

POGOVOR Z
MARJETKO NOVAK

ZA DOBRO
POČUTJE
DOMA

Andreja Paljevec

Marjetka Novak je direktorica centra Sospita Rea Silvia. Z zelo razvito intuicijo in znanjem, ki si ga je pridobila na mnogih seminarjih in delavnicah doma in v tujini, pomaga ljudem na poti k zdravljenju in preobrazbi. Poleg individualnih bioenergijskih terapij vodi tečaje naravnega zdravljenja in samozdravljenja, delavnice o čakrah in feng šuiju. Zadnja tri leta se je posvetila posebnemu področju feng šuija, in sicer energijskemu čiščenju prostora, ki ga v svetu širi Angležinja Karen Kingston, avtorica tudi v slovenščino prevedenega dela *Ustvarjanje svetega prostora*. Karen Kingston je letos polet v Londonu izbrala štirinajst ljudi z vsega sveta, da jih bo pripravila za poklicno delo.

● *Kako zdravite ljudi in kakšne so vaše izkušnje?*

Nekateri pridejo k meni po energijo tako, kot pridejo k zdravniku po zdravila. Takim se teža-va čez nekaj časa rada ponovi. Drugi pa pridejo z željo, da bi dolgotrajno ozdraveli. Vselej je pomemben namen ljudi, kaj hočejo in koliko so sami pripravljeni narediti zase. Pri terapijah veliko dosežem z molitvami, ki pridejo iz srca. Uporabljam pa še energijsko zdravljenje na različnih ravneh in poglobljen pogovor.

Prosim, naj poteka zdravljenje tako, kot je za tisto osebo najbolje. V nekaterih primerih prosim, naj škodljive energije zapustijo to osebo ali prostor.

● *Bolezen izvira iz duševnosti in nemalokrat si človek sam težko pomaga pri zdravljenju. Kako lahko ozdravimo hude čustvene rane?*

Vzrok bolezni je v mislih in čustvih. Če imamo v sebi veliko strahov in jeze, so ti vzrok bolezni. Vse bolezni nastanejo najprej na energijskem telesu in se šele potem spustijo na telesno raven. Telo ima astralne vozle. Če doživimo travmatični dogodek, ostane v našem energijskem telesu tak astralni vozle. Lahko sicer meditiramo, a se teh vozlov težko sami znebimo. Potrebujemo pomoč, da podoživimo dogodek, ga ozavestimo in vozle odpravimo.

● *Kaj svetujete ljudem, ki bi z ureditvijo prostora radi dosegli dobro partnersko in spolno življenje?*

Prostor in človek sta eno. Za partnerstvo je vselej nujno, da se par ujema na vseh treh čakrah: na srčni, da se imata rada, na sončnem pletežu, da si zaupata, in na spolni čakri, da se privlačita. Zato je treba najprej uravnotežiti čakre pri obema. Kar zadeva spalnico, je dobro, da je majhna. Če so spalnice prevelike, so ljudje navadno tako zaposleni, da nimajo časa za spolnost. V spalnici se

ne bi smeli nikoli prepirati, v njej naj ne bi razpravljali. V postelji zgoj spimo in se ljubimo. Če smo zamenjali partnerja, moramo zamenjati tudi jogi. Vanj se namreč vtisnejo vse energije. Če je človek občutljivejši in gre z roko prek jogija, natanko zazna, koliko oseb je spalo na njem. Enako velja, če smo bolni. Zato občasno jogi stepemo, kot so ga stepali nekoč, ga postavimo na sonce in vsakih nekaj let zamenjamo. Navadno ljudje ugotavljajo, da se jim po temeljitem, vsestranskem čiščenju spalnice začne več dogajati tudi v postelji. V spalnici se ne češemo, ker se v laseh zadržuje negativna energija. Na posteljo nikoli ne sedamo v oblačilih, v katerih smo bili zunaj. Francoska postelja naj bo cela. Če je po sredi preklana, pomeni to razkol. Pomembno je tudi, da imata oba partnerja isti razgled, ko se zbudita, to se pravi, da ne gleda eden v vrata kopalnice, drugi pa v omare.

● *Del zdravja je tudi*

kakovosten spanec. Kateri pogoji morajo biti izpolnjeni, da čez noč dobro napolnimo svoj akumulator?

Za zdravje so pomembni telesna dejavnost, prehrana, sproščanje, meditacija in energijsko zdravljenje. Zelo pomembno je tudi spanje. Najboljše energije so pred polnočjo, zato je dobro, da gremo spat bolj zgodaj. Če pred spanjem gledamo televizijo ali beremo knjigo, je priporočljivo opraviti kakšno tehniko sproščanja. Tako se namreč naše astralno telo zlahka loči od etrskega. Ko gremo spat, naj bi naša duša opravljala delo in duhovni razvoj. Ker pred spanjem gledamo televizijo,



Navlako imamo na različnih ravneh: na fizični, duševni, čustveni in mentalni. Ko imamo veliko navlake, smo brez energije, ker to povzroča energijski zastoj. Tako kot v človeškem telesu imajo tudi prostori energijske meridijane. In če so ti blokirani s pohištvo ali navlako, se energija ustavi. Če energija ne kroži v naši okolici, potem tudi ne more krožiti v našem telesu. Kakor zunaj, tako znotraj.

beremo kriminalke, se prepiramo ipd., se naše astralno telo ne more zlahka ločiti od etrskega telesa. Zato naša duša ne mora opravljati svoje naloge. Ko pa se astralno telo zlahka loči od etrskega, se s tem čisti, etrsko telo pa se napolni z vitalno energijo. Ko dobro spimo, se zjutraj zbudimo spočiti in imamo več moči za vsakdanja opra-

vila. Zato je zelo pomembno, da čistimo spalnico, ki ne sme biti prenapolnjena in večnamenska, energijsko. V njej naj ne bo televizije, radia, ogledal, garderobnih omar z umazanim perilom ... Spalnice naj bi bile namenjene le spanju in spolnosti.

● **Kako lahko vplivamo na dom, da si zagotovimo blaginjo in povečamo dotok denarja?**

Z domom in s seboj se moramo ukvarjati. Kadar smo potrti, se zapre pretok energije in takrat imamo tudi slab pretok denarja. Vselej se moramo truditi, da spremenimo svoj odnos do denarja in da v njem ne vidimo samo umazane energije. Ljudje, ki imajo ne-

ramo biti tudi telesno dejavni, v stiku z naravo in se pogosto povezujejo z zemljo, da se prizemljimo.

● **Kako lahko čistimo prostor z naravnimi elementi?**

To je ena od oblik energijskega čiščenja prostora. V vse štiri vogale našega prostora postavimo štiri elemente: svečo, kadilo, vodo in sol. Svečo in kadilo prižgemo. Pred tem odpremo okna, si zavrtimo kakšno hrupno glasbo ali tolkala, da premešajo energije. Potem prosimo, naj prostor zapustijo vse energije, ki niso v skladu z nami. Pustimo 24 ur, 12 ali 6 ur, če sveča ali kadilo vmes dogorita, prižgemo novo.



gativne miselne vzorce o denarju, tudi niso prizemljeni. Z denarjem samim ni nič narobe. Najprej se moramo znebiti navlake, da sprostimo energijo v našem življenju. Če imamo bivalni ali poslovni prostor prenapolnjen s predmeti, je energija zavrtja in zato ne dobimo novih poslovnih priložnosti.

Nujno je zdraviti prostor in ga energijsko čistiti. Prostor mora biti na pravem kraju in radiestezijsko urejen. Lahko uporabljamo vodnjake, akvarije z zlatimi ribicami in posebna zdravila feng šuja. Prostor napolnimo s svojimi nameni. Voda v stanovanju ponazarja naša čustva. Kadar imamo težave s pipami, ki so pokvarjene, zamašene ali puščajo, imamo težave tudi s čustvi. Takrat nam navadno odteka tudi denar. Če je stranišče nasproti vhodnih vrat, je dobro imeti vrata zaprta in školjko vselej pokrito. Priporočljivo je, da je pokrov rdeče barve. Po kitajskem verovanju namreč rdeča barva zadrži, blokira. Nujno mo-

Telo nam pove, kaj je res, misli pa nas zavedejo. Denimo, gledamo predmet, in imam sto razlogov, zakaj bi ga zadržali. In v bistvu ne vemo, ali nam ta predmet energijo daje ali jemlje. Če pa poslušamo telo, nam to kot barometer pokaže, kaj je za nas dobro in kaj ne.

Zelo učinkovito je čiščenje z rižem in s soljo. Ta solni obred opravimo vsaj enkrat na leto. Zato potrebujemo grobo, neprečiščeno morsko sol in riž. Sol in riž premešamo, mešanica naj stoji 24 ur. Preden jo raztresemo po stanovanju, se zavarujemo na energijski ravni. Okoli sebe si zamišljamo varovalni ščit bleščeče barve, zapremo usta, jezik potisnemo na nebo, odpremo okna in na glas izrečemo prošnjo, naj nepotrebna in škodljiva energija zapusti stanovanje. Mešanico potrese-

mo po vsem stanovanju ali hiši, kot da bi sejali. Če je mogoče, tudi za omarami, pod posteljami, mizami in po vseh vogalih. Pomembno je, da očistimo vse stanovanje ali hišo naenkrat. Tako raztreseno mešanico po 24 urah pometemo ali posesamo in povsem odstranimo iz stanovanja. Takoj jo odnesemo v smeti. Tako storimo tudi z vrečko iz sesalnika. Medtem ko je mešanica raztresena po stanovanju, v njem normalno živimo. V tako očiščenem stanovanju se bomo veliko bolje počutili, razlika bo očitna. Za stanovanje, veliko 100 kvadratnih metrov, potrebujemo 10 kilogramov soli in 10 kilogramov riža. Zelo pomembno je, da se po solnem obredu tudi osebno očistimo. Naredimo si kopel in ji dodamo kilogram morske soli in pol kilograma sode bikarbone. To potegne mrtvo organsko energijo iz naše auro. V svoji kuhinji, denimo, nisem mogla sedeti, ko pa sem ta solni obred naredila prvič, sem lahko. Pomembno je, da pred tem obredom stanovanje vsestransko očistimo. Med takim čiščenjem se čisti tudi človek. Lahko čustveno nihamo kakšen teden dni. Kadar namreč delamo zunaj sebe, se ukvarjamo s prostorom, se dogajajo spremembe tudi v nas. Enako se zgodi, če delamo s seboj; tudi tedaj prej ali slej začutimo potrebo po spreminjanju svojega okolja.

● **Doma si sicer lahko ustvarimo energijsko prijetno bivališče, a smo še vedno vsak dan izpostavljeni negativnim vplivom iz okolja. Imate kak poseben recept, kako bi se lahko zavarovali?**

Redno moramo delati s seboj, da smo čim trdnejši in stabilnejši. Če smo takšni, potem tudi negativni vplivi iz okolice nimajo dostopa do nas. Kadar pa smo sami ranljivi, imamo luknje v auri, smo šibki in polni negativnih misli. Takrat nas pogosto obkrožajo take osebe, ki imajo tudi negativne misli. Podobno privlači podobno. Mislim, da kadar koli se tako ali drugače zavarujemo, to hkrati pomeni, da tudi nič ne gre iz nas. Če pa ne gre nič ven, ni pretoka. Najbolje se zavarujemo, če ustvarjamo svojo notranjo stabilnost. To lahko naredimo s hara linijo, z osredotočenjem na tan tien, tako da celo auro skričimo v točko tan tien. Če se slabo počutim, grem v svojo jedrno zvezdo in jo razširim. Jedrna zvezda je dva, tri prste nad popkom. Po Ann

Brennan je to sedež naše božanske iskre. Jedrna zvezda je čista svetloba, in če jo razširim in sem v čisti svetlobi, tema ne more do mene. Ne maram pa ščitov, ker se tako izločim.

● **Kako prepoznamo, da nam nekaj ali nekdo jemlje ali daje energijo?**

Telo nam pove, kaj je res, misli pa nas zavedejo. Denimo, gledamo predmet, in imam sto razlogov, zakaj bi ga zadržali. In v bistvu ne vemo, ali nam ta predmet energijo daje ali jemlje. Če pa poslušamo telo, nam to kot barometer pokaže, kaj je za nas dobro in kaj ne. Telo nam odgovori na vsako stvar in nas ne more prevarati, tako kot misli. Primemo predmet v roke, se z njim povežemo in občutimo, kje v telesu nekaj občutimo: ali nad popkom ali pod njim. Če začutimo energijo v spodnjem delu telesa, nam ta predmet energijo jemlje. Če pa jo začutimo nad popkom, nam jo daje. Dobro se je znebiti vseh tistih predmetov, ki nam jemljejo energijo. Isti test lahko naredimo z ljudmi. Nekdo nam bere imena ljudi in mi občutimo, kje v telesu čutimo posameznika. Ko začnemo čistiti fizično navlako, je dobro, da začnemo čistiti tudi čustveno in miselno navlako.

● **Za ljudi, ki imajo veliko navlake, je menda značilen etrski smrad. Kaj bi svetovali ljudem, ki se težko poslovijo od svojih predmetov. Kje in kako začeti?**

Če ima kdo veliko navlake, potem naj, preden jo začne čistiti, najprej posesa stanovanje. S tem namreč osveži energijo v prostoru in tudi sam dobi malo več energije. Dva tipa ljudi sta: eni se lahko navlake hitro znebijo, drugim pa to ne gre od rok. Zadnjim svetujem, da si najprej postavijo za cilj eno sobo in tisto pospravijo do konca, zatem pa se lotijo naslednje. Lahko pa tudi začnejo sistematično z enim predalom ali eno polico na dan.

Navlako imamo na različnih ravneh: na fizični, duševni, čustveni in mentalni. Ko imamo veliko navlake, smo brez energije, ker to povzroča energijski zastoj. Tako kot v človeškem telesu imajo tudi prostori energijske meridijane. In če so ti blokirani s pohištvom ali navlako, se energija ustavi. Če energija ne kroži v naši okolici, potem tudi ne more krožiti v našem telesu. Kakor zunaj, tako znotraj.