

**Dr. Lucija Mulej Mlakar verjame vase in v to, kar počne. Je perfekcionistka in vse, česar se loti, izpelje do potankosti, neverjetno energijo pa deli tako s študenti podiplomskega študija kot s podjetniki, s katerimi sodeluje kot svetovalka in trenerka. Avtorica šestih knjig, zadnja med njimi z naslovom Heroj – odgovorno duhovni, duhovno udobni je izšla pred kratkim, opozarja na človekov trud za razvoj inteligence. Antropologinjo, sociologinjo, profesorico in žensko, ki zunanjji svet in vsakdanje življenje povezuje s stanjem duha, smo prosili, naj nekaj nasvetov deli tudi z nami.**

Tekst: CARMEN LEBAN, foto: NEJC FON

Izr. prof. dr.  
Lucija Mulej  
Mlakar

# Človek, ki misli slabo, ne bo zdrav



## Kako v tem norem svetu poslovno uspeti?

Zelo pomembna je uravnoteženost. Četudi smo vpeti v poslovni svet, še vedno živimo svoje življenje. Ne sme manjkati časa za dejavnosti, ki nas sproščajo, pomirjajo. Potrebujemo talent, ideje, pa tudi vrednote. Ustvariti si je treba čim bolj zdravo okolje. Uspešen poslovnež

se mora srečevati z ljudmi, drugačnim od sebe, da se uči iz kontrasta. Pa tudi z ljudmi iz istega posla, saj se soočajo z enakimi problemi. Seveda pa je pomembno, da ima urejeno družinsko okolje, kjer črpa energijo za nadaljnjo pot, in kolege, ki jim lahko zaupa ter se z njimi pogovori. Da zna preusmeriti stresne energije in umiriti napetost.

### ● Ali ima denar pomembno vlogo v življenju človeka?

Denar pokaže, kakšen človek si. Veličina človeka se kaže v času izobilja in morda pomanj-

ljude in vodje so v poseb vpeti 24 ur na dan, 365 dni v letu in nagrada je seveda tudi denar, a mnogi niti nimajo časa, da bi užili vse, kar jim ta lahko ponudi. Denar je poleg seksualne energije največji učitelj. Ljudje pravijo, da človeka pokvari. Ne bo držalo. Denar je test, s katerim počakamo, kdo smo v resnici. Če ga nismo, morda delamo nekaj narobe, mogoče ga ne cenimo, ne razumemo njegove menjalne vrednosti, če ga imamo v izobilju, pa se z njim niti ne kitimo niti nismo obremenjeni, smo zelo verjetno duhovno dovolj močni, da na nas ne ustvarja pritiska. Denar je iluzija. Ljudi pogosto usmerjajo v papir energijo želja, namesto da bi jo vlagali v znanja in spremnosti, ki lahko denar ustvarjajo.

### ● Pomembno je, da razumemo drug drugega, a kako to doseči?



● **O vzgoji in starševstvu:** Vemo, da je mnogo otrok spočetih po naključju in pomoti. Veliko staršev ni doraslih, da bi vzgajali v ljubezni, tako da je ne znajo niti prejemati, še manj dajati. Zelo malo je uravnoteženih družin, večina skrbi za videz, a analiza malomesčanstva na začetku psihanalize je dokazala, da je vzdrževanje iluzije dobre družine vrh ledene gore psihičnih in duševnih motenj. Edina enačba, ki je nezmotljiva, je naša izvorna namera, zakaj se odločimo za starševstvo ali ne. Otroci, ki imajo hrbtenico, se lahko razvijejo v kateremkoli tipu družine. A četudi

starši naredijo vse prav, nimajo jamstva za »dober izdelek«. Nikoli ne bomo mogli zmanipulirati zakonov, ki delujejo onkraj našega dojemanja. Vse, kar šteje, je čistost našega namena in dobronamernost našega bitja.

● **O razvajenosti:** Razvajen človek, ki sledi zgolj užitku in udobju, nikdar ne izoblikuje močne osebnosti, je brez osebnosti in hrbtenice. Zelo hitro ga zmedejo iluzije in nima zmogljivosti, da bi razmišljal o težkih temah. Človek travme pa po drugi strani gleda zviška na tiste, ki so mladi v duhu in ne pozna pasti življenja. Oba presojata izkriviljeno.

● **O zunanjem videzu:** Zakaj toliko ljudi vlagajo v videz, čeprav se snobizem obrne v svoje nasprotnje, napuh izpusti bistvo in se negativni ego vedno postavi v fazo samoučenja? Ljudje v videz vlagamo tudi zato, ker je ta pot običajna in ni veliko navideznih nevarnosti. Seveda je lepo, da smo urejeni, še lepše pa, da žarimo iz sebe. Nekaj lepega, ki je globlje.

● **O povprečnosti:** Sredina je mnogim bližu. Biti povprečen, del neke skupnosti, je morda udobno, a nevarno za skrite duševne ravnini, ki nas zadevajo v najintimnejših občutkih. Biti všečen, delovati po vetrju, brez večjega truda, zgolj po liniji ugajanja drugim, je prastara strategija. Tako učijo všečni starši svoje otroke in ti naprej privzgajajo vrednote plehkošči potomstvu. In tako se kultura, ki ji danes rečemo masovna, sploh lahko ugnezdji in uspeva, saj deluje hitro in s polno instantnih rešitev za globoke probleme, ki potrebujejo trajno delo pri sebi in nego. Zato se prave rešitve sploh ne iščejo, ker je pot do njih naporna. Potrebeni so čas, potrebitljivost in obvladovanje lastne nestrnosti.

V življenju bomo vedno srečevali ljudi, ki živijo v različnih svetovih. Nekateri bivajo v svojih glavah, imajo se za razumne in realne, na svet in ljudi gledajo matematično, znajo izračunati tveganje in optimalno pozicijo zase. Drugi so bolj neposredni in instinktivni, odzivajo se hitro, brez premisleka in pogosto v lastno škodo. Srečujemo pa tudi ljudi, ki so polni srčnosti in zanosa. Ne kalkulirajo, ne iščejo opcij zase, sledijo le ustvarjalni sili v sebi. So pa ljudje, ki so klonili pod težo usode in preizku-

šenj, ki so ubiti v sebi in ne vidijo več smisla, pa tudi taki, ki so vpeti v svoje spomine. Običajno se hitro ujamemo s tistimi, ki živijo v podobnih svetovih kot mi sami. Vendar je naš napredek nujno sprejemati tiste, ki živijo drugače. Takrat se treniramo v sočutju in empatiji. In ko prepoznamo veliko različnih svetov, začnemo dojemati, kaj imamo skupnega. Vsi si želimo ljubezni, uspeha, sreče, a to dosegamo v različnimi življenjskimi testi in preizkušnjami.

### ● Kako se popasti s starostjo?

Vse, kar nas določa, je stanje našega duha, naša notranja zavest, ki jo spoznavamo vse življenje. Gre za subtilne in ljubeče notranje svetove ali pa za svetove boja, hudobije, zavisti, sovraštva in uničevanja. Vse to se odraža na telesu, prožnosti mišic ... Človek, ki misli slabo, ne bo zdrav. Če ni pošten do sebe, ne bo mogel ustvarjati stanja notranjega miru. Ves čas bo iskal žrtve in jih skušal zapletati v mreže lastne jeze in obupa. Čas postane težak zlasti ob življenjskih težavah, takrat telo slabí, če v njem ni luči duha. Srce, ki obožuje druge in jim škoduje, ruši sebe. Srce, ki se bori za pravičnost, je močno in krepi osebnost, ki je zlahka. Lepo je tisto, kar je harmonično, a harmonija se spreminja. Vse, kar je novo, nas destabilizira, a ko novo sprejmemo, se harmonizamo. Pretirano hitejne in požrešnost pahneta ljudi v čustvene ter miselne zanke. Pravi čas je pravi, ne moremo ga izsiliti, prehiteti ali ustaviti. Vsa lepotna kirurgija ne more izničiti procesa minljivosti. Tu smo in odšli bomo. Zato je vedno modro, da ostanemo zvesti vrednotam rasti in da razloge za težave najdemo v sebi. Ko dojamemo, da imamo vpliv na lastne misli, dojamemo bistvo.

### ● Zakaj nezdravo živimo in se pogostito srečujemo z boleznijo?

V Sloveniji je vedno več društev in podjetij, ki se trudijo živeti zdravo, ki učijo, kako biti zdrav. Vse več je učiteljev in instantnih terapeutov, ki priporočajo, kaj je zdravo in kaj ne. In moda se menjata. Izvor bolezni je v prekrških do samega sebe, mnogi so predobri, ne znajo postaviti meja in se zavzeti zase. Posledica je, da je njihovo bioelektro polje zrušeno in njihovo samozavedanje okrnjeno. Pogosto postanejo žrtve drugih, orodje, ki ga drugi uporabijo kot most do uspeha. Takšni ljudje pogosto zapadejo v globoko žalost, iz katere se težko iztraga. Zdravljenje v duhu je pogost prava smer rešitve za duše, ki pozabijo nase. Bolezen je posledica družbe kot celote, neravnotežja, disharmonije in uničujočega vpliva kolektivnega zla, ki pritsika na posameznika. Takšno stanje smo ustvarili vsi. Vsak ve in čuti, kaj je zanj dobro in kaj ne. Vprašanje pa je, ali ima pogum slediti notranjim navodilom. ■