

"Istinska ženstvenost je dobro poznavati sebe!"

Aditi Sanja Tatalović žena je magnetske privlačnosti koja bilo gdje da se pojavi teško ostaje neprimijećena. Neke će svojim izgledom, stavom i humorom podsjetiti na slavnu Debbie Harry iz grupe Blondie... Druge će pak njeni plavi uvojci te senzualnost govora i pokreta možda čak podsjetiti na ikoničnu Marylinku... No ispod svih tih prvotnih asocijacija, stoji žena koja je potpuno svoja - vrlo karizmatična duhovna iscjeliteljica, trenerica joge i terapeutkinja na polju osobnog razvitka. U Hrvatskoj, ljudi su često sumnjičavi prema ovakvim zanimanjima, no Sanja će i najveće skeptike brzo razoružati svojim znanjem, stručnošću i zanimljivim poslovnim konceptom te stavovima koji vas čine mudrijima čim ih prvi puta čujete

S više od 20 godina iskustva u svijetu duhovnog iscjeljenja i osobnog razvitka, Aditi Sanja Tatalović istaknula se kao terapeutkinja, trenerica, ali i autorica nekoliko uspješnih i učinkovitih programa koji redom imaju zajedničku agendu - pomoći pojedincu u kormilarenju kroz život. Autorica je programa *Brain, Body and Breath* koji kroz tjelovježbu, disanje i meditaciju vraća pojedinca samome sebi, kao i programa *New Life Design*, koji je mnogima promijenio ne samo svakodnevnicu, već i cjelokupni život. Aditi je certificirana instruktorka joge, antistresnih programa i tehnika disanja, *Theta healinga* te vodi brojne specijalizirane radionice i seminare u Hrvatskoj, regiji i šire, a u svom profesionalnom životnom putu pomogla je brojnim osobama s ozbiljnim zdravstvenim i psihološkim problemima. Programom *Lalita* - put svjesne i ženstvene žene - donosi poseban doprinos u terapijskom i općedruštvenom pristupu ženi.

Upravo je započeo novi ciklus tvojih radionica za žene "Lalita", koje održavaš u zagrebačkom Westinu. Možeš li nam reći o čemu se točno radi i kako je "Lalita" koncipirana...

- Lalita je seminar namijenjen ženama, koji se bavi svim onim povjerljivim temama o kojima žene inače razgovaraju na kavama s dobrim prijateljicama, s majkama i sestrama, a ponekad i muškarcima, svojim prijateljima. To su teme koje se obrađuju na dugim telefonskim razgovorima, ali s jednom bitnom razlikom. U tim debatama svatko očitava problem iz svog stanja svijesti iz svoje razine poimanja, koja uglavnom zna biti opterećena različitim svjesnim ili podsvjesnim emocijama, afektima, nefunkcionalnim obrascima koji su nam se usjekli i koji nam oblikuju percepciju. Na

Laliti, pak, dolazimo do odgovora koji korespondiraju sa Znanjem i imaju podlogu u formalnoj terapeutici. Na taj način mijenjamo svoj kut gledanja na određene pojave i događaje u našem životu kako bismo se osjećale bolje i živjele zadovoljniji, ispunjeniji život.

"Lalita" će uskoro proslaviti godinu dana - koja su tvoja iskustva u radu sa ženama kroz ovaj konkretan projekt?

- Iskustva su predivna. Lalita doista osviještava i suočava nas s nekim temeljnim pitanjima u našem životu i onda to nedvojbeno, htjeli mi to ili ne, ima širokog odjeka. Žene tijekom samog trajanja programa komuniciraju oduševljenje i provode korisno i ugodno vrijeme. Meni je najveći kompliment što seminar nikad ne traje predviđeno vrijeme po susretu, nego se uvijek željom polaznica oduži i nitko nema potrebe za pauzom. Stvarni rezultati vidljivi su u prvom tjednu, a povratne informacije nakon nekog vremena govore o vidljivim promjenama koje zamjećuju i same polaznice, ali također i njihova okolina tako da s pravom možemo reći da je Lalita seminar za žene koji svesrdno podržavaju muškarci.

Što za tebe predstavlja istinski ženstvena žena?

- To je žena koja je prirodna, spontana i inspirativna i drugim ženama. To je prije svega uravnotežena, produhovljena, kreativna, osviještena i zadovoljna žena. To je žena koja se poznaje i ne bježi od sebe, koja se ne boji suočiti sa svojim slabostima (jer je to ljudski i svi ih imamo) i koja se zna nositi s njima, no isto tako, koja zna istaknuti i afirmirati svoje jake strane. Puno je surogata i supstituta za ženstvenost pa imamo dojam da to pitanje nije toliko ključno i goruće. Kad radiš kao terapeut i doživiš sve te životne priče i kad ti žene ispričaju kako vide sebe, shvatiš da ta tema itekako zaslužuje pozornost jer je problem veliki, nezadovoljstvo je veliko i čini se da su žene izgubile svoju bit, ono ključno što ih određuje i konstituira, kao da se srame toga i da su uvelike nesretne. U svijetu koji protežira muški princip funkcioniranja koji je ključan za uspjeh, napredak i karijeru, biti žena je često percipirano kao nešto utješno, manjkavo i kao manje popularno.

Kako ženstvenost i ženskost pretvoriti u snagu i ključan adut u svakom aspektu života - poslovnom, intimnom, društvenom...?

- Ženska energija, kada se afirmira i upogoni, donosi poseban doprinos svijetu, svakom segmentu života. Ona je apsolutna moć u kretanju. Donosi ljepotu životu, opuštenost, povezuje, njeguje, vodi, daje mudrost, udahnuje život... To su sve boje koje nama u svakom segmentu svakodnevice trebaju. Ženska energija ima tu jednu posebnu boju, poseban dodir kojim boja život i situacije oko sebe. Za žene je bitno da su opušteno, kreativne, da se mogu izraziti, osjećati... Ako nam stvari ne služe i ako smatramo da su veće od nas, trebamo se zapitati koja je svrha zapravo svega toga... Svrha posla je da se mi kroz njega izrazimo, a ne da on porobljuje nas i čini od nas istresirane, nefunkcionalne pojedince koje nakon posla i obveza nisu ni za što. Treba

se okrenuti sebi i pitati se što zapravo želimo! Odgovori su uvijek unutra. Vrlo jednostavno. Mi smo svi najjači i u poslovnom i u privatnom životu kad djelujemo i radimo iz svoje nepatvorenosti, iz svoje autentičnosti, iz svoje biti. Za nas je ključno i temeljno da osvijestimo svoje osnovne potrebe, da smo iskreni prema sebi i da smo se kadri upoznati i pogledati u sebe. Biti žensko/muško, ogoljeti se do kraja, sagledati sebe do same srži izuzetno je produktivno i ključan je moment promjene.

Koje su emocije u modernom svijetu najveći ženski neprijatelji - strah, nedostatak samopouzdanja, neprestana briga, kompleksi...?

- Ima ih puno... Tu su i osjećaj odbačenosti koji nas blokira u uspjehu i nalaženju istinske ljubavi, zatim ogorčenost, osjećaji zamjeranja koji nas nas drži vezanima za stvari i događaje iz prošlosti i ne dopušta progres, osjećaj krivnje i žaljenja, koje stvara jednu nepoticažno raspoloženje i vode u sve veću apatiju... Ima tu raznih osjećaja... Mi ljudi smo vrlo emocionalna bića, te emocije su nam jako bitne za život jer nam grade raspoloženje iz kojeg ćemo djelovati ili nećemo djelovati. I bitno je biti prijatelj sa svojim emocijama, i pozitivnim i negativnim, spoznati ih i znati ih "hendlati". Jer nema istinske integracije osobe u bilo kojem smislu, psihičkom, spiritualnom, ako nije u stanju prihvatiti, prigrliti svoju „tamnu,, stranu, tek tada je može transcendirati...

Kako je tekao tvoj vlastiti put ka ovome što si danas - žena poznata po imenu Aditi - "Beskrajna Svijest Božanske majke"?

- Sad mi se čini da je sve teklo jako jednostavno i sve vodilo ka ovome što sad radim i što me istinski i nedvojbeno ispunjava. Enejija je kao voda, uvijek nađe put. Mi joj se samo trebamo pustiti i to je umijeće koje većina ljudi treba savladati - kako pustiti, prepustiti se i otpustiti i opustiti se... I onda sve bude kako treba biti. Svoje duhovno ime koje jako volim i s kojim tako lijepo rezoniram sam dobila 2011. od svojih dragih učitelja. Duhovno ime znači da je osoba u svom bivanju živi, djeluje i vibrira iz svog višeg aspekta bića. Svaka osoba ima neku dominantnu vibraciju svog bića. Moje biće u svom najvišem stanju uživa kad djelujem, podučavam, slušam, potičem, podržavam, negujem druge... Kao što to radi majka... Iako sam i biološki majka, često se osjećam da sam majka mnogima, iako rado izražavam i sve druge aspekte žene.

Kada sam o tebi čitala tekstove na Internetu, naišla sam na različite formulacije tvoga "zvanja" - od toga da si duhovna učiteljica, preko sintagme life coach, do termina iscjeliteljica... Što bi ti sama za sebe rekla - što te od toga najbolje određuje, s obzirom da kombiniraš niz tehnika za povećanje kvalitete života...?

- Ne zamaram se nazivima. Posebno se ne zamarate nazivima kad vjerujete u to što radite i kad to ima dobre rezultate. Ja radim s ljudima, završila sam brojne tehnike i škole koje sve imaju zajednički nazivnik - povećanje kvalitete života... No kad neka osoba sjedne pred vas, nakon vaših 20 godina bavljenja nečime i toliko prakse, onda se striktno ne vodite niti jednom tehnikom nego oslušujete čovjeka ispred sebe. Nisu

te tehnike radi tehnika, nego radi nas. Ja sam tu radi ljudi, a ne da bih na njima prakticala tehnike i divila se svojim diplomama. Kad bi u našim životima bilo više te zahvalnosti i skromnosti te posvećenosti jedni drugima svi naši poslovi bi bili još ljepši i zabavniji...

S obzirom na sve što si do sada naučila i što znaš, a to je jako puno, osjećaš li se ipak ponekad izgubljeno i nesigurno? Kako u takvim trenucima pronalaziš snagu?

- Pa naravno, ne vodim neki sterilni i izsfrizirani život. Osjećam se često puta svakako - izgubljeno, izolirano, drugačije, tužno, prestrašeno, nesigurno, u sumnji... Svakakve emocije dođu i prođu. Kad imaš Znanje onda su ti sve te emocije prijatelji i ne bojiš se niti jedne. Sve te emocije dolaze i prolaze, neke se zadržavaju više, neke manje... Kad ih se ne bojiš i kad ih vidiš, one samo propadnu kroz tebe i to može biti zabavno... Onda vidiš da su i negativne i pozitivne emocije podjednako zabavne i onda život stvarno može biti velika uživancija i zabava. I nije bitno što donosi, što dođe dobro došlo, kad si snažan unutar sebe i imaš razumijevanje života zapravo živiš svoj mir i potpuno prihvaćanje. To je jako dobro. Čak možeš i sebe pogledati iz te neke više sfere, vidjeti sve te mane, ograničenja karaktera, obrasce, navike, nasmiješiti se tome, razumjeti to, prihvatit i voljet se...

Voliš li modu i šminku? Koliko su one važne za osjećaj ženstvenosti ili barem kao slatke male stvari koje pojačavaju iluziju vanjske ljepote?

- Kako ne! Volim, naravno! Volim se igrati, volim promjene! Volim ulaziti u različite modne izraze, stilove i gledati kako mi stoji... Šminkati se na različite načine, uređivati kosu, mijenjati frizure... Sve sam to ja i u različitim izričajima naglašavam, upoznajem određeni aspekt sebe... Gledam kako ću se ponašati, kakav ću odnos imati prema sebi sa šminkom, bez šminke, u različitim odjevnim varijantama... Ja sam zaljubljena u psihi i obožavam promatrati te transformacije i sebe i drugih. Mi ljudi smo beskonačno kreativna bića i obožavamo se igrati i zabavljati. To ulaženje u različite modne stilove i frizure može imati i terapijski učinak.

Zašto su, po tvome mišljenju, žene ženama često vučice i kako nadići ženski jal i ljubomoru?

- Zato što nisu svjesne sebe i ne cijene ono što imaju pa misle da je trava zelenija negdje drugdje. Ili nisu dovoljno snažne da bi same sebe afirmirala i pozabavile se sobom pa se bave drugima i troše i to malo energije što imaju na druge. To u svakom slučaju ide iz neznanja, straha i neprihvaćanja sebe. Zanimljivo je da žene ne znaju da se jako puno osobne energije troši ogovaranjem, tračerajem, a jedna od najtoksičnijih emocija jest upravo jal i zavist. Takva emocija najviše toksično vibrira na mjestu na kojem nastaje, dakle u svijesti onoga tko je producira. Takva toksična emocija privlači iste takve emocije ili emocije sličnog naboja. Rezultat toga je da si ljudi sami od svog života naprave pakao. Stoga, više od toga da ne volite druge, volite sebe i poštedite

sebe gubitka svoje snage. Kad govorimo o drugima mi zapravo pričamo o sebi, to je isto jedna od istina, stoga, jedna prava dama, jedna samosvjesna i uravnotežena žena, jedna Lalita, imat će ta znanja na umu, koristiti samodisciplinu i znat će kako upravljati svojom vlastitom energijom, a napose će imati mir u srcu pa je takve stvari neć ni dirati.

Što je za tebe ljepota?

- Ljepota je sveukupnost vanjskog i unutarnjeg. Ono što zračimo iznutra, ono kako vidimo sebe i kako dopuštamo da nas drugi vide. Ljepota je spontanost, prirodnost, sloboda i mir kojim zračimo iznutra, u sprezi s njegom i ljubavlju s fizičkim dijelom koji također treba upogoniti, održavati i uživati u njemu. Tijelo je prekrasan instrument na kojem treba što više svirati i s kojim se treba sjediniti, saživjeti i prihvatiti ga na prirodan i jedinstven način s ljubavlju, tada nećemo biti opterećeni fizičkim, ni seksualnim i moći ćemo biti istinski slobodni.

Kakve žene cijeniš i imaš li neke važne ženske uzore?

- Kroz moj život prošle su, i sad su dio njega, mnoge prekrasne i jedinstvene žene. Ja sam im beskrajno zahvalna i strašno ih cijenim i volim. Ja jako volim ljude, volim žene jer ih tako dobro poznajem. Od mnogih sam strašno puno toga naučila i kad mi je teško uvijek su za mene. Moje prijateljice, suradnice, moje učiteljice, moja mama...

Kakav tip muškarca je tvoj ideal?

- Misliš da postoji idealni muškarac? Hahahha... S obzirom da ja nisam idealna, ne tražim savršenstvo ni s druge strane... Svi smo mi samo ljudi... Volim onog koji iskreno, inteligentno i duboko poštuje, voli mene... Onaj kojeg osjećam u srcu i pred kojim sam sama sebi super, koji me puni, diže i koji istinski uživa u meni i prihvaća me takvu kakva jesam. S kojim se osjećam radosno, ispunjeno i kojem vjerujem. Mi obično kad smo s partnerima gledamo tko je i kakav je on... No mislim da bi kriterij trebao biti kako se ja osjećam pored nekoga... Fokus treba biti na sebi, onda izbjegnemo vezanost i očekivanja, a to je zapravo garancija uspjeha i dugoročnosti, a idealnog nema. To je iluzija.