otrokom ne dovolimo biti srečni. Od nekdaj je bil strasten športnik. S prijatelji je v nekdanji skupni državi oral ledino v bejzbolu. »Čeprav sem bil v reprezentanci, mi ni šlo najbolj za vrhunske športne dosežke. Pomembnejši so se mi zdeli strast, veselje do gibanja in druženja, to smo prenašali tudi na mlajše rodove. Igrali smo za dušo, ne za denar. Enako je s potovanji. Od nekdaj sem strasten popotnik in videl sem že dobršen del sveta. Spoznavanje različnih ljudi in kultur me bogati ter mi daje širino.« Prav zaradi športa in potovanja je razvil posebno naklonjenost do športnikov in kulturnikov. Občuduje njihov talent, pa tudi pripravljenost za trdo delo in razvijanje perfekcije. »Športniki in umetniki so terapevti za množice. Ko gremo na športno prireditev ali koncert, se ob njihovih uspehih v ljudeh sprostito neverjetne količine energije. Tako jim pomagajo, da razmišljajo bolj trezno in mirno. Žal dandanes mnogi posamezniki premalo razvijajo svoje prave talente in sposobnosti, temveč se predvsem urijo v tem, da bi največ zaslužili in dosegli prestiži na družbeni lestvici. Pri tem pa prezrejo resničnost. Medtem ko se pehajo za dosežki in prestižem, pozabljajo na osnovno človečnost. Izgubili smo human odnos drug do drugega. Status in kapital prevladujeta pred humanostjo. Tu je človeštvo zašlo v slepo ulico. Če se bo tako nadaljevalo, bodo otroci, ki odraščajo le ob telefonih in računalnikih ter ob ves čas zaposlenih in čustveno odsotnih star-



Oliver je borec! »Oliver Dragojević je pred kratkim dobil porina, najuglednejšo hrvaško nagrado za življenjsko delo. Ponosen sem, da smo mu skupaj z uradno medicino pomagali, da mu gre na bolje. Na podelitev nagrad sicer (še) ni mogel, se je pa občinstvu v dvorani javil po videopovezavi. Je velik borec, pa tudi človek z dušo. Veliko je storil za množice, ljudem je dal svojo dušo.«



ših, za slednje na starost poskrbeli na enak način. Brez čustev, tehnično. Opravili bodo le svojo nalogo,« svari bioenergetik, ki je preživel tudi nekaj preizkušenj, a se je zmozel vedno pobrati. Od nekdaj je iskal drugačne poti, zato je z veseljem zgrabil priložnost, ko se mu je ponudilo izobraževanje in kasneje sodelovanje z Zdenkom Domančičem.

Bolezen je podrti ravnovesje.

»Vsak človek ima bioenergijsko polje, ki s prostim očesom ni zaznavno, vendar pomembno usmerja procese v našem telesu. Če se zaradi napačnih vzorcev in načina življenja, ki ni v skladu z nami in našo resnico, podre ravnovesje, zbolimo. Močno imamo zakoreninjene načine, za katere mislimo, da so pravi, a velikokrat žal ni tako, in to prenašamo tudi na otroke. Večina staršev ravna v prepričanju, da delajo dobro, trudi-

jo se, da bi njihovi otroci živeli bolje. V dobronamerni želji otroke pehajo k nizanju dosežkov, pri tem pa pozabljajo na njihove dejanske sposobnosti. Če bi res podpirali otroke, bi najprej zasledovali njihovo srečo. Če je oče fizik, ni nujno, da je to tudi pot njegovega sina. Otroci komaj shodijo, pa se starši, namesto da bi jih crkljali, jim dajali toplino, na vse pretege trudijo, da bi jim širili obzorje. Ko otrok malo zraste, nima več svojih želja, temveč samo uresničuje vizije svojih staršev. To ga izčrpa, zaradi tega ima psihične in fizične težave. In na koncu zbolí. Če samo pomislimo na naš šolski sistem: le kako je lahko šolska torba težja od otroka?! A to ne pomeni, da bo znanje, ki je v njej, naš otrok tudi usvojil. Zakaj take skrajnosti? Kaj ne bi bilo lepše, da bi podpirali svoje otroke v njihovih zmožnostih in se jasno zavedali, kje je njihov domet? Če je otrokov domet trojka, je to v redu. To je v resnici otrokova petka. Večina staršev se s tem ne more sprijazniti. Stremijo k boljšim ocenam in večji storilnosti ... Otroci takim obremenitvam niso dorasli ne čustveno, ne mentalno, ne fizično. Najhujše pa je, da starši ravnajo tako v prepričanju, da delajo prav in dobro za otroka. Ne vprašajo pa se, ali je otrok dorasel tem obremenitvam in koliko je sposoben. Vsakdo pozna vso resnico o sebi, pa tudi o svojem otroku. Ko priganjamo zaradi interesov, vse to nevede prenašamo na otroke, ki kot spužve vse vpijajo vase. Na koncu otroci plačajo peklensko ceno, s tem da zbolijo. Otroci so za svojo starost, ne glede na njihova leta, preobremenjeni tako fizično kot psihično. V šolo gredo s šestimi leti, ko bi potrebovali nego in

skrb mame. S tem jim vzamejo eno leto otroštva, ki se ga nikdar ne da nadoknaditi. Vsi razmišljajo o tem, kako pridobiti čim več znanja, obenem pa zanemarjajo otroško sproščenost, ki je, ko je enkrat odvzeta, nenadomestljiva.

Podpirajte svoje otroke! Starš, ki hoče otroku dobro, se bo najprej sprijaznil z njegovim dometom. Prisluhnil mu bo in prepoznal, v čem je ustvarjal in srečen. Če ima možnost, bo podpiral to ustvarjalnost in srečo v otroku. »Najvišje dobro storimo, ko se otrok izobrazi v svoji kreaciji in ne v dometu starša. Kako drugače bi bilo, če bi starši razmišljali o sreči svojih otrok, ne pa toliko o statusu in kapitalu!« na podlagi svojih izkušenj razlaga Drago, ki staršem, ki skupaj z otroki prihajajo k njemu po pomoč, odkrito razloži, kaj je narobe. »Starši velikokrat uvidijo, kje so delali napake. Med prebolevanjem otroka začnejo spreminjati svoj življenjski slog v korist otroka, z željo, da bi ozdravel. S tem, ko se spreminjajo sami, dobiva življenje njih in družine drug smisel. Vendar potem



redki ostanejo pri teh spremembah. Ko otrok ozdravi, se, žal, vračajo slabe in grde navade.« Drago velikokrat pomaga tudi ljudem s tipično »sodobnimi« boleznimi, kot so strah, tesnoba, depresija ...

Strah je (le) energija. »Strah je frekvenca. Ljudje ga ne prepoznajo le kot frekvenco, temveč 'preberejo' tudi mimiko človeka, ki ga pestijo tovrstne težave. Energijska komunikacija med ljudmi je bistveno hitrejša od naše verbalne komunikacije. Ljudje začutijo, da je nekdo v stiski, in potem se to pogosto odrazi tudi v negativnih pojavih, tako da ne dobi dela, da se ga zavrača ipd. Zato je rešitev za takšne stiske, da si odgovorimo in ozavestimo, koliko zares potrebujemo, da bomo srečni in ▶

► mirni. Vendar to niso številke v tisočih evrov, temveč drobne radosti, ki nas osrečujejo in nam lepšajo življenje. V resnici je preprosto – bolj sproščeno ko živimo, bolj se ljudje odzivajo na nas. Nič ne gre na silo, to je čisti zakon fizike, ki se odraža s tem, koliko se cenimo. Bolj ko smo zadovoljni sami s seboj, večjo korist imajo od nas ljudje. Če ozavestimo ta zakon privlačnosti, bomo lažje tako živeli, skladni s svojo naravo. Vendar pa želijo ljudje vsem ugajati in potem niso pristni. Rešitev in osvoboditev je v tem, da se imamo radi, s svojim fizikalnim in mentalnim dometom, z dobrimi in slabimi lastnostmi. Ljudje se prav tako še nismo naučili skromnosti. Če bi se, bi nam, kadar nam gre dobro, tudi veliko ostalo. Tako čustveno kot materialno. V naravi ljudi pa je, da hočejo vedno več, uživajo in si privoščijo ter tako izoblikujejo navade, kot da tega nikoli ne bo konec. Ko pa se količina ma-

Ljudje, začnite spoštovati svoje otroke! »Najbolj me prizadene, da nekateri ljudje ne spoštujejo svojih otrok. Vendar ne v smislu, da jih ne bi imeli radi, temveč da jih ne slišijo niti ne poslušajo. Vedno samo pametujejo in ukazujejo. Vendar je to področje, ko se kot terapevt nimam pravice vmešavati niti se nočem. Vsakič znova pa me razveseli, ko otrok, ki je zbolel za rakom, staršem odpre oči, da v svojih življenjih najdejo novo smer in v njej uživajo. Moja otroka sta stara 23 in 26 let, rasla in odrasla sta z mojim poklicem. Pa tudi z mojimi pogledi na življenje, ki so bili drugačni kot pri drugih starših. Kot odrasla se kažeta kot odgovorna in poštena človeka. Zelo sem zadovoljen, da sta izpolnila mojo željo, kako vzgojiti otroka. Pri meni to pomeni, da sta razumna, poštena in ustvarjalna človeka.«

terialnih dobrin zmanjša, predvsem trpi ego. Ta je največji problem,« je kritičen bioenergetik, ki se ne strinja s trenutnim prepričanjem, da nam gre slabo. »Vsi govorijo o ljudeh z minimalnimi plačami. Vendar ti ljudje nekako preživijo in znajo živeti v svojem družinskem krogu. Pogostejši problemi so pri tistih z višjimi plačami, ki jim gre za družbeni status in si želijo vedno več in več. Ženejo se kot v hrčkovem kolesu in se ne znajo ustaviti. Ti ljudje živijo za kapital in status, le malo pa se jih upa izstopiti iz vsega tega. Občudujemo redke, ki so zbrali pogum, se osvobodili in šli delat, na primer, na zapuščene kmetije. Rečemo, kakšni frajerji so, ker si upajo. Vendar so se samo odločili, da se bodo imeli radi. Namesto denarja, ki je postal 'past', s katerim hočemo vse kupiti – da bo otrok igral inštrumente, govoril pet jezikov, obiskoval najboljše šole, so izbrali svobodo.

Ljudi je čedalje bolj strah boleznii. »Bolezni se ne spreminjajo, se pa spreminja odnos do njih. Ljudi je boleznii vedno bolj strah, ne glede za katero bolezniijo obolijo. Bojijo se, kako bodo živeli z njo. Boleznii je rdeča luč na semaforju, da ne živiš v skladu s svojimi zmognostmi.«



► **Otroke smo oropali otroštva. Vsi bi imeli radi vrhunske športnike in genije. Vendar to ni realno niti ni smisel življenja. Smisel je, da si srečen v tem, kar počneš, in da to počneš najbolje, kot znaš in zmoeš.** ◀◀

Kolikokrat ste se vprašali, kaj si res želi vaš otrok? Ali počakali, da sploh začuti svoje želje, preden mu vsa pričakovanja izpolnite že vnaprej? Doživeli bomo, da današnji otroci ne bodo več obiskovali svojih zakršev v domovih za ostarele. Opravili bodo svojo dolžnost in starše poslali v dom, in tako bo zanje to opravljeno. Kaj pa lahko pričakuješ drugega, če otroka takoj po službi priklopiš na umetno inteligenco? Na telefone in računalnike? Potem pa se čudimo, zakaj otroci zbolijo. Danes ne obolevajo več za 'tradicionalnimi' otroškimi boleznimi, temveč za težkimi obolenji ali pa še pri desetih letih lulajo v posteljo. Otroke smo oropali otroštva. Vsi bi imeli radi vrhunske športnike in genije. Vendar to ni realno, niti smisel življenja. Smisel je, da si srečen v tem, kar počneš, in da to počneš najbolje, kot znaš in zmoeš,« pravi.

Vsak natančno ve resnico o sebi. Po njegovem je rešitev, da prislunemo otrokom, pa tudi sebi. »Vsako jutro, ko se pogledate v ogledalo, si povejte kaj lepega, resničnega o sebi. Ljudje bi bili srečni, če bi se naučili uživati v 'svoji koži', tako bi postali najboljši in vsi bi imeli korist od tega, tudi podjetja, ki zaposlujejo take ljudi. Stari vzorci in prepričanja nekaj časa gredo, nato pa se zrušijo, ljudje pa zbolijo. Zato: upajte si živeti to, kar ste v resnici! Ne nadevajte si mask druge, 'boljše' osebnosti, kot ste v resnici. Kažite svoj pravi obraz ter za njim stojte pošteno in pogumno. Takega vas bodo ljudje sprejeli, obenem pa boste zdravi, srečni in uspešni, pa še dober vzor svojim otrokom. Priznajte si resnico o sebi.

Nehajte se sekirati, kaj si bodo ljudje mislili o vas.« Nasprotno se kaj hitro lahko zgodi, da boste svojo čustveno ali psihično neresnico plačali z boleznijo. Psihično ali fizično, odvisno, kako močni ste. Ljudje nimamo čutila, ki bi nam povedalo, koliko zmremo, kje so naše meje. Ko to mejo prekoračimo, pride bolezen. In takrat se ljudje lotijo spreminjanja. Večina se ga loti velikopotezno, kar je napak. Treba je začeti z malimi spre-

membami. Če začneš reševati svoje male probleme, vzorce, ki te motijo, majhne finančne probleme, postajaš samozavestnejši in zadovoljnejši s seboj. Ko si močnejši, pa se laže lotevaš večjih problemov. Tako rasteš in postajaš boljši človek. Drago to ponazoriti s hujšanjem: če shujšaš na hitro in veliko, si samo shujšal, imaš ohlapno kožo, nisi pa spremenil sebe in se boš zredil nazaj. Če hujšaš počasi, boš počasi izgubil težo ter sproti spremeniš njeni fizične in miselne vzorce življenja, kar lahko postane trajno. Človek se najbolje spreminja tako, da iz vsake informacije in življenjske izkušnje

Naučite se biti zadovoljni sami s seboj! »Če si zadovoljen s seboj, ti tisto, kar manjka, pride naproti. Kadar iščeš, si slep, nič ne gre na silo. Samo zadovoljen in sproščen človek najde tisto, kar išče. To je težko opisati z besedami. Ko nekoga srečaš, se spogledaš in si vse dogovorjen. Energijska komunikacija je bistveno hitrejša od našega razmišljanja. To je intuicija.«

potegne kaj pozitivnega. »Tako si naredil veliko. V vsem je treba najti nekaj lepega in dobrega. Potem zmagujemo. Realnost pa je stvar pogovora vsakega človeka s samim seboj. Vsak ve, kaj je njegova realnost. Realnost je človekov domet. Lahko imaš doktorat, pa to še ne pomeni, da boš vrhunski znanstvenik, še manj človek, ki premika meje. Imel boš samo doktorat. Lep primer je Nikola Tesla. Bil je človek veliko pred svojim časom, živel pa je v svojem dometu.

Danes ga občuduje ves svet.« Zato je za ljudi najpomembnejše, da si za cilj postaviš, da postanejo najboljša inačica samega sebe. »Če si postaviš realne cilje v svojem dometu, boš vsak dan srečen, ker si bliže cilju. Bodimo pogumni in si upajmo narediti korake sprememb, ne pa da cepetamo na mestu in nismo zadovoljni s tem, v čemer živimo. Vsak človek ima svojo ambicijo in željo. Za njo je treba stremeti in tudi kaj narediti. Veliko ljudi si zavestno laže, cepeta na mestu, ker se bojijo narediti korak naprej, pa naj bo to na zasebnem ali poslovnem področju.«

Pomembna je uravnoteženost. V dvajsetih letih, odkar zdravi, se je veliko naučil o ljudeh, predvsem pa tudi pri sebi uvedel spremembe, ki so ga pripeljale do boljšega, uravnoteženega in zadovoljnejšega življenja. »Ko ljudje pridejo k meni, se ne ukvarjam z energijsko diagnostiko, kajti to je čista fizika, obenem pa bi se s tem sam iztrošil in jim ne bi mogel pomagati. Ljudi poskušam energijsko uravnovesiti. Če je človek energijsko stabilen, se je pripravljen soočiti z realnostjo, se spreminjati in potem posledično tudi živi bolje. Zase skrbim tako, da se imam rad. To pomeni, da v tem, kar počnem, maksimalno uživam. Imam svojega kužka, obožujem jadranje, svoje prijatelje ... Kadar delam, sem stoočstno posvečen delu, kadar pa uživam, znam tudi to zajemati z veliko žlico. Držim se načela pol pol. To je mogoče, če so želje skladne z realnostjo. Če pa so bistveno višje od realnosti, ljudje prej ali slej postanejo moji bolniki. Tudi sam sem imel na začetku zdravilske poti težave, ko sem mislil, da moram vsem pomagati in ustreči, pa sem se le iztrošil. Do tega pride skoraj pri vsakem človeku, a očitno potrebujemo tudi to izkušnjo. Ko nam je težko na katerem koli področju, takrat rastemo. Ljudje smo pač taki, očitno ne znamo drugače. A življenje je tudi mene obrusilo. Zdaj znam presoditi, kaj, kdaj in koliko je prav. Tako prihranim nekaj energije, ki jo potem lahko koristno uporabim še za kaj drugega. Če gledam nazaj in razmišljam, kaj bi bistvenega spremenil v svojem življenju – ne bi veliko. Opredelil sem se, da bom pomagal ljudem tako ali drugače. Dokler mi bodo zdrave in leta dopuščali, bom to počel. Nočem biti eden tistih, ki čakajo na upokojitve. Kar počnem jaz in meni podobni, je neke vrste poslanstvo, ki ga ne moreš opredeliti časovno. Čas pa je tako ali tako relativna stvar in star si toliko, kot se počutiš. Ljudje se glede vseh stvari programiramo. Če se ukvarjaš sam s sabo ravno toliko, da si v sebi zadovoljen, si v ravnovesju in vse teče samo po sebi v pravo smer. Tudi zdravje.« ■