

TJAŠI ARTNIK KNIBBE
SARABRAJ

RANLJIVA

Zgodbe z Jakobove poti (El Camino de Santiago),
850 km dolge poti prisotnosti, prebujenosti
in miline

Tjaši Artnik Knibbe - Sarabraj

Ranljiva

Zgodbe z Jakobove poti (El Camino de Santiago),
850 km dolge poti prisotnosti, prebujenosti in miline
Elektronska izdaja

© 2020 Tjaši Artnik Knibbe - Sarabraj, www.iskriv.si

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

Uredila: Barbara Lipovšek

Jezikovni pregled: anonimna srčna prostovoljka

Fotografije: Nataša Čampelj, www.istockphoto.com

Oblikovanje in prelom: Nika Bradač

Izdajatelj: Remco Knibbe, s. p.

Avtorske pravice: Tjaši Artnik Knibbe

Spletna lokacija knjige: www.biblos.si

Ljubljana, 2020

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in
univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=17407235

ISBN 978-961-290-942-0



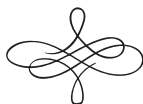
POSVETILO

Knjigo posvečam tebi, dragi Remco. Globoko hvaležna, da premoreš dovolj moči, da se soočaš z mojo ranljivostjo in zrcalno sliko svoje, da zmoreš prenesti neizprosno resnico in da odpiraš srce svoji primarni naravi in da brezpogojno podpiraš mojo.

KAZALO

<i>Zahvala</i>	9
<i>Knjigi na poti</i>	11
Camino, ki me odnese vase	17
Zapiranje prvih vrat – Koper	23
Marija – Međugorje	27
Prvi vzpon, čistilec brez primere – veličastni Pireneji	35
Lokalna legenda – Zubiri	43
Neznosna bolečina v peti – Puente la Reina	49
Ranljivost, ki me rojeva	55
Ezoterični aspekt poti – Najera	61
Ljubezen brez meja – na poti	67
Nega, jezik ljubezni do sebe – Belorado	71
Priložnost za čuječe rojstvo – Meseta	75
Stapljanje kompleksnosti – Boadilla del Camino	83
»Presneti« komarji – še kar Meseta	87
Zgodb Mesete še ni konec – Leon	95
Reci DA življenju – Astorga	109
Odkrivanje zmajevskega Dragonta – Vilafranca del Bierzo	119
Volčja lakota sredi Španije – La Faba	127
Prebujeni stik s telesom – na poti do Sarrie	135

Zavest se seli v sanje – Sarria	143
Spuščanje omejitev uma – Portomarin	149
Polno osvobajanje spon arhetipov – Arzua	153
Razprtih kril v prosti pad – Santiago	161
Korak za korakom nova Pot – Olveiroa	167
Popolna predaja – Cee	175
Ples keltskih boginj – Fisterra	179
Zaključek in sočasen začetek	185
<i>Darilo tišine</i>	193
<i>Avtentični odnosi</i>	197
<i>Strah nas odtuja</i>	201
<i>Svet sanj</i>	203
<i>Tëma, moja, moja</i>	205
<i>Nova dimenzija nenavezanosti</i>	209
<i>Iz delovati v biti</i>	213
<i>Biti tok</i>	215
<i>Razlaga pojmov, uporabljenih v knjigi</i>	219
<i>Prebujena literatura</i>	251



ZAHVALA

Globoko hvaležna sem, da pot tega življenja hodiiva skupaj. Neustrašna borka, ki jo vodi Srce. Moja preljuba sestra Alenka, ki s svojimi podvigi v prostem potapljanju presega meje omejenega uma in ki v odsotnosti vdiha predaja svoje omejitve transformativni vodi. Navdih mnogim o tem, kako te lahko tudi izjemna bolečina izbrusi v pretočnega delfina.

Srčna zahvala gre moji družini, ki me je v izjemno pestrem izboru nians delovanja bolečinskega jedra in mreženju uma naučila, kako pomembno se je odločiti za svojost. Rada vas imam.

Posebna zahvala je namenjena predanima duhovnima vodnikoma v človeški obliki, Nancy Nester in Kenu Pageu.

Globoka hvala gre vsem, ki ste sodelovali pri knjižni pripravi, in tistim, ki ste dovolj odprli svoje srce za sporočila knjige: Remco, Barbara, Nika, Nataša, Mea, Tina, Ivan, Urška, Katarina, Dora, Mirela, Branka, sopotniki s Camina, Ljubohospic in mnogi dragoceni drugi.



KNJIGI NA POT

Sporočilo, ki me je neko deževno jutro pričakalo med pošto: »Dragi Ivan ... sedim pred računalnikom na Nizozemskem, kjer se moj Camino nadaljuje. V jutranji meditaciji sem prosila dušo za novi korak in danes mi pride jasno sporočilo ... knjiga ... tokrat si ga nevede v srcu prinesel ti ... srčna hvala, dragi caminero. Sarabraj - Tjaši«

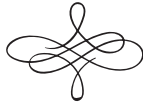
»Moje osebno duhovno iskanje je vsak dan na novi preizkušnji« (P. Coelho) in moj camino se nikoli ne konča. Ko sem se vrnil s svojega romanja v Santiago, sem ves navdušen doma za računalnikom iskal prijatelje in romarje, ki so ali še bodo prehodili Camino. Tako sem se spoznal s Sarabraj - Tjaši. Potem ko sva izmenjala prve misli, sva ugotovila, da sva istočasno hodila po isti poti, bila v istih krajih in včasih prenočila v istih albergih. Mogoče so se najine poti kdaj celo križale, vendar se nikoli nisva ugledala in se pozdravila *ola* ali si zaželela znameniti *buen Camino*. ON je očitno imel povsem drugačne načrte.

»Ničesar ne jemljite na pot, ne palice, ne torbe, ne kruha, ne denarja, tudi ne imejte dveh oblačil. Na romanju se mora človek pač zanesti na Boga. Zaupati, da ga bo Bog preskrbel. Da bo kazal pot, polnil krožnik in odpiral vrata. Ne izgubite vere, da so na svetu še dobri ljudje.« (prim. Mt 10,5–15; Mk 6,7–13)

Znamenito pot je prehodilo že na milijone romarjev in njihove zgodbe so vedno zanimive. Prebral sem res ogromno literature na to temo, pa vseeno z velikim veseljem pričakoval Tjašijino knjigo. Takoj sem popolnoma padel v vsebino in se popolnoma vživel. Skupaj hodiva ter se smejeva in jočeva – pleševa po dežju Leona in zdraviva žulje –, skupaj prispeva na trg Obradorio in skupaj se javiva domov svojim najdražjim. Ko pa berem in srkam modrosti dalje, se zavem, da je njena knjiga nekaj več. Vrstni red krajev in dogodkov ni pomemben, zato sem se znova in znova vračal – ponovno bral in razumel drugače. Kaj mi hoče povedati – kam me vodi? Spomini na otroštvo in najstniška leta so oživali. Spomini na sorodnike in prijatelje so zelo prisotni in spomnim se, kako sem hodil in se pogovarjal z njimi, sam s sabo in z orli ter rastlinami. Tjaši, hvala za spoznanja in hvala, da sedaj svoj Camino vidim še s tiste plati, ki je bila prej zavita v sivino – meglo Pirenejev. Ogromno modrosti nam razložiš na preprost način in priznam, da sem svetlobno leto za tabo. Bog je dal cveticam vonj, pticam petje ... in nam razum ... in TI si nam dala neprecenljivo knjigo ... Neverjetno lepo in preprosto, samo tega se (še) ne zavedam. Neizkušeni bralec lahko pomisli, da je knjiga čudna, jaz pa vam povem, da ni čudna, ampak je čudežna in čudovita. Odpira nam vrata, ki so bila vedno tu, samo mi jih nismo videli ali pa jih nismo želeli videti. Vse dobro knjigi na pot ... *Buen Camino, RANLJIVA* ...

»Svet se mi je obrnil na glavo, od znotraj se je popolnoma osvetlil, zdaj bom moral vse spremeniti in življenje postaviti na druge temelje.« (Jean-Marc Potdevin)

Ivan Gričnik



Primorka, ki jo je življenje streslo. Najprej tri smrti. Brat, mama in oče. Potem tumor v trebuhu. Ko je ostala še brez službe, je vedela, da si ne more več zatiskati oči. Nekaj je treba spremeniti. Naredila je tisto nekaj, česar se je najbolj bala. Sama je odšla na pot. »Izpustila sem vajeti in se spustila v prosti pad.« V knjigi *Ranljiva* nam je vsem prav skozi svojo ranljivost čutno posredovala pot, ki jo je prehodila, da se je zacelila. Pred meseci mi je zaupala v branje svojo še ne izdano knjigo. Pozabila sem nanjo, saj me je delo prehitelo. Prepoln računalnik je zahteval, da zbrišem nekatere podatke, in tako sem jo spet našla. *Ranljivo*. Še neobjavljeno knjigo, ki je nisem mogla nehati brati. Že naslednji dan sva se preprosto morali srečati.

Letos jih je dopolnila 40. Študirala je komunikologijo. Dvanajst let delala na Dnevniku. V najrazličnejših vlogah, tudi kot vodja tržnega komuniciranja. Trdno zakoreninjena. Organizirana gospodična. Kasneje gospa. Sreča Nizozemca, ki je danes njen mož. Zelo razumevajoč. Življenje ji najprej pobere njene najbližje. Težko jih spušča. Ne razume, zakaj toliko bridkosti naenkrat. Njeno telo je v krču. Ni pretočno. Zraste ji tumor v trebuhu. Ko doseže vso globino, ko ni ničesar več, za kar bi se lahko prijela, ko ostane brez vsake kontrole, se začne nova pot. Tudi do Marije v Medžugorje. Ko govori o Mariji, se mi zdi, da pripoveduje o sebi. Ona je ta Marija. Pogumna ženska, ki se je zmogla odpreti tako veliki količini trpljenja in ga na koncu zmogla spustiti. Ki je v svoji ranljivosti našla moč. In tako kot v Marijinih se tudi v očeh Tjaši - Sarabraj zrcali moč drugega. Ona zna prepoznati v vsakem kaj lepega

in da priložnost drugemu, da v sebi uzre dobro. To je od zdaj tudi njena zemeljska »služba«, ampak še pred tem jo je čakala dramatična romarska pot. Jakobova pot (El Camino de Santiago). Dolga 850 kilometrov. Korak za korakom, ki jih opisuje v knjigi, je po smrti svojih staršev zorela v odraslo osebo. »Pot mi je podarila izjemno priložnost za odpiranje najbolj skritih delov srca in najbolj zamegljenih delov uma. Bolečina se je z vsakim korakom in močno namero, da se osvobodim njenega oklepa, polno izražala na romanju, a me je skozi tunel ranljivosti vračala v mehko, sočutno, močno in sočasno milo bitje.« »Camino je kraj, kjer v tišini ali brez nje lahko odpreš svoje srce in ki te nikoli ne bo izpljunil. Zmlel bo v prah tvoj ego, če mu boš dovolil.« In ona je dovolila.

Na poti je srečala ljudi, s katerimi je lahko še enkrat podoživljala tako vlogo hčerke kot tudi sestre starejšega brata. Brata, ki je umrl za hepatitisom C. Bil je narkoman. Prvi Slovenec, ki se mu je uspelo pozdraviti odvisnosti od drog na Tajskem. O, kako je bila sestra Tjaši tedaj nanj ponosna in kako spet žalostna in ranjena, ko v domačem toksičnem okolju ni zdržal. Na romarski poti je Tjaši - Sarabraj srečala žensko, prav tako bivšo narkomanko, ki se je večkrat očistila prepovedanih substanc, pa se je, potem ko se je vrnila iz čistega okolja nazaj v zastrupljeno, vrnila k njim, dokler se ni odločila, da se ne bo več vrnila v veliko mesto. Ostala je na romarski poti, kjer romarjem na poti ponuja doma narejene prigrizke. Ob njeni zgodbi je Tjaši - Sarabraj razumela bratovo. Na taki poti se zgodi, da v neznancih prepoznaš ljudi, ki so ti bližje kot sorodniki, prijatelji, partner. Zgodijo se brezpogojne ljubezni s tujci. Ko se prepustiš toku, se zgodi natančno tisto, kar potrebuješ. »Ko nehaš kontrolirati izid, ampak brezpogojno sprejmeš vse, kar ti življenje pripelje na pot, se lahko resnično osvobodiš.« In osvobajala se je tudi tako, da je

iz svojega življenja začela spuščati ljudi, ki so jo dušili. In ko se srce odpre, se svet milosti odpre tudi za navadne zemljane.

»Dostop do vedenja imamo vsi. Od Bude, Jezusa, Gandhija, Marije Terezije ... nas ločuje to, da ne želimo dozoreti.« In hoja v neznano, v ekstremnih razmerah ..., kot pravi, »je odlična terapija, da izgubimo človeški kompleks večvrednosti«. In še to: pravi, da prav ekstremne okoliščine omogočijo, da se vera v to, da obstajajo sile onkraj našega omejenega razuma, še poglobi. Ko je Tjaši kdo vprašal, kaj si pa ti želiš, je vedno pomislila na druge. Na zdravje za mamo, očeta, brata. Na to, da bi uresničevala svoje potenciale, na katere jo je ves čas opozarjal njen vizionarski tati, je pozabljala. Pravi, da se je pozno začela prebujati. Knjig ni brala, z duhovnostjo si nista bili na ti, zasidrana je bila v vsakdan službenih obveznosti. Perfekcionistka, ki je rada imela vse pod kontrolo. Urejevalka družinskih odnosov ... Dokler ji tistega dne ni zašepetalo drevo: »Odvrgi vse, kar je lažno.« Kaj je to, je korak za korakom spoznavala na Jakobovi poti. Učila se je živeti vsako minuto posebej. Pot je bila trnova ... Veliko črnih scenarijev se je zgodilo, vendar nikoli ni nehala upati ... Izkusila je, da so za izpolnjeno zdravo življenje pomembne sanje in strasti. Spoznala je, da so tudi nezdravi odnosi lahko dober poligon za zorenje, in globoko je hvaležna, da si je izbrala družino, ki jo je naučila tako zelo veliko. Tudi to, da je začela uresničevati svoje lastne potenciale. In to se ji do zdaj zdi ena najtežjih nalog, ki jo je začela uresničevati tako, da je na list papirja napisala, kaj si pa ona želi.

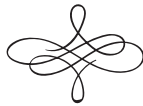
Pravi, naj poskusimo in bomo videli, da ni lahko. Ena od neizpoljenih želja je bila tudi knjiga, vendar ni vedela, kako, kje in kdaj jo bo napisala, dokler se ni znašla na Nizozemskem v vasici med vase zaprtimi ljudmi. Na vprašanje, zakaj prav ta majhna, skorajda mrtva vas, je hitro dobila odgovor. Zato,

da je lahko napisala knjigo.

Ranljiva je knjiga, ki nam ženskam daje nove uvide v to, da če smo ranljive, občutljive, to ne pomeni, da smo šibke. Ranljivost je odločitev. Je priložnost, da pridemo v stik s sabo in s tem do drugih. Ko se namerimo odkriti svojo ranljivost, pa to pogosto pomeni smrt za obstoječa pravila. In tudi smrt za mnoge obstoječe prijatelje. Tiste, ki te nočejo videti v vlogi ranljivega, ker se s tem omaje njihova gotovost. Tjaši - Sarabraj se zaveda, da s tem, ko pokaže svojo ranljivost, v resnici kaže na ranljivost vseh nas. In vse več ljudi prepozna, da prav pristni stik z bolečino, priznanje ranljivosti, daje moč. Ker je ranljiv človek tedaj v stiku z virom neskončne moči srca. To pa je tisto, kar današnji človek išče.

Ko berem Tjašijino knjigo, se spomnim knjige *Divja* ameriške avtorice Cheryl Strayed. Tako Tjaši kot Cheryl sta najprej morali izgubiti svojo družino, da sta lahko naposled našli sebe. V trenutku nemoči sta odšli na pot. Cheryl na pacifiško gorsko pešpot, naša slovenska Tjaši pa na romarsko Jakobovo pot. In obe sta odšli sami. Tjaši piše, da zato, da je tudi fizično »doživela svojo individualnost, ki je prej, vpeta v družinske odnose, nisem čutila«. Odšli sta na pot, kjer ni bilo nobenega urnika, položnic, brnenja telefonov, hitenja, v upanju, da bi ujeli. Kaj že? Sami sebe ... Obe sta srečevali iskalce življenja in v naključnih srečanjih, ki to niso, našli pravšnje odgovore. Obe neizkušeni pohodnici, z velikim nahrbtnikom in gozjarji, ki so pustili žulje. Američanka je v sebi prepoznala svojo Divjost, naša Slovenka Ranljivost. Obe sta napisali knjigo, po kateri bralca razganja od želje, da bi tudi sebe postavil na preizkušnjo. Da bi se v polnosti začutil, še preden kdo od bližjih umre ali se upre telo s kako neozdravljivo boleznijo.

Urška Krišelj Grubar



CAMINO, KI ME ODNESE VASE

*»The best journeys in life are the ones
that answer questions you never thought
to ask.«*

Rich Ridgeway

Odločitev za Jakobovo pot (Camino) je vodila povsem intuitivno in brezpogojno sem prisluhnila glasu v sebi, ki se je odločno podal v smer prav te romarske poti. Čeprav o Caminu nisem vedela pravzaprav ničesar. Kar je bilo posebej zanimivo, je bil namig duše, da si želi na pot sama, brez spremstva. Ego se je seveda začel resno spraševati, ali sem za kaj takšnega pripravljena, glede na to, da v življenju še nisem prehodila koraka sama. Obkoljena s svojo družino, s katero sem imela zelo tesne odnose, z nekaterimi že zelo odvisne, nisem znala dihati povsem s svojimi pljuči. Tako se to zgodi, ko bolečinsko jedro diktira vibracije v družini namesto srca. Ko nas strah sili v krčenje namesto ljubezni, ki nam omogoči ekspanzijo. A tudi nezdravi odnosi so lahko dober poligon za zorenje in globoko sem hvaležna, da sem si izbrala družino, ki me je naučila tako zelo veliko.

Zakaj sama? Odločitev je bila pravzaprav naravno nadaljevanje zorenja v polno sebe in priložnost za to, da tudi fizično doživim svojo individualnost, ki je prej vpeta v družinske odnose nisem čutila. A zadnja leta se je vse spremenilo. Iz organizatorke popolnih družinskih odnosov in perfekcionistke sem se z vsako smrtjo, ki mi jo je na pot prineslo življenje, bolj predajala. Spuščala sem kontrolo in namišljeno iluzijo resničnosti, kot naj bi bila, in jo samodejno nadomeščala z uživanjem trenutka, korak za korakom.

Po mamini smrti v vsaki celici na polno začutim predajo in to, kar opisujejo danes kot svetlobo in popolno prisotnost. Ko se vse ustavi, ko čas in prostor izgineta, ko te objamejo milina in sočutje, modrost in mir. Prav to prebujenje v svoje potenciale mi ponudi neprecenljiv poligon moči, ki ga nato ob očetovem odhodu zmorem uresničiti. Moč, ki se kaže kot ohranjanje sebe tudi, ko si del tebe želi daleč stran.

Za njegov rojstni dan nas po bratovem in maminem odhodu

preseneti še očetova smrt. Po tem, ko smo ostali z očetom sami, so se naši odnosi še poglobili. Zato je bil njegov prehod v svetlobo še toliko bolj boleč. Zavedanje, da po njem ostane grozna praznina, v meni sproži proces iskanja popolne prisotnosti, tudi v tako težkih izzivih. Mantra o prisotnosti se zdi danes čista bomba in »jupije«, a za to, da si povsem prisoten v trenutku, ko se pred tvojimi očmi sesipa čisto vse, kar si poznal in kar ti je predstavljalo vir zadovoljevanja človeških potreb po varnosti, ljubezni in ustvarjalnosti, potrebuješ veliko moči in poguma.

Da je bila mera polna, je moral sočasno mož na delo v tuji no, prekinila sem službeni odnos po 12 letih zorenja in operirala svoj tumor na trebuhu. Hm. Bili so trenutki, ko sem imela vsega dovolj in spraševala dušo, karmo, Boga, ali so, milo rečeno, normalni. Ali je res mogoče, da nekomu naložiš najprej tako veliko občutljivosti in sposobnosti navezanosti ter empatije in mu v drugi sapi tako na hitro vse vzameš? Ja. Jasen pragmatičen ja, ki mi je sočasno odločno pojasnil, da je prav ta neverjetna polarnost tisto, kar mi je omogočilo, da sem se znašla na točki nič, v centru, v z duhom poravnani duši. Kot bi se peklena gugalnica polarnosti na eni točki raztrgala, in namesto da bi poletela v zrak, sem pristala z obema nogama trdno na tleh. Jaz – ranljivost, moja duša in pogumno srce.

Na Caminu izberem veliko tišine. Da mi priložnost, da se znova zaelim, da se osvobodim, da se poravnam s svojimi najintimnejšimi deli sebstva. Že dlje sem čutila potrebo po tem, da se predam tišini, in na romanju se mi želja uresniči. Privoščim si toliko tišine, kot je potrebujem, in ravno dovolj res kvalitetnega druženja, ki v resnici zrcali dogajanje v meni. Prav zaradi tišine zmorem neprecenljiva sporočila zrcalne slike drugih opaziti in jih ponotranjiti. V tišini se oglasi

najpristnejši del življenja. V njem opazim in slišim dimenzije, ki sicer ostajajo po večini očem in ušesom skrite. V tišini zaznavam neprimerno več, predvsem pa bolj kvalitetne informacije kot v hrupu znanega. V tej dimenziji ne gre za vsiljive, nadležne misli, ki kričijo »tukaj sem«. Gre za kristalno jasen glas, ki spregovori, ko je treba.

Camino se mi je tako postavil na življenjsko pot kot poligon za aplikacijo vsega, kar sem se v teh letih naučila, in je predstavljal zgoščeno obliko življenja v malem. Vsakemu od romarjev je ponudil idealno pot za to, da dozori vase. Prav briljantno je bilo vse zastavljeno, in ko sem prisotno opazovala, kako nežno, a sočasno brutalno, ko je bilo treba, nas je treniral, se vera v to, da obstajajo sile onkraj našega omejenega razuma, še poglobi.

Prva lekcija se začne že, ko moraš pakirati. Sama se odločim za majhen 30+8-litrski nahrbtnik in premišljeno vanj zložim stvari, ki jih prej tudi stehtam. Zamisel o tem, da bom mesec in pol hodila po svetu s tako malo prtljage, me sili ves čas v smeh. Končno. Ena od potreb, ki vzniknejo ob meni v vseh teh spremembah, je tudi ta, da skozi življenje hodim lahka in brez odvečne navlake. Tako zadnja leta podarjam vse, česar res ne potrebujem. Svoje dnevnike sem skurila, saj v popolni prisotnosti trenutka fragmenti preteklika niso več potrebni. Občutek svobode je naraščal z vsako škatlo, ki je našla svoje mesto pri tistih, ki so to še potrebovali. Čudovita šola tudi tega, da si vzameš čas in stvari oddaš v prave roke. Odločitev, da potujem lahka in nenavezana, je tako na Caminu dobila praktično podobo. Kako čudovita izkušnja. Majhen košček mila za lase in telo, soda bikarbena za oblačila in obraz, krema bepanten plus za obraz in morebitna vnetja, mini brisača, ščipalke, da sem na nahrbtniku sušila oblačila za nov dan ... res, kako malo potrebujemo, ko sprejmemo, da stvari

ne morejo zadovoljiti praznine v srcu.

Na pot sem se podala predana trenutku v objemu besed očeta: *»Tjaši, življenje je zelo dolga zgodba. Naj se ti nikoli nikamor ne mudi.«*



ZAPIRANJE PRVIH VRAT – KOPER

*»Za srečo je potrebna svoboda,
za svobodo je potreben pogum.«*

Viktor Frankl

Sedim pred polnim kupom škatel in počasi zapiram poglavje skoraj štiridesetletne navezanosti na predmete, ki so krasili naš dom v Kopru. Očetove knjige, ki jih je dolga leta zbiral, najdejo svoje mesto v različnih knjižnicah po vsej Sloveniji, slike iz otroštva, ki so visele po vsej dnevni sobi, s težkim srcem odstranim, saj z njimi ne morem v svet. Posodice, servisi, kozarci, tisoč in ena kuhalnica, odvečen pribor, vse pospravim v svoje škatle in jih skrbno podelim med tiste, ki to sedaj bolj potrebujejo od mene. Na stran dam le najbolj obrabljeno kuhalnico, ki me bo za vedno spominjala na čudovita kosila, ki jih je v popolni ljubezni pripravljala oče. Po tem, ko je umrla mama, je postalo hranjenje njegovih dveh deklet njegova življenjska misija. Gobove juhe, ki jih je skuhal takoj po tem, ko je po štiri ure in več lomstil po gozdovih in nabiral sadeže vseh vrst za svojo družino, bi si zaslužile isto svojo kategorijo na izboru za Michelinove zvezdice. Na cvetlice ni nikoli pozabil in neskončno je užival, ko je lahko imel nekoga tako rad in ga negoval. Včasih je bil tako intenziven v svoji skrbi, kot bi želel nadoknaditi za nazaj in za naprej. Kot bi vedel.

Sprva mi gre vse to čiščenje težko od rok, saj vem, kako zelo navezan je bil na te predmete preljubi oče ali tata, kot smo ga klicali. Vsako stvar je držal kot hrček in bog ne daj, da sem kaj stran vrgla. Ko sta bila z mambo še poročena, je bil boj med kopičenjem in metanjem stran večer. »Veš, Tjaši, ne razumem, zakaj sem toliko kopičil in se obdajal s temi starimi predmeti, ki nosijo v sebi toliko težke energije. Sedaj, ko ležim tukaj v bolnišnici in vidim to čistino, čutim, da je bilo vse tako zelo odveč. Le čemu sem iskal varnost v tem in si s tem kratil svobodo? Čemu sem ostajal v pretekliku in se dušil v nostalgiji, a zamujal trenutke? Je bila bolečina v trenutku pregloboka, da bi jo sprejel?« To je rekel kot strela z

jasnega dan pred tem, ko smo povsem nepripravljeni uradno izvedeli, da oče umira.

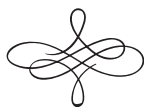
Besede, ki so mi še kako pomagale, da sem lažje pospravila vse, kar ni moglo z menoj. Vodilo je bilo neizprosno in notranji občutek, da moram potovati skozi življenje lahka in nenavezana na materijo, mi je pri vsem skupaj zadeve malce olajšal. A vendar ni bilo lahko prijeti vsak delček materije, v katerem se je skrival del družinske energije, in se od njega odvezati. Posebej če si dovolj senzitiven, da vse to zaznaš.

Da je bilo vse še večji izziv, mi je vesolje naložilo prav posebno nalogo in izpeljalo vse okoli mene tako, da sem večino teh pospravljanj morala opraviti čisto sama. Na polno sem kurila žajbelj in prosila vodnike, da me zaščitijo pred vso staro energijo, ki sem jo na trenutke globoko sesala vase. A trda predaja temu, da se osvobodim spon preteklosti, neskončne ure vzporedne duhovne discipline, joge, meditacij in energijskih čiščenj so mi pomagale, da sem se prebijala iz dneva v dan.

Če sem bila ob maminem umiranju še precej nezavestna, je bilo očetovo povsem drugačno. Čuječa sem se predala izkušnji in poskušala ohranjati bolečino kar najbolj pristno. Obrambni mehanizmi vseh vrst so se vsiljevali v mojo izkušnjo in mi z nenadnim odvzemom delov čuječnosti želeli »pomagati«. Tako je v energetskega smislu moja leva polovica čez noč nehala pravilno delovati. Ker sem bila v tem času energijsko že zelo prebujena, je bil ta občutek skrajno nenavaden. Sledila je simptomatika telesa in neskončna oblika intoleranc na prehrano, pred tem pa neustavljiva potreba po ogljikovih hidratih, obrambni mehanizem pred prihajajočo čustveno bolečino, ki mi je znan že iz otroštva. Hrana kot tolažba. Toda intoleranca? Morda moje zavračanje hrane, ki je ne kuha več ljubeči oče? Morda s tem zavračanje življenja samega?

Čutila sem, kot bi del mene ostal šokiran v trenutku, ko sem izvedela, da oče UMIRA. Ta del sem želela oživiti s pomočjo meditacije, zavedanja in usmerjenega fokusa, pa tudi z namenskim izzivanjem čustvene in fizične bolečine. Čustvene tako, da sem se soočala z vsem, kar me je spominjalo na očeta, da sem v roke prijela vse, kar je bilo ON. Tudi tako, da sem si dovolila prebrati dnevnik, ki mi ga je na skrivaj pisal, ko sem bila še dojenčica. Že takrat je bilo jasno začrtano, da bova večna zaupnika.

In ko sem brala očetove dnevnike povsem sama na tleh sredi družinske dnevne sobe, mi je telo zalivala brutalna bolečina, ki se je na trenutke zdela kot brneči vakuum, ki me želi potegniti v ničevost. Vseeno sem zbrala dovolj poguma za čutenje. Rajši čutenje kot nenavaden občutek otopelosti, ki se je kot gosta megla valil čez mojo levo stran avre. In rajši boleča prisotnost kot biti ugrabljena nekje daleč v pretekliku. To pomanjkanje sebe je nato dramatično vplivalo na vse nadaljnje trenutke. Težko si harmoničen, če del tvoje polnosti v trenutku manjka. Fizično bolečino sem izzivala s tekom in včasih povsem nepripravljena pretekla 15 kilometrov. A ni bilo dovolj. Telo me je gnalo še dlje in um si je želel izziva, ki me bo katapultiral čez vse skupaj. Morda Camino?



MARIJA – MEĐUGORJE

*»Če ti preostane samo še en dih, ga porabi
za to, da rečeš hvala.«*

Pam Brown

Do odhoda na Nizozemsko, kjer je mož projektno delal, je manjkal le še en mesec. Družinsko »imetje« je bilo za silo pospravljeno in odposlano, v meni pa je nenadoma začela kliti potreba po tem, da se odpravim v Međugorje. Kar na lepem sem čutila, da moram nemudoma tja. Mislila sem si, da me tako kliče duh moje mame, ki se je pred smrtjo odpravila tja po odgovore.

Ker jemljem takšne namige zelo resno, sem pogledala po spletu in takoj naletela na skupino, ki se je ravno čez dobra dva tedna odpravljala na romanje. Časovno je šlo vse na tesno, a pred odhodom v svet tulipanov sem se namenila dodobra osvežiti energijo v objemu nežne rožnate svetlobe Marije. In se takoj prijavila.

Pot z avtobusom je bila kar dolga, a se mi ni nikamor mudilo. Končno nisem imela nobenega opravka na občini ali na katerem od lokalnih monopolnih podjetij, ki so zahtevala v zadnjih mesecih od mene kar nekaj potrpljenja. Odličen trening strpnosti in sočutja.

V avtobusu sem si želela sedeti pravzaprav sama, saj sem čutila, da si neskončno želim tišine. Nežnega objema popolne čuječnosti. Brez begajočih misli pred tem, kako neverjetno neobvladljivo se mi zdi prihajajoče življenje, iz katerega je bilo vzeto vse, kar me v umu spominja na varnost. Družina, dom, domače okolje, ljubi ljudje ...

A načrt je bil drugačen in sedeži so bili do zadnjega zasedeni. Tako sem prisedla k sosedu, ki mi je začel na sredi poti strastno pripovedovati o Caminu in svojih prigodah na poti. Povabil me je celo na svoje predstavitve, a nekako sprva nisem čutila, da bi bila ta zgodba namenjena meni. Bolj sem občudovala njegovo namero in močno motivacijo.

Prispeli smo v ta prelepi sveti kraj in na začetku mi ni uspelo vzpostaviti prave povezave z energijami prostora.

Nekaj me je še vedno blokiralo. Šele po pohodu na Križevac, ki mu je sledil še vzpon na Crnico, ob tem pa še dobra ura nepričakovanega teka pod prijetnim soncem Međugorja, se je v meni samodejno sprožilo stapljanje namišljene kontrole. Večerna maša me zaradi velike bolečine, ki sem jo čutila v sr-cih prisotnih, in močne resonance z mojo ni privlačila, tako sem se usedla na prazno klopco v zunanji postavitvi, ki služi kot prostor za maševanje na prostem ob lepem vremenu, in zrla v prelepi kipec Marije. Nežno sem ji prigovarjala, da sem pripravljena, da se znova srečava. Prvič naju je namreč življenje povsem »naključno« ali bolje na ključ povežalo, ko sem se pred dvema letoma udeležila delavnice metode Hat-mare Merkave pri Naomi Imber Feinberg.

Takrat sem doživela spontano srečanje s to izjemno čisto izkušnjo zavesti, ki mi je v dveh urah in vibracijah inten-zivne popolne materinske čuječnosti na stežaj odprla duri v svet brezpogojnega srca, sočutja in miline. Pokazala mi je čas Jezusovega rojstva in čas križanja ter me popeljala v obilje njenih pristnih materinskih občutkov, ki presežejo na strahu temelječo skrb. Razumela sem. Pomen spuščanja in neskončno moč, ki jo je morala imeti v sebi, da je v trenutku njune največje bolečine in trpljenja dovolila, da odide. Prav to sem doživela sama pri mami. Ko sem premostila potrebe ega, da bi jo obdržala na Zemlji, in ji s tem dovolila, da se zli-je v Enost. V zameno mi Življenje podari celovitost popolne čuječnosti, sposobnost predaje pretočnosti in čarobnost avtentičnega stika z življenjskim tokom, stika z Življenjem.

Marijino energijo sem v svojem srcu povsem sprejela in na koncu meditacije tako intenzivno jokala, da sem si morala brisati smrklje kar v hlače, saj bi se sicer verjetno utopila. Telo se je treslo kot šiba na vodi in celice je sočasno zajemal močan val intenzivne svetlobe, ki je spuščal krč za krčem in sproščal

celico za celico ter mi vračal pozabljen občutek celovitosti, popolnosti, biti. Osvobajajoč občutek, ki sem ga doživela, me je v tistem trenutku povsem izpopolnil. V sebi sem začutila tako globoko vez z ženskostjo, da iz njenih nedrji črпам moč za vse, kar počnem vsak trenutek še danes.

Marija v Međugorju me ne obišče, kot bi si morda sprva želela. V stilu »Tjaši, vse bo v redu«. Pripravi mi nekaj bolj ... simpatičnega.

Med osrednjo mašo si po meditativnem pogovoru z njo vzamem čas za sprehod. Tišina, ki zajeme večerno razpoložen kraj, me povsem sprosti. Rame se nežno spustijo v svoje naravno stanje in možgane preseka tišina. V določenem trenutku se ustavim pred cerkvijo in do obisti me pretrese trenutek, ko pred mano zapleše prava pravcata majcena lučka, ki se nežno spušča z neba, pozibava v svojih gibih in v meni vzbudi globok občutek miru ter vznemirjenja hkrati. Racionalno bi težko razložila, kaj sem videla, pa saj se sploh ne trudim več uporabljati leve hemisfere možganov, ko gre za tako izjemna doživetja. Sočasno iz zvočnika zaslišim le del govora župnika, ki ravno vodi mašo: »Nikar se ne bojte. Bodite tudi vi pogumni žvižgači. Bodite glasni, bodite srčni, bodite iskreni. Naj vas ne bo strah. Le ta v resnici uničuje vaše življenje. Bodite pogumni, čas od vas zahteva predvsem avtentičnost, pogum in srce.«

Uou. Zadelo se mi je, kot bi mi skozi ta kanal spregovoril sam Bog. No, morda pa le moja izjemno odločna duša?

Od maminega odhoda je namreč moje življenje preplavila kopica nezavednih čutenj, ki so sčasoma dobila zelo smiselno podobo. Angeli, stik z dušo, črpanje neskončnih informacij iz univerzalne knjižnice zavesti, vzporedne resničnosti ter najmočnejša med njimi, zavedanje, da misel in zvok neposredno ustvarjata. Poleg tega me je močno objelo

zavedanje sinhronosti našega bivanja, ki je bilo sprva polno nezavednih, a sčasoma vedno bolj vidnih znakov duše. To pa se zgodi le, če smo popolnoma budni, prisotni, čuječi in to brezpogojno sprejmemo.¹

Premaknem se v zadnji del celotnega kompleksa in pot me odpelje med podobe križevega pota vse tja do ogromne skulpture Jezusa, ki po pripovedih obiskovalcev iz bronastega telesa izpušča kaplje vode, ki s fizikalnega vidika še niso bile pojasnjene. Tudi avtorju kipa ostajajo neznanka.

Ko smo ta kip obiskali čez dan in je pod njim stala neverjetna gneča ljudi, odločno prišepnem svoji duši, da pa jaz le ne bi stala v vrsti in »ponižno« čakala na to, da iz nekega kipa pricurlja voda. Tisti trenutek je bil preprosto preveč za moj um – ego. Predvsem to, da bi ta v vrsti stal. »Na dušo ne bom čakala in še manj na dialog z njo, saj jo nosim v sebi,« si vzvišeno prišepnem in odkorakam stran. Zmenim se z dušo, da če mi želi pokazati dar teh solzic, naj mi jih pokaže kako drugače.

Tako pod milim zvezdnatim nebom tisto noč »slučajno« zaidem do kipa. In ker mi radovednost in raziskovalni duh ne dasta miru, se približam in pokukam, ali le kaj teče. Iz kolen se ulije kup kapljic in z mojih lic začnejo liti solze. V tistem trenutku sem povsem sama. No, v fizičnem smislu. V duhovnem pa me zajame globoko vedenje, da so tam kar

¹ V trenutku, ko sem pisala ta del, me je na slovensko telefonsko številko na Nizozemsko poklical čisto pravi Prlek. »Zmotil« se je, a nekako ni želel zaključiti pogovora. Prijazno sem ga odslovila, da ne bi trošil dragih impulzov, in nato je telo preplaval krčevit jok. Iz prsi se je izvil spontan klic: »Mama!« Namreč tudi ona je bila iz Prlekije. Tisti, ki tega tipa lokalne inteligence, kot to poimenuje v svoji knjigi *Sinhra Usoda* Deepak Choopra, ne pozna, se bo zanašal na naključje ali nepomembno namišljeno povezavo razuma. A tisti, ki dojema ta sporočila z najglobljim delom svojega srca, ve in od tod črpa upanje.

pošteno nagneteni tisti, ki mi na različne načine podajajo svoje zlate niti srca.

Iz žepka vzamem tri papirnate robčke in v vsakega ujamem nekaj kapljic. Za sestro, moža in zase. Za vsak primer, se ve. Pred spanjem se mi še isto noč v umu izpiše sporočilo iz knjige čudovitega patra Anselma Grüna in Linde Jarosch z naslovom *Kraljica in divja ženska*, v kateri s pomočjo svetopisemskih žensk poskušata opisati ženske arhetipske like. S patrom me je življenje povezalo že za časa novinarskega ustvarjanja svetlobe in globoko sem hvaležna duši za srečanje, ki pomaga umestiti v moje podzavestno bivanje tudi strastno plat ženske. Pater nas v knjigi spomni na to, da umetnostna zgodovina pogosto prikazuje Marijo kot izredno lepo žensko, kot Madono, in njeno izžarevanje je tudi erotično. Da to besedo v korelaciji z Marijo omeni pater in ji hkrati pripiše sočutno, močno, samozavestno, uporno in odločno podobo, me predrami. Kako osvobajajoče zame, saj poskušam vse življenje verjeti v lik brezmadežnosti kot edino pot v svetlobo. Dejstvo, da to napiše sočuten pater, ki dovoli polarnosti bivanja svoj prostor in darilo, da se s to energijo tudi osebno spoznam, me predrami iz dolgega spanca »pridne punčke«. Ko se mi sredi Međugorja ta podoba vrne v zavest, se zavem, da mi tako najpristnejši del mene prigovarja, naj vendar ne zanikam svoje teme, ampak jo pogumno v ranljivosti sprejemem.

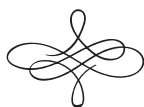
Linda Jarosch o arhetipu Marije zapiše: »Podoba Marije, ki drži v naročju svojega mrtvega sina, ponazarja trpljenje v življenju vsake ženske. Ponazarja trpljenje vsake matere, ki je izgubila otroka, trpljenje vsake ženske, ki je morala ljubljenemu človeku pustiti oditi, trpljenje vsake ženske, ki je morala žrtvovati svoje zdravje ali se je odpovedala kaki svoji nalogi. Ponazarja vsako žensko, ki se je morala odpovedati

nečemu, kar ji je bilo ljubo in dragoceno; ki je izgubila, iz česar je živila. To žrtvovanje je boleče, prestajamo izgubo in žalost, preživljamo čas žalovanja. Umiranje in minevanje doživljamo kot znak za to, kar smo izgubile, in za tèm, ki sledi izgubi. Kaj nas prižene do tega, da predelamo to izgubo in vzdržimo bolečino? Katera moč izhaja za nas ženske iz Marije, spreminjevalke, ženske, ki je preživela svojo žalost in preobrazila svojo bolečino? Marija je sprejela bolečino. To je lahko dolga pot, toda če smo tako kakor Marija pripravljeni sprejeti bolečino in se temu ne upiramo več, se nekaj v nas preobrazi. Če se vprašamo: 'Česa se moram naučiti, da bom to zdržala?', smo pripravljene, da se razvijemo naprej. V trpljenju smo najprej osamljene, negotove in ranljive. V tem času se naučimo sprejeti, da potrebujemo več pomoči in da potrebujemo druge ljudi. Tudi Marija ni stala sama pod križem, ob njej so bili ljudje, ki so jo podpirali, in sprejela je njihovo podporo. V trpljenju potrebujemo zmožnost, da zaupamo. Moramo zaupati, da imamo v sebi vse moči, da lahko trpljenje obvladamo. Če se upiramo, da bi uporabile te moči v nas, ostanemo žrtve in zavračamo odgovornost na druge. Vztrajamo pri trpljenju in zavračamo zorenje. V naravi vidimo, da umiranje in minevanje vodita v novo nastajanje. To lahko prenesemo tudi na nas. V trpljenju moramo ohraniti upanje, da ga bomo prestale. Moramo verjeti in zaupati, da nas bo pripeljalo k nečemu novemu. Če upamo in verujemo, trpljenja ne potlačimo, vemo, da je trenutno težko in da nas to lahko zlomi, vendar trdno verjamemo, da se lahko nekaj spremeni na dobro. Kadar upamo in verujemo, lahko vztrajamo in čakamo na novo spoznanje, ki nam bo pomagalo rešiti kako težavo. Lahko molimo, meditiramo ali iščemo tišino, ki nam prinese jasnost in razkrije nov smisel našega trpljenja. Ko se pozneje ozremo na svoje trpljenje,

spoznamo, da smo se naučile nečesa dragocenega, da smo preživele tëmo in izvedele o sebi več. Spoznamo, da smo po tej izkušnji bolj zrele, da smo trpljenje spremenile v pozitivno silo.«

Naslednje jutro se zbudim z neverjetnim zagonom in avtentičen pogovor z izjemnim župnikom, ki nas spremlja na poti, o moči ljubeče ženske ter o Mariji, mojo izkušnjo le še globlje plemeniti. »Današnje branje iz svetih spisov je bilo zame prav posebej vznemirljivo,« mi iskreno prišepne na avtobusu. »Čemu?« ga prijazno vprašam. »Zato, ker ti VEŠ.« In gre naprej. Novo znamenje višje sile, da je čas, da se ji povsem predam in presežem človeški strah pred tem, da me bo okolje ega zavrglo.

Energija, ki mi segreje vse telo ob tem, ko čutim, da vem, v meni vzbudi neverjetno potrebo in pogum, da storim nekaj drugačnega, nekaj povsem iz svoje rutine. Nekaj, kar me bo katapultiralo. Camino? Seveda. Idealno. Odločitev zanj je trajala približno sekundo.



PRVI VZPON, ČISTILEC BREZ
PRIMERE – VELIČASTNI PIRENEJI

»Ko si že tako daleč, da ne zmoreš niti koraka več, si prehodil ravno polovico razdalje, ki si jo sposoben prehoditi.«

Grenlandski pregovor

Ko se duša odloči, nimam več kaj. Ni več prostora za cinčanje. Smrti, ki sem jim zelo zavestno prisostvovala, me spremenijo. Povsem. Po novem slišim. Svoj notranji povsem prisoten glas. Glas, ki me brezpogojno in sočutno vodi in mi srčno zaupam. Tisti, ki iz mojih misli čisti meglice na strahu temelječih vibracij, in tisti, ki me odločno drži za srce, ko bi to v bolečini najraje počilo. Gre za vir modrosti, ki bi ga najlažje opisala kot prisoten stik z virom neskončne moči srca. Hrabrost, ki me poganja na vetru modrosti in pelje v odkrivanje umu nemogočega.

A ko hodiš po robu, sta tudi vsa romantika in ves stik z vsem modrim in zelenim tega sveta včasih na testu. Posebej, ko se v nas na polno izrazi bolečinsko jedro, ki izsiljuje, zahteva in se kot rakaste celice v trenutku razbohoti na polju s strahovi inficiranega dela naših izkušenj. Ljubezen v svoji najpristnejši obliki je pravzaprav edini pravi protistrup. In prav ta vir mi v trenutku, ko opazujem čarobno lučko pred osrednjo cerkvijo na sredi Međugorja, zakliče, da je čas za Camino.

Ker o hoji nisem imela pravega pojma in me je vmes čakala še pot na Nizozemsko, sem prijazno prosila dušo, naj vse organizira, da bi me um, ki pred novim rad zakomplicira tam, kjer to ni potrebno, pustil pri miru. Vse steče kot reka Soča, neustrašno, čisto in preudarno v smeri odhoda. Od najbolj praktičnih stvari, kot je najti pravo obutev, do poceni letalske karte ali prenočišča v prvem hostlu v Bordeauxu, od koder sem se nato odpravila na začetek poti v francoski del Camina, Saint-Jean-Pied-de-Port.

Nikoli prej nisem šla sama na pot. Še manj z nahrbtnikom, ki premore le 30+8 litrov, in še to peš. Bizarna misel še pred kakšnim letom dni. A vznemirjenje, da sem se tega lotila, me prime pod roke in po svoje na trenutke skozi Camino

skoraj lebdim.

Pred odhodom sem se s seboj tudi zelo aktivno pomenila, saj sem si želela dobro prečesati misli, ki bi mi znale na poti nagajati. V eni svojih meditacij se posvetim prav Caminu in vsem mnenjem, ki sem si jih o tej poti po izkušnji drugih v mesecu pred odhodom nabrala. Ozavestim in takoj izpustim. Na pot se nato odpravim prazne glave, saj si jo želim okusiti na polno brez omejujočih idej. Poteza, ki se mi zelo obrestuje, saj doživim pot v vsej svoji živosti, vibriranju in globoki lepoti.

Svojo pot začnem v rodnem Koprju, kjer me pobere kombi in odpelje na letališče v Benetkah, od koder sem imela let v Bordeaux. Ko sem sedela v kombiju, se je moj pogled usmeril na balkon, kjer je vedno stal oče in mi v znamenje moči pokazal v prijem dvignjene roke. »Bodi močna, deklica moja,« mi je pravil. »Drugačna si od večine in vodi te sočutje. Ta pot pa ni vedno najlažja, zato boš morala biti zelo močna.«

Po licih mi spolzijo solze, saj ga v tistem trenutku izjemno pogrešam. A nato mi v srcu glasek pove, da je njegova duša z mano in naj si dovolim čutiti njegovo ljubezen tudi onkraj fizičnega. V tistem trenutku zaprem oči, vdihnem in izdihnem in telo mi objame val topline. V srcu čutim globoko ljubezen do svoje preteklosti in družine, ki me je tako veliko naučila. In sočasno čutim, da sem povsem pripravljena na čisto svoje korake, na svojo pot.

Potovanje nadaljujem povsem brez težav in na letalu nalletim na sopotnico, ki jo moja namera navduši. Govoriva o življenju in pomenu prisotnosti in pred mojimi očmi začne njena avra vidno sijati. V očeh pa znova tista iskra, ki mi daje upanje, da je sprememba na dosegu le enega objema popolne prisotnosti. Zelo jo zanima koncept popolne predaje in tega, da nisem ničesar posebej načrtovala, da se ne bojim, ali me

bo čakal na letališču prevoz do centra, ali bom ostala kje na poti, ali me bo kdo napadel ... Kopica strahov, ki bi še pred leti okupirali moj um, izpuhti. »Če si dovoliš biti popoln tok, te vedno pričaka natančno tisto, kar potrebuješ. Ko nehaš kontrolirati izid in brezpogojno sprejmeš vse, kar ti življenje pripelje na pot, se lahko resnično osvobodiš.«

Ko nato prispeva na letališče, me prijazno pospremi do avtobusnega postajališča, kjer ravno v trenutku, ko prispeva, voznik odpre vrata. Pripravljen na odhod v središče mesta. Sopotnica me zvedavo pogleda in nasmehniva se »naključju«, ki takrat, ko ga opaziš, to ni več.

Globoko hvaležna svoji duši, da v vsej bolečini preteklih let ni obupala nad mano, se podam do hostla v Bordeauxu, kjer mi na pot pride novo odprto srce. Prelepa Luana iz Braziliije. Že tam se je začel moj Camino, in pogovor o tem, kako pomembno je slediti svojemu srcu, me motivira za naprej.

Naslednje jutro se odpravim na železniško postajo, od tam pa v Bayonne, kjer me je čakal avtobus za startno točko Saint-Jean-Pied-de-Port. Potovanje poteka brez nepotrebne napetosti in strahu, da bi kar koli kjer koli zamudila in kamor koli zašla. Ker se v resnici nisem obremenjevala s tem, ali bom začela na pravi točki, je strah, da bi zgrešila, povsem skopnel. Zame je bilo že to, da se potepam po svetu z nahrbtnikom, več kot dovolj. Pa četudi to pomeni, da bi me zaneslo na kakšno surf-joga izkušnjo na francosko obalo. In prav ta osvobojenost pred tem, da moram prehoditi prav Camino, da bom dosegla tisto tako opevano osvoboditev, me je v resnici navdihnila k neverjetni spontanosti in popolni pretočnosti, ki naredi pot tako izjemno.

Na štartni točki v Saint-Jean-Pied-de-Port se najprej nastanim v prenočišču, ki jih tam ne manjka (vsaj v juniju težav z nastanitvijo ni bilo), čemur sledi prijava na posebnem uradu,

kjer dobiš romarski potni list, s katerim nato lahko spiš počeni in se identificiraš kot pellegrino – romar.

Po odlični francoski večerji sem se odpravila k spanju, kjer sem na skupnih ležiščih naletela na prvega romarja, ki se je po 1000 km vračal domov. Lahkotnost njegove energije mi je posebej prijala in me povsem pomirila. Vem, da je vse O. K. in da razloga za nemir ni.

Prvo pohodniško jutro sem se zbudila šele ob 6.30, ker sem se zaradi slabega vremena in na priporočilo prostovoljca na uradu odločila, da iz prve etape naredim dva dneva. Odločitev, ki se je še kako veselim. Vreme namreč tisti dan ni bilo niti približno prijazno in v kombinaciji z vzponom, ki je kar prijetno namučil moje mišice, še kako očiščevalno. Misel na to, da se lahko na sredi poti ustavim in pojem nekaj toplega, me navdaja z veseljem in komaj že čakam enolončnico. Čeprav sem imela na sebi pelerino, sem bila na koncu mokra. Mešanica potu in dežja naredi iz mojih oblčil težko lepljivo mrzlo gmoto, ki se mi prav neprijetno lepi na telo.

Ob prihodu me nato pričaka »izjemna gostoljubnost«
in prav zanimiva aroganca enega od zaposlenih, ki mojega imena ni prepoznal med rezervacijami. Prijazni gospod iz urada je namreč poklical za rezervacijo, saj je menil, da je v grdem vremenu tako najbolje. Da bova prepričana. No, in ker je moje ime Tjaši Artnik Knibbe v francoščini verjetno zvenelo prej kot sasitnikibbe, si je nekdo na drugi strani zadevo poenostavil tako, da je pač vse skupaj ignoriral in mojega imena ali približka temu v knjigi ni bilo. Tako sem morala dve uri stati v precej hladni izbi in molila, da me že na začetku poti ne zadene kakšna pljučnica. Misel, da bi morala nadaljevati, me je po svoje plašila, saj v visokogorju po megli, dežju in vetru pozno popoldan res ni pametno hoditi. Posebej na začetku poti, ko še verjameš umu in

njegovim omejitvam in še ne zaupaš 100-odstotno intuiciji.

Naposled se me *hospitalero* – gostitelj le usmili in do-
bim svoje ležišče. Popoldan sem preživela zmrznjena, za-
vita v spalni vreči v postelji in do večerje smo v večini vsi
poležavali, saj v mrzlem dnevu drugega ni bilo. Sobica je bila
mikroskopska in v njej pet pogradov. Hodili smo drug po
drugem in komaj čakali, da dež poneha, da lahko zadihamo
čudovit zrak gora. Pri večerji smo sedeli vsi skupaj in nek-
do se je spomnil, da bi bilo fino, ko bi se vsi spoznali. Tako
smo začeli s svojimi zgodbami, od kod smo in čemu Cami-
no. Pretresljive zgodbe, ki pa v sebi nosijo premnogo vibracij
ljubezni. Iskalci svetlobe, ki nas je življenje mlelo v svojem
kolesju transformacije. Počutila sem se domače in izjemno
sprejeto ter neskončno uživala v globokih pogovorih, ki smo
jih čarali s sopotniki iz vseh delov sveta. Južna Afrika, Avs-
tralijska, Japonska, Nizozemska, Škotska, Velika Britanija ...
sijoče duše, ki mi s svojimi zgodbami polnijo srce.

Zjutraj se zbudim v prečudovito jutro in prizor vzhajajoče-
ga sonca v Pirenejih v mojem telesu povzroči prav poseben
drget sreče. Navdušena nad tem, kar sledi, se zakadim na
pot. Kot majhen otrok poskakujem in počutim se kot Kekec.
Svobodna, srečna in že takoj ... doma.

A Camino ima svoje načrte in iz začetne romantike se
takoj izvije proces čiščenja. Ker to vem, mi je vsaj malce laž-
je. Potovanje se namreč začne z izjemnim vetrom, ki nas v
Pirenejih tako razpiha, da je od sinusov ostal na koncu le s.
Odlična priložnost za razkroj vseh misli, povezanih s tem,
da nas prepriča dela bolne, da nas bodo bolela ušesa, nos,
grlo ... koliko misli, ki nas v resnici nato delajo bolne. Ko se
prepričam, da me veter v resnici čisti in da me na svojstven
način tako objema, iz mojega nosa ne priteče niti kapljica.
No, res je, da sem na trenutke resno podvomila, ali ne bo

moj nos odletel med prijazne konjičke, ki so začudeno gledali, čemu se ljudje tako zelo mučimo. Izjemno zabavno je bilo opazovati njihovo ležerno predajo vetru, ko so poležavali na tratih kot na plažah Ibize, in nas, ki smo se borili proti sunkom in se že skoraj plazili po vršacih. Seveda mi je iz pljuč ob tem prizoru ušel glasen smeh, ki pa ga slišim le v glavi, saj ga veter neusmiljeno odpihne nekam daleč v notranjost Francije.

V tem norem vetru se celo poskusim posneti z mobilnikom, saj veter moj obraz oblikuje po mili volji in na trenutke se zdim podobna komiku Jimu Carreyju, kar želim ovekovečiti. Za čase, ko bom potrebovala smeh. Držanje telefona, ki mi na poti služi tudi kot kamera in fotoaparatus, od mene terja v orkanskem vetru prav neverjetne akrobatske sposobnosti. A mi uspe, brez tega, da bi moj telefon poletel daleč med vršace ali med konjičke, ki so moj podvig le zvedavo opazovali.

Veter je tako močno pihal, da sem se lahko že skoraj spustila v prosti pad ... ne da bi v resnici padla. Noro se je bilo boriti s koraki v teh razmerah in trebušne mišice so se napenjale do maksimuma. A moje srce je pelo. Bila sem srečna in vsak sunek bolj predana.

Ko v daljavi zagledam Marijin kip, se v meni zbudi znana milina, ki jo obudi ta nežna energija. Stopim do kipa in se za trenutek usedem na kolena. Prijazno jo prosim, da z mojih pleč odvzame vse, kar ni ljubezen.

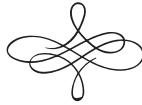
Nadaljujem, in ko zagledam kupček kamenja, ki so ga romarji spuščali z namenom, da na poti spuščajo svoja bremena, se odločim, da je čas. Čas, da jih izpustim. Tam v primežu orkanskega vetra je čas, da jih za vselej izpustim in si s tem odprem pogled na svojo pot. *My way*, moja pot.

Iz žepa vzamem kopijo fotografije svoje družine. Eno redkih,

na katerih smo vsi. Brat, mama, oče, dve mucki (ki sta ravno tako umrli v času očetove smrti) in midve s sestro. Ker je bilo kamenje obdano z žico, sem se s posebno težavo po vseh štirih splazila do prve skale, pod katero sem položila sliko. Veter me sili k ležanju, saj sunki ne popustijo niti za trenutek. Uležem se. In ležim. Tam sredi Pirenejev ležim na tleh in jih spuščam. Solze letijo na vse konce, a čutim, da je tako prav. Da je Camino moja pot in da moram obračunati s preteklostjo takoj na začetku, če želim živeti v trenutku. Spustiti vse to ni lahko, a vem, da je to edina pravilna izbira. Delno mi uspe, a takrat še ne vem, da je Camino proces in nič določenega.

Počasi se izvlečem izpod ograje in usedem. Pustim vetru, da me trese. Jočem. Sama sredi Pirenejev. A ker na Caminu nisi nikoli sam, mi kmalu na pot pride Avstralka, ki se ravno tako bori z vetrom in me najde vso objokano. Solza ne opazi, saj je veter tako močan, da je bila vidljivost nična. Začneva pogovor in obe čutiva, da naju bližina pomirja. Pot nato skrupaj nadaljujeva v pretežni tišini.

Dež prejšnjega dne je naredil pot na določenih delih izjemno blatno in na trenutke na polno zabredeva v blato, saj druge možnosti ni. Ko v dolini zagledava Ronchesvalles, se najine moči čudežno povrnejo in se globoko hvaležni, da je ta izziv za nama, odpraviva v poseben hostel, ki velja za zelo zanimivo izkušnjo. Po sobici prejšnjega večera me tokrat pričaka ogromen prenovljen hostel, v katerem je več kot 400 postelj v enem samem prostoru. Nameščene so v posebne bokse, ki ne dajo čutiti, da nas je toliko na kupu. Vznemirjenje toliko »preživelih« v enem prostoru je čudovito doživetje, ki ti da takoj čutiti, da na poti (pot dobi kmalu simboliko za življenje) res nisi nikoli sam.



LOKALNA LEGENDA – ZUBIRI

*»Življenje najbolje uporabimo,
če ga porabimo za nekaj,
kar traja dlje kot življenje samo.«*

William James

Kmalu po tem, ko sem se poslovila od ljubljenega očeta, s katerim sva imela epski odnos, poln globine, čustev, vzponov, padcev, a ljubezni skoraj nezemeljskih razsežnosti, in po tem, ko sem uspešno prestala operacijo tumorja ter še enkrat končala na urgenci zaradi popolne odpovedi sistema, je v meni dozorela močna namera po popolni spremembi. Ker v veselju vse poteka po principu namera – akcija, se je to takoj odzvalo in z začetkom leta sem bila brezposelna.

Po dvanajstih letih cone udobja je življenje testiralo, koliko je moja želja po spremembi resna ..., in mi ni dalo pravzaprav nič možnosti, da obtičim, saj trenutek, v katerem naj bi obtičala, ni bil nič od tega, kar bi zmogla prenesti. Šele po očetovem odhodu sem se dobro zavedla, da so naju s preljubo sestro v zadnjih osmih letih zapustili starejši brat, mamica, tata in obe mucki – ena nekaj mesecev pred njim in druga le nekaj mesecev za njim. Popolna tabula rasa, vakuuuuuuummm.

Spraviti v polje zavesti tako veliko sprememb je ogromen zalogaj, saj se obrambni mehanizmi takoj aktivirajo. Sanje so tisto polje, kjer si dovolim čutiti vso grozo tega, da ostaneš tako zelo sam. Niti vedenje, da gre le za misel, niti tona hvaležnosti za vsak trenutek, ki ga čutim, mi po aktivnih sanjah, ko v vsaki celici brez zavor čutim bolečino ob izgubi, ne pomagata. Takrat vem, da je čas za akcijo.

In Camino de Santiago, ko mi dobrih 850 km skoraj ni bilo dovolj, je bil tudi to. Romanje na konec sveta – pomen končne postaje mesta Fisterra, da lahko tam skurim listek papirja, na katerem so zapisani vsi občutki, misli, slike in pravzaprav skoraj vsa moja preteklost. In da izpustim mojega dragega tato, kar mi v Pirenejih še ne uspe.

A pot mi je pokazala mnoge obraze, na katere sploh nisem računala. S kirurško natančnostjo je odpirala vsak sloj žalosti,

jeze in frustracij, ki so zastirale pogled na moje srce. Na pot so mi prihajali ljudje in situacije, ki so mi jemali sapo, me sproščali v vibracijah globoke sreče in krčili v joku žalost.

Tako se mi po vetru na pot postavijo »nočne zveri« in zanimiv sprehod med gozdovi in deročo vodo. Trenutek, ko sem se resno vprašala, ali sem šla morda tokrat malce pre-daleč. Gre za zgodbo, ko mi ob dveh zjutraj duša prišepne, da je čas, da se podam na pot v temi. Naboj je bil tako močan, da zdrava logika ni delovala in z lučko na glavi in nahrbtnikom na rami sem se podala v neznan gozd v Španiji iskat ... pogum.

Tako se odvije novi del zgodbe na poti med Zubirijem in Pamplono, ko ponoči ne morem spati. Pravzaprav se v nemiru premetava vsa soba. Sama se usedem na rob postelje in začnem meditirati. Glas v meni mi prišepne, naj se spravim na pot. Meni nič jasno. Noč je, halo? Nemir v meni narašča in spravim se na pot. Puncam v sobi se ni svitalo, kam sem se namerila, in ko se znova srečamo čez nekaj dni, me zvedavo sprašujejo, kam zaboga sem šla sredi noči. »V gozd po pogum,« jim odgovorim.

Ko sem si zavezovala svoje pohodniške čevlje, je prišel v hostel mladenič, ki se je ravno vračal z zabave. Čudno me je pogledal in se mi smejal, da je vendar dve zjutraj in kam jo maham. »V gozd vendar.« V tistem trenutku sem seveda mislila, da je ura vsaj pet zjutraj, kar je bila na Caminu normalna ura za hojo. Za njim srečam pred vhodom še lastnico hostla in pomislim na to, da je tale vasica zjutraj neverjetno aktivna. »Ali potrebuješ prenočišče?« me vpraša gospa. »Ne, hvala, ravno sem se naspala in jo maham naprej.« »Kam? Zdaj?« Z nasmehom na ustih ji potrdim namero in se podam na pot. Za mano zakliče, da sem *loca*, nora in *buen camino*. Takrat se mi začne že svitati, da ura verjetno le ni pet zjutraj.

Iz nahrbtnika potegnem svoj mobilnik in pogledam na uro. 2.20. Ojoj. Duša, kaj si mi pa sedaj zakuhala? Kaj naj sedaj? Nadaljujem ali se ustavim kje in meditiram do svita? »Pojdi naprej. Pogum. Pogum. Pogum in predvsem zaupanje!« In grem.

Sprva sem globoko hvaležna za to, da se pravzaprav ne bojim tako zelo, in ponosna na to, da sem se sploh spravila v to zgodbo. Uživam v tišini noči, v opazovanju zvezd in globini resničnosti, ki se rojeva, ko je človeštvo tiho. A duša me v gozd ne napoti zgolj za užitek in kmalu se začne rokenrol.

Utrujena od prvega dela poti se usedem na klopco v zapuščeni vasi in si privoščim košček čokolade. Za sabo slišim skrajno nenavaden zvok, in ko se obrnem, me preseneti četica mačk, ki začnejo spuščati najbolj nenavadne glasove. Ker ljubim ta bitja, sem nekako sprejela njihovo prisotnost, a glasovi v kombinaciji s tèmò v meni vzbudijo željo po tem, da jo ucvrem nazaj v gozd. In zbežim. Jp, nič kaj pogumno. A tam v gozdu se začne šele pravi test. Potka postaja vedno bolj temna, zastrta z drevesi in grmovjem, in na desni začne bučati velika reka, ki mi onemogoči občutek za varnost. Od strahu bi sicer verjetno kar otrpnila, a si ne dovolim, saj si ne želim ostati v tej situaciji niti trenutek več, kot je potrebno.

Poskušam gledati naokoli, a grozljiva tèmà v kombinaciji z glasno reko me prisili v to, da gledam z naglavno lučko le pred svoj korak. Ko slišim v grmovju nenavaden zvok, se obrnem, da bi seveda kontrolirala dogajanje na svoji desni, v tem pa se zapletem v vezalke čevljev in treščim z obrazom ob tla. Na polno. Rame ne čutim več in povsod krvavim.

Kako težek je lahko nahrbtnik, ko mu dodamo še fiziko, spoznam tam, sredi španskih gozdov. Časa in poguma za kakšne hude premisleke ni bilo, zato intuitivno pograbim kamen iz potočka, ki je prečkal mojo pot, in si ga prilepim

na brado. Urno nadaljujem skozi tèmò in ob tem opazujem, kako pomembno je, da ostanem povsem prisotna. Brez gledanja levo, desno, gor ali dol, saj je bila povsod tèmà. In kako pomembno je, da zberem svoj fokus, da se ne razpršim v strahu po prostoru, ampak ostanem povsem energijsko prisotna v sebi. Tam se namreč nahajata luč in rešitev, ki te praviloma vedno odpelje v pravo smer. A le, če ne dovoliš mislim strahu, da te ugrabijo.

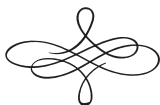
Tako sem tam sredi tème dojela dve lekciji: »Ko hodiš, ne glej naprej, saj s pogledom, uprtim v neznano, ne veš, kaj te tam čaka. Bodi povsem prisotna v trenutku, korak za korakom. Več od tega ne obvladuješ in ti povzroča le strah. Vednje je tukaj in sedaj.« In druga lekcija? »Ne verjemi umu. Ta vedno pretirava.« Verjetno je bil res le kakšen srnjak, ki me je spremljal na poti, a moj um ... ah ...

Iz gozda sem prišla živa in zdrava in sončnega vzhoda pred Pamplono ne bom nikoli pozabila. V lotosovem cvetu sem si privoščila meditacijo za nov začetek. Popolno zavedanje ob tem sončnem vzhodu pomeni zame novo rojstvo. Reka, ki buči, nosi simboliko podzavesti, tok, ki spušča nepotrebne misli. Padec pooseblja trening fokusa. Občutek širine namesto zakrčenosti pa znani občutek, da sem v srcu, da sem znova svoja.

Ko me sonce dobro okopa, se podam naprej proti Pamploni. Mislim, da sem bila ena najbolj zgodnjih romark v zgodovini Camina, ki je obiskala mesto. No, vsaj obrazi zaspanih občanov so dali čutiti, da sem milo rečeno nenavadna.

In kako sem si prislužila naziv »lokalna legenda«? Ker se je zgodba o nori ženski, ki hodi sama ponoči po gozdovih, razširila med romarji kot virus. Ko sem na eni naslednjih etap veselo čofotala po vodi, je k meni pristopil Američan in mi začel razlagati o tem, kako bi šel s sinom ponoči hodit, a

ga je malce strah. Zgodba o ženski, ki se je skotalila v reko, si polomila čeljust in so jo prišli reševat neki Nemci, mu je natosila resen strah v kosti ... Hahahahahahaha ... In znova je bil v igri um, ki je iz muhe naredil slona ... Hahahahahahaha ...



NEZNOSNA BOLEČINA V PETI
– PUENTE LA REINA

*»Ne boj se bolečine. Ne boj se odgovornosti.
Ne boj se zrelosti. Kar plaši,
v resnici osvobaja.«*

Sarabraj

Kot nekdanja športnica o poškodbah vem kar nekaj in na pot sem se podala povsem brez ideje o tem, kako se bo na tako dolge kilometre hoje odzvalo moje telo, ki ni bilo navajeno vzdržljivosti, ampak prej eksplozivnih športov. Pred odhodom sem kak mesec vadila s hojo in kolesarjenjem po Nizozemski in dvakrat prehodila 35 kilometrov v kosu.

Sem pa medtem dobro pripravila svoj um in srce. Zmenila sva se, da si ne bova dovolila, da nas želja po cilju odnese prehitro in da bi po Caminu hodila zgolj s pomočjo adrenalina. Ker sem se zelo veselila izkušnje in ker sem zelo temperamentna, je bilo zame resnično zanimivo aplicirati v praksi izkušnje meditacije, ki se ji posvečam že več let. Torej, kako biti povsem prisoten, prisluhni telesu, preden me požene v predivji korak, kako se ustaviti in jогirati, ko se mi zahoče, brez sile, da se mi kam mudi.

Največji izziv je bil pravzaprav odklopiti kolektivno energijo meni podobnih, ki jih je želja po dosegil cilja gnala prek meje. In po 100 km me vsaka navezanost na to povsem zapusti.

A telo me kljub vsemu testira. Najbolj mi jo zagode bizarna bolečina v peti, ki je nisem imela nikoli prej in ne popusti niti za sekundo. Boli in boli. A ker poznam zanimivo tezo dr. Johna Sarna, ki govori o povezavi med čustveno bolečino in telesom, se neznosne bolečine, ki mi je po vsem telesu pošiljala mravljinice bolečine, ne ustrašim. Prisluhnem ji, čeprav boli na polno.

Svojim možganom poskušam dopovedati, da je prav, da čutijo čustveno bolečino ob izgubi in strah pred povsem novim življenjem. Da ni prav nič narobe s tem, da čutim, in da ni treba aktivirati obrambnega mehanizma mojega telesa, ki zaboli navadno takoj pred tem, ko bi naj ozavestila vsebinsko čustvene bolečine.

Sprva vse moje teoretiziranje ne deluje in bolečina mi začne dobro najedati živce. Si zamišljate, koliko korakov naredi človek, da bi prehodil 30 km? Temu prištejte, da prav vsak korak grozno boli, pa si lahko zamišljate, kako mentalno utrujena sem postajala. Ko je bilo vsega preveč, si v mislih priključem pomoč. Duša mi prišepne, da nosim na svojih plečih preveč. Da sem pri očetu znova ponovila star vzorec »Jaz, superženska« in se zato sesuvala. Klic na pomoč je bil v tistem trenutku zame ključnega pomena.

Pomoč pride najprej v obliki čudovitega maserja, ki prime moje stopalo v roke v državnem hostlu (na poti lahko izbirate namreč med različnimi namestitvami, državne so navadno cenejše) v čudovitem starodavnem mesecu Puente la Reina. »Ajajaj, draga moja deklica. Vidim, da nosiš preveč bremena na teh tvojih stopalcih. Zakaj se tako razdajaš? Prenehaj. To te ne dela srečne. Poleg tega ti svetujem, da pij kar največ vode, kolikor zmoreš spraviti vase. Opažam, da ste vsi dehidrirani, in to za telo ni O. K. Velja?! Boš pazila nase, sočutna duša?« Pet minut iskrenega pogovora v meni sproži velikansko olajšanje in zevajoča bolečina v stopalu se delno umiri. Srčno se mu zahvalim in očetovska energija, s katero pristopi, pogreje del notranjega otroka, ki tam tako zelo pogreša očeta.

Ker sem tako zelo jasno prosila za pomoč, jo naslednji dan dobim v še eni obliki, in sicer za ramo me prime *caminero* iz ZDA, ki kasneje odigra na poti eno ključnih vlog. Od navdušenja ga skoraj podrem, saj tam daleč v Španiji ni mask in fasad in reakcije so tako zelo pristne kot tudi močen objem, ki ga takrat podarim tej posebni osebi. Skupaj sva hodila še ves dan in spoznala dele najine zgodbe, ki naju je še tesneje povezala. Stopalo je še vedno bolelo, saj sem ga znova izpostavila hitrejšemu tempu in dolgim kilometrom, a sangrija

na koncu dneva, ko se naju razveselijo še drugi romarji, odpravi vse spomine nanjo.

Naslednje jutro začnem pot znova sama, saj se moj sopotnik odpravi prenočit na prosto. Soočam se s fenomenom poti »odpri srce na polno in povsem izpusti«. Zanimiva dinamika, ki me nauči veliko o brezpogojnih, svobodnih, pretočnih odnosih, ko navezanost, kontrolo in moč zamenjata popolna predaja in svoboda.

Bolečina kljub vsemu vztraja že tretji dan in čutim, da je čas, da me zapusti.

Ko pred seboj zagledam par, očeta in hčer mojih let, se zavem, da me čaka naporen dan. Kakšno dobro uro sem hodila pred njima in dež je začel zalivati moj obraz. Pokrijem se s pelerino, saj sem že v Pirenejih dojela, da še tako majhna ploha zmoči vse, kar imam v nahrbtniku. Ko oče poda roko svoji hčeri in ji pomaga čez majhen hribček, se začne v meni pravi mini tornado. Glava me začne boleti in za trenutek izgubim stik pod nogami. Solze najdejo svojo pot in ustavim se, da sopotnika ne bi opazila, da za njima stopica jokajoče bitje brez vsake kontrole.

Nadaljujem čez kakšno minuto, toliko, da se med nami ustvari razdalja, in telo me iz nepojasnjenega razloga s poti zapelje na prečudovito trato. Na njej pa polno cvetlic, prav takšnih, ki jih je z gobarjenj nosil za svojo družino naš tata. V mislih se mi izriše njegova silhueta in za trenutek verjamem, da prihaja pome in mi z nasmehom na ustih in polno košaro gob nosi rože. Ko se zavem, kaj se dogaja, se začne moje telo tresti, oblije me pot in brez zavor začnem jokati. Zavem se, kako intenzivno lahko človek izraža svojo čustveno bolečino skozi telo, ko mu to v primarni obliki dovoliš. Sesedem se in zrem v namišljeno podobo očeta, ki radostno nabira rožico za rožico in mi maha. Nemočno sedim v primežu vesoljne

bolečine na travniku, popolni repliki slovenskih travnikov. Globoko diham, hlipam in si dovolim biti ranljiva. Končno. Podoba močne, kontrolirane sebe se ruši in kot majhna deklica se zvijem v krč bolečine. Izjočem hektolitre solza, a vztrajno ostajam v trenutku, popolnoma prisotna. Četudi se mi na trenutke zazdi, da se bo aktiviral obrambni mehanizem fizične nezavesti, ki ga poznam že iz otroštva. A tam v popolni predaji bolečini mi je vseeno, vse misli so zame nepomembne. Pomembna so občutja in čustva, ki me skozi bolečino tam začnejo veličastno prebujati iz sna šoka.

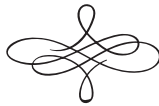
Ko se vihar poleže, se obrnem in opazim mladeniča, ki v tišini sedi pod drevesom ob vznožju jase. Opazim ga šele na koncu, ko je večji del drame za mano. Nič ne pove in je povsem nevsiljiv. Kot bi vedel, da bi me vsaka mini vibracija drugega človeka v tem trenutku zmotila, ustavila. Ko je čutil, da je vse v redu z mano, se je podal v tišini naprej. Čutila sem globoko hvaležnost sinhronosti trenutka in temu, da mi tudi tako življenje sporoča, da nisem osamljena, le na poti vase.

Tisti dan na poti doživim serijo izjemno povednih, globokih meditacij o ranljivosti. Celo pot se z lahkoto vračam v sence in znova čutim živost, ki jo očetova smrt zamegli. Telo mi ob tem pojasni, naj ga za trenutek dojamem kot živo bitje. Kako bi takšno dojemanje spremenilo moje ravnanje z njim? Bi ga tudi tako zanemarjala? Globok trenutek streznitve, ki mi potrdi nujnost nege.

Meditiram na najlepših delih prelepe narave in svoj pohod raztegnem vse do večera.

Noga je takoj po izbruhu bolečine sredi trate povsem nehala boleti in sočasno se je moja izkušnja Camina iz telesa preselila predvsem v dušo. Tako je ostal pred mano še velik del Camina, ki ga doživim kot globoko izkušnjo preseganja meja uma, pristne ranljivosti in najgloblje radosti. Tako

avtentična mešanica, ki mi zrcali, kako bogato bitje sem, smo. In tudi to, da ko sprejmeš življenje v vsej svoji polarnosti, se rodi priložnost za točko v sredini, za enost, harmonijo in ljubezen.



RANLJIVOST, KI ME ROJEVA

*»Loving ourselves through the process of
owning our story is the bravest thing
we'll ever do.«*

Brene Brown

Meditacija, ki jo izpeljem kmalu po tem, ko se v meni sredi travnika dvigne popolna podoba ranljivosti, me vrne v čas očetovega umiranja. »Stremim skozi okno hospica in opazujem spominčice. Čez noč je hrib preplavilo morje spominčic. Ulije se jok in sočasno spoznam, da mi s tem mami sporoča, da je ob meni. Ta ljubka rožica jo je vedno spominjala na njeno Prlekijo, po kateri je hrepenela. Ozrem se k postelji. Oče tiho sope. Obrišem si obraz, saj ne želim, da ga moja žalost ovira na poti k svetlobi. Najina zveza je bila namreč v zemeljskem smislu tako močna, da bi z dramo le še vse poslabšala. Za jok bo še obilo časa. Srce mi je govorilo, naj ostanem odprta, četudi bi najraje zbežala na drugi konec vesolja, in naj mu nežno dovolim oditi. Primem ga za roko in iz globine mojih pljuč se izvije meni povsem neznan glas. Zapojem mu uspavanko, ki ga nežno zaziba v večni spanec. Čutim ga. Kot torpedo ga izstreli daleč v eter. In jaz se v isti sapi počutim tako zelo sama. Odšli so. Četudi so mi pokazali, da je v svetlobi nadaljevanje, mi jasno spregovorili iz resničnosti, ki je razum ne sprejme, v mojem telesu nastane misel o boleči praznini.«

Ker sem odraščala kot večina, v odnosih, ki niso favorizirali ranljivosti, ampak so jo dojemali kot nekaj, česar bi se morali na vse kriplje otepati, sem se tej poskušala izogibati seveda tudi sama. Maska moči in trdnosti se mi aktivira vsakič, ko bi morala navzven pokazati, kako ranljiva sem. A ko te obiše smrt in nastane v telesu in psihi tako veliko nelagodje, ki ga iz kontrole ne zmoreš postaviti znova v red (vsaj meni ni uspelo), se zgodi majhna smrt namišljenega dela tebe, ki preprosto mora razpasti, če si želiš znova roditi vase. V del sebe, ki diši po pomladi, ki sije in presvetli vsako telo z življenjem in prano.

Pri mami se mi ta proces zgodi samodejno in občutki

popolne celovitost, v katero me pelje prav ranljivost, v meni sprožijo neskončne potencialne ustvarjalne energije, ki se prej zatakne za vsemi obrabnimi mehanizmi, ki jih na poti ranljivosti postavim v svojo izkušnjo. Kontrola, obrabni mehanizmi, odvisnosti. Vse, le ranljivost ne.

Hvala bogu se začne ta oklep, ki me žuli in mori tako dolgo ob prihajajoči smrti in uresničitvi le-te, lomiti. A pri očetu se začuda znova aktivira stara pozabljena informacija o tem, da je ranljivost problem, ki ga je treba premostiti z močjo in kontrolo. Prav zanimivo je bilo s pozicije opazovalca gledati na ta pojav, kako je skrbno korak za korakom, misel za mislijo zapiral moje srce. Ni me presenetilo, da so se aktivirali vsi mehanizmi obrambe, ki jih je moja psiha uporabljala za to, da me zaščiti pred bolečino, a to potovanja ni niti malo olajšalo.

Nihala sem med trenutki globoke bolečine in obupa (posebej ob polni luni) do občutja svetlobe, ki je vedno sledila pristnemu stiku z bolečino. Prigovarjanje, da zmorem in da sem dovolj pogumna, da se pristno soočim z bolečino, je pomagalo le do te mere, da nisem povsem izgubila upanja.

V želji, da presežem to utesnjenost in lastne mehanizme, sem se zavestno začela odločati, da se podam v situacije, ki mi bodo odvzele kontrolo, in upala npr., da se bom iz naroke, ko so mi operirali tumor, uspela zbuditi znova v celovito, ranljivo sebe. A se nisem. Še vedno sem igrala vlogo »močne« Amazonke, ki s trdnim korakom hodi skozi življenje, in se na trenutke sebi prav smejala, kako je možno, da popustim tej vlogi kljub modrosti zavedanja. Če ne bi bila tako zelo razprta med biti in ne biti in me bolečina ne bi tako trgala na vse konce, bi si morda privoščila celo več smeha.

Zadnje dejanje izgube kontrole sem si privoščila pol leta pred odhodom na Camino. Znašla sem se v trenutku, ko sem

imela polno opraviil z urejanjem posmrtnne administracije, soočala sem se z izgubo, operacijo tumorja, razočaranjem, da je bolečina še vedno sestavni del mene, utrujenostjo od vsega skupaj, prihajajočo zamenjavo poklicne usmerjenosti in posledičnim odhodom iz službe, globoko razprtostjo med tem, ali bom svoje življenje nadaljevala v Sloveniji, na Nizozemskem ali na Luni ... Bilo je preveč in v nekem trenutku sem, če se strokovno izrazim, kompenzirala svojo stisko s predoziranjeom pomirjevalnih tablet, ki sem jih našla med očetovimi zdravili. Nisem še želela umreti, le za trenutek izpustiti presneto kontrolo, ki se je začela tako vsiljivo oklepiti mojih celic, predvsem pa uma. Dovolila sem si biti na celi črti ranljiva. Izpustila sem vajeti in se spustila v prosti pad.

Po tem dogodku, ko sem se zbudila v bolnišnici, sem čutila, da je bila skorajšnja smrt za primer moje izjemne mešanice kontrole, odgovornosti in sindroma Martina Krpana² zame osebno nujna. Čutila sem sicer krivdo in sram in odgovornost do vseh, ki so se odločili, da bom njihov simbol kontrole, varnosti in moči, a dovolila sem si biti ranljiva. Uvid v to, kaj se je pravzaprav zgodilo, je v meni omogočil začetek razkroja žalosti, ki sem jo posrkala vase, namesto da bi jo predihala in izpustila skozi tunel ranljivosti najprej na dan. Dojamem tudi to, da sramu s tem, ko ga razkrivam in si dovolim ranljivost, jemljem pravzaprav vso moč. Posebno, če je na drugi strani sočutno uho.

² Primerjavo Martina Krpana sem uporabila v prenesenem pomenu. Opisuje vse tiste posameznike, ki na svojih plečih nosimo ogromna bremena, navadno sebe in še širše okolice. Če ob tem igramo podobo brezmejne moči, se lahko zgodba konča tudi tragično, saj smo v resnici le ljudje in čustva so cenjen del naše celovite izkušnje.

A okolica moje reakcije ni sprejela ravno najbolje. Zdi se mi, da so jo tisti, ki so zanj izvedeli, nekako potisnili v ozadje, saj je lažje sprejeti mojo moč kot to, da sem ranljiva. Pa čeprav je prav ranljivost tisti kanal, ki nas vodi do celovitosti. To mi je postalo po tej izkušnji jasno. In ker je niti približno nismo navajeni upravljati, ampak si nadenemo različne maske moči in pretvarjanja, se pod tem počasi, a vztrajno dušimo. Eni zbolijo, drugi se duševno sesujejo. S kontrolo sicer poskušamo vse skupaj lepiti in v večini nam uspeva. Toda na račun česa? Popolne svobode biti in polnega življenja.

Odsev strahu, jeze morda celo gnusa v očeh tistih, ki se v prvi vrsti soočijo s trenutkom moje ranljivosti, me je sprva presunil. Mar nihče ne vidi, kako zelo trpim? Mar nihče ne vidi, da sem ravno zaradi pristnega stika z bolečino tako močna?

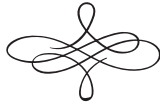
A duša me tudi v tem ne pusti same in njena prisotnost, ki je tudi v najglobljem breznu bolečine ne spustim, ostaja moja rešilna bilka. Zavedanje, da v trenutku, ko pokažem svojo ranljivost, v resnici kažem na njihovo ranljivost in jih zbadam v srčiko zanikanega, zanemarjenega in zapuščenega dela sebe, sproži obrambne mehanizme, ki jih ne vzamem osebno. To je v tistem trenutku ključ, saj se zavem, da sem se vedno bala ranljivosti zaradi reakcije okolice in ne zaradi sebe. A okolica se je bala ranljivosti zaradi zrcala dogajanja v njih in reakcije okolice. In krog je sklenjen.

Takrat vidim novi aspekt ranljivosti, ki v trenutku odpravi nepotreben sram in krivdo. Ti čustvi v resnici le opozarjata na to, da je sprememba prepotrebna. Ranljivost znova čutim kot priložnost za globok stik popolnega sprejemanja sebe in posledično drugih, saj se tudi sama rada ognem aktiviranemu bolečinskemu jedru, kot to poimenuje Eckhart Tolle. Ranljivost tudi razblini fragmente perfekcionizma, ki

je le maska ranljivosti.

Pred odhodom na Camino se svoje ranljivosti še kako zavedam. Vem namreč, da bom tam kot mravljica prepuščena življenju in da se moram povsem odpreti, saj bo vsak krč bolel na tisočero potenco. Zakaj? Ker ko se nameriš odkriti svojo ranljivost, je »smrt« obstoječega navadno pravilna pot. Ta pa ni najbolj ljubka. A vredna. Vsakega padca, vsakega občutka, da se koža pri budnem telesu trga. Gre le za misli, ki se v zelo kratkem času lahko razblinijo, če smo pri tem dovolj ... pogumni.

V ranljivosti ti nato življenje pošilja mnogo znamenj in ti da vedeti, da nisi sam. Ta znamenja so lahko živali, ki te v trenutku popolne prisotnosti obiščejo, ali nepojasnjen oblak snežink, ki se spusti nad tabo. A le če zmoreš preseči umsko dramo in dovoliš čustveni energiji, da sama izzveni oz. poišče najbolj naravno pot, da se vrne v celovitost. Takrat ni nič nenavadnega, da prosiš nebo, naj ti razkrije, kako se uspe predati toku in zmore vsako sekundo sprejeti spremenjeno stanje, pa ti to v zameno skozi oblake s sončnimi žarki izriše srce. Kaj reči na to, kot le okrepani svojo vero v srcu in zaupati.



EZOTERIČNI ASPEKT POTI
– NAJERA

*»Prisotna ljubezen ni ujeta v čas ali prostor.
Je brezmejna kvaliteta pretočnega,
živega srca.«*

Sarabraj

Medtem ko smo z romarji z vseh celin in različnih starosti sedeli v sencah pod drevesi in z neskončnim užitkom jedli španske pomaranče (tako dobrih pa že dolgo ne), pogovor ni redko nanesel na recimo temu bolj mističen del izkušnje, o kateri pišejo v svojih knjigah različni avtorji. »Jaz sem se odločil trenirati prav vse korake do notranjega čarovnika, ki jih opisuje v knjigi avtor, ki mi je zelo blizu,« mi zaupa Takahiro, ki ga zelo zanima, kako vidim stvari jaz, tiha popotnica. »Zakaj bi si želel vzeti prisotnost trenutka z že začrtano potjo?« ga podražim. Želi me prepričati, da bom lahko vide-la posebna bitja, upravljala naravne elemente in se v življenju gibala kot prava čarodejka. A za to moram poslušati navodila avtorja, ki točno ve, kako odkriti sveti gral.

Vdihnem, izdihnem in dovolim duši, da mu neposredno odgovori: »Veš, dragi prijatelj, obvladovanje naravnih elementov je resnično mogoče in izhaja iz predpostavke, da smo bitja, ki lahko zavestno ustvarjamo svojo resničnost, katere del v resnici smo. A ko to povežeš z modrostjo srca, se kmalu zaveš, da se nima smisla postavljati po robu veliki sili, ki si je vse to 'izmislila', in se je bolj smiselno v vlogi opazovalca ter soustvarjalca mehko predajati toku, ki te varno pelje v popolno prisotnost ali ljubezen, kot temu radi pravimo. Ustvarjanje iz polja v polarnost ujetega uma le še pospeši preigravanje igre 'zla in dobrega'. Zato je tako pomembna točka nevtralnega ali nič, ko se sprostimo in nehamo nevrotično kontrolirati. Spustimo željo po tem, da smo v stanju delovanja, in svoj fokus preusmerimo na BITI. Kar pa ne pomeni, da ne delujemo. Razlika je v tem, da delujemo v skladu s to naravno silo, ne pa, da si jo poskušamo podrediti. Takrat npr. vetra ne želimo upravljati, čeprav se nam zdi neverjetno, da ga lahko (našemu egu), ampak se mu prepustimo, da nam pove vse, kar nosi. Modrost, ki nam jo pravi,

je globoka pridobitev za vse ljudi, saj v svetu prisotnosti ni meja. To pa pomeni, da kar v zavest spraviš ti, čutim jaz in obratno. Delamo skupaj za skupno.« Nato še sama utihnem, ko skozi moje glasilke zadoni posebno čist, globok glas. Srce mi kar zapoje vsakič, ko zavibrirava v eno. Življenje in jaz kot delček tega.

Takahiro me posluša in začuti, da se dogaja nekaj, česar ne razume. »Ti si že veliko dlje od mene. Vidim, da si že šaman-ka in da ti kaj veliko ne morem razlagati. Globoko seže, kar praviš, in čutim, da me vibracija, ki si jo prenesla name, spreminja. Čudim se, kako je to mogoče. Kaj se je zgodilo? Zdi se mi, kot bi se srce začelo odpirati, in občutek, da sem v tem duhovnem potovanju sam, kopni.« Nežno ga pogledam in ga potrepljam po rami: »Občutil si preprosto staro prijateljico modrost, ki v kombinaciji s popolnim sprejemanjem vsega, kar si, smo, dela prave čudeže. Ko te oplazi, nimaš več potrebe po dokazovanju in poseganju po nečem, kar že si. Ko te objame, v tebi zrcali globoko prostranost brezmejnega potenciala, ki ga nosiš. Naloga tistih, ki se soočamo s to svetlobo, je, da ji dovolimo, da brezpogojno ustvarja, se igra in ljubi. Treba je ohraniti nevtralno pozo in si ne dovoliti preigravanja uma v pozitivnem in negativnem oz. v sodbi. Kljub temu da to vsi tako zelo iščemo, naj ti prišepnem, da je odgovornost velika.«

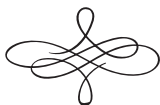
Med nama takoj nastane polje popolnega zaupanja in oči mu začnejo svetiti drugače. Ko se srečava čez dober teden, saj si me zelo želi videti še enkrat, opazim, da se je povsem spremenil. Usta so bila odprta v nežen nasmeh, igrivo je poplesaval po ulici: »Le kaj si storila, ti moja dobra vila? Srce je lahko in zdi se mi, da bi lahko poletel!« Nasmehnem se mu, a ga takoj ljubeče opozorim, da jo to šele začetek: »Tvoja energija se je zelo zvišala in jaz sem le zrcalila to, na kar si bil

sam pripravljen. Camino poskrbi za vsakogar, kajne? Da bo prehod v nevtralno stanje kar najlažji, ti svetujem, da redno meditiraš z globokim očiščevalnim dihanjem, da se nenehno opominjaš na to, da si čista tekoča svetloba (več o tem si preberite na strani www.kenpage.com), ne sodi še dodatno negativnih misli, ko se porajajo, saj veš, da jim bodo po zakonu fizike vedno sledile pozitivne. A prav z zavedanjem jih lahko veliko prej nevtraliziraš. Opazuj se, kako tvoje telo in um reagirata na okolje, in si dovoli ostati v vlogi orla, ki leti in opazuje ter se ne vpleta v drame drugih.«

»Kaj pa so drame drugih?« me zvedavo vpraša. »Gre za bolečino, ki se nabira leta in resonira v naših telesih nenehno. V določenih situacijah se aktivira in takrat postane nerodna in nezaželena, ko bi ji bilo v resnici res koristno prisluhniti. Veš, kako zelo dragoceno je, da človeka, ki je v bolečini in se zaradi nje počuti umazan in grd, sprejmeš in ga takrat brezpogojno ljubiš? Torej ne reagiraš nanj. Ta bolečina je vsem nam skupna in nas uči, kako se vrniti skozi tunel ranljivosti v zavedanje polnega potenciala naše moči. Ki je enormna. In ko se to bolečinsko jedro aktivira, mu misli najbolj 'pomagajo'. Vklopi se negativni um in skupaj se iz muhe ustvari cel trop slonov. Ko to opazuješ pri sebi, se poskusi zabavati. Predstavlja si rožnate slone, ki letajo po tvojih možganih in ti prigovarjajo, da imaš ressss razlog za ... Meni humor takrat zelo pomaga.« In že se skupaj nasmejiva človeški naravnosti k »drama queen kompleksu«. Še ena misel, ki jo je vredno predihati.

»Odhajam, draga učiteljica. Ti lahko tako rečem? Te bom še kdaj videl? Vem, da se na Caminu ni dobro vezati na ljudi, a do tebe čutim posebno vez.« Prosim ga, da zapre oči: »Me sedaj vidiš? Ne. Me fizično čutiš? Ne. Me ljubiš? No, tako bo, ko me ne bo ob tebi. Sem del tvoje izkušnje in ti del moje in

energija ljubeče prisotnosti ne izgine, če ji dovolimo, da jo čutimo. Če se vmeša um, ki nas posiljuje z idejo, da moraš biti fizično prisoten, se pristna ljubezen milo umakne v globine in čaka na novo priložnost.«



LJUBEZEN BREZ MEJA – NA POTI

*»Ko zberemo pogum za popolno prisotnost,
nas prevzame daleč pozabljen
spomin Enosti.«*

Sarabraj

Na Caminu ali »on the way«, kot ga ljubkovalno kličemo *pilgrimi* (romarji), si po prvotnem navdušenju, zagonu ter čustvenih transformacijah začnem jemati vsak dan več časa. Pot in vse, kar lahko ponudi, si želim zaužiti do zadnjega centimetra. Vzamem si čas za opazovanje ljudi in prisluhnem zgodbam, ki jih riše Camino tako pri tistih, ki ga prehodijo, kot tistim, ki mu služijo. V to kategorijo sodi kar nekaj *hospitalerov*, ki prostovoljno pomagajo v prenočiščih ali pa ob cesti nastavijo stojnice z brezplačnimi prigrizki. Dejanje ljubezni, ki je vredno tega, da se ustaviš.

Po naključju, ki to ni, na poti lepega sončnega dne, ko se ni dogajalo nič posebnega in je bila po svoje pot že prav rutinsko dolgočasna, naletim na sončno *hospitalero*, ki romarjem v zameno za donacijo ali pa le nasmeš ob cesti pripravlja biopiškote in kavo s sojinim, riževim in celo mandljevim mlekom. Pravi luksuz, saj ponudba na poti ni ravno naklonjena veganom, vegetarijancem in tistim, ki so občutljivi za laktozo in gluten.

Z ramen z veseljem snamem nahrbtnik in se usedem na klopeco, namenjeno počitku. K meni priskaklja cela četica kužkov, ki vsi pripadajo lastnici. Povsem prisotno me gostiteljica pogleda globoko v srce in jasno mi postane, da se bo v najinem pogovoru zgodilo še marsikaj.

Sezujem si tudi čevlje, saj se zdi vsaka priložnost prava za to, da osvobodim svoja stopala vsega, kar ni koža, in uživam v vsakem požirku sveže kave. »Kako se ti zdi pot, *caminera*?« me zvedavo vpraša lastnica stare hiške ob poti. Popeljem jo v svojo izkušnjo, v kateri odkrito uživa, a ko omenim povsem nepričakovano smrt svojega brata, me takoj ustavi in vpraša: »Iz kakšnega razloga je umrl?« Pojasnim ji, da je primarni razlog njegovega odhoda hepatitis C, ki ga je staknil na svoji narkomanski poti.

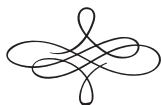
Utihnem in si dovolim slišati misli, ki same slikajo podobe, ki bi znale v moji podzavesti še vibrirati zastalo bolečino. Vidim ga, kako se ponosno vrne iz komune na Tajskem, kjer se mu kot prvemu Slovincu uspe pozdraviti. Slišim njegov samozavestni glas in pokončno držo in moje srce končno zaprede. »Uspelo mu je!« zakličem v sebi. Moj veliki brat je iz sveta zombijev zakorakal nazaj med žive. Naslednja slika pa njegova remisija in novi kolaps, ko s svojo spremenjeno energijo ni zmoget ostati zdrav v tako zelo toksičnem okolju, ki kar ukazuje k odvisnosti. In vidim sebe, kako se sključeno vrnem v krč in globoko razočaranje.

Sočutno mi dovoli trenutek tišine, saj čuti, da se v meni odvija film. Nato me vpraša, od kod sem. Iz Kopra, ji odgovorim. Njen osupli pogled nakazuje na to, da bo njen del pripovedi zelo močan: »Tudi sama sem pred leti zapadla v drogo in se kar trikrat podala na Camino, da se rešim tega zla. Uspelo mi je, a se nisem vrnila nazaj v bolni svet, ampak ostala kar na Caminu. Tukaj se počutim veliko bolj varna, močna in ljubljena. Naj ti zaupam tudi to, da sem zbolela za hepatitisom C, ki pa se ni končal kot pri bratu. Odraščala sem v sosednjem mestu in povsem mogoče je, da so mi isti preprodajalci prodajali ta strup za dušo. Kako neverjetno, da sva se srečali s tako podobno zgodbo tukaj, daleč od doma.«

Pogovor steče v smeri mejne osebnotne motnje, ki se je razvila pri bratu in tudi pri njej. »Veš, strah, da bom zapuščen, in grozna bolečina, ki je nisem mogla prenašati, sta me silila v omamo. Verjetno je bilo pri bratu podobno.« Tudi letnica rojstva je bila enaka. Bolj zrem v njene oči, bolj imam občutek, da stoji na njenem mestu brat. Enaka hrepenenja, enaka bolečina, enaka želja, da bi bila ljubljena. Pristna slika podobnosti v trpljenju, ki ga je doživela, me strese. Solza, ki steče po licu, je bila pravzaprav pot olajšanja. Odrešenja od

spomina, ki mi ne služi več. Spustim strah, ki ga je v meni vzbujalo bratovo agresivno vedenje, ko je njegovo bolečinsko jedro zabučalo po vsem svetu, ko je nemočno klical, da bi bil viden, in cepetal, da bi bil ljubljen. Takrat tega nisem videla in sem se njegove nemoči ustrašila.

A tukaj, sedaj, ko zrem v njene – njegove oči, moje srce dobi priložnost, da ga brezpogojno čuti, da ga opazi in mu da vedeti, da ga neskončno ljubim, mimo omejitev časa in prostora. Ona med tem čuti, ve in tudi sama v tem intenzivnem trenutku popolnega sprejemanja v najglobljih delih ranljivosti čuti, da je končno videna, da ji je odpuščeno in da je ljubljena. »Hvala, draga sestra, tukaj na Caminu bodo zate vedno odprta vrata do mojega srca,« in me močno objame. Hvaležni za tako bogato popolnoma prisotno izkušnjo si pomahava. Jaz pa se na vedno bolj sijočih krilih ljubezni vedno bolj osvobojena podam naprej.



NEGA, JEZIK LJUBEZNI DO SEBE
– BELORADO

*»Prebliski spozabe in norosti ženejo
živa bitja v nenavadna, a hkrati
odrešilna dejanja.«*

Yann Martel

Da so žulji na Caminu posebno boleča izkušnja, verjetno ni treba posebej omenjati, a da so lahko tudi tako neizmerno povedni? To je pa že povsem druga zgodba.

Prvi žulj na levem mezincu me je obiskal nekje pri Beloradu. Počasi in vztrajno me je začel moriti in greniti moje potovanje. A kar me je najbolj presenetilo, ni neverjetna bolečina, ki jo lahko sproži tak mali hudič, ampak bolj to, kako neverjetno veliko nege sem si privoščila na poti iz strahu pred tem, da bi bila morda ujeta v žulj. Ko sem ga nato dobila, mi je bilo povsem jasno, da se je telo odločilo z mano znova spregovoriti. Tako sem tam sredi praznih poljan v ekstremno naraščajočih temperaturah znova ozavestila, da se je po mojih možganih zaradi vseh sprememb, ki sem jim bila izpostavljena zadnja leta, začel kotaliti podzavestni strah pred napredovanjem. Ta strah je bil prisoten sicer vse moje življenje, a tam sem si naposled dovolila povezati bolečino z jasnim sporočilom, ki ga ima, ko si vzameš čas za intimni pogovor z njo. Lahko bi se sicer trudila z žulji in analgetiki, a se mi je zdelo vse povsem brez smisla, saj že dlje vem, da je mogoče bolečino premostiti le, če ji prisluhnemo. Vse ostale dejavnosti »proti« njej so le kratkotrajno blažilo.

A naj povem, da ni vse tako lahko, kot se sedaj, iz varnega domačega okolja zdi. Um je namreč navajen narediti vse, da prepreči bolečini, da sploh pride na plano. In ko ji le uspe, kompulzivno posežemo po 1001 sedativu, da jo odmislimo. Ta avtomatizem preseči je prav poseben trening, ki ga treniram vsakič, ko se bolečina pojavi in bi rada nanjo reagirala z dušenjem. Včasih mi uspe, drugič ne. In prizanesljivo si dovolim proces zorenja, ki me dela v resnici le še pristnejšo.

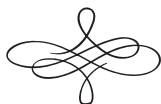
Na Caminu sem dobila pozneje še eno priložnost za telesni dialog, ko sem s krvavim žuljem dva dneva tacala po 30 kilometrov na dan in se prepričevala, da me ni strah novega

dne. Polna bolečine in z odzvanjajočo mantro v glavi, da je moj korak v prihodnost varen in nežen (ponavljala sem si jo namreč dva dni zapored, korak za korakom sem jo tkala v svoje nevrone), sem se ustavila v Leonu, kjer sem dobila potrditev o tem, da je žulj resnično le misel. Ko se je namreč zvečer na ulicah razvil pravi ples v dežju pod nevihtnim nebom in smo s prijatelji *caminerosi* veselo tekali po ulicah Leona, kjer so se od obilice padavin valili pravi potočki, o bolečem žulju ni bilo več ne duha ne sluha. In tudi naslednji dan je čudežno izginil. Kot bi se telo šalilo z mano in mi namignilo, da je kdaj dobra žurka veliko boljša od ponavljanja manter. V vsakem primeru sem se znova spomnila na to, da vem, da nič ne vem, in da je resnično vsak dan del ciklusa, a tudi nova dogodivščina.

Ko govorim o posebni lekciji žuljev, ne morem mimo negovanja, ki sem ga uvodoma omenila. Gre za to, da sem zjutraj, ko so ostali najbolj zgodnji pohodniki histerično grabili svoje šumeče vrečke in močile (nahrbtnik), nervozni, da jim bo pot kam ušla, sedela mirno na klopici in si s hladilnim gelom masirala stopala. Tako sem začela vsak dan znova. Z nego. Z namero, da se moje »tačke« pripravijo na nov dan, in z zahvalo, da so preživele prejšnjega. Nato sem si oblepila najbolj obremenjene točke s trakom in obula svoje najdebelejše nogavice, če so bile seveda suhe. Na poti sem si nato vzela vsaj dvakrat čas za mazanje nog z gelom in zamenjavo nogavic. Če sem sprva to počela iz potrebe po kontroli žuljev, sem to sčasoma začela dojemati kot priložnost za nego in popolno prisotnost s svojimi stopali. Ko sem zagledala reko ali potoček, sem praviloma vanj pomolila svoja stopala in uživala v trenutku popolne sprostitve. Globoko hvaležna temu, da ne dovolim egu, da bi me preganjal. In ko sem sedela ob enem takšnih potočkov, je prišla do mene gospa, ki je

v sosednjem gozdu prodajala češnje. Take lepe, debele rdeče češnje. Ponudila mi je zavojček teh dobrot in v srcu mi je pelo, ko sem po napornem, hudo vročem dnevu čofotala po vodi in jedla češnje, ki bi se lahko kosale celo z briškimi. No, morda niso ravno tako dobre, saj jih čez briške ni, a glede na celotno atmosfero bi rekla, da so bile vsaj tako slastne. Naj ne pozabim omeniti, da je bil oče v srcu globok zaprisežen Bric in da sem čutila te češnje kot posebno odposlanico neposredno iz nebes. Kako super!

Dovolila sem si trenutke prisotnosti in svoj strah pred žulji pretvorila v popolno prisotnost. Nega je bila pravzaprav najboljši kanal, da sem čutila trenutek, svoje telo in celice. Prav ta prisotnost brez frenetične kraje trenutkov z mislimi na že naslednji trenutek je bilo eno najlepših daril Camina. Neverjeten je občutek popolne prisotnosti, ki sem ga sama čutila že pred odhodom na Camino, a je tam dobil še globljo dimenzijo, saj ni bilo tako zelo veliko stimulansov, kot jih imamo v vsakodnevnem ritmu. Tam ni bilo urnika, položnic, neumestnih kontrol vseh, ki v resnici še ne kontrolirajo sebe, glasnega brnenja in hitenja v upanju, da bomo ujeli ... sebe ... a ta le varno čaka na trenutek milosti, ko popustimo ta divji ritem moči in kontrole in se ujamemo v biti in ne delovati. Toliko zakonov vesolja nam je na voljo in tudi tisti, ki svetimo morda v luknje nevednosti pred ostalimi, se še učimo, kam vse seže svetloba. Kam nas vodi in kakšne nepričakovane dimenzije nam še odpira.



PRILOŽNOST ZA
ČUJEČE ROJSTVO
– MESETA

*»Zvedavo pokukam v polje novega.
Najprej nežno in počasi, a vsak korak
bolj pogumno in preudarno. Zavem se,
da se vsak trenutek rojevam v novega.
Kako veličastno je biti pri tem
prisoten.«*

Sarabraj

O Meseti sem na poti slišala mnogo zgodb. Čeprav jim v resnici nisem želela prisluhniti, ker so izhajale iz strahu, se je nelagodje pred tem delom poti nenehno pojavljalo v »ku-loarjih«. Meseta je »dolgočasna« ali pa »tako vroča, da se ti zmeša«. Na koncu me je že res izjemno zanimalo, kako se vije ta del poti, ki pri mnogih popotnikih izzove celo takšen odpor, da se prek nje odpravijo z avtobusom.

Sama z avtobusom na Caminu nisem imela težav in sem po tem, ko sem v Logroñu izbrala najbolj industrijsko-glasno pot, odločila, da če me še kje čaka podobna etapa, grem raje z avtobusom, saj sem močno začutila, da se je treba kdaj odločiti tudi drugače. Na Camino se nisem prišla nikomur dokazovat in izziv, da sedem na avtobus, se kasneje na romanju, ko z njim zapustim Leon, izkaže kot nova lekcija spuščanja kontrole in pričakovanj, da je pravi pohodnik tisti, ki nikoli ne stopi na avtobus. Kako zabaven sčasoma postaja um z vsemi MORAŠ in NE SMEŠ in vsemi polarnostmi o dobrem in zlem. Tam jasno vidim del uma, v katerem odigrajo starši in družba, ki to želi biti, ključno vlogo in nas nenehno omejuje s tem, kaj je dobro in kaj slabo. Težava nastane v delu, ki se rojeva iz dualnosti uma, torej pozitivnega in negativnega, in ne iz nevtralne, odgovorne in modre pozicije.

Če preresno poslušamo te »božje« zapovedi, se rado zgodi, da se dodobra izgubimo. Res pa je tudi, da nas lahko na avtobus zapelje ego, ki je v določenem trenutku utrujen. Pa kaj. Nič ne bo narobe. Nihče vas ne bo ljubil manj, posebej, če dovolite sebi, da se sprejmete tudi, ko ne zadovoljujete idealu popolnosti, v katerega nas že od malega sili okolje, nato pa naš zmeden um. Sprejemanje. Milo, blago sprejemanje. Brez nore usmerjenosti k ciljem, brez pravega pomena. Cilji naj izhajajo iz modrosti, ne pa kupljene resnice drugega. S tem se le navidezno ognemo odgovornosti za svoje odločitve in

življenje. S tem si vzamemo v resnici vso moč.

Meseta me pokliče. Zelo močno. Moram skozi njo, četudi ostanem tam in kje v kakšnem jarku dehidriram.

Burgos, Hontanas, Castrojeriz, Fromista, Carrión de los Condes, Sahagún, Mansilla de las Mulas, León, Virgen del Camino, Hospital de Órbigo – seznam mest in vasic, ki jih moram prehoditi. V meni raste znani nemir, ki ga čutim v Zubiriju. Občutek, da se bo znova zgodil premik v notranjo tišino. Še globlje? Je to sploh mogoče?

Je. Meseto si še bolj kot kaj drugega vzamem zase. Na poti srečam nekaj znanih obrazov in posebej v Leonu, ko čutim, da je ta del izkušnje skoraj že za mano, se znova odprem izkušnjam, ki jih prinašajo izkušnje s sočlovekom. Na Meseti pa si zaželim tišine, in četudi uživam v čisto vsaki besedi, ki jo na poti spregovorim, mi dolgi trenutki s seboj na poti prinesejo največ. Opazovanje notranjih doživljanj ob tem, ko se je umu od vročine že povsem mešalo, ali pa zaznavanje popotnikov, ki nosijo posebej v nebo vpijajoče zgodbe. A le če presežeš ego in jih opaziš.

Izjemno se mi v spomin vtisne trenutek, ko sem se zavita v svojo veliko bombažno ruto, ki sem jo predhodno namočila v vodo, da me je vsaj malo hladila, odpravila skozi puščobni Rabé de las Calzadas. Vročina me dobesedno topi in zamudim uro, ko je pametno nehati hoditi. Dreves pa nikjer. Angela varuha prosim za drevo, saj začutim, da mravljinčenje telesa ne sporoča čisto nič dobrega, in kmalu pred sabo zagledam nekaj dreves, pod njimi pa že dva romarja, ki sta se ravno tako odločila za počitek. Camino vedno poskrbi za vse, kar potrebuješ.

Eden od popotnikov se na pot poda z vojaškimi čevlji, zelo majhnim nahrbtnikom in romarsko palico, na kateri ima zavezanega majhnega medvedka. V srcu me stisne in čutim,

kakšna je njegova zgodba. Na moj prijazen pozdrav odzdravi le prvi romar. On ostane v tišini in se kmalu poda po največji vročini med kamenjem in meglico vročičnega vala naprej. Sama med tem sedim v lotosovem cvetu in ga čuječe opazujem. Njegovo povsem zakrčeno telo in odsoten pogled. Nikoli več ga ne srečam, a mi vseeno pusti kasneje na poti svoje sporočilo.

Camino prenese zelo veliko. Je kraj, kjer v tišini ali brez nje lahko odpreš svoje srce in nikoli te ne bo izpljunil. Zmlel bo v prah le tvoj ego, če mu boš to dovolil.

Z drugim romarjem nadaljujem v vročini do hostla, kjer naju pričaka mrzla voda in skorajšnja omedlitev od vsega ugodja, ko naju zajame mrzel zrak. Kasneje se je telo le privadilo in vse je postajalo lažje. Dobra hidracija, četudi je to pomenilo kakšen kilogram več na ramenih, se je izkazala za odlično naložbo.

Naslednji dan je vročina sredi dneva že dodobra segrela moje telo, zato sem si želela nekje do vode. Pravzaprav najbolj stopala. V mislih si začnem risati reko. Hladno, prijetno vodo, ki bi me shladila. Moj um se mi na glas reži, češ, ali sem nora, da bom v tej puščavi našla kaj drugega kot prah. Moram priznati, da mu povsem verjamem, saj se mi zdi zamisel o vodi v tem kraju nemogoča. A duša mi prišepne, naj dovolim, da se zgodi.

Nadaljevala sem pot. V daljavi zagledam hostel, do katerega vodi 500 m stezice. Takrat sem bila že tako pregreta, da se mi tudi tistih nekaj metrov ni ljubilo več narediti. A modrost v meni jasno namigne, naj le naredim teh nekaj korakov več, saj mi ne bo žal.

Znajdem se v majhnem hostlu v Arroyo San Bol, kjer prvič naletim na popolno zasedenost, saj je bilo na voljo le približno šest mest. Kar mi požene adrenalin v žile, je naravni izvir

ledene vode, ki se bohota v njihovem vrtu, polnem dreves.

Drevesa, jupi! In čisto prava ledena voda. In lastniki so tako prijazni, da so naredili celo bazen, da se lahko v njem namakaš. Voda je tako mrzla, da bi me verjetno infarkt, če bi se vanjo vrgla, a vsaj moja stopala zmorejo kontrast v temperaturi. Srce pa veselo poje, saj ve, da je vera znova zmagala.

Pot tisti dan povsem izmučena nadaljujem, saj nisem imela druge možnosti. Nekaj kilometrov do naslednje vasice se mi zdi najdaljših na poti in v nekem trenutku pomislim, da morda ni najbolj pametno, če omedlim. Na poti sem tisti dan srečala redkega pohodnika, kar me je v tistem trenutku navdalo z nelagodjem. »Kaj če se mi kaj zgodi? Kdo me bo našel?« Razmišljala sem o kapi, ker je bila vročina v moji glavi že krepko nad normalno.

V trenutku, ko se po moji glavi plete črn scenarij, na svoji levi zagledam dva kupčka kamenja, na njiju pa dva križa. Kot bi resnično ta kraj sredi ničesar nekdo izbral za poslednjega. A priznam, da se začnem sočasno smejati na ves glas, saj si znova dokažem, kako neverjetno hitro se misli manifestirajo, če zmoremo dovolj jasnine, da to opazimo. Ta nenavaden položaj me požene naprej in kot iluzija sredi puščave se mi pred očmi prikaže vasica Hontanas, ki se je razveselim skoraj tako kot sončnega vzhoda pred Pamplono po nočnem »sprehodu«.

Da bo vse še bolj neresnično, se v tej mini vasici odvija pravi žur. Pohodniki, ki so prispeli tja pred mano, veselo kramljajo na terasah, in še preden dobro dojamem sceno, k meni priteče simpatična Jess iz Južne Afrike in mi k ustom pristavi leden, sočen, slasten džin-tonik. Skoraj ne morem verjeti, da se iz skorajšnjega konca svoje fizične podobe in povsem iz vsakega ugodja v trenutku znajdem v povsem drugem scenariju, ki me prej spominja na kakšen dober žur na Zakintosu.

Občutku se prepustim in na polno uživam druženje. Prvič se resnično razveselim hrupa in sočloveka. Posebej v tako razposajeni obliki.

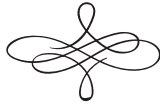
Med večerjo mi francoska romarka položi na srce, naj si v Meseti privoščim kakšen večer pod zvezdnatim nebom. Ti so tam nekaj posebnega. Za daljšo nočno meditacijo si nisem vzela časa, ker me je dnevna hoja dodobra izčrpala, a krajše uživanje tisto noč, ko zaradi smrčanja cimrov nisem mogla spati, v meni odpre vrata do večnosti. Ko se skrbi tistega dne, ideje včerajšnjega in pričakovanje jutrišnjega povsem predajo popolni ekspanziji večnosti. Biti prisoten je namreč le začetek. Je točka skoka v popolno neznano, v ustvarjanje novega iz čistega potenciala. Je povsem novo, a sočasno tako domače. Tam dojamem tudi, zakaj se mnogi tako zelo bojijo tega dela poti. Odprtost, ki jo ponuja pusta pokrajina, lahko na eni strani širi zavedanje duha, a za tiste, ki so vajeni skrivanja in so ujeti v različne obrambne pozicije, je lahko prav ta neverjetna izpostavljenost in odprtost zrcalo pozabljenе ranljivosti.

Da potovanje po Meseti ni kar tako, se izkaže kaj kmalu, ko na poti doživim tudi enega svojih najglobljih stikov z dušo drugega. Ko sva se z ameriškim mladeničem, ki je svoje odgovore iskal v Bibliji, srečala na poti, je beseda tekla o najbolj navadnih težavah, ki nas tarejo na poti. Jaz, zavita v svojo svetlo modro ruto, in on, sproščen in sijoč, sva v hudi dopoldanski vročini marširala na goro Alto de Mostelares. Pogovor je kmalu nanesel na Marijo in nato na to, kako jo vidi sodobna religija. Zanimalo me je, kdo sploh je Marija v svetih spisih, njega pa moja videnja. Sprva sem pričakovala posmeh in morda zavračanje. A tega tam nisem doživela.

Najino popotovanje na kamnito goro je na trenutke spominjalo na starodavna romanja in bolj se je pogovor razvijal, bolj

sva oba vibrirala v čisti energiji duše ali višjega jaza. Tega z drugim živim bitjem še nisem doživela. Počasi sva utihnila, saj besede niso imele več kaj iskati v tem svetem prostoru. Ko sva prišla na vrh, so naju pričakali prečudovit razgled na vse strani in ravno dve sedišči na odprtem, ki sva ju uporabila za skupno meditacijo. Brez besed, odprtega srca je on v tišini bral iz Biblije, jaz meditirala. Ko sem končala, sem ga potrepljala po ramenih in najine oči so sijale v posebnih tonih svetlobe. Oba sva vedela, da se je zgodil globok premik, ki naju bo spremljal na poti večnega vračanja v srce.

Dušo nato na poti le vprašam, kaj je pomenila ta zgodba o združitvi. Ta mi pojasni: »Ko se stvarstvo uresniči skozi energijo dveh polov, se lahko začne skupno zdraviti celovitost. Dve enoti, ki sta bili tisočletja ločeni, se povezujeta v srčni milini, sočutju in brezpogojnosti. Ni pomembna identiteta teh enot, le odprtost srca, da sprejme vibracije. S tem, ko sta dovolila energiji, da vaju brez omejitev poveže, sta spustila v eter informacijo celosti. Informacijo, da ljudje niste ločeni, niste zapuščeni in pozabljeni. Informacijo, da se lahko v vsakem trenutku med dvema 'tujcema' zgodi tok brezpogojne ljubezni, ki v trenutku stopi vse nepotrebne misli, projekcije.« In znova slišim znani uou. In v tišini nadaljujem.



STAPLJANJE KOMPLEKSNOSTI
– BOADILLA DEL CAMINO

»Živite preprostost.«

Franko Artnik

Ko sem se oprtana le z dobrimi šestimi kilogrami (teža brez vode) podala v neznano Španijo, se je v meni znova prebudil božanski občutek svobode, ki ga doživim vsakič, ko zmorem ponotranjiti občutek popolne preprostosti. Gre za odsotnost hrupnih misli in vibriranja čustev, ki ustvarjajo nevrotično gibanje v smeri kompleksnosti. Ko gledamo na življenje skozi svoje bolečinsko jedro, se praviloma zdi vse izjemno zapleteno, saj na vsako misel odreagiramo s polarnostjo negativnega in pozitivnega uma. Miselni proces se odvija v nebrzdano smer in iz majcene muhe kaj kmalu nastane trop neobrzdanih hijen – misli.

Meseta me dodobra počisti in njena preprostost, sprva puščobnost, me osvobaja. Vse navlake. Redke avtomobile, ki jih srečam na poti, začnem dojemati kot redke misli, ki se peljejo skozi moje možgane in jim dovolim oditi brez sodbe, da mi gredo na živce, kar sem doživljala v prvem delu poti. Tokrat dojamem, da imajo tudi misli svoje mesto in da se je najslabše upirati. Odpor ustvarja še več napetosti, pretočnost pa dovoli mislim svojo pot. Tako pridobim še en del mozaika igre kontrole v primerjavi s spuščanjem le-te.

S tem, ko sem si dovolila, da v objemu čistine narave ideje, prepričanja, misli, koncepti in predvsem spomini odidejo, se je sočasno vame vračal občutek celovitosti, ki jo doživim vsakič, ko iz predmeta ali misli vrnem del energije vase. V resnici ne gre za prostorsko omejen proces, bolj za miselni proces, ki pa krepi občutek celovitosti, ki ga dnevno z mini strupenimi mislimi o ločenosti počasi izgubljam. Tako smo na koncu razpeti v pravo mrežo ločenosti med biti in delovati, med jaz in drugi, med jaz in predmet. Niti, ki vodijo do nas, so še dodatno obremenjene s tono projekcij okolja in kmalu se zgodi, da se ujamemo v lastno zanko ločenosti.

Prav namera, da to mrežo vztrajno pretrgam do konca,

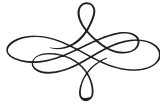
v meni vzbudi brezmejen občutek moči. Le jaz, majhen nahrbtnik in ves svet kot na dlani. Tako se neustrašno potepam po Caminu. V nove korake. In vsak steče lažje, trdneje in sočasno bolj sinhrono.

Po tem, ko zapustim eno od preprostih španskih vasic Mesete, ki me znova spomnijo na to, kako malo materialnega potrebuje osvobodjena duša, me pokliče drevo, ki sameva na povsem prazni jasi. Tam se mi popolnoma razkrije pomen preprostosti in tega, kako zelo si po nepotrebnem zapletamo življenje. Dva avtomobila, vsak svoje zavarovanje, več oblik zavarovanj, več zavarovalnic, več zavarovalničarjev ... ena hiša, mnogo »nujnih« opravil, tisoč plačil, davkov, obveznosti ... paleodieta, veganstvo, mesojedstvo, presnojedstvo, zelenojedstvo, modrojedstvo ... Twitter, facebook, youtube, G+ ... Kamor koli se obrnemo, se ujamemo v zanko izbire. Ki pa nas lažno prepričuje, da nam omogoča svobodo. V resnici nas omejuje, nas trga na mikrokoščke kompleksnosti, v kateri izgubljammo moč biti. Kot nimfa nas nežno povabi v skušnjava, iz katere se vračamo preluknjani in povsem oddaljeni od bistva svoje biti.

»Odvrgni vse, kar je lažno. Odvrgni na strahu temelječa pravila, odvrgni vse, kar ni ljubezen, odvrgni vse, kar je težko, odvrgni vse, kar sodi v preteklost, odvrgni vse, kar ni tvoje, odvrgni vse, kar ni resnično,« mi zašepeta drevo. Ko se spustim v tako globoke meditacije, postaja povezava z naravnimi elementi in naravo nasploh povsem enostavna. Takrat mi drevo s svojo ozemljeno obliko, ki s svojo krošnjo sili v nebeško, pove vse o tem, kako le biti. Brez potrebe po izbiri, brez nihanja v pozitivno in negativno, brez sanjarjenja o svobodi, ki nekoč bo. »Saj že je,« znova zadiham na polna pljuča, ki si tako želijo popolne pretočnosti. Strah jih namreč kruto krči. Tako kot vse telo in možgane.

Pot nadaljujem do Boadilla De Camino, kjer me čaka vesela družčina iz prejšnjega hostla. Obljubili so mi pravi žur ob bazenu in menda ima lokalna *casa rural* res tam bazenček. Tega pa res ne morem izpustiti. Posebej, ker se mi že blede od želje, da svoje telo namočim v vodo.

S *caminero* iz Berlina, ki naju tisti dan Camino poveže, se zakadiva skozi *porton*, ki sprva ne kaže na nič posebnega. Glavni vhod te skozi obzidje igrivo popelje v notranjost vrta. Tam pa čisto pravi bazen in vesela mlada družčina, ki se namaka ob bazenu. Kako super. Moj notranji otrok zaprede. Še dobro, da imam s seboj kopalke. Namesto brisače za ležanje uporabim kar svojo multipraktično ruto. Čas je za užitek. Po vsej askezi? Nепrecenljivo.



»PRESNETI« KOMARJI
– ŠE KAR MESETA

»Nedejavnega življenja
ni vredno živeti.«

Platon

Meseta se še kar vleče in dolge ure hoje s seboj me obdarijo z jasnostjo misli in inventuro pomembnosti. Življenje začne postajati vedno bolj preprosto in prepričanje, da je življenje prekratko, da bi ga zamujali z nepotrebni dramami, znova prevzame moje možganske celice. Takrat tam, sredi ničesar, začnem razmišljati o zamujenih priložnostih. O strahu, ki je tako pogosto zablokiral ustvarjalni tok, ko si je ta zmožgel ubrati dovolj zagona, da me je pognal naprej. A um, poln negativnih prepričanj, ga je vedno znova zablokiral. Povsem normalno je, da pod vso to trdo gmoto krča človek ne more delovati. Nenehno negiranje svoje biti. Kako naporno delo. Zanj bi bili lahko celo plačani, saj nam vzame več časa kot kar koli drugega. Pa še tako zelo uspešni smo.

V enem takšnih razmišljanj se usedem na svojo mini blazinicco iz pene, ki mi pride na Caminu neizmerno prav. Ko meditiram na trdi podlagi ali ko sem sredi dežja želela ohraniti svoje hlače suhe ... eno tistih ugodij, ki sem se ga razveselila vsakič, ko sem jo lahko uporabila.

Stisnem se pod grm, saj mi vsak najmanjši delček sence pomeni v tistih trenutkih največ, in začnem nadgrajevati svoj seznam neuresničenih potencialov. Želela sem jih opredeliti kot želje, pa sem sčasoma ugotovila, da gre za presežek le-teh.

Tako nastane čudovit seznam, ki ga nameravam izpolniti pred odhodom v duhovni svet, ko materialno realiziranje ne bo mogoče. V zadnjem letu do obisti dojamem, da je življenje minljivo in da je prav vsaka sekunda, ki jo prediham tukaj, vredna vse časti. Ozaveščanje strahu kot skupka vibracij, pogojenih z mislimi pa lahko na tej točki predstavlja izjemnega vratarja do sveta radosti.

Si zamišljate, da bi živeli vsako minuto posebej. Eno po eno? Vsak korak, vsak objem, vsaka misel. Sama sem to filozofijo do popolnosti strenirala, ko sem korak za korakom,

kamenček za kamenčkom trenirala popolno prisotnost. Skoraj vsak izdih in vdih sem opazovala in skoraj ni bilo misli ali občutka, ki ga ne bi opazila. Globoko namenjena, da opazujem svoj um, sem marširala po najbolj napornih razmerah, a nisem dovolila umu, da bi se potopil v dramo. To ne pomeni, da sem blokirala misli, le nisem dovolila, da se moja pozornost potopi v znoju ali npr. superbolečem žulju. Trmasto sem do konca vztrajala v vsem, kar mi je prišlo na pot, in prav zabavno je bilo opazovati, kako so postajali izzivi vedno večji.

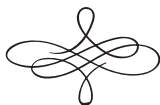
Vsak od nas ima namreč določene šibke točke, ki nas odpeljejo od trenutka. Najpogosteje je to bližajoča bolečina. Sama bolečina je lahko že ključ do prisotnosti, a naši mehanizmi so že tako neverjetno močni, da se aktivirajo pred njenim nastankom. Vendar na Caminu ti tudi tona analgetikov ne pomaga. Dinamika poti, ljudi in narave se tako pronicljivo zažira v vsak del trenutka, da če želiš znova najti svojo ranljivost, so ti vrata na stežaj odprta. Zbežiš vedno lahko, a tisti, ki smo vedeli, kako dragoceno je vztrajati na poti in v globoki dinamiki, ki jo čara, smo se Caminu zaobljubili. S tem pa svoji duši.

Globalje sem se spuščala v svoji prisotnosti, bolj jasno sem videla, kako briljantna je dinamika, ki pelje posameznika do spuščanja ali sprejemanja. Kar koli se postavi na pot ljubeči prisotnosti, se na poti počasi ali hitro trga, para, razblinja. Enim se zgodi poškodba, drugi se nesrečno zaljubijo, tretje napade mrčes. Komarji, ja. Kaj imajo komarji s prisotnostjo? Ste že kdaj poskusili biti povsem prisotni med tem, ko vas komarji pridno srkajo in na vašem čelu kot gobe po dežju rastejo prave bule? Ni lahko, to sem videla na svoje oči, ko so nas ob mlakužah namakalnega sistema obdelovalnih polj v suhi Meseti napadale cele čete komarjev s posebnim namenom,

da nas spravijo ob pamet. A ko sem se vprašala, zakaj se to dogaja nekaterim popotnikom ob meni, sama pa z njimi nisem imela težav, sem dobila odgovor, da je to odlično pomagalo do tega, da spustijo kontrolo. Ko nas zaje... en majhen komar in nam praktično vzame vso namišljeno kontrolo, se lahko resno vprašamo o tem, koliko je sploh vredno še kar koli kontrolirati.

Naj sklenem s seznamom uresničevanja potencialov, ki sem ga pred leti, ko sem se zavedla, kako zelo je pomembno imeti v življenju sanje in strasti, začela pridno izpolnjevati. Najprej sramežljivo, nato vedno bolj kreativno: potovanja, prostovoljstvo, samozadosten dom, čudoviti ljudje, odkrivanje življenja brez namišljenih konceptov, a kar me letos najbolj prevzame, je ustvarjanje zgodb. V vsej svoji biti sem se zavedla, da si želim USTVARJATI ŽIVLJENJE, KI BO POLNO ZGODB. Kajti prav to mi zrcali jasno mejo med delom, ko sem se odločila za cono udobja, in delom, ko sem se podala življenju naproti.

Telo mi kar strese od adrenalina, ko pomislim na to, kako zelo zanimivo bi lahko živeli. Duša mi o ustvarjalnosti razkrije: »Živi in bodi zrcalo ustvarjalnega toka, ki ga lahko poustvari človek. Pomembno je biti svetilnik v razburkanem morju, ki pa je v resnici danes bolj mlakuža, v kateri se ne dogaja kaj veliko življenja. Pomagaj soustvarjati pogoje, da bo vedno na voljo dovolj vetra, da vas komarji ne bodo požrli žive. No, pa saj veš, da so komarji le opozorilo, da se že premaknite!« In že se začnem glasno smejati ob misli, kako zabavno povezano je v resnici Življenje.



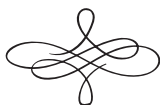
TIŠINA – MESETA

...

Dragi bralec,

na tej točki knjige te vabim, da zapreš oči, globoko vdihneš in izdihneš ter svojo pozornost usmeriš v sredino svojih možgan, kjer se nahaja majhna žleza češarika, ki je domovanje poglobljenjega zavedanja. Ostani v tem trenutku popolne prisotnosti za dolg Trenutek in dovoli, da te prebrane besede spreminjajo. Prazen list na tej točki knjige simbolično prikazuje prostor svete tišine, ki na izjemno pomembnem delu poti - Meseti pričara neskončnost obilja zavedanja. V tišini in praznini se namreč skriva iskrivost neodkritih plasti življenja, ki nas vabijo, da jih raziščemo.

... moč ... tišine ...



ZGODB MESETE ŠE NI KONEC
– LEON

*»Ljubezen je vse, za kar je vredno živeti.
Ljubezen je nežen objem živali, je poljska
roža, namenjena ljubljenemu, je zel, skuhana
za potešitev, je špargelj, nabran za ustvarjalno
razvajanje, je čuječe poslušanje ...*

Ljubezen je življenje samo.«

Franko Artnik

Zgodbe na Caminu se odvijajo s svetlobno hitrostjo in prav vsak korak, ki ga čuječe opazujem, razkriva svojo. Naj gre za spreminjajočo čudovito naravo, ki postaja z intenziteto moje čuječnosti – prisotnosti vedno bolj povedna, ali ljudi, ki jih opazujem, in zgodbe, ki jih brezpogojno delijo.

Z nahrbtnikom se že zelo dobro ujameva in zadnjih 200 kilometrov sploh ne čutim bremena. V resnici razvijem do te plastične torbe prav poseben odnos. V njej se je skrivalo veliko dragocenih malenkosti, ki so mi v stiski reševale dan. Sčasoma sem se naučila natančno uporabiti prav vsak kotiček, ki bi ga verjetno med enodnevnim pohodom spregledala. A tam sem se veselila najmanjšega detajla, kot je na primer zanka na levem delu nahrbtnika, na katero sem zavezala svojo v vodoodporno vrečko zapakirano pelerino, ki sem jo nato v Galiciji, ko sta mi skoraj sočasno nagajala dež in sonce, nenehno odpirala in znova pakirala. Če bi morala vsakič sneti nahrbtnik in iz njega vleči predmete, bi se pot po nepotrebnem zavlekla.

Ob tem se mi zdi uporabno omeniti, da je pakiranje svojih stvari v napravo, kot je nahrbtnik, prav posebno doživetje. Prve dneve, ko še nisem dojela, kako se stvarjem streže, sem pakirala malce počez in bila nato primorana sredi poti vleči vse iz torbe, kar pri nalivih ni ravno najboljša rešitev, saj se stvari takoj zmočijo, sušijo pa zelo počasi. A kmalu dojamem, da je strateško pakiranje še kako uporabno, in v tem se do srede poti že povsem izmojstrim.

Na dno vse, kar ni potrebno, v žepe ob strani pa glede na vremenske razmere tisto, kar mi bo na poti prišlo najbolj prav. Na vrh vreča z vodo, pod njo pa hrana. Tako sem lahko segla po stvareh kar med hojo, ko sem si oprtala nahrbtnik na prednji del telesa. Kmalu sem se naučila tudi tega, da je pametno pakirati svoj nahrbtnik en večer prej, posebej če se

na pot odpravljaš med prvimi. Jutranje šušljanje z vrečkami je lahko za marsikaterega pohodnika moteče in naj vas ne preseneti, če se iz kakšnega kota priplazi jezen Francoz in vas po domače nadere. Moj primer. Sicer takrat nisem šušljala jaz, ampak vznemirjeni mladeniči v sosednji sobi, a ker mu je verjetno bila moja energija bližje, se pred mano prikaže besen tip srednjih let v spodnjicah. Če me ne bi tako presneto ustrašil, bi se mu verjetno začela smejati v obraz.

Misel na njegovo obtoževanje mi tisti dan ne da miru. Dušo vprašam, zakaj začutim ta njegov energijski izpad po vsem telesu in čemu mi vzbuja znano nelagodje v trebuhu. Na to dobim odgovor: »Ne spreglej sporočila njegovega obtoževanja. Verjetno je že v sanjah iskal krivca in kot naročeno si je zmanifestiral tebe, uvidevno pohodnico. Lekcija je v tem primeru za oba.« Zamislim se nad pomenom obtoževanja in krivde, ki jo tako radi pripišemo drugemu, in sočasno njegovemu neverjetnemu besu, s katerim je tulil tam sredi hodnika. Če bi še verjela v to igro obtoževalec – krivec, bi mi verjetno fino zagrenil pot. A hvala bogu sem ta vzorec v svoji transformaciji v prisotnosti že pred leti skoraj povsem stopila. Včasih, ko nisem dovolj ažurno ustvarjalna, mi gre morda še kdo na živce, a v isti sekundi prevzamem odgovornost za svoja občutja in se zavem svojega primarnega čustva, ki stoji za tem tako zasvojujočim vzorcem, kot je: »Ti si kriv«, da ... da sem jaz neustvarjalna? Da sem jaz nezvest sebi? Da se jaz ne znam poslušati? Da ne zmorem prevzeti odgovornosti? Kar zajeten aha, ki mi spremeni življenje neverjetno na bolje. Zagrenjenost in iskanje rešitve zunaj mene se v trenutku preseli vame. Kot bi odkrila sveti gral, ki moje življenje bogati vse od maminega odhoda.

Hoja me po svoje med tem kar zasvoji. Pričakovanje, da mi bosta sveži zrak in obilje kozmične energije osvežila telo in

misli, je bilo povsem zadovoljeno. V resnici je moje zamisli o tem, kako bo deloval name Camino, neskončnokrat preseglo. Gre za eno najbolj preprostih, najcenejših in najbogatejših virov terapije, ki te resnično spreminja. Ne glede na to, ali hodiš po Caminu ali po sosednji hosti in hribih. Tudi ob povratku domov ostane to moja najljubša energijska izmenjava. Ko se v telesu namreč nabere veliko stresa, ki ga povzroča izjemna kompleksnost bivanja, ki smo ji danes izpostavljeni, je hoja naraven ritem uravnavanja preprostosti. Korak za korakom znova skozi dejanje hoje mislim sporočam, kje so v resnici doma. Korak za korakom se ustvarja naravni ritem bitja, ki nato spreminja tako misli kot telo. Gre za to, da se svojih zmedenih misli lotimo z dejanji. Preprosto kot šmorn.

O hoji začnem po izkušnji na Caminu razmišljati poglobljeno in spomnim se svojih prvih otroških korakov. Ko sem iz faze plazenja prišla v stopnjo hoje. Začutila sem močan pomen notranje svobode, ki mi jo je ta podvig prinesel. Zamišljam si, da psihologi verjetno opisujejo začetek samostojne hoje kot pomemben mejnik na poti samostojnosti in posledično samosvojesti. V spomin se mi prikraide fotografija, ki jo je imel oče uokvirjeno na zidu. »Poglej se, Tjaši. Tako majhna pa tako neustrašno si utiraš pot po vodi.« Šlo je za moje prve korake v vodi, ko sem imela morda dve leti. Moj vztrajen pogled me je vedno spravil v smeh in večkrat sem si priklicala to podobo v spomin. A tokrat si na poti v Leon vzamem še več časa za snidenje s tem delom sebe, ki ga nato vse življenjske travme zablokirajo. Ne bom rekla, da se nisem borila in da sem kot nesrečna miška ždela v luknji, a tako kot na fotografiji moj korak ni bil lahek in mehak, že od malega je bil bolj podoben prodiranju skozi vodo in naporu. Kako močna simbolika.

Giba ne doživim kot svobodno ali čutno izkušnjo, prej kot

nenehen boj proti krču. Mehkobo svojega telesa začutim šele po mamini smrti, ko spustim kontrolo. Takrat zaznam na svoji koži mehak piš vetra in nežno moč vode, ki je ne poskušam premostiti, ampak se ji polno prepustim.

Telo se znova ukrči, ko se oče poslovi, a na Caminu se korak za korakom vrača v svojo primarno čutnost. S tem pa v svojo svobodo, milino in avtentičnost. Tako dobi pomen hoje po Španiji prav zanimivo dimenzijo. Namreč v sebi močno čutim, da gre po svoje za dejanje osamosvajanja in dokaz sebi, da zmorem to življenje čuječe in čutno prehoditi v svojih čevljih. Kako neverjetno inteligentna je duša, če ji dovolimo, da nas vodi.

Takšno spoznanje mi doda zagon in pot do Leona steče kot po maslu. Tja pridem sredi dneva in najprej se lotim iskanja javnega hostla, kjer se tako kot vsak dan najprej lotim pranja perila. Nato sledi iskanje dobrega obroka, saj sem vsak dan po hoji lačna za tri. Leon me preseneti s svojo čudovito ponudbo hrane. Ker v vasicah seveda ni posebne izbire, se ti ob prihodu v večje mesto kar zmeša, ko vidiš tablo z izbiro, na kateri so kar štirje vegetarijanski meniji. Pojedla bi vse hkrati, če bi šlo. A želodec se tudi skrči in takšno nažiranje ni najbolj priporočljivo.

V gostilni, ki je blizu hostla, naletim na mlado Američanko, s katero se takoj zapleteva v pogovor. Strah, da boš nesrečno jedel sam nekje v kakšnem kotu, je na Caminu povsem odveč, saj je priložnosti za socializiranje več kot dovolj. Če si želiš, lahko takoj vzpostaviš stik in že te nove zgodbe odpeljejo na druge celine ali pa sam odsediš v tišini in razmišljaš o dnevu, ki je za tabo. Svobodna volja, ki jo večina spoštuje.

Pogovarjava se o pomenu zdrave prehrane in tem, kako zelo smo v tem svetu zašli s predelano hrano in odtujenostjo od zemlje. Obraz ji povsem zažari, ko lahko z nekom deli svojo

strast do koncepta samozadostnosti in permakulture. »To je prava pot, Tjaši. Čutim. In tako zelo si želim, da bi ljudje razumeli. Temu bom posvetila vse svoje življenje. Moramo nekaj spremeniti, saj nam sicer preti poguba. Razumeš?« Nežno jo pogledam in ji priklimam, saj se tudi sama zavedam, kako zelo smo se zapletli. Tudi jaz sem se namreč odločila, da svoje naloge v tem življenju posvetim primarno ozaveščanju. Projekt, ki ga je začel že moj cenjeni oče, ko je vizionarsko opozarjal, da bodo rešitve v zeliščih in divji hrani, v preprostosti bivanja, sočutju ter predvsem v stiku s svojim najglobljim delom. Vedel je. Že pred 40 leti je ves nesrečen razlagal, v kakšno pogubo drvimo, in bil po večini ocenjen kot ... težak. Ljudje ga niso razumeli, to sem kot sočuten otrok dobro ocenila in imela zato pri odkrivanju svojih vizij in drugačnosti kar nekaj težav. Njegovi koraki so mi pomagali, da sem usvojila lekcijo, kako ne jemati stvari osebno.

To mi je oče vedno polagal na srce, a njemu ta podvig v praktičnem smislu še ni uspel. Uspeva pa danes bolj ali manj meni. Za kar sem mu globoko hvaležna.

To vedenje delim tudi z Američanko in ji želim s tem prihraniti nepotrebno izgubo energije glede tega, kako krivičen in površen je danes svet. »Nikar se ne bori z mislijo, kakšen je svet. Uporabi čisto vsak atom energije za dejanja spremembe. Nikar se ne obremenjuj z ljudmi, ki tarnajo in ustvarjajo le oblak negative. Hodi s svojim tempom in jim sveti na poti. Smo svetilniki in spuščamo se v največjo temo. A ker vemo, da je to naša pot, se tega veselimo. Nismo več zmedeni in v dualnosti tega, kar naj bi, ampak smo. In že to vedenje je dovolj, da te trmasto pelje naprej.« Njen obraz zasije v znanih tonih svetlobe in nežno se objameva. Bojevni- ci svetlobe, v srcih zavezani.

Ona nato svojo pot nadaljuje, jaz se vrnem v hostel, kjer

znova naletim na svojega angela varuha, ameriškega mladeniča, ki je v svojem nahrbtniku nosil tudi Biblijo. Radost je ob vnovičnih snidenjih vedno izjemna in vsakič se mi zdi, kot bi nama veselje podarilo še en dan večnosti. Njegove prisotnosti sem se veselila kot majhen otrok in komaj sem že čakala, kaj nama bo na ta dan zakuhalo življenje.

Popoldan sem preživela ob počitku, nato pa na njegovo vabilo odšla k maši. Tja se že od mladosti nisem odpravila. Sama zamisel, da sem morala tam s svojim nemirnim duhom sedeti eno uro, me je spravljala ob pamet. Poleg tega mi je bilo večinoma slabo in potrebovala sem zrak. Tako ni bila redkost, da sem se znašla na drevesu pred cerkvijo in se igrala s fanti. Moje vedenje v veroučni knjižici je bilo pogosto zaradi neobiskovanja maše ocenjeno kot neprimerno.

Starši me sicer niso silili k verouku in zanj sem se odločila sama, ker je šla tja soseda in ker se mi je zdelo obhajilo nekaj tako zelo lepega. Bele oblekice in zabava samo zame? In ideja, da lahko dobim ob birmi celo moped, me je silila, da sem nato nadaljevala. Lep bel avtomatik z vlitimi platišči sem nato od staršev dobila, se z njim tudi pošteno ponesrečila, ko sva s prijateljico hiteli po lokalni cesti z vetrom v laseh in je nasproti prišel avtomobil. Tako se je zgodba z motorjem končala in odtlej si ga nisem več upala voziti. Ljubezen do cerkve pa tudi. Ni se mi zamerila, le preveč dolgočasno mi je bilo poslušati besede, ki mi takrat niso pomenile ničesar. Mene so zanimali odbojka, zrak, svoboda, svet, igra ...

No, in glej ga, zlomka. Nekaj desetletij kasneje me obišče najprej lik Marije, nato se moje zanimanje za nauke različnih religij začne poglobljati. Zanima me, kako oni opisujejo vedenja, ki vzniknejo pri meni samodejno. Včasih nad podobnostjo osupnem. Ne glede na religijo opažam paralele, ki so pri mnogih podobne. Milina, sočutje, avtentičnost, prisotnost,

predanost, preprostost, vera, zaupanje, hvaležnost, srčna povezanost ...

Odpraviva se v cerkev, v kateri pa tisti dan ni maše. Med tem se nama pridruži še Francozinja, ki sva jo na poti srečala že prej in nas je razveseljevala s petjem. Jaz vseeno vstopim v cerkveno, medtem se romarja zapleteta v pogovor.

Najprej se sprehodim do kipa Marije in opazujem, kako jo različni avtorji podobno prikazujejo. Usedem se na klopcu in povsem osrediščim v svoje srce. »Tukaj sem, draga moja, mi želiš kaj povedati?« Nič. Le tišina. Pa saj niti ne pričakujem odgovora.

Nato pa le v nekem trenutku v svojih mislih zaslišim močan glas, ki ni moj. A? »Pa dan je, no,« se začne upirati moj um. »A zdaj se pa že pogovarjaš z njo? Ej, stara, ti si šla čisto preč.« Glas seveda ob tem »umorepenčenju« utihne.

Nato znova: »Ljubim te, veš, ženska čudovita. Ne boj se moči, ki jo imaš. Bodi ženska v vsej svoji moči, milini in strasti. Vzemi si to moč. Čas je.« Bum. Moj um odpove in se skrrije. Telo, s svojo starodavno primarno inteligenco, ki močno preseže nebuloze razuma, začne dregetati in prevzame me znana vročica. Solze znova čisto po svoje tečejo in njen glas mi ostane kot možen smerokaz poravnave z lastno integriteto. »Draga duša, kaj se dogaja?« jo takoj pobaram. »Znova želiš miselne odgovore, draga moja. Naj ti dam le en namig. Sledi skozi srce temu glasu in vodil te bo čez vse ovire, ki ti jih bo na pot resnice metal ego. Bodi ta glas, ljuba moja.« Jočem. Jočem. Jočem.

Romarja razvijeta med tem zelo globok pogovor, zato se v tišini odpravim na svež zrak. Potrebujem trenutek za integracijo tega, kar se je zgodilo. Kar me pri tem neverjetno preseneti, je moja nežna drža. Nobenega odpora več. Nobenega dvoma ali notranjega dialoga. Ali to pomeni, da končno

sprejemam? Da naposled vem, da je čas, da s temi vedenji stopim na svojo pot? Da se neham sramovati, da se neham bati, da bom ocenjena kot nora, da se prepustim vsemu, kar mi prinaša? Da rečem da?

Po sprehodu znova naletim na Američana, ki mi predlaga, da poskusiva izkušnjo maše na drugem koncu mesta. Obujem teniske, in ker sva že malce pozna, odvihrava do cerkve. Tam mi na svojem telefončku pokaže sodoben način molitve, saj je imel na njem naložene psalme in molitev. Tako sva stala tam, jaz sem opazovala dogajanje in prvič resnično poskušala razumeti, kaj ti spisi pravijo, on povsem predan izkušnji.

Po maši se nameniva na manjši ogled mesta. Nad nama se začene kopičiti oblaki in pripravlja se k neverjetni nevihti. Takrat začutim, da mu moram predati sporočilo, in ga ustavim. Na njegovo srce položim svojo roko in on na moje. Pogledam ga v oči in se mu iz srca zahvalim za brezpogojnost izkušnje, ki mi jo je podaril na Caminu. Za tok ljubezni, ki nima forme in oblike in v to sploh ne sodi. Takrat nad nama useka strela. In še ena. Pogleda me in me zvedavo vpraša, ali imava morda midva kaj pri tem. Zasmem se in si mislim svoje. V ta trenutek stopita dva druga romarja in skupaj se v radosti odpravimo na osrednji trg, ker se ulije kot iz škafe. Plešemo, se smejimo in kot majhni otroci v svoji nedolžnosti rišemo gibe veselja. Lokalci nas gledajo, češ ali smo usekani, saj strele okoli nas letijo v vse smeri. Priznam, v normalnih okoliščinah bi se mi zdelo vse resnično nevarno, a tukaj in sedaj tega občutka ni bilo. Kot bi ustvarjali z roko v roki z naravo in morda je bila strela celo odsev notranjih doživljanj.

Ker se nam je mudilo nazaj v hostel, ki so ga navadno zapirali okoli desete ure zvečer, smo tekali po ulicah, se smejali in skoraj plavali po reki dežja, ki se je valila po ulicah. Na njih je bilo kar nekaj domačinov, saj je bil poseben dan fieste,

in čudovito je bilo opazovati, kako se je val sreče, ki smo jo izražali, delil med vse, ki so nas opazovali. Smeh in igra sta napolnila vse ulice. Le štirje ljudje in tako velika razlika.

Ob povratku v hostel smo se objeli in zapeli komad Beatlov Hey Jude. Sledil je trenutek streznitve, ko sem z robom očesa zagledala svoja sveže oprana oblačila, ki so se medtem na sušilu namakala. Kar je pomenilo, da naslednji dan ne bom mogla na pot, saj sem imela do zadnjega oblačila vse mokro. Sprejela sem izziv in čutila, da je prav tako in da mora ostati ta trenutek v svoji popolnosti še en dan.

Zjutraj sem se zbudila zgodaj, da se poslovim od vseh predragih pohodnikov, v želji, da jih do konca poti le še kdaj vidim. Američan me objame in mi zaželi buen camino. Ob tem doda: »Moj mala sestrice.« Pustim ga oditi in se vrnem k počitku, saj je bilo res zgodaj.

V meni se začne dvigati neverjeten nemir. Stiskati me začne v prsah in čutim neskončno potrebo po sladkarijah. Kaj takšnega nisem čutila že dolgo. Počutim se ušivo in odpravim se na sprehod po mestu. Tisti dopoldan se počutim neverjetno sama. Novi obrazi, ki pridejo z novim valom romarjev, še poglobljajo občutek osamljenosti. Nič mi ni jasno. Kupim si tri vrečke sladkarij in jih odnesem s seboj v hostel. Uležem se na posteljo in spustim na dan, kar pač mora tisti dan v zavest. Sprva ne gre najbolje in odločim se za basanje z bomboni in spanec.

Ko imam bolečega poležavanja dovolj, se odpravim še na en sprehod, a me vmes prestreže Britanka, ki opazi, da z mano nekaj ni v redu. »Kaj se dogaja s tabo?« To je bilo dovolj, da sem na sredi sobe bruhnila v nekontroliran jok. »Rekel mi je mala sestrice, mala sestrice. Pogrešam ga. Tako zelo ga pogrešam. Moj brat. Moj veliki brat, kje si.« Ona razume to kot močno navezo na romarja, ki je zjutraj odšel, saj je tudi

sama doživela podobno izkušnjo, a v tistem trenutku se zavem, kaj govorim, in dojamem, da ne gre za romarja, ampak mojega brata. Močno objamem Britanko in upam, da me v tistem trenutku žalosti ne bo izpustila, saj bi verjetno padla. »Kako mi je hudo zate, draga Tjaši. Izpusti na dan vse, kar moraš. Vse bo v redu. Čutim te in vem, kako zelo ti je hudo.« To, da opazi mojo bolečino in ji da priznanje, mi je dalo še več zaleta, da sem si dovolila pred polno sobo romarjev pokazati svojo ranljivost.

Počasi se le umirim in znova ležem k počitku, saj me tako močne čustvene reakcije povsem izpraznijo. Medtem ko ležim, se v moje misli prikaže brat in čas, ko sva se igrala. Znova začutim močno ljubezen do njega in jasno se mi izriše strah, ki ga razvijem, ko ga potegne v svet droge. Nisem razumela, kam je odšel. Tudi ko nas je zapustil za vedno, nisem razumela, čemu. Razumsko sem ga pokopala v svojo podzavest, ki pa je čakala in čakala na ta trenutek. Da se znova počutim dovolj varna, da čutim. Da ga izpustim. Da ga znova na polno ljubim. To mi na ta dan uspe.

Izpustim žalost in v srcu čutim sončne žarke, ki vztrajno, eno po eno svetlijo moje celice. Prikrito zagrenjenost nadomešča pristna sladkost. V srcu se zahvalim britanski romarki in ameriškemu romarju, brez katerih ta osvoboditev ne bi bila mogoča. Moja ljubezen do poti in vsega, kar mi vrača, se pogloblja do neskončnosti.

Naslednji dan kot metuljček nadaljujem proti zadnji etapi Mesete – Hospital de Orbigo. Iz centra Leona se odpravim na periferijo kar z avtobusom, saj mi mestni hrup v tistem dnevu ni bil po godu, pa še priložnost sem imela za premostitev predsodka o tem, da moraš prehoditi vsak centimeter, ki sem ga v knjigi že omenila. Na avtobusu naletim takrat prvič na temnopoltega romarja, ki mi začne z navdušenjem

razlagati o tem, kako sta se s sestro srečala na Caminu, in o tem, kako je našel svojo ljubezen na Caminu, ki jo je nato v Santiagu tudi znova našel. A kar mene intrigira, je njegova naveza na sestro. Naključje? Odnos brat in sestra?

Pot kmalu nadaljujem znova peš. Po nekaj kilometrih se ustavim v enem od barov na poti in si privoščim zajtrk. Brez njihovega slastnega sveže iztisnjenega pomarančnega soka ne bi mogla živeti. Glede hrane pa navadno zjutraj posežem po banani ali jogurtu brez laktoze, oboje lahko kupujem le v večjih mestih, in piškotih brez glutena.

Med pohodniki ne naletim na znane obraze in v nekem trenutku si resnično zaželim uloviti del ekipe, da lahko v Santiagu skupaj zaključimo zgodbo, saj večina ni nadaljevala do Fisterre. Svoj korak podaljšam in izračunam, da če pospešim svoj tempo in podaljšam ture do 40 km na dan, lahko do Santiaga morda še ujamem večino. Moja duhovna, fizična in psihična pripravljenost je na tej točki že tako vrhunska, da mi takšne razdalje ne pomenijo več nedosegljivega cilja. Posebej, ko te v srcu motivira ljubezen.

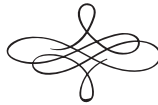
Na poti spoznam izjemno dušo iz New Yorka, ki mi znova potrdi, da v tvoje življenje vedno pridejo novi ljudje, če se ne navezuješ na stare. Da ni treba nikoli nikogar k sebi tiščati in ga dušiti, ampak uživati v svobodi izbire in preprosto biti ljubezen in tok. Uživava v dolgem pogovoru in ko je čas, se posloviva. Še prej potegne iz nahrbtnika star fotoaparati in me prosi za portret. Da ovekoveči trenutek.

Za tisti dan sem se odločila, da nadaljujem še kakšnih deset kilometrov dlje od Hospital de Orbiga, a ko se sprehajam skozi mesto, mi iz enega od hostlov pomaha newyorški popotnik, ki sem ga isti dan spoznala. Sprva ga ne prepoznam, ker tokrat nosi kapico, a ko ga znova vidim, se objameva. Povabi me v hostel in mi reče, da naj si ga vsaj ogledam, ker

je čudovit. Na sredi je imel vrt, okoli katerega je bila zgrajena stavba. Povsem pozitivno okolje, ki je oddajalo posebno energijo. Razumela sem, zakaj si je želel, da si ga ogledam.

»Želiš posteljo, *caminera*?« mi z balkona zakliče ena od oskrbnic. Madžarka. Ko ugotovimo, da sva praktično sosedki, se med nami odvije pravi pravcati medsosedski srčen pogovor. Pojasnim ji, da nisem še prepričana, ali bi nadaljevala, ampak da čutim neustavljivo potrebo, da se grem na njihov vrt za hišo raztegnit. Dogovoriva se, da se lahko odločim po svoji jogi, in mi prijazno pokaže pot na vrt.

Tam me skoraj kap. Ker resnično nisem pričakovala že tako kmalu znova mojega ameriškega »big brotherja«. Takrat mu rečem že tako. Kako neverjetno te žene sila sama od sebe. Znova kopica »naključij«, ki me je privedla do njega. Po neki matematični logiki bi se morala povsem zgrešiti, a tako to gre, ko nas vodi srce. Seveda ostanem v odlični družbi in naslednji dan kos poti nadaljujem z družbo mladih, sončnih ljudi, ki z vsako besedo v moje srce tkejo upanje v boljši jutri. Nič zagrenjenosti, nenehnega negodovanja in pritoževanja, ampak polni upanja, svetlobe in radosti. Okopam se v njihovi prisotnosti in ko je čas, se počasi za tisti dan poslovim. Nadaljujem znova sama, a nikakor osamljena. Povezana s svojo ranljivostjo, povezana s svojo notranjo prisotnostjo z močnim občutkom povezanosti z vsemi, zlita v skupen dih.



RECI DA ŽIVLJENJU
– ASTORGA

*»Človek zmore biti močnejši od zunanje
usode in vsak dan stoji pred odločitvijo, ali bo
iz svojega trpljenja napravil notranji uspeh.«*

Viktor E. Frankl

Pot me iz Mesete zapelje v novi del Camina, in sicer na novo območje Španije – Cordillera Cantabrica. Pokrajina El Bierzo se kopa v zavetju gora, ki tako ustavljajo najmočnejše vplive Atlantskega oceana, ki v hribih nad njo v hipu spreminjajo vremensko sliko. Iz vročega in suhega predela Mesete se kmalu znajdem v povsem drugem scenariju. Zelo se razveselim, da ne poslušam napotkov drugih romarjev, naj v Meseti pošljemo domov odvečno prtljago in dolge rokave. Intuicija in izkušnje Atlantika, ko sva tam pred leti z možem preživela čudovite medene tedne, mi pravijo, da je bolje ohraniti opremo do konca poti. Izkaže se, da sem imela prav in bi me mraz silil v nepotreben nakup nove.

Na poti začnem opazovati več popotnikov. Motivacija mnogih je prehoditi zadnji del poti do Santiaga, saj si mnogi cele poti časovno in fizično ne morejo privoščiti. Nič nenavadnega ni, če na poti zaslediš babice in otroke. Kar me razveseli. Opazim tudi drugačno vedenje, veliko glasnejši so, prepevajo in v nočnih urah ni nujno, da upoštevajo dnevni red, ki se tistim, ki smo na poti že dlje, že povsem vtke v bioritem. Njihovo navdušenje in vznemirjenje zna biti za mnoge moteče, a če si na to pripravljen, se poskušaš z drugačnim časovnim pasom hoji izogniti. Posebej pa z namero, da si želiš mir. Moja pot do Santiaga je bila precej umirjena, in četudi sem naletela na večje skupine šolarjev, se nisem dala motiti. Sprejela sem jih kot del izkušnje in se veselila slike, ki jo zrcalijo. Vedno bolj jasno je postajalo, kako krvavo vsi potrebujemo delček svojega Camina.

Ne glede na različen tempo hoje, ki smo ga imeli pohodniki med seboj, in ne glede na to, ali smo se ustavljali v različnih krajih, je Camino vedno poskrbel za to, da smo se povezali točno takrat, ko je bil čas za to. Kar mi je bilo pri vsem najlepše, je pristno veselje, ki smo ga čutili, ko smo se

znova srečali. Zaznali smo prav posebno povezanost in globoko radost.

V Astorgi srečam več različnih popotnikov, ki mi jih usoda prinese na pot z vseh vetrov. Od hoje tisti dan nisem bila posebej utrujena, a se odločim ostati, saj je bila atmosfera v tem kraju neverjetna.

S skupino meni ljubih pohodnikov z različnih celin se odločimo za skupni piknik sredi osrednjih vrtov čarobne Astorge. Uživali smo v čudovitem razgledu, ki ga ponuja na hribčku grajena lepota. V mesto sem se zaljubila na prvi dih, starinski hostel, v katerem smo bivali, pa je še bolj pogrel moje srce. Navdušil me je s svojo pozicijo, ki nas je razvajala z razkošnim razgledom in vsem udobjem, ki jih hostel lahko ima. Celo manjšo opuščeno kapelico, v kateri bi lahko uživala v jogi.

Jess iz Južne Afrike iz svoje vrečke potegne stekleničko španske cave, podobne penini, in nam jih ponudi. »Živeti je treba s stilom, kajne?« In že nas vse spravi v smeh ta prečudovita duša. Claudia, s katero se podata skupaj na pot iz te daljne dežele, veselo pripravlja največji sendvič, ki sem ga kdaj videla, in ga s posebno strastjo poje. Veselim se z njo, čeprav se glutenu še kar naprej izogibam, saj me napihne kot balon. A ker je Jess prava kuharska mojstrica, iz najine hrane v pičlih minutah ustvari pravo pojedino: avokado, mango, zeliščni namaz, brezglutenski kruhki, češnjev paradižniček in za nameček najboljša čokolada na svetu. Ni kaj, poslana mi je bila na pot neposredno z nebes.

Med spontanim piknikom smo ležali raztreseni po sveže pokošeni travi na vseh koncih in med nami se razvijejo tudi globoki pogovori o tem, kako reči življenju na polno da. Kako si dovoliti brezpogojnost tega, da dihnemo tisti usodni da? Kaj nas pri tem ovira? Kakšen sklop misli in občutkov?

Kako stopiti na klif in brezpogojno skočiti?

Debata me dobro podžge.

Američan, veliki brat (ja, najine poti se znova prekrizajo), z mano podeli branje dela v knjigi, ko duh povabi Marijo, da se mu povsem preda. »Čutim, da moraš prebrati ta del, Tjaši. Ves čas kliče po tebi.« V roke primem Biblijo, ki je v takšni obliki še nisem brala. No, tista s slikicami še kdaj pritegne moj pogled, tale črna velika resna bukla pa prav ne. Branje me potegne vase in v telesu čutim, kako se začne znova dvigati moja temperatura. Že po drugem odstavku se povsem potim in roke gorijo. »Reci DA, reci DA ...«, začne odzvanjati v mojih ušesih, ker mi postane resnično nelagodno vroče, jo odložim in prosim sogovornika, da mi interpretira pomen. Vse skupaj razumem kot namig duše, da se ji popolnoma predam. Brez kontrole, ki se posebej pri ženskah tako rada vsili. Ko se vežemo, skrbimo in ne upamo povsem spustiti vajeti in se v zameno predati ljubezni. Znova da. Sporočilo predaje iz Leona me poišče znova.

V trenutku se mi posveti. Čuječ pogled v koncept problematike čustva skrbi in vsega, kar iz tega sledi, mi pojasni, da je morala tudi ona skozi to kalvarijo. Marija namreč. Najprej popolna predana ljubezen do sina, ki ga je močno ljubila, nato ga mora v trenutku, ki kaže na njegovo razrešitev in razsvetljenje (morda smrt kot simbol konca enega obdobja, da se začne novo, zrelo, razsvetljeno?), povsem izpustiti. Smrt ji ne ponudi izbire in predaja ji nosi ljubezen. Kar me spomni na občutek izgube kontrole, ko moram popolnoma izpustiti svojo mamo. In občutek neskončne svobode, ljubezni in enosti, ki jih dobim v zameno.

Zamislím se nad vlogo, ki jo igra mati v fazah zorenja otroka. V takšnih ključnih trenutkih s svojo predajo in zaupanjem v tok življenja igra izjemno pomembno vlogo, saj lahko s

svojim strahom stvari zaustavi, blokira in duši ali pa dovoli, da gre duh otroka po svojih poteh in mu v tem polno zaupa. Kakšno olajšanje doživim, ko se mi v srcu odvije ta scenarij. Že s tem, ko dojamem, kako pomembna je vloga ženske pri kontroli in spuščanju, v meni povzroči kemijski proces sproščanja. Vsakič ko se približam resnici, me zajame globok mir. A jaz želim vedeti več. Kako spustiti kontrolo?

Spomnim se gromkega smeha, ki si ga s tem vprašanjem prislužim. Duša je tako zelo vesela, ko ji zastavim vprašanje, ki že v samem zavedanju nosi rešitev. Če bi bilo po njeno, mi v takšnih primerih sploh ne bi ničesar razlagala. A ker je um narejen zvedavo in želi v besede spraviti prav vse, mi duša prijazno začne oblikovati vibracijo, ki v resnici ne potrebuje razlage, v ... razlago. Ob tem se še sama nasmehnem, saj se v tistem trenutku zavem, da razlag sploh ne potrebujem več. Da so po svoje oblika kontrole. Uh, joj. To pa je bil aha.

Dojamem, da so misli resnično odveč, in ko si povsem zavešten, se zaveš, kako zelo malo misli pravzaprav potrebuješ za radost. Zaveš se, kako neverjetno omejujoči so dolgi umski pogovori v iskanju rešitve, ki leži onkraj misli. Spet varen okvir, ki pa s kanaliziranjem čistih sporočil duše nimajo prave zveze. Tako tudi v tem delu s svežim zavedanjem spustim kontrolo in se predam polju svobodnega ustvarjanja, ki leži onkraj umske telovadbe.

Ob tem se spomnim pogovora, ko me je oče nekoč zapredano vprašal, kaj pa še imamo, če vzamemo misli in iskanje rešitev do svetlobe. Kaj nam nato osmisli življenje? Se nato še želimo boriti, takrat, ko smo že svetloba? Iz sebe spustim mil glas, ki mu pojasni, da je boj potreben na poti do svetlobe, a le do trenutka, ko smo povsem dojeli pomen tega, naj se ne borimo, ampak prepustimo. Takrat v nas zavibrira duša in v tako polni obliki, kot smo sami pripravljeni

reči DA. Da njeni neskončni sočutni roki, ki nam boža srce, da njeni s toplino in odločnostjo obarvani milini, ki nam prazni um za sporočila, osvobojena ega, da njeni svetlobi in posledični toplini ter ljubezni. »Pa saj to je to, kar vse življenje iščem. To pričakujem od družine!« me preseka oče. In znova se oglasi globok glas od tam globoko doli, ki mu pojasni, da je družina izjemno pomemben poligon na poti do te svetlobe in brez nje ne bi šlo, a pričakovati od družine, da bo kot celota v integriteti duše, je mogoče le, ko to celovitost čutijo starši in potomci. Takrat se zgodi ena najlepših izkušenj, ki jih živo bitje lahko doživi ... svetloba v človeški obliki, v obliki brezpogojne ljubezni.

Oba utihneva in se ljubeče objameva. Takrat se ego, strah pred zapuščenostjo, strah pred zavrnitvijo in vsaka želja po kontroli stopi v trenutku brezpogojne predaje srčnosti, veri in LJUBEZNI. To sledi, ko izpustimo umsko disharmonijo.

Astorga mi s svojo posebno mikavno energijo prevzame dušo in nekoč se tja vrnem za dlje.

Naslednji dan nadaljujem proti Rabanal del Camino, kjer si nameravam pred prehodom v višje predele poti, ki sledijo, dobro odpočiti. Nastanim se v očarljivem manjšem prenočišču, Albergue Nuestra Señora del Pilar. Kjer znova naletim na južnoafriški »sončnici«. V skupni kuhinji, ki je na voljo v mnogih prenočiščih in so izjemno koristne, če želite prihraniti kakšen evro in se res dobro najesti, si zvečer pripravimo izjemno večerjo. Vsaka pristavi svoj del špecerije in na koncu se znova mastimo kot kraljice. Povabimo še Britanko, ki mi je sredi Leona ponudila ramo za jokanje, in njenega prijatelja. Uživamo v družbi in sproščenosti, ki nas zajame po celodnevni hoji. Povsem pripravljene na naslednji dan, ko se začne pot vzpenjati.

Pred spanjem si tisto noč močno zaželim vodene vadbe

kundalini joge, ki je na poti ne izvajam prav veliko. Večinoma le meditiram v tišini in uživam v popolni prisotnosti, a tisto noč čutim, da je čas za jogo. Pomislim celo na to, da je čas za to, da morda sama organiziram kakšno delavnico na poti za utrujene sopotnike, glede na to, da sem ravno opravila izpit za certificirano učiteljico.

Zjutraj se zbudimo zelo zgodaj in pot začnemo skupaj s puncama. Nato se pred Foncebedonom naše poti znova razidejo.

V tej mikroskopski gorski vasici zagledam pred hostlom napis: Eco, bio, sojino mleko ... in že se razveselim bele kave z mlekom, ki iz mene ne naredi napihnjene žabe. Ko vstopim, zagledam še biotortice in presne kolačke in priznam, težko se brzdam. Zato pojem »le« dva kosa, enega pa pospravim za na pot. V ozadju me prijetno presenetijo znani zvoki glasbe, ki jo uporabljamo pri kundalini jogi, in gostitelja vprašam, kako to, da imajo prav to glasbo, saj ni ravno popularna in mora biti v nekakšni povezavi s to obliko joge. Pojasni mi, da je njihov kolega učitelj in da se lahko pridružim vadbi, ki se ravno začinja v sosednji kolibi s čudovitim razgledom v dolino. Vidi moj prešeren nasmeh, ki skriva spomin na včerajšnjo potrebo po jogi, in prime me pod roko. Kar vrže me v dvoranico, kjer se vsi pripravljajo na uvodno mantro. Ravno pravšnji čas. Kot vedno na Caminu. Vse ob svojem času in vse, kar potrebuješ.

Uživam v vadbi in se po koncu učitelju, ki vodi vadbo, ter njegovemu učitelju predstavim. Z radostjo jima začnem pripovedovati o jogi, o občutkih na poti, o enosti, o ljubezni in z enako radostjo me sprejmejo medse. »Draga *caminera*, pri nas si dobrodošla. Lahko le za en teden, en mesec ali za vedno.« Srce mi zaprede. Kako zelo sem si želela takšnih priložnosti. Naj pojasnim.

Ko sem se odločala za duhovno pot, se je v meni množil strah pred tem, kako naj sploh preživim in živim kot duhovna mentorica, učiteljica ... ni mi bilo jasno, kje naj začnem. Po duši nisem ravno hipijka, prej zelo odgovorni protipol, zato se mi v popolni predaji ni bilo ravno najlažje gibati. Ko sem prebudila te svoje notranje potenciale, se mi je na trenutke zdelo, kot bi me nekdo posedel na gorsko kolo in me spustil po hribu, medtem pa za mano klical: »Prepusti se. Naj te vodi intuicija!« Resno? In vsakič, ko sem podvomila, sem se s polnim šusom zadela v drevo. V prenesene pomenu, ki pa ni niti malo manj bolel. Ali sem se znova ujela v strah ali kakšno čudno misel. Pa sem jo znova predihala in tako naprej. Lažja. Izkušena. A ko je bilo treba narediti velik korak, pustiti službo in se podati na pot v popolno neznano? Huh. Ni bilo lahko. Zato mi je to upanje na Foncebedonu dajalo vedeti, da se sproščam in dopuščam tudi na področju svoje nove »profesionalne« poti novim izkušnjam, da me poiščejo. Tako ime te mikrovasice ostaja v mojem srcu, in ko se nato pogumno podam v svet iskat novih izzivov, mi ostane to ime sinonim za pretočnost, upanje in predvsem zaupanje v to, da priložnosti pridejo, če jim dovolimo potrkatati na vrata. Takrat pa nemudoma vrata odpreti. Še preden nam jo zagodejo misli.

Dež se je vsaj za trenutek ustavil in po jogi sem se podala naprej proti Cruz de Ferro, na posebno sveto mesto na Caminu, kjer romarji puščajo osebne predmete, slike in kamenje iz svojih dežel ali poti. V žepu tisti dan nimam slike ali kamenja, saj svoje breme izpustim že dolgo pred tem. A presune me nekaj drugega. Na kupu osebnih predmetov, ki nakazujejo na veliko bolečine, naletim tudi na medvedka, ki ga je na svoji pohodniški palici nosil neznani pohodnik v Meseti. Po licih mi stečejo solze in v srcu posvetim meditacijo

njemu. Čutim globoko ljubezen in znova zaznavam, kako ni meja. V bolečini smo vsi eno, v ljubezni smo vsi eno, v ranljivosti, ki nas pelje iz ene v drugo, smo vsi eno.

Medtem ko v miru glasbe srca sedim na leseni klopci, pride mimo gruča motoristov, ki opazujejo prizor s povsem druge perspektive. Tja pridejo kot turisti. Čas je, da se umaknem in s seboj vzamem svetost trenutka.

Dež neusmiljeno z nas čisti prah Mesete in mraz kar dobro stresa moje telo. Še dobro, da sem obdržala oblačila. Še dobro. Ustavim se v leseni kolibi v Manjarinu, kjer me Korejka v paniki napade, naj jo rešim pred psom, ki jo želi pojesti. Pes je bil res velika mrcina, a v očeh mu je pisalo, da je velikega srca. Na drugi strani me pričaka mačka z majhnimi mucki in uživam v nežnosti teh prečudovitih bitij. Korejka pridno fotografira, a zaznati je popolno blokado do živali. Zaželim si, da opazi, kako energija teče med mano in njimi, in odnese to vedenje domov. Morda se zgodi.

Nadaljujem proti El Acebu in dež, ki še kar neusmiljeno zaliva zadnji del suhe tkanine, sili telo k počitku. Tam znova naletim na Britanko. Dojamem, da je to znamenje veselja, da nisem sama in naj si odpočijem. Privoščim si topel čaj, a za popoln obstanek še ne najdem miru. Moram nadaljevati.

Narava je v tem predelu tako neverjetno drugačna kot v pusti Meseti. Uživam v prelepih gorah, v oblakih, ki božajo vršace in tudi v dežju. Diham svež vonj oprane zemlje in se navdušujem nad floro, ki je v Meseti ni bilo opaziti.

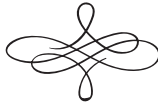
Ustavim se v Molinaseci, kjer me takoj ob prihodu v to prelepo mestece pričakata sončni Jess in Claudia. Skupaj si odpočijemo v novem hostlu in uživamo urice ležernega druženja. Večerjo si skuhamo v drugem hostlu, saj naš nima kuhinje. Znova uživamo v popolni sproščenosti trenutka in si delimo izkušnje s poti. Ljubeča vez med nami tiho in

brezpogojno plete svoje nitke.

Naslednji dan znova nadaljujemo vsaka svojo pot z vedenjem, da nas pot morda nikoli več ne poveže. Res nenavadno močna izkušnja izpuščanja vsake navezave.

Skozi Ponferado, ki se nahaja zgolj 211 kilometrov od Santiaga, nadaljujem pot do Castillo de los Templariosa in od tam naprej do Villafrance del Bierzo. Od tam je do konca prvega dela moje poti, Santiaga, le še 185,5 km. Drugi del poti se namreč nadaljuje od Santiaga do Fisterre. Morda se sliši nenavadno, a če sem na začetku upala, da mi uspe prehoditi te neverjetne kilometre, sem na koncu želela ostati na poti kar najdlje. V mislih sem se celo poigravala z načrtom, da bi nadaljevala pot po Portugalski, a po svoje sem čutila, da bo Fisterre – konec sveta tudi konec tega potovanja, in čas bo, da se vrnem.

Da bi se izognila nenehnemu spominjanju, da se nekaj čudovitega končuje, sem znake ob poti, ki so kazali, koliko kilometrov je še do cilja, strateško ignorirala.



ODKRIVANJE ZMAJEVSKEGA DRAGONTA
– VILAFRANCA DEL BIERZO

*»Pogum za občutenje bolečine in predaja zavedanju
ranljivosti iz nečloveka obudi Človeka.«*

Sarabraj

Za tistega, ki si resnično želi biti povsem prisoten in se soočati z vsemi zmaji, omejitvami, frkami in nefrkami, ki jih nosi v sebi, je vsakodnevno 10-urno »sprehajanje« s seboj odlična priložnost. Nekaterim pohodnikom je bila že sama ideja o samoti tako nemogoča, da so nenehno iskali stik z drugimi in iz zgodbe naredili pravo druženje, kar je bilo po svoje prav prijetno.

A moja duša se odloči, da bo po hoji čas za druženje, med hojo pa čas za prevajanje sporočila duše tistim, ki to potrebujejo, ali pa hojo v tišini. Ker imam s tišino že kar nekaj izkušenj in neskončno uživam v njej, sem se odločila, da ji prisluhnem.

In poslušala škrtanje svojih pohodnih čevljev, čutila različne nianse vetra, zaznavala glasove narave, ki jih sicer z lahkoto prezreš. Čutila sem mnogo različnih vonjav in zaznave so me naredile pravo divjo žensko.

A kljub vsem izjemnim izkušnjam na poti je še en del mene, ki sem ga jasno zaznavala, ostajal blokiran. Kot bi nekdo postavil v moje možgane nekakšno utež in nikakor nisem čutila leve hemisfere. To sem opazila vse od očetove smrti. Da je del zavedanja odšel nekam v »varen« brlog in se ne želi vrniti.

Ko sva bila tam daleč med gozdovi in hribi sama, sem mu prišepnila, da je čas za najino srečanje. Na enem od prelepih gričev se ustavim in dam jasno namero za to, da se soočam z delom sebe, ki je ostal tako šokiran ob smrti očeta, da po dobrem letu ne želi domov.

V Villafranci del Bierzo, kjer tisto noč prespim, srečam preljube prijatelje, ki omenijo, da obstajajo za naslednjo etapo tri možnosti. Ena od njih, imenovana Dragonte, je ne-markirana, kar je na poti redkost in menda je ne izbere veliko ljudi, saj si pri tako dolgih turah ne moreš privoščiti, da

bi se izgubil. Preprosto nimaš moči za to. Poleg tega ima tri večje vzpone, kar se pri 38 kilometrih hoje še kako pozna.

Njihova pripoved me ni niti malo pritegnila, saj res nisem imela občutka, da je ekstremizem nekaj, kar bi potrebovala.

Ko sem se utrujena od vročine in hoje ulegla v posteljo, sem si želela le zaspati. Pot je bila zelo dolga in trajala je celih 12 ur. Za tisti dan sem imela res dovolj. Pa mi nekaj ne da spati. »Dragonte, Dragonte, Dragonte,« slišim. »Zmaj (*drago* po italijansko) je nov izziv, Tjaši. Saj si rekla, da imaš dovolj omejitev uma in daj, jogi, saj zmoresš!!!«

Ja pa ne, no. Ne, ne, ne, prestara sem za to sranje, pa za sabo imam že tako naporno leto, pa ne me j.... Kaj pa moj žulj, pa kako naj se spustim v gozd nekam v neko vuko.....

Daj no, draga duša, ne se hecaaaaaatttttttt!!!

Tako nekako se je petnajst minut repenčil moj ego, a mirno sem ga opazovala z varne pozicije ptička na veji in mu dovolila, da se malo sprazni.

Ob petih zjutraj pa sem brezkompromisno vzela v roke nahrbtnik, si zavezala gojzarje in gas.

Ko sem iskala začetek poti, sem naletela na ženski, ki sta šli dan prej do začetka poti in se obrnili: »To je norost, če nimaš mape, kompasa ali česar koli, ne hodi tja! Midve sva se pripravili na to, pa naju je pot odvrnila!« Mirno sem jima odgovorila, da če bodo pogrešali lokalno legendo s Camina, naj me pridejo iskat v Dragonte. Le za trenutek so se mi zašibila kolena, a že naslednji trenutek sem kar poletela po cesti navzgor in izginila za ovinki. Ne vem, kaj sta si mislili pohodnici, ki sta dajali vtis, da o gorah nekaj že vesta, ko sta gledali za mano vse do zadnjega ovinka.

A za mano nista prišli.

Najprej sem po poti vriskala, prvi vzpon se je namreč končal s čudovitim razgledom na vse strani in sončni vzhod, ki me

je nežno pobožal, je v mojem srcu prebudil toni radosti. Nadaljevanje je potekalo brez večjih težav in redke oznake na poti v kombinaciji z vero v intuicijo so lepo kazale, kam jo mahiniti. Tam na vrhu, ko se je pred mano razprl neverjeten razgled na vse strani, sem srečala celo starejšo žensko, ki me je s svojo naravno lepoto povsem osupnila. Mirno je marširala, oblečena v dolgo krilo in z ruto na glavi, delovala je kot pravi privid. Spregovorili sva nekaj besed o lepoti tega kraja in njene prisotne oči so mi dale zaupanje, da sem na pravi poti. Nadaljevala sem na energiji te močne ženske. Zrcalne slike tega, kar nosim v sebi.

Prvo nelagodje sem čutila, ko se je na moji levi strani začel spuščati oblak. Če se to veliko čudo spusti nad moj del poti, sem pečena. V telo se je začel vsiljevati krč in pospešila sem korak. Pogled okoli mene je namreč kazal na to, da sem res nekje bogu za hrbtom v tuji deželi. Sama. Stiska je v meni stisnila vero in prosila sem svojo notranjo moč, naj me varuje pred oblakom. Pot hvala bogu takoj zavije desno in z največjim veseljem se poslovim od grozljivega trenutka. Nagrada pa spust, po katerem stečem in tečem polna radosti in neskončnih zalog energije.

Tečem in juhej, a nato flok, flok, flok. Ja, kaj je pa zdaj to? Potoček, ki nenadoma nastane blatna mlakuža z grmovjem, ki vedno bolj zapira pot. Kdaj? Kdaj za boga se je to uresničilo? Silim naprej, saj nazaj ne grem. Na Caminu, si obljubim, grem vedno naprej, nikoli nazaj. V tem trenutku se mi to ni zdela najbolj briljantna ideja.

Zabredem do kolen v blato in srce začne biti, saj naprej ne morem. Panika? Ni šans, Tjaši, na tej točki sva že bili v nočni odisejadi, in rinem naprej v hrib, vse okoli mene polzi in občutek imam, da sem resnično zaje....

Naredim krog, a nazaj ne grem. Sicer pa sem prehodila že 10 km in ni možnosti, da bi se vrnila. Ne. Spet želim na silo riniti skozi grmovje in takrat znova čutim notranjo modrost, ki mi šepeta: »Nič na silo. Življenje je harmonija, je tok. Spusti krč in zadihaj. Dovolj toku, da ponudi rešitev.« Moj ego se temu želi za trenutek upirati, a ga kmalu utopim v blatu in se umirim.

Takrat pa na sosednjih dveh drevesih vidim znak s. Verjetno v španskem jeziku to pomeni, da je godno za sekanje ali nekaj podobnega, a jaz čutim, da je to smer Santiaga, in kot omamljena sledim smeri.

Hodim še dobre pol ure po kamniti potki, nakar naletim na znak, da je nekdo že hodil pred mano. Prijazno je ob poti nastavil mini skulpture s kamenčki. Čutim močno hvaležnost in se sesedem.

Tam na sredi španskega gozda, daleč od ponorelega sveta, začnem kričati kot volkulja, ki ji vzamejo mladiča. Kričim in jočem. Iz svojega telesa iztisnem vso težo, ki me tako zelo stiska zadnje leto. V roke primem največji kamen in ga zalučam v drevo. Brcam in s pestmi udarjam ob tla. Iz ust se cedi suha slina in spustim vse, kar me omejuje. Tam nisem »duhovno bitje«, ki lebdi deset metrov nad glavo, ali pridna punčka, ki ustreže. Nisem odrešenica, ki pomaga vsakemu, in nisem Amazonka, ki se dela močno. Čustvena bolečina se lušči kot najbolj grozna zver in pustim ji, da me v vsej svoji »grdoti« prevzame. Da me vzame. A me ne. Le zapusti me.

Kmalu za tem nadaljujem, saj sonce neizprosno pripeka in pred mano je še en vzpon. Vodne zaloge niso ravno velike, saj sem vsak dan izbirala med težo in udobjem. Tokrat nisem bila prepričana, ali sem se odločila prav, saj sem s solzami pokurila kar nekaj mineralov in tekočine. Res sem izšla iz sebe velikooo trde, lepljive energije.

Po vzponu vzletim in čutim, kako neverjetno močno postaja moje telo, da o umu sploh ne govorim. Telo prevzamejo mravljinici, adrenalin mi kar šprica iz ušes. »Nisem prišla tako daleč, da bom dovolila umu, da me potre. Dovolj je bilo. Gremo dalje, bejbi. Zmoreš!«

In sem zmogla, dvakrat sem padla na kolena, od napora zahlipala in kdaj fino zaklela in nadaljevala vsak korak lažja, močnejša, bolj prisotna. Del mene, ki se je izognil čustveni bolečini, v tej drami začenja dojemati, da je tukaj doma, da je varno kričati, da je varno vsemu svetu izjokati, da je očetov odhod zame izjemno velik izziv, da me boli, da se tudi močni lomimo, ko je preveč, da sem ranljiva in da sem živa.

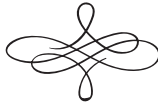
In ko se vsa ta čustvena drama, krč, ko rojevaš svojo bolečino v varnem okolju neznanega hribovja, na polno izrazi, se takoj zgodi tok. Radostni tok življenja, ki steče skozi vsako celico, ki bije v srcu. Pravzaprav ta tok nikoli ne odide nikamor, le naš um nas prepriča, da delujemo v drugo smer.

Na zadnjem vzponu tistega dne pokličem sestro. Izpovem ji svojo izkušnjo in na glas se smejiva temu, kar se mi dogaja. Sestra je prav tako neustrašna borka svetlobe, ki globoko razume, kaj me žene tako daleč. Tudi sama namreč meje svojega uma testira s spusti v globine morja in svet nemogočega, ko zadržuje dih veliko dlje od tega, kar je sprejeto kot »normalno«. Čutim globoko hvaležnost, da me pot poveže s tako izjemno dušo.

Ker se počasi že dela mrak, se odpravim v dolino. Skozi tunel izgube kontrole, občutka popolne izgubljenosti, priznanja ranljivosti sem tako svojega zmaja osvobodila. Ko pridem do vasi Vega de Valcarce, se takoj nastanim, po tem pa si privoščim kozarec rujnega v lokalni gostilni. Rdeče vino mi v Španiji še posebej teče po grlu. Doma alkohola skoraj ne pijem, na poti pa z največjim užitkom spijem vsak kozarček,

ki mi ga ob posebnem meniju za romarje postrežejo na poti. Čutim, da vsebuje rudnine, ki jih telo potrebuje, ob tem pa je vsako sredstvo proti zaznavanju smrčanja v skupnih ležiščih odlična preživitvena strategija. Četudi nato ti smrčiš.

Natakarica, starejša ženska, opazi, da je za mano dolga pot. Zaupam ji doživetje in v znamenje sočutja mi na mizo prinese zastoj kar nekaj prigrizkov. Čuti me. Zaznava moč besed, ki jih govorim, in spoštuje moč, ki jo vidi. Globoko hvaležna za to zrcalo spijem še en kozarček. Ker ne najdem primerne gostilne za večerjo, si v trgovini kupim svoj prvi sladoled na poti. Usedem se ob reko, ki teče skozi vasico, namakam v njej svoje nožice in z največjim užitkom ližem sladoled. Življenje je lepo, a le če si ga upaš na polno, ranljivo živeti.



VOLČJA LAKOTA SREDI ŠPANIJE
– LA FABA

*»Misli o praznini, ki v umu zadoni ob izgubi, ne
moremo nadomestiti z znano materijo. Le spomin
na celovitost je tisti, ki prinese trajno potešitev
ljubezni 'lačnega' uma.«*

Sarabraj

Po odličnem spancu se naslednje jutro zbudim zelo zgodaj. Takoj zaslišim znani žvenket dežja, ki neusmiljeno sili moj ego, da bi dan prespal. A vedno bolj jasen dialog z dušo z lahkoto preseže glas lenobe. Ta me v življenju pogosteje, kot bi si to želela, zapelje v sladko spanje, počitek in v resnici neživljenje. Ko okusim polno živost tam na poti, se zavem magnitude neživosti, ki si jo z življenjskim stilom priključem v vsakodnevnem življenju. Tako se na poti vsak dan znova odločim za polnost sebe, za obilje trenutkov, za tok prane, ki iz vsakega dneva naredi praznovanje. Doživljanje, ki se ga zavem že pred Caminom, a se šele tam v polnosti uresniči. Gre za zavedanje, da je vsak trenutek neprecenljiv in ga je vredno z vso prisotnostjo in neponovljivostjo izživeti.

S to filozofijo v srcu me tistega dne dež sploh ne moti. Čeprav lije kot iz škafa, se v meni znova prebudi mala deklica, ki komaj čaka čofotanje po lužah in lahkotno premagovanje ovir na poti, ob tem povsem predana preslikavi zunanjega sveta v svoje notranje doživljanje.

O Cebreiro se nahaja na 1300 m nadmorske višine in tistega dne pričakujem tudi snežni dež, saj me dan prej na to možnost opomni natakara, s katero sva ona v španščini, jaz v italijanščini kramljali o življenju v tem delu Španije. Opozorila me je namreč, da je vreme v tem delu izjemno muhasto, posebej v današnjih časih, ko ni nič nenavadnega, če nas sredi poletja preseneti celo sneg. Pripravim se na novo izkušnjo preseganja fizičnih meja.

Jasno zavedanje dejstva, da prazna vreča ne stoji pokonci, me to jutro motivira, da si privoščim še bolj zajeten zajtrk. Ne vem namreč, ali bom na poti prišla do kakšne trgovine z živili. Ta del se mi je zdel namreč precej neobljuden.

V mikroskopski kuhinji, ki jo lastniki hostla začasno pripravijo kar na hodniku, si tako ob petih zjutraj privoščim dva

jogurta brez laktoze, banano ter velik kos temne čokolade. Zatem ne izpustim jutranjega rituala nege stopal, ki mi služi tudi kot odlična protiutež mojemu neverjetnemu temperamentu, ki bi se, če bi mu bilo dano, takoj zagnal na pot.

Modrost potrpežljivosti začnem povezovati z modrostjo prisotnosti in dojamem, da je temperament sicer odlična energija, ki me pelje na tako nenavadne preizkušnje in mi pomaga, da se skozi najhujše zanke življenja prebijam vedno znova, a sočasno bolj jasno čutim pomen tega, da je treba to energijo ognja uravnnavati z vodo in umirjenostjo. Tako harmonizirana ostajam povezana z virom.

Po negi stopal se lotim pakiranja hrane in kmalu ugotovim, da sem si v trgovini dan prej kupila preveč sadja. Nahrbtnika ne morem primerno zapreti, zato s težkim srcem pustim jabolki na prvem zidu ob poti. V mislih se mi slika srečen obraz nekoga, ki si bo zaželel ravno jabolka, in takoj se počutim bolje. Ob tem se znova opomnim, da je na Caminu vedno za vse poskrbljeno in naj zaupam. Naj se ne krčim in grabim k sebi v prepričanju, da imam premalo, naj zadiham na polno in razprem svoje roke, saj življenje komaj čaka, da me obdari. A težko mi preda kar koli, če so med tem moje dlani stisnjene v pest.

Pot se sprva zdi resnično neobljudena in moj um začne na polno mleti misli o tem, da hrane, ki bi bila primerna za moj občutljiv želodec, tisti dan ne bo. A upanje umre zadnje, pravijo, in odločim se, da bom ta dan nadaljevala s spominjanjem prejšnjega dne o tem, da je vse mogoče, le če v to verjameš.

Zakaj spominjanje? Ker verjamem v to, da gre v tem procesu vračanja v pristnost primarno za spominjanje pozabljenega. Ne gre za proces učenja ali kopiranja, ampak prebujanje spečih informacij, ki nas obiščejo takoj, ko se naša vibracija

spremeni do te mere, da postane kompatibilna z vedenji, ki so v nas.

Opremljena z bogato mero upanja pot nadaljujem najprej do La Fabe.

Kot že tolikokrat prej me tudi v La Fabi pričaka točno to, kar potrebujem. Mali vegetarijanski *albergue*, ki v zameno za prostovoljne prispevke tisto jutro pripravlja čudovite smutije. Komaj zadržim svojo radost, ko se mi znova in znova potrди izkušnja zaupanja, ki pelje do uresničitve vsega, kar potrebujem.

Na polno uživam v svojem čudežnem smutiju, premočena do kosti, a radost v meni neti iskre ognja in mraza začuda ne občutim. »Kakšno sonce nas je pa danes obiskalo,« me ogovori skrbnik, ki ga pot na Camino prinese dolgo pred tem. »Na Caminu se počutim kot doma. Kot iskalec življenja, ki bi mi ponudilo več kot le materijo, sem tukaj našel svoj del mozaike.« Pogovor nato nanese na skupino ljudi iz Foncebedeona, ki deluje nekako po podobnem principu, in veselo mi potrди, da so vsi prijatelji. Nadaljujeva v smeri prisotnosti in pomena te ter povabi me, da se še kdaj oglasim, saj bi si zelo želel poglobiti v tematiko. »Morda se pa še kdaj vrnem. Kdo ve, kam me duša vodi.« Z vero v srcu, ki mi vedno znova do vrha napolni zaloge energije, nadaljujem pot proti vrhu O Cebreira.

Ne glede na škafe vode, ki so se nepretrgano zivali z neba na mojo glavo, in blato, ki je navadno hojo kmalu spremenilo v naporni rodeo, v sebi čutim globok mir, ki ga prinese spoznanje, da v vsakdanjem življenju nenehno živimo v strahu, da nam bo kdo kaj vzel, in v obrambni poziciji, ki pa se oba takoj stopita, ko si za trenutek dovolimo izjemno dragoceno doživljanje zaupanja v tok življenja. Ta tok z lahkoto preseže čustvo strahu. Ko tej sili na Caminu dovolim, da mi pomaga pri odvezovanju in zaupanju, se znajdem v neverjetni

harmoniji dogodkov in doživljanj. Vse dobi svoj smisel. Tudi smrt.

Vzpon se kar noče nehati in skoraj ne morem verjeti, da sem včeraj gazila pod žgočim soncem Dragonta in svoje fizične moči pripeljala do konca. Preprosto ne morem dojeti, kako zmorem nov dan tako sveža in s to nenavadno neustavljivo energijo silim v nov hrib.

Na vrhu O Cebreira se usedem na svojo dragoceno mini blazino in si dovolim trenutek za uživanje v prečudovitem razgledu in zvokih tukaj tako zelo žive narave. Po Meseti se mi obilje življenja, ki ga zaznavam nato na poti, zdi neverjetno. Zaznavam sok življenjske energije, neverjetne podobnosti narave, ki zapolnijo moje možgane. Vse doživim bolj živo, bolj izjemno v vsej neponovljivosti. Vsak trenutek je podoba drugačna, vsaka kaplja dežja spremeni scenarij.

In tudi lakota je takrat veliko bolj doživeta. Že sama misel na jabolka v mojih ustih sproži proces slinjenja. Za trenutek pogrešam slasten sok v ustih, a je preostanek čokolade v tistem trenutku več kot dovolj. »Tjaši, znova gre za misel o lakoti. Si resnično lačna?« zaslišim notranji glas in kmalu ugotovim, da gre bolj za navado in ugodje, ki mi ga hrana v tistem trenutku ponuja, kot za pravo lakoto. »Kako sta pri tebi povezani hrana in potreba po ljubezni, Tjaši?« Že se mi posveti.

Vsa kosila, vse dobrote, ki sta jih mama in oče kuhala, in moja močna percepcija, da je hrana enako ljubezni. Volčja lakota mi jasno pokaže misel o praznini, ki naj bi nastala po njuni odsotnosti. Hrana je pri tem igrala ključni jezik ljubezni, ki ga poznam že od malega. »Sedaj pa razumi, da ljubezen nima meja. Ni skrita le v dejanjih. Je stanje biti. Preprosto je. Dejanje je nato materializacija, zgolj odsev

primarnega stanja ljubezni. Sprejmi spomin na to, da četudi ju ni več, njuna ljubezen še kako je. Ne gre zgolj za to, da je v tvojih celicah ali da je v tvojih spominih, ampak gre za kvaliteto, ki nikamor ne izgine. Ni podvržena zakonom časa in prostora, ni materija, ki bi se s smrtjo porazgubila. Je stanje biti. Že čutiš, o čem govorim?» Globoko vdihnem vase vse, kar mi duša pravi. Čutim, kako se iz moje zavesti luščijo misli o omejenosti, o ločenosti. Zaznavam, kako se mi srce nežno kot lotosov cvet prebujajo iz dremeža iluzije o ločenosti. V vsaki celici začutim povezanost onkraj. Začutim ljubezen, ki jo prosim, da pozdravi bolečino. Tisti, ki se rodi vsakič, ko verjamem v laž, da sem ločena.

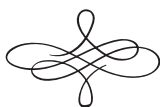
Po žilah mi steče val energije in tisti dan nadaljujem brez občutka lakote ali utrujenosti svoj Camino do Tricastela. Tam me znova prijetno preseneti četica znanih obrazov, ki navdušeno osvaja kilometre, in po svežini obrazov opazim, da nobeden ni utrujen. Vsi sijejo in polni radosti dihajo s polnimi pljuči. Čudovit pogled na odprta srca in celovitost, ki nas z vsakim korakom vedno bolj zajema.

Večina prijateljev ostane v Tricastelu, jaz se odločim za majhen ekohostel nekaj kilometrov iz vasi. Želela sem si namreč okusiti kar najbolj različne aspekte Camina, poleg tega me je zelo zanimalo, kako živijo tisti, ki se na različne načine umikajo od ponorelega sveta.

Tam naletim na prijazno družinico. Ona Italijanka, on Nizozemec in v njuni kamniti hiški se počutim udobno, čeprav sem povsem premražena. Hostel ima le eno skupno sobo z nekaj ležišči, vse pa je izdelano iz naravnih materialov, zato je občutek domačnosti energija, ki mi v tistem trenutku polepša dan. Kmalu me razveseli italijanska gostiteljica, ki jo zanima, ali smo morda na kaj alergični, in nas povabi v zgornje nadstropje, da skupaj povečerjamo. V preprosto opremljenem

skupnem prostoru, ki ga krasijo ogromna okna in ne potrebuje drugih dodatkov kot od narave danega čudovitega razgleda na zelenje in vršace, se za mizo zbere družčina tako iz Evrope kot ZDA in spontano se razvije pogovor, poln iskrivih in iskrenih vibracij. Nič skrivanja, nič mask. Le to, kar si.

Večerja je bila tako slastna, da bi polizala še kozice, in ne morem se upreti slastni sirovi torti, ki nam jo ponudijo na koncu. Seveda mi obilje laktoze naslednji dan ne povzroči nobenih težav. Ljubezen pač.



PREBUJENI STIK S TELESOM
– NA POTI DO SARRIE

*»Čuječe prebujanje skozi poezijo telesa, ki enkrat
kaže na dramo, drugič romantično zlitje v Enost,
je izjemen kanal vračanja v celovitost.«*

Sarabraj

Ko smo se pri kundalini jogi učili povezovanja z dihom in čutenja sporočil svojega telesa, sem imela sprva kar nekaj težav. Naučeni, da telo prepuščam slučaju in poslušam predvsem razum, mi je zavestno zaznavanje nečesa tako odtujenega predstavljalo izjemno oviro.

»Sledite dihu,« nam je prigovarjala učiteljica in uvid v to, da ta reč, imenovana dihanje, resnično potuje po mojem telesu, se mi je zdela fascinantna. S treningom in meditacijo sem začela vedno bolj subtilno zaznavati svoje telo in to, kar mi sporoča, a še zdaleč nisem slišala niti enega odstotka tega, kar se tam dogaja.

Pohod v Sarrijo, ko dodobra zakorakam v keltsko navdihnjeno Galicijo, mi ne predstavlja več fizičnih težav, zato se odkrije polje možnosti za pogovor z mojim strahom pred laktozo. Bolečine, ki mi jih povzročijo, me zakrčijo in mlečnih izdelkov se začnem izogibati kot hudiča. Čeprav povsem razumem, da mleko izkoriščanih kravic v nobenem pogledu ni optimalno za naše telo, in se zahvalim inteligenci svojega, da me na to vestno opozori, me vseeno zanima, kaj ima pri tem iskati strah. Kaj mi pravi v predel trebuha ujet občutek strahu? Ali gre bolj za krivdo?

Pripravljena na novo razrešitev se usedem. Vdihnem globoko in izdihnem in to ponovim desetkrat. Pozornost usmerim v središče svoje fizične glave (na pinealno žlezo) in se pogreznem v svoj sveti prostor, ki si ga zamišljam kot klif s pogledom na morje. Polno pozornost posvetim občutku, ko zaužijem laktozo. Potopim se v idejo svojega črevesja in plexus solaris. Boli prav vse. Zaznam blokado v srcu, saj energija v takšnem stanju ne more naprej. Čutim, kot da bom počila, in v žilah zaznam porast tlaka. Telo v takšnem stanju trpi.

Sledi povezava med *e-motion*, čustvom ali boljše energijo v gibanju, ki ga pri tem zaznavam. Strah? Ne. Krivda. Nato

se prislika dvojna podoba sebe. Prva, da nisem dovolj dobra, da nisem uspela. Ranjena Amazonka leži z mečem ob svoji nogi, krvava in poražena. Ob njej sedi pomirjena in zreła poosebljena milina in ljubezen. Ta del sebe prosim, da nežno prime Amazonko v svoj objem in ji dovoli, da zakriči, kaj jo tare. Amazonka se namreč počuti osamljeno in zapuščeno. Materinska podoba mene me nežno objame in brezpogojno ljubi. Sprejme ranljivost, jo spoštuje.

Takrat Amazonka spregovori: »Znova je šlo za znani ples kontrole in krivde. Kontrola, ki se pojavi kot obramba pred krivdo. S kontrolo sem želela nadzorovati presneto krivdo. Nisem si dovolila ranljivosti, saj mi je kontrola v veliki meri zasušnjila um. Bala sem se. Tako zelo sem se bala, da bi me očetov um, ki je v strahu, da bo zapuščen, rad kritiziral in ki mi je od nekdanj govornil, da sem za njegovo srečo soodgovorna jaz, naprtil krivdo za nesrečno umiranje. Glavo mi je polnil z idejo, da bo srečen le, če bova s sestro srečni, in da ga s svojo bolečino spravljava v obup. S težavo je sprejel, da je bolečina del zorenja. Dušil naju je s svojim strahom pred tem, da bi trpeli, in nama sočasno vzbujal zaradi tega krivdo. Kriva, da je nesrečen, odgovorna, da bo srečen, odgovorna, da bo realiziran, odgovorna, da bo ponosen ... vse do smrti. Ko sem skrbela zanj, sem se bala, da bo umrl nesrečen. Bala sem se, da bo umrl sam, saj se je tega vedno bal. Bala sem se, da ga bom razočarala in da na koncu ne bom popolna hči. Bala sem se, da bi me videl ranljivo in v bolečini, ki sem jo čutila. Želela sem mu ponuditi vse in še več, čeprav sem vedela, da mi ti, mila, modra jaz na drugi strani šepetaš, da tega ne smem početi. Ko je odšel, sem prevzela kontrolo in igrala še naprej moč, 'popolnost'. Do trenutka, ko sem se zlomila in naju silila skoraj čez rob. Oprosti mi. Počutim se neumna, kako sem lahko dovolila tej prekleti krivdi, da me znova tako

zapelje. Kako sem si lahko znova privoščila, da me nato kontrola trenutka tako zasvoji?« Postane mi jasno, da se v meni odvija dialog med dušo in delom uma, ki ostaja ujet v vlogi Amazonke.

Duša, preoblečena v lik ženske miline in sočutja, mi odgovori: »Razumem, da želiš s kontrolo nadzorovati neprijetne občutke, a dojem, da je krivda tam le zato, da te opozori, da se oddaljuješ od srca. Da nisi povsem v trenutku, da si v mislih nekje ujeta v pretekliku ali prihodnjiku. Dojem, da je kontrola v tem primeru le posledica krivde, ki je posledica odtujenosti od tvoje duše, od vira modrosti. Ne sodi ji in po njej ne pljuvaj, saj če je ne bi čutila, te ne bi tako varno pripeljala do mene. Kajne? Zakaj bi dušila povedno moč kontrole? Sedaj, ko se v tebi prebujata brezmejno zavedanje, sprejmi še en mozaik zavedanja popolnosti izkušnje, četudi boli. Ko omenjaš očetovo smrt in odgovornost za njegovo umiranje, se dotikaš izjemne točke rasti. Pri mami si dojela, kako pomembno je izpustiti kontrolo, ko nekdo umira, a ker med vama ni bilo tako očitnega prelaganja odgovornosti, si jo lažje izpustila. Ker si se zavedala, kako izjemno pomembno je spustiti umirajočo mamo, in si preseгла idejo o ločenosti med vama tudi po smrti, si čez noč doživela val modrosti, ki ji danes praviš tudi razsvetljenje. A pri očetu ti ponudim novo priložnost, da se spomniš. Da spustiš kontrolo in krivdo tudi v primeru, ko te nekdo neposredno krivi. Da dojameš, da nisi odgovorna za nikogar in da lahko umirajočega najbolj bogatiš s tem, da mu dovoliš, da v miru odide. Lahko si milina, lahko si nežnost, lahko si spev, lahko si odločnost, lahko si jok, lahko si tečnoba ... vse si lahko. Zavedati se moraš namreč, da umirajoči ni nič več vreden od tebe, ki ostajaš. Da sta v tej zgodbi oba. On se v tistem trenutku osvobaja bolečine in ti daje podobo tega, da se je lahko tudi ti. Ujela si se v zanko ideje o tem, da ga lahko

rešiš. Vse življenje si verjela, da živiš zanj, da sanjaš zanj, da se realiziraš zanj. A umreti, draga moja, zanj nisi mogla, zato so se vajine poti na tej točki razšle. Tukaj sedaj dojameš, da kot skrbnica nisi mogla preseči sile življenje (bolezen, smrt), ki je močnejša od naše še tako neverjetne namere, da nekoga potegnemo iz škripcev. Od nekdanj si ljubila zgodbe o junakih, ki rešujejo svet. A po mamini smrti se ti je že začelo svitati, kako toksičen je lahko takšen sklop misli. Ustvarila si si prazno iluzijo o reševanju drugih, ki se oddalji od resnične moči, ki jo imamo v medosebnih odnosih, in sicer, da drug drugemu ponujamo brezpogojno prisotno oporo. LJUBEZEN. Ta lahko nato naredi potrebne »čudeže«, če je namenjeno, da nekdo ostane med nami, ali »čudeže«, če je čas, da se znova zlije s celoto. Pomembno je spustiti pričakovanja, ideje o tem, da smo krivi, ker smo si izbrali prepričanje, da smo mi odgovorni za umirajoče. Ta enormna odgovornost nas seveda nato stisne pod težo in nam ne pusti dihati. Ko se znajdeš v tem primežu »reševanja«, nase povsem pozabiš. Zanemarjenje lastne duše in telesa pa lahko pušča grobe posledice in prazne baterije, saj smo izrabili skoraj ves potencial za boj s krivdo.«

Amazonka v meni dojema in srka sporočila duše: »Kaj pa egoizem? Pogosto je nato slišati glas v glavi, ki nam prigo-varja, da smo egoisti, če se v takšnih primerih poslušamo.« Duša odgovori: »Če nas poganja LJUBEZEN, ni težav, a ko se vsili v ta odnos pričakovanje reševanja, LJUBEZEN kaj kmalu nadomesti beg pred krivdo. Ko nato obnemoremo, se tolažimo s tem, da smo sicer povsem na koncu in se nam obeta več let rehabilitacije (če si bomo zanj seveda vzeli čas), a vsaj grozljivega občutka krivde ne bo. A krivda le opozarja npr. v takšnih primerih, ko »rešujem«, da moram s to vlogo nehati in se vrniti vase. V točko sidrišča, iz katerega nato ne be-zljaš, ampak služiš kot neprimerno močnejši temelj bolnemu.

Takrat si v svoji zrelosti in nič nenavadnega ni, da svoji okolici poveš, da si utrujena in da potrebuješ roko. Z ljubeznijo lahko spremljaš, lahko neguješ, in lahko spoštuješ umirajočega, a on je tisti, ki takrat igra ključno vlogo, on je tisti, ki ima moč za to, kako bo odšel in ali je morda čas za čudež. No, recimo bolje, on v sodelovanju s svojo dušo, ki se lahko v takšnih trenutkih polno izrazi. Takrat se pogosto zgodi, da se človeku vse postavi na glavo in morda celo ozdravi,« mi pojasni duša in nadaljuje: »A pri tem ne gre za gorečo željo po preživetju. Gre bolj za odločitev duše odhajajočega, ki včasih preprosto mora naprej ali pa nujno še ostaja v fizičnih ciklih. Če to sprejmeš, se iz tvojega hrbta skotali ogromna skala in predaš se lahko temu, kar v resnici si ... brezpogojno sočutje in milina, osvobojeni sodb in predvsem pričakovanj, ki nas nato silijo v krivdo. A če jo razumemo dobrohotno, vemo, da je le orientacija na poti v srce.« Razloži tudi to, kako zelo pomembno je o krivdi govoriti. S tem ji namreč vzamem moč, jo razgalim, s tem pa tudi sebe. A prav to, da zmorem premostiti notranjo »tëmo« (gre zgolj za sklop neprijetnih občutkov – kompas vase), je pomemben korak na poti, da se z njo lahko naposled pomirim.

Kar me pri tem uvidu izjemno preseneti, je podoba sebe, Amazonke in strahu, ki ga imam pred svojo resnično močjo. Vidim se, kako se skrivam za iluzijo maske močne borke z mečem, ki pa se kot miš boji stopiti na plano in dovoliti duši, da se polno izrazi. Sapo mi vzame slika sebe, kako svoje neskončno svetlobno esenco trpam v majhno fizično telo »nabildane« Amazonke. Prav smešna se zdim sebi.

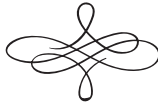
Ob tem zaslišim dušo, ki mi znova nakaže pot: »Sledi radosti. Odločaj se v stiku z njo. Po svoje je to čustvo najbolj ranljivo in si ga morda zato ne upaš čutiti. Je najbližje duši, a sočasno tako zelo blizu strahu, sramu in krivdi. Ne boj se

peti skupaj z njimi. Ne boj se biti moč. Sledi kompasu. Čaka te neskončni zaklad.«

Po tem brezčasnem stiku s sabo začutim izjemno potrebo po tem, da bi poklicala očeta in mu zaupala, kako čudovito se je prebujati vase.

Sežem po telefonu in se zavem, da je bil izbris njegove telefonske številke prvo, kar sem po smrti storila. Preprosto nisem zmogla pogleda na napis »tata«. Prav po tej napravi sva se pogovarjala ure in ure ter razglabljala o vsem, kar mi je življenje prineslo na pot. V tem trenutku sem mu želela povedati, kako se ljubim in kako rada ga imam.

Telefon položim nazaj v svoj nahrbtnik in roke se nemočno spustijo ob moje telo. A sila, ki v meni mora spregovoriti z očetom, samodejno odpre moja usta, čeprav mi razum pravi, da naj bom tiho, saj bi mimoidočim delovala noro. »Pa kaj!« ga takoj preglasim. »Dragi tata, se spomniš, kako si mi pravil, da se bova lahko pogovarjala tudi, ko te ne bo v fizični obliki? Kako prijazno si mi šepetal, da me boš slišal morda tudi na drugo stran? Morda si me želel s tem le tolažiti, a veš, tukaj sedim, na poti v Sarrio, o kateri ne vem ničesar, sama, povsem sama. Želim ti povedati, da sem skoraj na koncu, da zmorem in da se mi počasi svita, da bom to življenje le lahko prehodila brez vajine fizične opore. Ampak veš kaj mi sedaj najbolj leži na duši? To, da bi ti rada zakričala, kako zelo rada te imam in kako zelo hvaležna sem, da si bil ravno ti moj oče. Rada bi ti zaupala to neverjetno vibracijo, ki jo čutim osvobodjena presnete odgovornosti, ki se je kot halo efekt med nama nenehno potenciral in nama jemal dragocene trenutke ljubezni. Rada bi ti zakričala, da dojamem in da imam končno uvid v krivdo, ki naju je oba tako dušila.« In se zavem, da ga čutim, da je in da me morda še kdaj brezpogojno obišče v sanjah.



ZAVEST SE SELI V SANJE
– SARRIA

*»Spominjanje v dušo je trenuten dar,
ki spremeni vse v trenutek.«*

Sarabraj

Ob prihodu v Sarrio me Camino znova obdari z odlično družbo. Jess in Claudia, ki se na poti povežeta s skupino iz ZDA, katere glavna akterja sta Justin in Patrick, zanimiva dvojica, ki ju na poti nenehno srečujem, me odprtega srca znova sprejmeta v svoj objem. Zgodba Patricka in Justina je izjemno zanimiva, a me na Caminu vse do konca ne prevzame. Justin je namreč na Camino prišel na vozičku, kjer je pristal po hudi bolezni, Patrick pa je bil njegov neustrašni najboljši prijatelj, ki ga je skozi Camino potiskal. Projekt poimenujeta »I'll Push You« in z njim promovirata neomejeno moč ljubezni dveh prijateljev, ki jima uspe nemogoče. Precej ameriško.

Njun podvig spremljata tudi skupina snemalcev in vodja projekta, kar v meni vzbudi odpor. Ves hrup okoli njiju me odvrne od tega, da bi se preveč približala zgodbi. Prav tako me zamisel o tem, da bi poleg sebe in svoje bolečine po Caminu potiskala še koga, v luči vedenja, da sem si na hrbet v tem življenju naložila za tri preveč, vzorca, ki ga poskušam prerasti, preprosto ne pritegne. Vsaj razumsko ne. A dejstvo, da ju nenehno srečujem, mi da jasno vedeti, da se lahko zavestno izogibam srečanju, a uiti mu ne morem. Vzorec odgovornosti, krivde, kontrole preprosto mora priti do razrešitve.

Tako se »slučajno« najdemo v prijetni gostilni v Sarrii, kjer si vzamem čas za opazovanje njune zgodbe. Sicer ničesar ne sprašujem. Le opazujem. Ljubezen med tema moškima in Patrick, ki brezpogojno hrani Justina, me vedno znova pretreša. Spomnita me na trenutke, ko sem ljubeče v zadnjih dneh hranila očeta, in mi zrcalita brezčasno predanost, ki sva jo z očetom čutila, ko nama ni nagajalo bolečinsko telo.

Opazanja pretrgata Jess in Claudia, ki me povabita v trgovino. Njuna vesela, razposajena energija je natančno to, kar

mi v tistem trenutku najbolj prija. Čez ulice Sarrie stečemo, frajerki se na sredi ulice postavita na glavo, smejemo se na polna pljuča in predajamo občutkom svobode.

Dan zaključim v njihovi družbi v piceriji, ki jo kmalu zapustim, saj se samostan sv. Magdalene, kjer prespim, zapre že ob desetih. Popoldanski mir pa kmalu po tem, ko se ugasnejo luči, napolni hrup kolesarjev. Glasnost in neupoštevanje teme kot simbola nujnega počitka da čutiti, da so njihove energije v drugačni fazi. Pogrešam Meseto in v misli si priključem izjemno globino tišine, ki mi jo za večno podari. V ušesa si vtaknem silikonske čepke, čez glavo postavim svojo blazino in vsaj za silo omilim glasnost nočnih prišlekov.

Ne morem zaspati. V mislih se mi slikajo podobe sanj, ki sem jih imela pred očetovo smrtjo o tem, da se seli v drugo stanovanje. Ko sem mu to omenila, ni bil ravno vesel, saj se je bal, da bi to pomenilo smrt. Žal je nato čez dober mesec izvedel za smrtno diagnozo. Telo mi zmrazi spoznanje, da sem videla ravno te fragmente prihodnjika.

Ležim pod blazino in se počasi umirjam. Nato pa glas: »Tjaši, hojla, Tjaši.« Slišim ga jasno in glasno, pri polni zavesti. Bil je njegov glas. »Tata, o, tata ...« In v hlipanju se ugriznem v blazino.

Ni se mi oglasil prvič. Najino prvo srečanje sem doživela le dva meseca po njegovi smrti, ko sem ga prvič prosila, da me obišče. Obljubila sem mu, da ga ne bom motila, naj se njegova energija zlije v miru v enost, a takrat je bilo prehudo in morala sem dobiti potrditev, da je z njim vse v redu. Pred spanjem ga takrat prosim, naj se mi zgodi. Z možem sva se odpravila k spancu, ko nenadoma slišim pokanje omare.

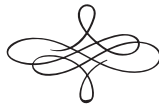
Z očetom sva se velikokrat pogovarjala o posmrtnem življenju, v katero kot zapriseženi racionalist ni verjel. Ko sem naletela na nenavadne ezoterične izkušnje pri Jungu, sem z

zanosom, ki ga premorem le jaz, razlagala, kako je tudi on doživljal posmrtno izkušnje, tako kot sem jih jaz pri mami in bratu, in da je nekaj na tem. Z njim sem delila tudi konkretno zgodbo o tem, kako je Jung zaznaval v svojem domu nepojasnjeno donenje po vratih omare kot začetek komunikacije s svetom, o katerem je po mojem vedel več, a si v tistih časih ni upal o tem pisati. Oče je le odkimaval, da pač tega ni doživel in mi ne more verjeti. Korektno. Obljubil mi je, da bo po prehodu na drugo stran, če bo le mogoče, pustil kakšen znak. Tako zavestno sva se pogovarjala ure in ure in kot prava znanstvenika sprejemala in zavračala hipoteze o tem in onem.

Dva meseca po smrti, ko sem ga prehudo pogrešala, sem ga prosila, da naj mi da potrditev, da je. Zaspala sem. Nenadoma začnejo omare pokati in oba z možem se zbudiva. Jaz vem. Srce začne noro biti in zavestno zmorem čudežno zaspati, saj vem. Nato zaslišim v polsnu glas očeta, kot bi govoril skozi nebeško cev od zelo daleč: »Ostanita s sestro povezani in dajta v tem življenju kar največ od sebe.« ... in se zbudim ... jok sreče, zmede ... Prvič se mi je namreč zgodilo, da sem dobila tako neposreden odgovor na svoje vprašanje. Tem sanjam so sledile še ene, ko se mi pojavi tretja entiteta, ki mi pokaže svetlobno spiralo in pojasni občutek, kako se dematerializirati in v času vrniti k očetu. Dobila sem možnost vračanja nazaj, ko si to želim. A odločila sem se, da je čas, da presežem ta del sebe in začnem živeti polno in iskriivo zdaj.

Tisto noč na Caminu ne spim več dobro. Srce prevzame vznemirjenje, saj ga tokrat ne slišim v sanjah, ampak v povsem budnem stanju. Znova in znova dobivam potrditve, da resničnost ni le enoplastna. V meni zavibrira vulkan želje po vedenju, ki me vodi skozi vedno bolj izjemne koticke bitja, a duša se le na glas smeji. »Spomni se, draga moja, čas je.«

Ko naslednji dan zgodaj zjutraj nadaljujem svojo vedno bolj raznovrstno avanturo, na zidu na poti zagledam napis: »Choose LOVE«, podpisano Franco. Mojega očeta se je še za časa briških otroški dni prevzelo ime Franko.



SPUŠČANJE OMEJITEV UMA
– PORTOMARIN

*»Vera ni posledica delovanja,
je stanje biti.«*

Sarabraj

Hoja po Caminu se zdi počasi že bolj kot pohajanje. V nogah se nabere namreč toliko moči, da kot gazele skačemo naokoli in se radujemo, četudi nam dež na trenutke prav nič ne prizanaša.

Ta dan si bom za vedno zapomnila po toni sproščenosti, ki jo čutim na tej točki poti. Brez strahu pred notranjimi tèmami, ki me dnevno obiščejo, a jih vedno lažje in z nežnim srcem sprejemem. Diham vedno bolj polno in korak je temu primeren otroško lahkoten. Popolna odprtost za to, da na poti sprejemem vse, kar mi ta ponudi, me tokrat pripelje do tega, da se do prelepega Portomarina sprehodim pošteno opita.

V eni od okrepčevalnic na poti si privoščim čudovito kombinacijo solate in testenin z bučkami. Medtem se mi pridružita izjemno srčna Koloradčana, ki ju spoznam pri skupni večerji v ekohostlu le nekaj kilometrov iz Tricastele, kjer se naše vezi brezpogojno takoj spletejo. Povabita me, naj z njima poskusim tipično špansko jed, zapečene majhne paprike – *pimientos*. V zameno jima častim sangrijo, ki pa mi jo seveda vrneta, in tako se sredi dneva znajdem z dvema velikima sangrijama v krvnem sistemu. Čeprav se je na Caminu moja toleranca za vino, ki ga dobiš ob vsakem meniju za romarje (*pillgrim menu*), izjemno zvišala, mi ta sladka pijača kar dobro obrne glavo.

Simpatičen par iz ZDA se odloči prespati v prijetnem prenočišču, a mene motivira misel na to, da so tam neke okoli Portomarina »moji« *camineri*. Tako se v rožicah sprehajam po poti, smejem sama sebi in uživam v spuščanju kontrole in podobe, da sem pridna pohodnica, ki se drži kodeksa lepega obnašanja. Ha, ha, ha. Pa še kaj. Bosih nog tacam po potočkih in plešem po cesti. Medtem sije že lep sonček, ko naletim na skupino srednješolk, ki po poti pojejo,

in z njimi nekaj vrstic v španščini zapojem tudi sama.

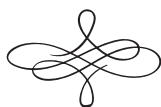
Deset kilometrov poti, ki jih v takšnem stanju prehodim, je bilo dovolj, da pridem do Portomarina trezna. Ni mi žal, saj si vhod v to prelepo mesto, ki vodi skozi ogromen rimski most čez reko Minho, zasluži popolno pozornost. Po mostu stečem kot majhen otrok in že komaj čakam kosilo.

V starem jedru mesta naletim na Patricka in Justina ter še skupinico mladih, ki sem jih srečala večkrat na poti. Radostni, da smo znova kot družina na kupu, se predajamo užitkom hrane in predvsem prijetni energiji, ki jo skupaj poustvarjamo.

Tisti dan se mi nikamor ne mudi. Posedam na terasi in nikakor se mi ne ljubi poiskati hostla. »Pazi, ker je danes tukaj praznik in boš lahko ostala brez prenočišča.« »Ali še nimaš kje spat?« Dobronamerne opombe kolegov, ki mi omenijo, kje vse je možno prespati, a naj vendar pohitim. A meni se ni nikamor mudilo. Uživala sem v lokalnih ljudeh in prireditvi, ki se je začela odvijati na osrednjem trgu, ter predvsem v dobri družbi. Poleg tega pojasnim, da se mi zdi to dober trening zaupanja. Če mi je to mesto namenjeno, bom prespala tukaj, sicer pa kje na poti ali morda kar pred cerkvijo.

Ko je ura odbila že dobrih devet, sem se le spravila v hostel, ki mi je po opisu nekako najbolj ustrezal. Ko pridem tja s kolegom *caminerom*, me lastnik hostla pisano pogleda, češ koliko je ura in kako lahko pridem tako pozno. Prijazno se mu zahvalim in ga potolažim, da ni skrbi, saj sem do te točke že dojela, da bo že prišlo na pot tudi primerno ležišče. Povsem sem spustila kontrolo. Ko mu želim že pomahati in se v mraku podati naprej, mi namigne, naj grem z njim. Pelje me na vrh hotela do mansarde, kjer so še tri skupna ležišča, kopalnica ter stranišče. »Ta del uporabljamo le konec meseca,

ko pride večji naval turistov, a ne morem te pustiti na cesti, kajne?» reče in mi preda ključe do cele mansarde! Takrat se začnem na ves glas krohotati in tako neizmerno fino se mi zdi, da se mi zaupanje tako bogato obrestuje. Na razpolago imam vse nadstropje, svoj wc, kopalnico ... Juhej! Zaupanje se znova izkaže za najboljšo pot.



POLNO OSVOBAJANJE
SPON ARHETIPOV
– ARZUA

*»Če hočemo priti ven,
moramo iti skozi.«*

Michael Brown

Ker se na Caminu vse odvija po natančno določenem načrtu, ki tistega, ki je za to odprt, skozi brzice pelje do notranje osvoboditve, me na jutro, ko se napotim v Arzuo, pri vhodu v hotel, kjer sem si prvič in zadnjič na poti privoščila čisto svojo sobo (luksuz brez primere), pričakata Patrick in Justin. Takoj dojamem, da je prišel čas za soočanje z delom sebe, ki mi ga projicirata in mi želi tisti dan povedati svoj del zgodbe. V tistem trenutku mi je že povsem jasno, da smo si ljudje zrcalne podobe notranjih doživetij in da je vredno postati pozoren na dogajanje v sebi, posebno ko naletimo v sebi na odpor. To nakazuje na pot domov, v svojo z duhom poravnano dušo.

Sprva ju le lepo pozdravim in se pazljivo podam na pot za njima. Svojo energijo – avro sem povsem potegnila vase, tako da me sploh nista opazila. Na poti sta jima tisti dan pomagala oče in sin, ki sta mi zrcalila podobo ljubečega odnosa med očetom in sinom.

V napol meditativnem stanju sem korakala za njimi in prosila dušo, da mi poda uvid, čemu se mi pojavlja ta del slike, kaj me tako mori v odnosu oskrbovanec in skrbnik. Gre zgolj za spomin na očetovo umiranje in mojo skrb zanj? Gre za občutek nemoči in ranljivosti, ki ga ob tem doživim, in grozljivo pogrešanje mamine ženske pomoči, ko se v grozi pred izgubo in nujo po zbranosti misli in dejanj trgam na pol?

Duša mi pritrdi, da je vsekakor ta del bolečine nekaj, kar moram izjokati. Moram ji dati dovolj prostora, saj ko sem bila vpeta v proces umiranja, tega nisem mogla storiti. »Žalost mora na dan in po Caminu se bo zate proces šele začel. Dovolj mu, da boli, bodi ranljiva in ne igray Amazonke,« mi odločno skoraj že ukaže, a v glasu čutim kanček navihanosti. Še enkrat si v mislih zavrtim besede, saj čutim

preneseni pomen.

Moja pozornost se v trenutku povsem usmeri na besedo Amazonka. Znova ta lik. Nekaj me pri tem zmoti in zavem se, da je v ta del vredno zaiti globlje. Verjetno me čaka razrešitev nove dileme.

Pojem Amazonka si duša izposodi iz knjige Linde Schierse Leonard *Ranjena ženska*, o kateri sem v času svoje novinarske poti napisala članek. Intrigira me močna razpetost sodobne ženske, ki se lovi med različnimi namišljenimi vlogami in v vsem pozabi na svojo primarno naravo. Tisto, povezano z naravo, intuicijo in dušo. Moški princip si ženskega podredi in ta začne igrati vloge, ki bi tako ali drugače vsaj za silo ustrezale družbi. Te vloge se lahko nato ob očetu, ki ni zaobjel svoje moške moči, močno vsilijo na pot avtentičnosti sebstva hčere.

Amazonka Zvezdnica, ženska, ki se preveč napreza in je superuspešna, a pod tem nesrečna in se duši, v večini kompenzira depresivnega in neuspešnega očeta in nezavedno ambiciozno mater, ki se osebnostno ni realizirala; Amazonka Ubogljiva hči, ki za to, da bi ustrezala drugim, zanemarja in žrtvuje lastne ustvarjalne zmožnosti ali/in potencialne medosebne odnose. Takšen tip žensk (sama opažam podobno tudi pri moških) mora spregledati, da so jim tovrstni modeli vsilili drugi, da je bil projiciran nanje in jim ne pripada. Medtem ko podoba ubogljive hčerke vliva iluzijo dobre in častivredne ženske, zanika njeno senco ter ustvarjalnost in vitalnost. Zanika velik del osebnosti in ne nazadnje vez z lastnim sebstvom; Amazonka Mučenica pomeni življenjski stil omejevanja in pasivnega nezadovoljstva, ki pogosto kaže podobo trpeče ženske, ki svoje delovanje nenehno temelji na odrekanju. Odrekanju slastem življenja, želi pa si priznanja in pomilovanja za to vlogo.

En sam odstavek. Preprost sklop besed in v njem tako veliko sence, ki sem jo prinesla s seboj na pot. Vedela sem, da moram v odnosu do očeta še nekaj izpustiti. Četudi sem se pomirila z njegovo odvisnostjo od alkohola in odnosov ter z njegovo mejno osebnostno motnjo, sem na koncu le ostala še jaz. Svoj fokus sem za časa njegovega življenja usmerila primarno nanj. Želela sem si razumeti, zakaj mu je v življenju tako težko. Čutila sem veliko bolečine, a zavedanje me je gnalo, da to bolečinsko jedro odvežem. Uvid v njegovo bolečino mi je pravzaprav omogočil, da mi je nato na poti po Španiji uspelo dovolj samokritično pogledati vase. Za to sem potrebovala sprožilec (sliko moža na vozičku in predano osebo, ki ga potiska), kar z njuno zgodbo nima prave zveze. Zame je pomembna slika, ki jo v moji podzavesti zdramita.

Za trenutek se ustavim, saj moje telo potrebuje počitek, da vse informacije ponotranji, in moj um potrebuje tišino, da lahko vse to v miru opazuje. Razvije se sekvenca podob mojih prizadevanj in želje po tem, da bom do zadnjega v očeh očeta popolna. Na drugi strani pa nemoč in izgorevanje, ker čutim to projekcijo popolne punčke kot katran, ki me onemogoča. Želim zadihati s svojimi pljuči, a okolica, ki si jo izberem, mi ne da. V meni vidi svojo podobo popolnosti in letalsko vozovnico, da bi se izognila temi, zato ne sprejme, tako kot sama ne, da sem nepopolna. Ta pričakovanja me dušijo, a ne upam si grešiti. Od teže projekcij me lomi, zato želim zbežati.

Med to meditacijo ostanem povsem budna in občutku nemoči ter potrebi, da sem jaz, ne pa masa projekcij okolice, podarim trenutek popolne pozornosti. V ušesih mi začne šumeti in občutek imam, da bi koga zbrcala, če bi prišel v tistem trenutku mimo. Telo moram tresti, saj je v meni neverjetna količina napetosti. Vstanem in se začnem potresavati.

Čutim, kako gre napetost v eter. Ob tem si v mislih predstavljam, da se ta občutek nemoči in dušenja potencira, in še in še in še. Zamišljam si, da je to energija, ki se širi čez polja, skozi Španijo, skozi Zemljo, vesolje, skozi vsa vesolja, vse tja do trenutka, ko se prva misel o tem občutku tam nekje v niču rodi. Dovolim, da se maksimum občutka dotakne ničevosti trenutka pred rojstvom te misli. Moč čustva izgine. V trenutku. Mojega telesa se polasti občutek praznosti, a ne praznine. Čutim, da iz mene izgine breme.

Zavem se in ozemljim. Svojo energijo vrnem na Zemljo, vase. Znova čutim neizmerno hvaležnost za pogled na dele sebe, ki so ves čas tam, le vidim jih ne, ker si zanje nisem vzela dovolj časa. Tega si ne očitam, saj verjamem, da je vsak korak na poti dragocen. Kot na Caminu, tako v življenju. Svoje potovanje tisti dan nadaljujem in do Patricka in Justina čutim le še milino. Čutim, da se bomo še srečali, zato se mi nikamor ne mudi.

Priložnost, da okusim njuno neverjetno energijo ljubezni, dobim že čez nekaj ovinkov, ko naletim na utrujeno ekipo in hrib pred njimi. Neslišno se jim približam in primem za voziček. Brez besed začnem potiskati in se povsem prepustim trenutku. Ko dojamem, kako vse teče, mi Patrick preda vajeti vozička. Pripaše me, sama pričvrstim boljše svoj nahrbtnik in prvi hrib je pred mano. Takoj začutim, da ne gre za lahko delo in da je voziček v resnici veliko težji, kot je deloval, ko ga je bioničen Patrick potiskal po dolgem in počez po vsem Caminu. Šele takrat sem dojela, kako neverjeten napor je potreben za en sam samcat hribček, ki bi ga sama verjetno z lahkoto pretekla.

Justin me je s svojim pomirjujočim glasom bodril in prevzel motivacijski del misije, jaz sem kot lokomotiva potiskala in prepričevala svoj um, da zmorem. Patrick je za mano klical,

ali potrebujem pomoč, saj se mu je verjetno zdelo rahlo ne- navadno, da lahko sama ženska potiska toliko teže. A moja osvobodjena duša je v tistem trenutku brstela od sreče in dojela sem, da je ta slika popoln zaključek prejšnje meditacije. Pokaže mi, kako zelo močna sem, ko na svojem hrbtu ne nosim ničesar, kako zelo močna sem, ko potiskam iz lastne izbire in ne zato, ker moram, kako ljubeča sem in kam me ta energija lahko popelje, a brez potrebe, da bi komur koli ugajala. Tam z Justinom dobim priložnost, da v svojem telesu začutim brezmejno moč sebstva, ko brezpogojno ljubiš.

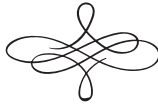
Ko prideva na vrh hriba, me Justin le ustavi in povpraša, ali morda ne bi bilo bolje, da me po klancu navzdol prevzame Patrick. Nasmehnem se, saj bi verjetno z adrenalinom, ki se je sprožal po mojem telesu, poletela v prvi grm. Medtem ko čakava na njegovega kompanjona, me Justin vpraša, ali bi morda želela kaj vedeti. Verjetno je s tem mislil na svojo zgodbo. Prijazno mu odgovorim, da ne in da si želim polno užiti tisti trenutek pridobljene svobode v njegovi čudoviti družbi. Napijem se popolnosti trenutka, ko se predaš, brez omejitev, kontrole in nepotrebne šuma besed ali motečih misli, ki zavirajo ta izjemen božanski tok.

Patrick nato z neverjetnim tempom nadaljuje, saj razvije na poti izjemne atletske sposobnosti. Da je izziv še težji, začne tisti dan tudi deževati. Po poti skoraj tečemo in ne morem verjeti, da zmorem ves ta fizični napor. Ko se ustavimo v baru, se sesedem na tla in nujno izvedem raztezne vaje ter zajamem sapo. Potim se kot slon, čeprav temperature niso ravno visoke. Spomnim se telesnih priprav iz svojih odboj-karskih časov in prijetnega občutka utrujenosti, ko daš iz sebe vse, kar zmoreš. A pot še ni končana. Tisti dan nas čaka še deset kilometrov. Za trenutek moj um le ugrabi dvom, ali bom zmogla, a čutim, da je ta dan treba vztrajati do konca.

Trmasto se zakadim za skupino supermoških in pomagam le, ko je to nujno potrebno, pred vzponi. Že držanje tempa me namreč dodobra izmuči. Kmalu se nam pridruži španski policist, ki tudi sam hodi na Caminu, in veseli smo sveže energije. Nadaljujemo z nespremenjenim korakom, ko nas na poti pričakata potoček in zelo majhen kamnit most, čez katerega z vozičkom ne moremo. Naletimo na skupino ljudi, ki začnejo razmišljati, kako bi ga spravili na drugo stran. S Patrickom se medtem spogledava in intuitivno vzameva vajeti v svoje roke. Jaz spredaj, on zadaj dvigneva voziček in ga odneseva čez vodo. Primarna, divja ženska v meni se prebujata. Osvobojena, naravna, ljubeča, predana.

Pot končamo v nalivu v Arzui. Vsak odfrči v svoj hostel. Uležem se na posteljo z neverjetnim zadovoljstvom. Energije sicer nimam ravno veliko, a radost zdravi morebitne žulje, odrgnine in bolečine v mišicah.

Drugo jutro se zbudim že ob štirih in na pot se podam v največjem nalivu doslej. Justinu in Patricku pošljem oblak ljubezni in pustim drugim dušam, da okusijo neverjetno izkušnjo njune energije. Moj Camino me pelje naprej. Vse tja do Santiaga. Čas je.



RAZPRTIH KRIL V PROSTI PAD
– SANTIAGO

*»Spusti misel o preživetju in začni
polno živeti!«*

Sarabraj

Naliv čez noč polno kaže svoje mišice, in če me zvečer zaziba v čudovit spanec, me zjutraj na hitro predrami. Sprijaznim se s tem, da bom že v nekaj minutah kljub pelerini premočena do kosti, in se na tej točki z naravnimi pojavi ne dam več motiti. Telo mi drhti ob misli, da so pred mano zadnji koraki do Santiaga. Občutek vznemirjenja mi ob zavedanju, kako izjemno bogata izkušnja je za mano, širi srce do vseh vesolj. Korak se kar ne želi ustaviti in ko naletim na francosko dvojico, ki jo spoznam že prej na poti in me povabi na jutranjo mitsko kavico z mlekom (*cafe con leche*), ji le pomaham in jo z urnim korakom odmaham naprej. Smejita se mi, Francoz mi z roko maha, da sem usekana, ker skoraj tečem, a zarotniška iskra v očeh da vedeti, da me povsem razumeta.

Narave si tisti dan nisem ogledovala posebej in tudi za globoke meditacije si nisem vzela časa. Povsem se ovijem v val vznemirjenja, ki potresa moje celice. Na trenutke se mi zazdi, da lebdim. Počutim se kot oblaček, ki spolzi čez gričke, in obluba, ki jo dam Claudii ob prvem žulju, ko se ji dobra zasmilim, da bom v Santiago še letela, se tam v tistem polnem trenutku radosti uresničuje.

Na poti naletim tudi na sončnega Američana, s katerim se srečava že prej in ki del svoje poti prehodi z »mojim« ameriškim »velikim bratom«. Med nama se razvije čudovit pogovor o življenju, pomenu čuječnosti, meditacije in molitve. Hodiva že dober čas, ko se nenadoma znajdeva v prečudovitem evkaliptusovem gozdu. On se sicer tisti dan nameni postati kje na poti in ne namerava takoj v Santiago, a zdi se, da nekje spregledava znak za postojanko in pred nama je le še nekaj kilometrov gozda.

Nadaljujeva in se čudiva času in temu, kam nekam so šli vsi kilometri. Pojav, ki se mi zgodi tudi, ko se zapletem v globok pogovor z Newyorčanom tam po Leonu. Kot bi padli

v nekakšno časovno neobstajanje in kar naenkrat prehodili 20 km. Skrajno nenavadno zavedanje. Kako zabavno postaja življenje, ko se prepustiš toku brezpogojne zavesti.

Ko le pokukava iz gozda, se ustaviva v prvi restavraciji, kjer naletiva na temnopoltega Američana, ki ravno na tej točki čaka na svojo drago s Camina. Nemirno poseda in živčno gleda na uro. »V Leonu sem se moral ustaviti, ker me je hudo bolela noga. Neko vnetje mi je vzelo kar nekaj dni hoje. Moja sorodna duša, ki sem jo spoznal na Caminu, je nadaljevala pot. Takoj ko sem se počutil dovolj močnega, sem se podal v divji dir in včeraj v polnem dežju prehodil približno 70 km. Za trenutek sem se ponoči sicer vmes ustavil v lobiju nekega hostla, ker je preprosto preveč deževalo. Romarji so mi povedali, da se je ona nekje vmes ustavila, tako da jo sedaj že ves dan čakam.« Sijoče oči in strastne kretnje kažejo na čutnost izkušnje, v kateri nadvse uživam. »Da bo vse še bolj dramatično, sem na poti srečal njenega nekdanjega fanta. Si zamišljaš, da nas pot tako dramatično poveže? On se je pogнал za njo na Camino,« nadaljuje zgodbo, ki bi navdušila še tako zahtevnega bralca romantičnih romanov.

Američan, s katerim tisti dan prehodiva kos poti, se odloči romanje zaključiti, jaz pa še kolebam med tem, ali bi se ustavila v hostlu tik pred Santiagom ali ne. Po svoje sem si zelo želela srečati svoje prijatelje, a del mene si je želel pot kar najdlje zavleči, saj se mi ni nikamor mudilo. Kakšen privilegij. Kakšna svoboda, ko si lahko privoščiš neujetost v čas.

»Ali veš, da tvoj veliki brat jutri odhaja iz Santiaga domov? Ravno sva se pogovarjala po SMS-sporočilih in mi je sporočil, da bo danes po popoldanski maši na osrednjem trgu.« Kot bi me nekaj pičilo, se dvignem ter v hipu poslovim. Ob tem pa se srčno zahvalim za informacijo, saj če si kaj želim v Santiagu, je objeti to čudovito bitje še zadnjič. Ker mi

intuicija deluje sto na uro, vidim sliko, kako pride za mano in mi zatisne oči, ob tem pa vpraša, kdo je. Vem, da se bova še videla, zato nemir popusti.

Na Monte Goro – goro miline tečem. Nahrbtnika (*mochile*) že lep čas ne čutim več in narava me obdari s čudovitim razgledom na Santiago ter zvonik katedrale sv. Jakoba, kjer se Camino de Santiago konča. Vzkliknem, zaplešem in skačem. Vse v enem. Radost, radost, radost. Moje fizično telo je takrat tisočkrat premajhno za razsežnost duha, ki mi dam prosto pot ustvarjanja trenutka.

Nadaljujem skozi predmestje in vse tja do starega mestnega jedra, ko je v zraku začutiti neverjetno vznemirjenje in mir hkrati. Mešanica občutkov mnogih.

Ljudi je ogromno in večina opazi moje veselje. Eni mi ploskajo, drugi se mi le smeji. Četudi pride tja vsak dan veliko pohodnikov, je pri vsakem občutek neprecenljivo nepozaben in enkraten. Kako lepo je živeti v mestu, ki ga obdaja tako veliko radosti.

Intuitivno se podam po kamniti cesti navzdol, mimo umetnika, ki je igral na dude, in zagledam trg, končno točko, zaključek. Ali začetek?

V ciljni areni me pričaka gruča znanih obrazov, a pogrešam tiste, s katerimi sem se najbolj zbližala.

Uležem se na tla, saj se mi 40,5 pretečenega kilometra pozna, in takoj pokličem moža. »Uspelo mi je, tukaj sem, tukaj sem. Joy, kako te sedaj pogrešam. Sanjsko bi bilo, ko bi lahko zašprintala v tvoj objem. Hvala ti, za vse!« V sebi čutim globoko hvaležnost do njegove strpnosti in tega, da je brezpogojno sprejel, da se odpravim na pot sama. Vem, da mu ni bilo lahko.

Nenadoma pa kot čebelice istega roja začnejo eden po eden prihajati na trg vsi »moji«. Objemamo se, jočemo, plešemo,

skačemo, kričimo. Kot majhni otroci, osvobojeni in pristno srečni.

Po maši se iz cerkve zvali velika masa ljudi in za trenutek me zaskrbi, da bi se z »velikim bratom« zgrešila. A nato v trenutku, ko se zapletem v pogovor z Jess in Claudio, ki se ju neskončno radostim, pride za mano, mi zatisne oči in vpraša: »Kdo je?« Objamem ga in se veselim tega, da lahko ta poseben trenutek delim z nekom, ki mi tako priraste k srcu. Kajti ni lepšega kot deliti srečo z nekom, ki jo zmore sprejeti.

Tisti dan preživim v družbi *caminerosov*, obdana z neverjetno okusnimi tapasi in najboljšo sangrio, od svoje *mochile* se poslovim šele nekje sredi noči. »Ja, kaj pa ti še počneš z nahrbtnikom?« me sredi bara vpraša Avstralka. Dogajanje tistega dne je bilo tako neizmerno razburljivo, da se mi je zdelo škoda zamuditi tudi samo eno samcato minuto s prijavo v hostlu. Tja sem poklicala kar z informativne točke, ki je bila na poti, in si rezervirala mesto. Po fiesti in vznemirjenju sem se odpravila spat šele sredi jutra.

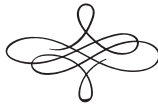
Čeprav smo bili nastanjeni v različnih hostlih na vseh straneh mesta, nas je Camino naslednji dan samodejno povezal. Brez točnih ur ali dogovorov. Vsi smo zaupali in se srečavali, ko je bil čas za to. Tisti dan sem tako sredi ulice srečala Newyorčana, ki me je od veselja dvignil v zrak in mi pojasnil, da si me je želel še zadnjič objeti. Tudi meni je od sreče zapredlo srce.

S skupino romarjev, ki smo tako ali drugače spremljali podvig Patricka in Justina, smo se zbrali tisti dan na trgu in s prijetnim vznemirjenjem čakali na njun veličasten prihod. Kar je bilo pri vsem najbolj prisrčno, sta bili ženi, ki sta ju pričakali v cilju. Romantika brez primere. Če sem sprva pričakovala velik pomp in šov, me je presunila spokojnost njunega prihoda. Kot bi se trenutek raztegnil v neskončnost

in bi celo nebo utihnilo. Kot bi vsi nehali vibrirati z namenom, da jim pustimo povsem nevtralen prostor za popoln tok ljubezni. Izjemno je bilo čutiti toliko spoštovanja in predaje skupnemu cilju na enem mestu. Globoko hvaležna, da lahko doživljam takšne trenutke popolnosti povsem prisotna.

Po kosilu pa prve solze, ko smo se začeli od nekaterih poslovljati. Tudi »veliki brat« je bil med njimi, in ko sva stala tam še zadnjič na ulicah Santiaga, nisva spregovorila veliko. Le močen objem, ki je srcu dovolil, da se ga dotakne, in še zadnji »buen camino, little sister«, ki mi ga podari. Povsem ga izpustim in v mislih ob žalosti čutim neizmerno hvaležnost za dar in milost tega srečanja.

V Santiagu ostanem še en dan in si privoščim fiesto, fiesto in fiesto. Pa meditacijo v glavnem parku, džoging ob 5. uri zjutraj, tapase ... *Bella vita*, polno se ti predajam!



KORAK ZA KORAKOM NOVA POT
– OLVEIROA

*»Resnica je kot sonce. Zaradi nje vse vidimo,
ne moremo pa je gledati.«*

Victor Hugo

Pot do Fisterre začutim kot povsem novo zgodbo. Prijatelji, ki jih vzljubim na poti do Santiaga, se v večini odločijo za pot domov, a mene žene želja po tem, da zaključim to prelepo dogodivščino s skokom v morje, purifikacijo in iniciacijo v JAZ SEM.

Na tem delu poti število popotnikov dramatično upade in znova imam ves čas in prostor zase. Po vsem vznemirjenju Santiaga ga potrebujem. Trenutke tišine in meditacije, da dovolim toku, da samodejno v ekspanziji prane sočutno sprejme izkušnje vseh trenutkov na poti. Da se sočasno odveže od vseh vibracij, ki zrcalijo pot nazaj vase. Da jih z ljubeznijo v srcu v dihu hvaležnosti izpusti. Popolna nenavezanost na vse izkušnje se izkaže za izjemno orodje na poti prisotnosti.

Popotovanje mi do te točke jasno pokaže, da na poti vase nisem sama in da se lahko oprem na različne vire moči, ko je to potrebno. Na duha in zavest, na sočloveka ali na naravo. Vsega v izobilju. Gre za to, da lahko sočutno srce v trenutkih, ko tkeš zavest v svoje bolečinsko jedro, izjemno tvorno sodeluje pri osvoboditvi valovja krčev. Takrat je sočutje največ, kar lahko začutiš pri drugem in mu to vračaš. Kristalna podoba brezpogojnega sprejemanja, ki je naša prava narava. Ljubezen. To SMO.

Pod do Fisterre je izjemna. Postojank je veliko manj in na poti moraš biti bolje opremljen s hrano in pijačo. A mir in narava, ki ti jo ta del Španije ponuja, prebujata mnoge potenciale. Keltska energija, ki jo je zaznati močno že v Santiagu, v meni predrami povezavo s predniki in nad čudovitim kanjonom reke Tambre, ki me očara s svojo pristno božansko lepoto, padem v spontano meditacijo, ki jo namenim povezavi s svojo družino, njihovo družino in vse tja do prvega ustvarjalnega trenutka, ko je iz vibracije enosti nastala čudovita materija človeka. Tam iščem konkretne odgovore. Želim si videti

gordijski vozal bolečinskega jedra, v katerega se zaplete moja družina, in kakšno dramo v resnici doživljajo moji predniki. Kaj čutijo? Kaj čutim jaz? Želim si spoznati naše bolečinsko jedro in ga s tem osvoboditi.

Narava me ne pusti praznih rok in nežno boža moje misli in telo, ko se začne novi val spoznanj. »Zapomni si, draga Tjaši, da o čustvih ne moreš govoriti in razmišljati. So senzualne narave, in če si jih želiš priklicati v svojo resničnost, jih moraš čutiti. S pozicije opazovalca jim dovoli, da se samodejno skozi telesnost odvijajo,« me nežno povabi duša k soočanju s čustvi. »Tako, ja. Ena po ena se vibracija izvija krču. Ni tako hudo, kajne. Kaj ti pravijo? Kakšne misli jih generirajo? Gre morda za idejo o tem, da boš zapuščena? Ali morda strah pred smrtjo? Tvojo smrtjo? Sta morda to dve glavni zgodbi, ki morita tebe in sta nekoč tvoje ljubljene?« Da. »Potem se ti verjetno že svita, da sta vibraciji odveč, saj ko odsloviš iluzijo ločenosti ega in sprejmeš enost duha, strahu pred obema ni več.« In čutim, kako telo spušča boleči primež.

Toda kaj se dogaja s kolektivno energijo? Kje smo? Prav nemoč, strah, jeza in obup so kolektivne vibracije, ki jih v teh časih močno zaznavam. Kolektivna energija se krči in oži pogled, predvsem pa možnosti za uvid v svetlobo, sočutje in pretočnost, ki ležijo onkraj zakrčene zavesti. V resnici ni omejena, saj je ta brezmejna, le zakrčena in zamegljena čaka na prvi svetlobni snop zavesti, ki ji da možnost, da se povsem realizira. »Čas, ki smo mu priča, v nas tako kot že mnogokrat prej v zgodovini človeštva dviguje moč zavesti, a sočasno tudi daje 'legitimno' moč egu, ki v prepričanju, da mora preživeti, brusi svoje zverinske kremplje in vampirske zobe. Vse v prepričanju, da je tako prav. A občutek vesti, tisti slabi občutek, ki ga vsa blaginja materialnega ne more ublažiti, ostaja. Kljuva, kljuva in pri enih bolj, drugih manj nezavedno

orje brazde neopaženega. Priložnosti, ki se znova rojevajo v brezupu mnogih, so izjemne, a težko vidne, če svoj zorni kot usmerimo le v konstrukte znanih misli in šepet čustvenega jedra, ki si v resnici želi biti le objeto,« pojasni duša. V dialogu z dušo se mi v vsej svoji polnosti v tistem trenutku prikaže vibracija obupa. Vrtinec neizkričanih, na silo zadušenih delcev naše vibracije, pomnožene s številom duš in trenutkov vseh duš, zajetih v enem pičlem trenutku nezavesti? Tako najlažje ponazorim občutek, ki pa ga tokrat ne čutim, le opazujem in mu z vidika opazovalca ne sodim. »Za zastorom 'monstruma' obupa čaka prijetno presenečenje svetlobe. Sočutne vibracije, ki prevzame s svojo lahkotno pretočnostjo, ki sprejme. Milina, ki odpušča, ker vidi s širše perspektive zavesti. Tukaj sedaj lahko v sebi prižgeš lučko in dovoliš brezmejnosti, da se ti oglasi. Tukaj sedaj imaš priložnost, da se kljub vsemu kolektivnemu hromečemu strahu odločiš za človečnost. Ga že čutiš? Smisel, brez potrebe po njem?«

Sporočil ne poslušam več s svojim umom in jih ne želim več loviti v majhno steklenico. Tudi pišem si ne ničesar s poti, ker vem. Takrat ni časa in prostora in tudi potrebe po tem, da bi vedenje, ki je del mene, kakor koli ovekovečila ali lovila. Zavem se knjige, ki se že piše, in ko se začne pisati, dopustim, da v njej najde mesto tisto, kar mora. Popolni pretok.

Na vprašanje, zakaj so predniki tako zelo trpeli, moja duša odgovori: »Le bežen pogled v preteklik ali pa okolico skozi oči energijskega sobivanja prikaže globoko odtujenost enega posameznika od drugega, a sočasno bolno odvisnost in srkanje sokov enega na račun drugega. Ples 'žrtve' in 'plenilca' se odvija že zelo dolgo in zdi se, da je prav v 'žrtvi' rešitev. Pa ne samodestrukcija, ampak moč, ki se zgodi onkraj bolečine in sužnjelastništva energijskega vpliva sočloveka, ki zna le tako preživeti. 'Plenilec' pogosto nima prave potrebe po spremembi,

saj mu vloga, ki temelji na moči in kontroli, ustvari udobje. S tem pa zlato kletko, iz katere se redki osvobodijo. Za žrtve je pot malce drugačna. Bolečina zlorabe jih množično sili v iskanje alternative in sprejemanje vzorcev, ki jih silijo v odtujitev od samospoštovanja.« Ves ta boj za prevlado in podrejenost na drugi strani postaja počasi že preživet vzorec in množstvo žrtev, ki se dvigajo nad meglo razuma in čustev (ravno ta dva nas držita v primežu, da ni druge možnosti), mi daje upati, da se nekaj dogaja. Pogled na ljudi, ki jih srečam na poti, jasno kaže na izjemno kvaliteto zavesti, ki se vedno bolj spominja svojega resničnega potenciala. Ne gre za poslovni potencial ali poslovno uspešnost, ki danes mnogim sledi kot merilec uresničenosti, ampak za potencial človečnosti, ki še čaka na svoj polni zagon. Prebujeni posamezniki, ki se vedno bolj strastno predajajo notranjim vzgibom ustvarjanja kolektivnega dobrega, vsak dan vedno pogosteje neutrudno kažejo svojo pravo podobo. Kot Feniks se dvigajo iz pepela pogorelega ega in dajo upanju in veri krila. Dvema izjemnima najvišjima vrednotama, ki ju poskušajo posamezniki na ego pogon že tisočletja dušiti, a se nenehno v različnih oblikah vračata. Resnice preprosto ne moreš uničiti. Lahko jo poskušaš »preobleči«, zakriti, pretvoriti ali zmanipulirati, a ji s temi dejanji ne moreš do živega, saj je po svoji naravi nesnovna, ni misel ali oblika, ni dualnost in je zato nedotakljiva.

Pri prebujenju slednje v primeru »mojega« delčka zavesti odigra mamina smrt ključno vlogo, saj vzame ego izjemno referenčno točko in »praznina«, ki zazeva ob njenem odhodu, me v le eni pičli sekundi katapultira v popolno prisotnost. Gre za svet, ko se vse ustavi, ko se odpirajo novi horizonti paralelne realnosti, ki pa dobro zaznava, da je vse eno. Ni ločenosti, ni v resnici paralelnega, ampak vse le je. Popoln načrt stvaritve, ki pa tako zelo testira človekov ego in vse omejitve, ki smo si jih

postavili. Intimna vprašanja dvoma o bivanju in smislu vsega, ki izhajajo iz ega v trenutku popolne izgube ljubljene osebe, ko nimaš več kam brcati, vidim.

Ne, boljše, čutim. Pomen nenavezanosti na svet, a sočasno neverjetno povezanost z vsem, pomen enosti, ki zaobjame tvoje telo in ti daje sočasno moč, da vse to izpustiš iz rok, moč, ki te napolni brez potrebe, da bi grabil, moč, ko dojameš, kako poteka proces sočasnosti, ko čutiš gostoto bivanja in ko le še zaupaš. Doživela sem jasni uvid v resnico, ki jo z lahkoto ločim od plevela, zavem se toksičnosti cone udobja, ki jemlje stik s prano – življenjsko energijo. Moj um zajame popolna tišina.

»Kakšna milost, draga duša, da to čutim. Da se zvijam iz objema pasti svojega dominantnega ega in odpiram na stežaj duri primarni duši, ki hlasta po svežem zraku, po odprtem komuniciranju, po nežnem dotiku in najbolj po popolni pretočnosti.« Pretočnost je tudi pomemben del čudeža, ki se mi prikaže in v sebi nosi sveti gral večnega radostnega bivanja. Gre za stanje, ko zaupam, ko se mi sinhrono odpre fantastičen svet naključij, mapa življenja, ki, ko ji prisluhnem, sije tako veliko moči, da se v skromnosti skupne veličine neham srborito spraševati vprašanja ega, ki mi na pot nastavljajo le še dodatne ovire, ki zapletajo misli.

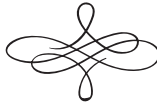
Ko SI, VEŠ in le še LJUBIŠ, SOČUTNO čutiš, predajaš, sprejemaš in ustvarjaš. Raj? No, morda ne takšen, kot ga slikajo mnogi, a veliko bolj resničen in tudi zato toliko bolj fascinanten. Raj, v katerem je prostor za polarnost dobrega in zla, a vse v objemu pretočnosti, ne pa krčev, ki nato povzročajo akumuliranje obeh strani polarnosti in naposled bolezen, tako na individualni ravni kot ravni družbe. Ko razumeš povezanost, razumeš tudi to, da nesrečen član skupnosti nosi vibracijo tega na vse ostale in da preziranje tega ne bo prineslo sreče nikomur. Vibracija je lahko prenosljiva kot virus, ki se

seli ne glede na barvo kože ali spol. Informacija, ki jo nosi, zadane vsakega, ki mu nosi sporočilo. In če ta tega sporočila ne prepozna in mu ne dovoli, da pove svojo izkušnjo, ter vsiljuje svoje, se vse poruši. Nastane novi vozal. Vozal, ki ima obliko lepljive energije, ki v sebi nima kisika, svetlobe ali toka. Samo resonira in črpa gostitelja, ki pa te krče s svojimi mislimi in čustvi le še napaja. In peklenski krog je sklenjen.

Tako zakrčen nato stopa v interakcijo z okoljem in k sebi pritegne še več krčev. Pa ne zato, da bi bil pogubljen, ampak zato, da se v njem, kot reče temu moj oče, prebudi gnus in se za trenutek strezni. Morda je to bolezen, ki jo naš prestrašen razum tako demonizira in napiči na kol krivca, a nam v resnici podarja nazaj vse, kar smo. Tudi moji dragi mamici, ki je doživela razsvetljenje čisto na koncu, na poti v svetlobo. Tik pred zdajci je naredila potreben korak vase in se svobodno kot ptica podala naprej. Ravno tako oče.

Pretočnost se pa kaj hitro aktivira in lahko, če ji dovolimo, da nas vodi do pravih kanalov razrešitve, v trenutku razblini krče, ki si jih tako radi umišljamo. Hvala bogu za ta dar.

Svojo meditacijo zaključim, vzamem nahrbtnik in ponovno povezana že komaj čakam, da zaplavam in izperem iz sebe še zadnje nepotrebne misli in občutke, ki jih v novi resničnosti ne potrebujem. Nadaljujem proti Olveiroi in nato naprej do penziona As Pias, kjer tisto noč prespim. Pomirjena, saj takrat že povsem vem, da Sem.



POPOLNA PREDAJA
– CEE

*»Dragi Duh, daj mi izkušnjo brezmejnega
poguma, da lažje sprejemem svojo
brezmejno moč. Hvala.«*

Sarabraj

Zadnji dan na poti do konca sveta – Fisterre me znova zajame sekvenca globokih meditacij, ki se od tistega dne le še poglabljajo. Kjer koli sem.

Unikatne meditacije, polne sporočil duše, ki izvirajo iz časa, ko smo še vedeli, od kod prihajamo, v meni vzbujajo iskrico avtentičnosti sebe in zavedanje, da se ta vsak dan znova rojeva. Trenutek za trenutkom. Rojeva vase, v zavedanje enosti.

Za mano je del potovanja, ki ga v razgaljenosti svoje ranljivosti, v osvobajanju krča neizpete bolečine doživim v varnem objemu matere Gaje. Obilje zvokov, ki mi jih podari mati narava, nežno božanje kristalno čiste lune ustvarjata vsak trenutek znova popolno možnost za nova rojstva neskončnega potenciala, za nove izkušnje enosti. Zaznavam božanje vetra, ki ga davno spoznam kot najnežnejšega ljubimca, zaveznika pretočnosti in vodnika v polje čutnosti, ki jo v krču doživitega že kmalu po rojstvu izgubim.

Meditacija me odpelje v svetove, ki sem jih pozabila, a že dlje časa vem, da so del izkušnje, ki me bogati in vleče globlje v objem večnosti. S tem pa nikakor ne mislim na smrt. Gre za občutenje neskončnosti, ki vibrira v vsaki celici in presega mini dramo omejenega uma. S tem mu vzame vso moč in nam omogoča, da presežemo bolečino. A prav bolečina me pripelje do točke, ko popustim, ko dopustim, da me presvetli zavedanje o tem, kako mogočna sila se pretaka skozi mojo dušo. Velika odgovornost, ki jo s pomočjo miline začnem na Caminu sprejemati.

Znova začutim čisto izkušnjo zavesti Marije, ki se ji tam na polju pod drevesi zahvalim za uvid v milost, v brezpogojnost materinske ljubezni, v zmožnost popolnega predavanja toku in nenehnega spreminjanja, pa tudi za sočasno čutenje senzualne narave telesa. Zavem se, da je milost moč, ki odpira

vsa vrata. Da gre za silo, ki poustvarja v svetu ega čudeže. Čudeže ljubezni, ki me skozi pogum za sprejemanje avtentičnosti sebstva tako enosti z duhom kot polarnosti ločenega ega ljubi. Naposled mi uspe ta občutek usmeriti vase. Začutiti globoko ljubezen do sebe.

Za tem sledi sporočilo vere in šepet duše, ki mi namigne, da jo je treba negovati in se ji dnevno predati. »Je kot igra, je naraven dar vsakogar. Dovolj ji, da te prežame. Je tesno povezana z ljubeznijo in modrostjo. Vodi te iz labirinta tëme. To sedaj že veruješ, kajne?« Moram se ji nasmehniti. Duša namreč zelo dobro ve, da nisem tip verujoče, ki slepo kupi zapise v svetih spisih. Preprosto se mi to ne zdi naravno. Morda bi bilo včasih zame lažje, a to svojo pot duhovne raziskovalke doživljam danes povsem pomirjena. Z milostjo sprejemam nove priložnosti duha in treniram sposobnost predaje. Hvaležna, da danes vse to prepoznam, saj ko sem bila zgolj v bolečini brez trohice vere le z neizmerno močjo pozitivnega dela mojega uma, je bilo na trenutke res neznosno. Tega se zavedam šele danes, ko si dovolim priznati bolečino tistih časov.

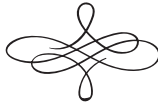
V trenutku, ko kanaliziram ta sporočila, opazim, da se moje tretje oko, ki se nahaja nekje na sredini čela (za kanček bližje očem), povsem odpira. Kako to doživim? Recimo kot notranje zavedanje, da z notranjimi očmi ne zrem v tëmo, ampak v tej tëmi vidim obrise, globino, ko je treba, prozorno tekočo svetlobo.

Prepustim se izkušnji in pred očmi se zvrsti kopica izjemno zanimivih, med seboj povezanih podob. Sprva vidim mravljišče sredi gozda, nato me zavest odpelje globlje v njihov briljantni sistem in že v naslednji fazi me vodi skozi eno samo samcato mravljico na nivo celice, energetske svetlobne strukture le-te in kompleksnost bitja na tem mikronivoju. Zaznam

podobnost utečene sinhronosti in se spomnim matrice, po kateri deluje tudi človeško bivanje, ki ga vodi pretočnost in ne kontrola. Za trenutek se ustavim v podatomske delcu ali delu, ki ga znanosti uspe ovrednotiti kot slednjega, in se potopim onkraj te meje – misli o meji. Tam pa brez obremenitev, da mora biti moja podoba kakor koli skladna s čimer koli, zaznam v pičlem trenutku podobo vsega, kar je zavest kadar koli ustvarila. V hipu zaznam vse. Fascinira me zvok ob tem. Zvok življenja, ki ni enoten, ampak serija zvokov v vseh možnih tonih v enem pičlem trenutku. Ne le zvok kot fizični del izkušnje, ampak vibracija tega. Zavest to zmore, omejeni um nikakor ne. Nato opazim, da se zavest vsega, kar ji je uspelo ozavestiti, zvije v spiralo, ki se vije iz celice v vesolje ter vse tja do neskončnega potenciala v ničnost. Kako deluje ta prostor, ki ne obstaja? Prazen, z redkimi iskrami luči, ki prosto lebdijo in le so. Pripravljeni na supernovo, realizacijo in življenje. Duh me na tej točki povabi, da se zlijeva v eno. Sva povsod hkrati, sva življenje samo, ki bije v trenutku popolne zavesti ... slišim ... tišino ... vidim ... tème ... nato zaslišim bitje srca ... zaznam novo življenje in jaz sem del tega.

Prime me vzneseni jok. »Vse je O. K.,« se smeji duša. »Si zaznala, kako daleč sežeš? Si dojela, kako malo pravzaprav zaznavaš v vsakodnevnih ritmi življenja? Si dojela, kako mikroskopsko majhen je pogled na bivanje skozi oči ega? Čutiš, kako hipno se razpara iluzija, ko se pojavi moč neskončne zavesti? Si pripravljena na življenje onkraj iz točke tukaj? Si pripravljena reči DA?«

V daljavi opazim dolgo pričakovano lesketanje morja. Posedim za trenutek, s povsem odprtim srcem zrem v modrino in lesketanje svetlobe ter vdihujem celovitost. Razprem roke, jih dvignem počasi v zrak in v svoje celice vdihujem ljubezen. Kako ne reči DA.



PLES KELTSKIH BOGINJ
– FISTERRA

*»Cilj ni popolnost, marveč naučiti se, kako v
vse večji meri izražati svoj pravi jaz.«*

Patricia Spadaro

Fisterra je posebno obmorsko mestece, ki ga je vredno doživeti tudi brez Camina. Energijski naboj kraja je tako izjemen, da sem ostala tam več dni. Čutila sem, da se mora med nama odviti še zadnji del zgodbe, in nisem ostala praznih rok.

Že obisk rta Fisterra, ki je kar na koncu sveta ali vsaj na skrajnem zahodu evropske celine, mi je podaril serijo posebnih doživetij. Zgodovinsko obarvan skrajni del Galicije nosi v sebi mnoge zgodbe, med drugim tudi to, da so v časih, ko so še verjeli, da je zemlja ploščata, verjeli tudi to, da se tam svet konča. Šele pomorščak Krištof Kolumb in njegovo odkritje Amerike sta ta mit počasi razblinila.

Obiskala sem ga trikrat in vsakič doživela nekaj povsem drugega. Prvič je bilo vse vezano na konec poti in na to, da sem končno le dosegla znak z 0,0 km. Nekega posebnega veselja ob tem nisem čutila, saj sem si želela na eni strani nadaljevati pot, a duša me je peljala nazaj v svet, da prenesem sporočilo.

Ko smo s prijatelji *caminerosi* sedeli na klifu in gledali zahajajoče sonce, je vsak doživljal trenutek po svoje. Z Jess in Claudio smo dvignile plastične kozarčke s šampanjcem, ki ga je Jess imela pri sebi ob najbolj pravih trenutkih (nikoli se ne ve, kdaj bo čas za slavje), gledale v sončni zahod in se spominjale najlepših in najtežjih delov Camina. Nato smo vzele vsaka svoj paketek, namenjen kurjenju v obrednem ognju, in opravile s svojimi spomini, ki nas ne podpirajo več. Sonce in veter, ki se je dvignil takoj za tem, zvezdnato nebo in kopica sorodnih duš v nas stopijo še zadnje spomine ločenosti. Skupaj začutimo enost.

Naslednji obisk opravim sama, ko sledim krasni desni strani rta. Razgled, neokrnjena narava, zahajajoče sonce in le zvok valovanja me odnesejo globoko v srce dežele, v

katero se brezpogojno zaljubim. Svoj pohod tokrat sklenem na delu, kjer so čudežni kamni, v moč katerih so verjeli že Kelti. Ti so s svojo kulturo močno zaznamovali vso Galicijo in čutiti je, da se v današnjih časih znova vrača v zavest ljudi. Posebno mesto na teh čarobnih energetskih mestih najdejo rituali soncu in posebni ritual za plodnost. Rt se dviga v hrib Facho, ki s svojo veličino navduši prav vse. Na Fachu so v predkrščanskih časih izvajali posebne rituale, namenjene čaščenju sonca in matere zemlje.

Uležem se na ogromno zaobljeno skalo in uživam v horizontu, ko se sonce spaja z morjem, luna pa sočasno dviga na drugi strani rta. V mislih se povežem s keltskimi boginjami, ki me spomnijo na dolgo pozabljeno primarno žensko moč. Dobim namig, naj naslednjo noč meditiram ob polni luni na enem od posebnih kamnov.

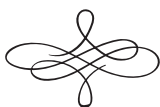
Tako doživim še tretji pohod na rt, ko z lučko na glavi in spalno vrečo v roki sopiham proti vrhu. Usedem se na kamen in se popolnoma predam čarobnemu trenutku lune in njenega lesketanja v prostranem morju. Če bi mi nekdo namignil, da bom tako zaključevala svoje potovanje, mu ne bi verjela, saj še meni zveni vse preveč popolno. A ker si dovolim popolnost, brezpogojno se ji odprem, se zgodi. Brez sramu, krivde ali kakšne druge ovire. Brez projekcij drugih, da se ne da. Zgodi se v polni moči. V energijski spirali, ki združi sočasno moje telo in dušo ali, bolje, me ponovno spomni, da ta združitev pravzaprav nikoli ni bila potrebna, saj je ločenost le iluzorna misel. Moj um se povsem umiri in iz točke nevtralnega sočutja se povsem predam trenutku. Opazovanje mogočne moči narave in ponižna predaja tej, razpiranje srca, ki vzvaluje v koherenci, popolni harmoniji, čistost misli, sprejemanje moči, ki jo kot človek – ženska imam ... Na tej točki zaslišim glas, ki me prijazno opomni,

da je čas, da sprejemem to celovitost svoje narave, in naj intuitivno poslušam signale na poti, kako to v popolnosti oza-vestiti. Nato se zavijem v spalno vrečo in pod polno luno nekje na sredi rta zaspim. Ob približno treh zjutraj se ponovno odpravim v mesto. V temi vidim le odsev lune, ki mistično izpolnjuje sanje polnosti. Srebrne lise, ki jih pušča v morju, me kličejo k sebi.

Naslednji dan me pot vodi do mistične plaže, kjer doživim nov val radosti. Ob spustu na neverjetno primarno ohranjenno plažo, kjer v večernih urah svoje mesto dobijo umetniki, iskalci svobode z vseh celin in tisti, ki se odločijo za umik iz ponorelega sveta, se v meni zgodi globok premik. Pred sabo namreč v fizični obliki zagledam moj, čisto moj, sveti kraj, ki ga vizualiziram pri svojih srčnih meditacijah. Tam se mi izriše natančno takšen kraj in vanj se nato vračam vsakič, ko čutim, da sem se iz brezmejnega srca pomaknila v omejeni del uma. A da ga bom videla v živo? O moj bog, kakšno otroško veselje je privrelo na dan. In hvaležnost. Po plaži sem skakala, v morje potopila utrujene nožice in dovolila valovom, da me ljubijo. Neskončno povezana z morjem in zemljo.

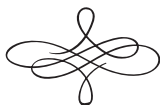
Meditacija na plaži mi znova prinese globok stik z vetrom, ki mi pripoveduje o tem, kako pomembna je senzualnost za žensko. Oblečena le v spodnje perilo, povsem divja in predana uživam v bučanju valov in vetru, ki se silovito zaganja v moje telo. Je mogoče čutiti toliko senzualnosti v stiku z naravo? Je mogoče v sebi prebuditi daleč pozabljeno strast in notranjo moč matere Gaje? Pa še kako. Ker o keltski kulturi in poganskih ritualih ne vem veliko, se mi je zdelo povsem neobremenjeno in nedolžno odkrivanje čarobnosti narave čudovita izkušnja. Iz polja nič, brez projekcij, brez misli, brez idej sem si v popolnem trenutku dovolila odkrivati.

In pridobila tako zelo pomemben del moči, ki bi ostal sicer zaklenjen v moji maternici. Čista, naravna moč ženske energije, ki diha z naravo, se ji predaja, jo posluša in nato njena vedenja kanalizira v življenje. To nato napolnijo integriteta, dostojanstvo, avtentičnost, milina, sočutje, nevtralni um in predvsem zrelost.



*»Ni lahko biti ranjen in ranljiv,
a če si pogumen in obdržiš vero
v življenje, te vmes sreča
... ljubezen.«*

Sarabraj



ZAKLJUČEK IN
SOČASEN ZAČETEK

»Ni pomembno, koliko kilometrov prehodiš in koliko vizij se ti na poti prikaže. Pomembno je le, da na poti si. Kajti ni prave poti, je le tvoja pot.«

Sarabraj

Na Camino sem se odpravila, ker sem brezpogojno sledila intuiciji, ki me je že dlje pripravljala na potovanje vase. Ko sem bila ravno dovolj ranljiva, razpeta med deli ega in v bolečini, se je zdela odločitev, da sledim duši, pravzaprav edina možna. Vztrajanje v svetu misli ega, ki mi je šepetal, da sem na tem svetu čisto sama, da je svet v takšni obliki nevaren, da sem vso energijo posvetila družini, ki je izpuhtela, in da je najbolje, da se kar pokončam, se je zdela neznosna. Bolel je vsak dih in vsaka toksična misel je napenjala moje možgane do maksimuma. Morala sem izpustiti krč in sočasno telo preplaviti z neskončnimi zalogami kozmične energije. To mi je na Caminu povsem uspelo.

Vsak korak, dih, sončni žarek, piš vetra, kaplja dežja, blatna luža, objem sočloveka ... vse me spreminja na celični ravni in veliko globlje, v duši.

Camino posebno kvaliteto prinese telesu, ki v času umiranja očeta zaradi časovne in čustvene stiske doživi izjemen stres. V fazi umiranja telo preplavi kopica čustvenih in psiholoških simptomov travme, ki se jih povsem zavem šele po prihodu s Camina, ko ojačana in prebujena zmorem uvid v razsežnosti lastne ranljivosti. Čustveno se ujamem v šok; zanikanje, četudi sem se zavedala, da je odšel, je del moje zavesti ta del zanikal; potisnjeno žalost, nemoč, jezo, ki se izražajo kot kopica telesnih simptomov, najbolj vezanih na prebavni sistem; trenutke globoke nemoči in obupa; napade panike v spanju; umik od socialnih odnosov; občutek nepovezanosti in otopelost v levi polovici telesa. Fizično pa me zajame val nespečnosti, razdražljivost, hitrejše bitje srca, utrujenost, težja koncentracija, izjemna mišična napetost, nepojasnjene bolečine.

Camino mi ponudi dovolj varno okolje, v katerem si dovolim biti odkrita do sebe. Naj poudarim to, da ko je bil um ujet v

zanikanje, je bilo potrebno dovolj vztrajnosti in posebno čuječega opazovanja okolice, da sem v njej zmogla prepoznati dele, ki so poniknili v podzavest. Težko se zaveš nečesa, kar se skriva. Jasna namera, da želim ta del osvetliti, predanost svoji ranljivosti in pristen odnos do bolečine mi na poti omogočijo proces zdravljenja v celovitost, ki obstaja ne glede na količine bolečine in moč misli o ločenosti, osvobajanje.

Na poti me izjemno preseneti psihofizična moč, ki jo občutim že pri prvem vzponu. Počutim se neverjetno potentna ne glede na končni izid poti. Prav ta neverjetna zaloga energije, ki se aktivira že na začetku, mi daje oporo, ko moje telo preplavlja prebujajoče bolečinsko jedro. A stik z naravo, dušo, duhom in globinami sebe mi ponudi materinski objem, ko ga potrebujem, ali me prime pod roko, ko si zaželim očetove opore.

Globok stik z dušo v meni odvija potenciale v intimnost, ki v bolečinskem jedru zakrknje. Duša me nežno boža, mi odločno prigovarja, me motivira in vrača v nevtralno polje, kjer izpuhti moč bolečine.

Prav duša me popelje na pot drugih *caminerov*, ki mi prinašajo pomembno sporočilo, da se lahko vrnem v tok le, če v svoje srce ponovno povsem brezpogojno sprejemem sočloveka. Čisto vsakega. Vedela sem, da je to pot, ki vodi domov v celovitost mojega bitja, a jeza, ki sem jo čutila ob izgubi, pomešana z nemočjo, ki sem jo doživljala, ko sem sama teкала po uradih in bolnišnicah ter čutila ves nesmisel vsega, je morala ven. In kako bolje kot z dnevnim naporom, »pomočjo« neugodnih vremenskih razmer, ko sem bila izpostavljena vetru, soncu, dežju in zemlji.

V moje življenje so na Caminu začeli kapljati ljudje, ki sem jih sprva puščala na daljavi in jih opazovala. Kaj mi sporočajo? Zakaj so tukaj? Ranljivi in v bolečini se mi je zdelo resnično

lažje ostati sama. Toleranca za sranje, ki ga zna človek dnevno zmanipulirati, je bila pač nična in temu primerno sem bežala v osamo.

A vse to do trenutka, ko so me gore in narava čistile in ko so se podrle vse prepreke do mojega srca. Počasi in potihoma nežne vibracije ljudi, ki jih danes globoko ljubim, pihale na moje srce. Tako sem spoznala kopico iskalcev srčne človečnosti, ki so v meni znova prižigali vsak trenutek sproti zaupanje v človeka. Njihova želja po tem, da z njimi delim vse, kar vem, mi je dala zagon za spoznanje, da vse le ni tako neverjetno brezupno, kot se mi je zdelo. Ob tem naj poudarim, da je energija žalosti ena tistih, ki te z lahkoto pripne na kolektivno energijo žalosti. Takrat tvoja žalost ni le tvoja, ampak vase posrkaš še vse razočaranje, vso žalost tega vesolja. Zato je bila joga tako zelo pomembna, saj me je vračala v zavedanje, da moje razočaranje nad smrtjo ljubljenih nima prave zveze s tem, da so v Sloveniji politiki nesposobni. Razmejitev med osebno dramo in kolektivno je izjemno pomembna, saj ko je človek srečen, ga tudi kolektivne nebuloze ne zadenejo.

A ko si pripravljen, se ti zgodi ravno nasprotno. Kolektivno ti lahko ponudi tudi ljubezen. In te je bilo na Caminu obilje. Naj bo to v obliki nežnega objema nekoga, ki ne objema vseh povprek in ti v roko stisne svoj domači naslov na drugem koncu celine ter ti prišepne, da si v njegovem srcu pustila nekaj posebnega, ali krik »I love you, Tjaši« sredi povsem polne ulice Santiaga. Težko opišem moč ljubezni, ko z neznancem sediš na vrhu gore, ti meditiraš, on moli, a oba odprtega srca predajata dušo brezmejnosti. Popolna harmonija duš, ki zavibrira brez omejitve časa in prostora, brez oblike, le popolnost božanskega, ki ga lahko tako izjemno prevede pretočen človek. Ob tem pa čutiš, kako zelo močna je energija, ko si ljudje podamo srca.

V izjemnem spominu mi bo ostalo tudi doživetje na plaži v Fisterri, ko sva se z Jess držali na področju srca in v skoraj neresničnem scenariju naravnih elementov meditirali. Kozmična energija naju je polnila z zlato energijo, ki sta se ji pridružila svetlomodra spirala in vedenje, da v tistem trenutku najini srca povezujeta žensko energijo Evrope in Južne Afrike v neomejen potencial miline, moči in avtentičnosti.

Ali pa prijazna čebljanja z izjemno zabavno Kiwi girl, ki mi je prirasla k srcu že na začetku poti. S svojo srčno toplino me je klicala kar Solvenija, saj se ji je zdelo moje ime daleč prezahtevno, ime države, za katero še ni slišala, pa ravno dovolj blizu, da sem se obrnila vsakič znova, ko me je poklicala. Ob njej se je moj notranji otrok takoj aktiviral in po glavi so mi začele hoditi same lumparije. Ko sta se najini poti v Leonu razšli, sem jo imela nenehno v srcu, in ko sem se podila po vršacih in hodila po 40 km na dan, sem nosila njeno energijo v zavesti. Želela sem si jo še enkrat objeti, pa čeprav je bila veliko hitrejša od mene. Ljubezen do nje me je motivirala, da sem se zjutraj zbudjala še bolj zgodaj in iz sebe dala vse, kar imam. Kiwi girl, ki je v meni zbudila spečo igrivo Tjaši, ki na svet zre z odprtimi očmi in srcem.

Ali pa nežna in mila Claudia, ki je vame zrcalila podobo svobodnega duha. Preudarno je klicala življenju JA in mi s svojo filozofijo podala roko. Duša mi je skozi to prelepo angelsko energijo govorila, naj rečem življenju JA. Četudi boli, četudi me je strah, četudi sem človek. Naj ŽIVIM!

Ko se ozrem tako nazaj, bi lahko napisala cel roman samo o prelepih dušah, ki sem jih redno srečevala na poti. Poseben pečat sta v meni pustila tudi Justin in Patrick, Justin na vozičku in Patrick, ki ga je potiskal po vsem Caminu. Dokler nisem z njima prehodila dne, si nisem znala predstavljati, kakšna ljubezen je potrebna za tak napor. In njima je to

uspelo. Največ, kar lahko človeku sploh uspe. Da je ne glede na zunanje okoliščine posebljena ljubezen, sočutje, moč in milina.

Tako se izkaže, da so bili ljudje eno najlepših daril te čudovite poti. Slikali smo se mi iz vseh delov sveta: Južna Koreja, Južna Afrika, Japonska, Irska, Nemčija, Danska, Avstrija, Belgija, ZDA, Kanada, Islandija, Danska, Velika Britanija, Švedska, Finska, Avstralija, Nova Zelandija, Italija, Španija, Portugalska, Brazilija ... vse fasete ustvarjalnega dela človeške manifestacije duha na enem mestu. Kako čarobno. Smo različni? Glede na težke zgodbe, ki jih Camino rešuje, bi rekla, da nikakor ne. Odločen ne v smeri tega, da bi kulturne razlike kakor koli vplivale na naše bolečinsko jedro, ko se enkrat razdraženo aktivira. In tudi sočutje, ki ga na Caminu spontano razvijamo, je v svojem bistvu povsem enako, ne glede na barvo kože, velikost oči, dolžino las ali materni jezik. Tam smo vsi otroci istega duha in tisti, ki mu je dano slišati zvok enosti, se spremeni za vselej.

Ko je človek srčno prisoten, ni nič nenavadnega, da ti ljudje zaupajo svoje zgodbe in v globini zrcalne slike brezpogojnega drugega iščejo pravzaprav sebe. Tako je bilo zgodb s Camina zelo veliko in neverjetno se mi je zdelo, kako zelo nas v teh časih bolečina zbližuje in po svoje združuje. Če sem mislila, da trpi samo Slovenija in se utaplja v vlogi žrtve, sem opazila, da se podobno dogaja povsod po svetu. Kot bi bili neke »vesoljci«, ki bi v naš zrak spuščali iste miselne vibracije, ki nas nato hromijo. Mediji vsekakor niso ravno v pomoč, če pa vemo še kaj o realnem prenosu energij in neverjetnem transferju, ki mu ljudje podležemo tudi, če se tega ne zavedamo, se lahko resno zamislimo nad tem, koliko misli, ki jih mislimo, in čustev, ki jih čutimo, sploh pripada nam. Ko boste naslednjič v stiski, se realno vprašajte, koliko odstotkov bolečine,

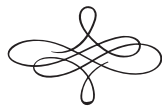
ki jo čutite, resnično pripada vam. Presenečeni boste nad odgovorom in morda s tem pridobili še en delček zavedanja o širši sliki Življenja.

Camino je s svojo globoko neverjetno energijo v hipu iz nas čistil miselne programe, ki so nas vodili v bolečino. Razlogi so bili sicer resni in nobeden na poti ni bil »drama queen«. Šlo je za resne borce z resnimi zgodbami o tragedijah, smrti, usodnih boleznih, umorih in še in še. Ostajala sem osupla nad tem, kaj vse lahko človek na poti do svoje človečnosti, sočutja in miline doživi. Za prepород vase.

Ko sem opazovala sebe in ostale na poti, mi je bilo vsak dan bolj jasno, da ima bolečina svoj namen do trenutka, ko te skupaj z vsiljeno miselno matrico, da moraš biti žrtev, če se ti pripeti nekaj bolečega in groznega, dokončno ne izvrže. Ljudje, ki sem jih srečevala, so bili pravi navdih pri tem, da ni tako. Da lahko izbereš pot prisotnosti, pristnosti, da lahko ceniš življenje veliko bolj kot morda tisti, ki se lahko še oklepajo iluzij ega, in da te lahko bolečina v resnici naredi bolj živega in ne nujno bolj trdega, kot so nekatere učili. Prav živost in tok sta nekaj, česar na Caminu teče na pretek in se ne da ustaviti, ne glede na to, kako zelo bi se želel v določenem trenutku smiliti sebi. Preprosto te odpihne naprej in kot mušica se prepustiš tej sili, ki ti želi le dobro. Zaupala sem mu, dragemu Caminu, in pokazal mi je pot v iskrivo resničnost, na katero sem v žalovanju pozabila.

Ko se nato dobrega pol leta ob povratku domov lotim pisanja zgodbe, se v meni pojavi znani del ranljivosti, ki si ne želi, da bi kar koli delila in se s tem izpostavila. Takrat pa se spomnim Italijana na poti, ki se je z rdečim dežnikom sredi najbolj vročega dne sprehajal po Meseti in sprva ni želel sprejeti, da hodim v tišini. Tisti dan me je nenehno ogovarjal in želel razpravljati o vremenu, kar mi je šlo seveda na

živce. Jaz »pomembna« v svoji tišini, on v stiski, ker tišine takrat verjetno ni prenesel. Ah, ta moj ego. Takrat mu pojasnim, da si želim tišine, kar sprejme, a še prej mi preda sporočilo: »Nikar se ne skrivaj, saj res nisi tip duše, ki bi si to lahko privoščila. Vidimo te v vsej tvoji posebnosti. Bolje je, da prenehaš.« Odkorakal je naprej v senci svojega dežnika. Takoj sem dojela in se nasmejala podobi sebe, ki se skriva oblečena v najsvetlejša oblačila, velika deset metrov, nekje pod mizico za malčke. Počasi začnem dojemati, da mi Camino sporoča, kako pomembno je, da sprejemem svojo moč. To mi ponavlja nenehno. Tudi ko se lotim knjige, me ne pusti na cedilu. Skupaj s knjigo zoriva. Jaz in »moj« Camino.



DARILO TIŠINE

Danes bolj kot kadar koli prej cenim darilo tišine in okno v vznemirljivo, avtentično realnost, ki mi jo ponuja. S te perspektive je izbira besed posebno skrbno opravilo in vedno bolj vztrajno se zavežujem vestnemu ustvarjanju zvokov. Zavedanje, da se iz misli ustvari beseda in iz te dejanje ter čutenje vibracije besed, in tega, da lahko vpliva na sočloveka ter stvarstvo tudi, če še ni udejanjena v materiji, me motivira, da se odločam za prisotno komuniciranje. Termin, ki se mi kot šolani komunikologinji dokončno izbistri na Caminu. Gre za komuniciranje iz popolne prisotnosti v avtentičnosti svojega srca, brez manipuliranja, taktiziranja ali vpliva bolečinskega jedra. Gre za pretočnost, modrost, sočutje, pristnost sodelovanja z duhom, ki nato vodi dušo in telo v smer miline, radosti, integritete. V tišini se zavem svetosti življenja in prostora, katerega del sem. Z iskreno skromnostjo, ki izhaja iz zavedanja veličine, se prepuščam življenju ali, bolje, ljubezni. Saj prav to življenje je. Ena čista ljubezen.

V meni vznikne tudi naravna potreba po mehki giba, ki ponuja čudovito protiutež frfotavemu grobemu premikanju po prostoru v bolečino ujetega telesa. Subtilnost postane moja zaveznica, ne pa razlog za preplah.

Ob tem razvijam sposobnost prisotnega poslušanja. Orodje, ki zdravi. Ko si slišan. Mogočno orodje, ki ga združiš s popolnim sprejemanjem. Bolečinsko jedro se ob tej kombinaciji pogosto samodejno razreši. Saj je naposled videno, čuteno in sprejeto. Četudi to zrcalo prihaja od povsem prisotnega neznanca, ki sprejme drugega v njegovi polarnosti, s tem pa tudi sebe. Ko ne sodi, ne udriha po temi drugega, ker je pomirjen s svojo.

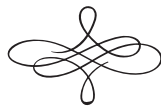
Svoje telo znova vračam v popolno prisotnost, ko brez omejitev misli brezpogojno izražam svojo ustvarjalno energijo. Iz trenutka v trenutek se s plaščem poguma spuščam

v prosti pad, v neznanu. A ob tem ostajam zbrana, prisotna in pomirjena tudi, ko sem v bolečini. In ko me zanese iz polja nevtralnega, mi sinhronost na pot takoj pripelje vibracijo, ki me uravnovesi.

Pri vsem čutim močno povezavo z dihom, ki me vrača v dragocenost vsakega trenutka. Ta mi pomaga, da sem do sebe mehkejša in bolj prizanesljiva. Dih mi vrača nežnost in prožnost, ki mehča robove. Z dihom spuščam tudi nepotrebna pričakovanja, ki me silijo v prihodnost. Projekcija te se mi zdi nepomembna, saj je ustvarjena iz omejenosti tega trenutka. Če pustim ustvarjalnosti, da izbira vedno nove kreacije, postane prihodnji trenutek novo rojstvo in življenje izjemna dogodivščina. V tem smislu knjigi želim, da živi svoje življenje. Z vsako besedo se namreč od nje in Camina povsem odvezujem.

Danes se zmorem odpovedati svoji preteklosti in dnevno skozi moje prej v krč zvite prste v neskončnost polzijo spomini, navezanosti, nostalgija. Sočasno pa moj dih postaja vedno globlji, povezan z močjo trenutka, ko vse še nastaja. Kako osvobajajoče. Ne zanašam se več na idejo, da sem frakerka, ker mi je uspelo preživeti toliko gorja, ali pa na misel, da sem vloge, ki sem jih igrala. Vse se topi. Vse odhaja. In zavedanje mene se s tem krepi. Vsak trenutek sem novo in kot nebo spuščam oblake, da mi rišejo svojo popolnost. V tukaj in sedaj odpuščam, zorim, sledim sinhronosti naključij in dopuščam sebi, da sem milina in ljubezen. V tišini opazim, da preteklost in prihodnost obstajata le v mislih in da je vse, kar imam, trenutek, ki ga je vredno polno živeti.

Sočasno s poravnavo s svojim duhom se zavem izjemnega orodja kreiranja. Moč imamo, da kreiramo, a izjemnega pomena je, da to sposobnost uporabljamo uigrano s srcem. Sicer se lahko izgubimo v iluziji moči in kontrole ter čaka nas nov krog.



AVTENTIČNI ODNOSI

Na Caminu mi je bilo izjemno blizu brezpogojno delovanje romarjev, ki v moje srce prinese svež veter ljubeče prisotnosti, ki se lahko rodi med posamezniki, ki jih ne vodi zasebni interes, ampak srčna predaja množini.

Ob tem me spomin odpelje v ljubo Slovenijo, kjer se v odnosih zadnja leta precej osamim. Čemu? Osnovni razlog so bile moja nagnjenost k temu, da nenehno dajem, in sočasno s tem »slabe« izkušnje z nekaterimi ljudmi, ki so se očitno po zakonu privlačnosti name lepili, ki so zgolj jemali. Disharmonija v odnosih me je pripeljala do tega, da z ozaveščanjem tega vzorca prevzamem tudi odgovornost in se odločim, da v odnosih zrcalim avtentično sebe in dovolim drugim, da mi podarijo del svoje izkušnje.

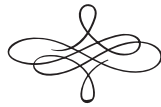
Predhodno pretirana skrb za druge je izhajala primarno iz mojega strahu, da bi izgubila kontrolo nad njihovim vedenjem, s tem pa nad sabo. Tako sem bila kot ameba vedno pripravljena ugajati. Hvala bogu me smrt mame in popolna izgube kontrole naučita močne lekcije, da se naučim znova stopati v svojih čevljih. Brezkompromisno.

Sprva so bili koraki odločni in močni, nato se začne znova malce zapletati pri družini, ki se takšne mene po svoje kar ustraši. A močna namera, da sebe ne smem zatajiti, začne z leti prinašati sadove celovitosti, ki jo človek začuti, ko začne vibrirati iz sebe.

Za ta preobrat sta bila potrebna močna izkušnja izgube kontrole in jasen uvid v to, kako prijetno je pravzaprav biti v meni. In kako nevrotično je lovljenje korenčka kontrole. Peklenski krog, ki nam ustvarja veliko gorja. Gre za kontrolo čutenj skozi blokirano telo, kontrolo čustev, ujetih v razum.

Danes je moj največji izziv ohranjati to lastno energijo, saj se kolektivna energija, katere del sem, obnaša neverjetno krčevito. Kot bi bila pred novim rojstvom, a z močnimi

bolečinami pred tem. In prav upanje v to, da je višji načrt vedno usmerjen v iskanje harmonije, ter sočutje do te kolektivne energije mi pomagata pri tem, da v srcu ohranjam sočutje tudi, ko v vsaki celici telesa čutim kolektivno jezo ali bes. To čutenje hitro preraste v zgolj zaznavanje, ko se iz mene oddvoji misel o žalovanju, saj me le v hipu loči od povezave z duhom. Ko sami ne resoniramo več na vibracijo strahu, se tudi v kolektivno vibracijo ne ujamemo več. Takrat se zavesa žalosti in jeze, ki zastira pogled na srce, odstre in na oder v vsem svojem čaru stopi srčna duša.



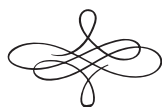
STRAH NAS ODTUJUJE

Kako neverjetno odtujeni smo, zaznavam že dlje, ko recimo nekdo potrebuje konkretno pomoč, se raven apatije v zadnjih letih pri mnogih manifestira do skoraj nečloveških mej. To neverjetno odtujenost sem premnogokrat zaznala v situacijah, ko sem si želela le toplega objema ali pristnega sočutja, v zameno pa prepogosto naletela na krč. Takrat sem tematiki odtujitve posvetila posebno pozornost in poskušala zaznati, čemu prihaja do tega.

Znova me pot pelje v strah, ki v Sloveniji zadnja leta povsem hromi. Sicer obstajajo svetle izjeme, ki stopijo prek strahu in nam kažejo čudovito podobo sočutja, a to so svetle točke, ki nas vlečejo naprej. Večina pa je še vedno ujeta v zanko strahu pred boleznijo, strahu pred obubožanjem, odgovornostjo do okolice in v resnici strahu pred smrtjo. Ta je daleč največji strah, s katerim se nikakor ne želimo soočiti. A neverjetno hitro naraščajoči primeri raka prinašajo sporočilo o tem, da je treba tako bolezni kot smrti v tempu blišča in pravljic najti pravo mesto. Gre za to, da zrelo sprejmemo vse fasete bivanja in se z njimi pomirimo. Tako se veliko strahov razblini in omogočeno nam je živeti bolj polno tukaj in sedaj. Ne glede na to, koliko fizičnega življenja nam bo namenil duh. V resnici je veliko bolj pomembno to, kako ta del življenja odživimo. Ga živimo ali zgolj preživimo?

Pomemben mejnik na poti, ki ga je vredno osvetliti. In ni mogoče sijati, dokler si brutalno resnično ne pojasnimo, kako pravzaprav živimo. V strahu ali v toku? V kontroli ali predaji? V prepričanju žrtve ali popolnem toku življenja?

Mehanizmi dušenja in otopitve so množični, a le ranljivost in predaja le-tej nas peljeta v polno živost duha.

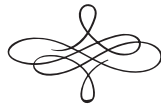


SVET SANJ

Sanje na poti integracije v mislih izgubljenih delov bistva igrajo izjemno nalogo. Sveti prostor, v katerega vstopam vedno bolj drzna, polna in celostna. Poligon za odkrivanje skritih svetov, plasti resničnosti, ki si jih srce želi znova vpiti vase, čeprav zvenijo umu tako zelo nenavadne. Ne gre toliko za ego znano zvedavost kot bolj za željo po ustvarjanju.

Globoko pogreznjena v vibracijo hvaležnosti zrem v nove trenutke z globoko vero v briljantnost sinhronosti življenja. Pripravljena sem sprejeti notranjega otroka in bolečino, ki jo nosijo izgube, in v ranljivosti vedno znova iskati luč.

Sedaj se/te vidim in to mi omogoča, da se povsem sprejemem. Učim se iz neusahljivega izvira duha in učim se s svojimi čevlji stopati v vse trenutke. Sem pogum, da sprejemem neizmerno moč, kar sem.



TÈMA, MOJA, MOJA

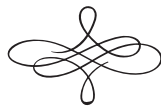
Do svoje teme imam veliko bolj spoštljiv odnos in z zavdanjem jo lažje sprejemam. Odkrivam njene tančice in se veselim žarkov resnice. Debbie Ford v svoji knjigi *Zakaj dobri ljudje počnejo slabe stvari* o temi zapiše: »Ko čustva preplavijo strahovi in strah v psihi pobesni, se aktivirajo strahovi pred izgubo, strah pred neuspehom, strah pred čustveno bolečino, strah pred osamljenostjo, strah pred zavrnitvijo, strah, da našim potrebam ne bo zadoščeno, strah pred zapuščenostjo, strah, da nikoli več ne bomo našli ljubezni, strah pred javno osramotitvijo, strah, da bodo prizadeti naši ljubljeni, ali strah za naše preživetje – ti so dovolj močni, da nas uničijo. Nujno moramo razumeti, da čustva postanejo problematična le, če jih ni mogoče izraziti ali prebaviti na zdrav način. Če jim dopustimo, se prebujajo in umirajo in izginjajo povsem naravno kot pri dojenčku.« Tako nas povabi k pretočnosti in komuniciranju s čustvi ter občutki, ki so del nas. Zadušena čustva se v družbi z mislimi pretvorijo v bolečo dramo, ki vztraja do dne, dokler tega ne dojamemo. Nato prijem kmalu popusti. Kar ne vzame čustvom njihove vloge. Vodnik skozi zemeljsko življenje, neprecenljiva začimba naše resničnosti, brez katere bi bilo življenje lahko precej enolično. Ali pa tudi ne. Kdo ve, kako neverjetno bi se nato naša življenja obrnila.

Ker na poti zlijem kar nekaj solza, v prisotnosti teh razumem tudi njihovo neponovljivost in originalnost vsake od njih. Ene so tam, da olajšajo močan pritisk notranje bolečine, druge so vezane na občutke globoke ljubezni, tretje so čista radost, četrte popolna milina, pete absolutna jeza ...

Ko pustim bolečinskemu telesu, da polno izpoje, kar mora, se zavem, da bom v bolečini, dokler bo treba. To sprejemam in že čutim olajšanje. Nisem več odzivna, ampak receptivna. Ogromna razlika. S svetom se ne borim, ampak z njim

soustvarjam.

Bolečinsko telo dojamem kot velikanski balon, ki se začne do neskončnega večati znotraj meja našega telesa in nekaj deset centimetrov v mojo avro. Ko balon poči, energija kot zrak izpuhti v nič. Moje bitje pa čuti neverjetno olajšanje. Praznino, ki se končno lahko začne ustvarjalno gibati. Prej je bil občutek polnila tako neznosen, da je bil vsak, že najmanjši dražljaj preveč. Gibanje v takšnem stanju pa skrajno omejeno. Samo tam, kjer je varno, in v okvirih cone udobja. Vsako neudobje me je pahnilo nazaj v neustvarjalno mlakužo otopenosti. Po Caminu nič več.



NOVA DIMENZIJA
NENAVEZANOSTI

Si zamišljate, da približno 40 dni vsak dan zamenjate kraj, posteljo, v kateri spite, in skupino sorodnih duš, na katere se z lahkoto navežete? Naj vam namignem, da gre za prav poseben vidik Camina, ko dnevno treniraš nenavezanost. Ko se povsem predaš toku, da boš srečal ljudi, ki ti veliko pomenijo takrat, ko bo to namenjeno, in ko se povsem odvežeš od kraja, v katerega si se morda na prvi pogled takoj zaljubil, saj prihaja novi, ki bo v vsej svoji popolnosti verjetno prinesel nove čarobnosti.

Ker sem v zadnjih letih morala kar večkrat zamenjati lokacijo svojega bivanja, je postal kraj, kjer sem odraščala in kjer je bival moj oče, osrednja točka doma. Pojem za varno okolje, v katero sem se srčno rada vračala, kjer nas je vedno pričakal oče s pravkar pripravljeno juhico z gobami in šparglji, ki jih je seveda nadvse zgodaj zjutraj ali dan prej nabral sam. Če je bil pravi štajon, nas je v pečici čakal sveže pečen češnjev zavitek, na mizi pa nikoli ni manjkal velikanski šopek travniških cvetlic, ki jih je nabral za svoje najdražje. Jezik ljubezni, ki ga je uporabljal, je bil tako neizmerno čuteč, da sem globoko hvaležna, da je del tega ostal tudi meni. In prav ta dom se je po njegovem odhodu razblinil.

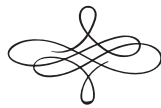
Nenadoma je nastala praznina ali boljše velika rana, ki je bolela vsakič, ko sem se vrnila vanjo.

Iz tega polja tesne navezanosti je bilo zame pravzaprav življenjsko delo splavati brez večjih vakuumov. Najprej sem se lotila stanovanja, ki sem ga fizično in energijsko očistila. Kako težko je delati nekaj takšnega, vedo povedati tisti, ki so bili v tem. A mene sta poganjali moč in potreba po tem, da to uredim, da se osvobodim in končam še pred Caminom. V stanovanju je ostalo bolj ali manj malo stvari, saj sem nenehno nosila v srcu misel, da naju bo s sestro pot odpeljala v svet. Tam potrebuješ le nekaj spominov. Lahko le eno sliko, to je

to, kar imam trenutno s seboj v svoji torbi in gre z mano, kamor koli me zapelje pot. Slikica nežnega objema, ki nakazuje na to, da sem bila globoko ljubljena.

Kako zelo me je pot v smislu nenavezanosti na prostor spremenila, se zavem šele tri mesece po povratku, ko sem na Nizozemskem obiskala moža z možnostjo, da tam ostanem dlje časa. Ko sem prišla pred Caminom v nov kraj, sem čutila nove vonjave, nove zvoke, nove vibracije in jasno mi je bilo, da sem v energijsko drugačnem okolju. Tokrat me preseneti čutenje sebe.

Namesto okolja in zaznavanja tega kot drugačnega čutim v vsej polnosti sebe. Okolje mi ne vzbuja posebnih čustev ali občutij. Kar čutim, je stvar notranjih, meni lastnih zaznav, ki jih čutim povsod. Enak občutek me nato spremlja, ko se vrnem v Slovenijo. Ob tem sem opazila, da me Camino spreminja praktično vsak dan sproti. Drugače se odzivam na dnevno cono udobja telesa in veliko prej poženam svoj leni ego v akcijo ali pa sem veliko bolj odprta do soljudi, prijaznost mi ni tuja in se počasi kot lotosov cvet odpira. Camino te resnično spremeni, a ne le sama pot, posebej vsa neverjetna sled, ki jo pušča v vsakodnevnem življenju, ko te izkušnja in spoznanja še dolgo dnevno presenečajo in bogatijo.



IZ DELOVATI V BITI

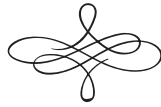
Razumem razliko med biti in delovati in to v praksi na Caminu uresničim. Ko gojiš stanje biti in šele nato iz te točke modrosti deluješ. Ne pa delovati iz popolne raztresenosti po prostoru, ko se na tvojo energijo prilepi še kup čustvene zmede okolice. Težko se je nato modro usmeriti.

Poskušam ne reagirati, ker se zavedam, da reakcija izhaja iz nezavedne poslušnosti egu. Izbiram s svobodno voljo duše.

Nikakor ne kompliciram več in se izgubljam v igrah misli omejenega uma. Z zaupanjem sledim intuiciji, misli pa služijo zgolj kot kanal za sporočila duše. Konkretno to pomeni, da v vseh svojih dejavnostih odlikavam princip preprostosti. Povezan si zavezan preprostosti misli, besed in dejanj.

Delovanje iz biti je moč odločitve, da deluješ, še preden te misel obišče. Da si, povezan s srcem in virom duha, predan in igriv. To ne pomeni, da si nepremišljen in nezrel, ampak to, da za tvoje odločitve ni kriva dualnost, ujeti pozitivni in negativni um ali pa neizražena čustva. Delovanje iz srca ne pade pod taktirko dvoma in se ne blokira. To teče brez nepotrebne vpletanja misli. Te nato ustvarja, da lahko ... ustvarja. Ti pa živiš polno s kristalno jasno sliko tega ustvarjalnega toka.

Iz te točke dobim tudi močan uvid v brezmejno mrežo manipulacij, ki jih zmore bolečinsko telo, ki se v sodelovanju z razumom lahko realizira v pravo ego pošast. Jaz, jaz, jaz. Narcistična drža, ki namesto spontane povezave pelje v odtujenost. Globoko hvaležna, da mi je uspelo v grozni boli in odvezovanju ohraniti fokus na trenutku. To me reši.



BITI TOK

Nikamor ne hitim. Ko se odvije misel, ki me pritiska v stisko s časom, jo nežno prediham. Nato grem dalje. Svojega omejenega uma ne mrcvarim več s kopico z egom obarvanih vprašanj. Izbiram raje zavestno opazovanje sinhronosti.

Nase ne vlečem dram drugih. Pustim jim živeti in jih poskušam sočutno sprejeti. Najtežje mi gre v primerih, ko je zrcalo na drugi strani znova podoba moje bolečine, a zavedanje, da gre za to, hitro omogoči proces sprejemanja. Razumem, da jih boli, a ne sprejemem več plesa v maskah. Prepoznavam lažni individualizem, ki nas dela vodljive na krilih lažnega občutka ločenosti, in sprevidim lažno podobo materije, udobja. Izriše se mi tudi slika dileme usode in svobodne volje. Prve kot ustvarjalne sile brez meja iz neskončnega potenciala in srčne predaje soustvarjanju z duhom, druge kot orodje, ki nam omogoča izbiro tega toka. Gre za svobodno voljo kanaliziranja čistega potenciala v rojstvo neponovljivih, unikatnih trenutkov. A razumem tudi lažno podobo usode in svobodne volje. Ko se predamo v usodo, ki jo režira bolečinsko jedro, in se zanašamo na »svobodno« voljo, ki jo vodita omejen um in strto srce.

Poseben odnos se razvije tudi do želja. Sprva jih z veseljem zadovoljujem in se polno podam v okušanje sladkosti teh. Nato občutek, da mi ne prinesejo nobene trajne vrednosti. Le trenutek zadovoljitve, ki sili v še. Zunaj naravne harmonije ali prisotnosti le nekontrolirana sla po še. Dojamem tudi to, da užitek sam po sebi ni problematičen, če je zavesten in se nanj ne navezujemo. Če mu dovolimo, da je del pretočne izkušnje, a nikakor ne vodnik. Doživljam pa tudi to, da moje želje premo sorazmerno z radostjo kopnijo.

Igram se. Opazim prelepo luno, čudovit nasmeh dojenčka, nežnega metulja, barvito mojstrovino narave ... Na poti s sokolje perspektive opazim, kako se vije pot po Caminu.

Najprej vzpon, nato skozi tèmo gozdov (podzavest) prebujanje v novo jutro. Sledi čistina Mesete, kjer ni hrupa ega, kar me poveže z duhom. Nato sledi slika obilja narave, ki se zlije v večno neskončnost Fisterre. Skozi ranljivost v duhu uresničujemo celovito dušo v srce.

V svoje delovanje vnašam vrednote avtentičnosti, miline, sočutja, preprostosti in ljubezni v smislu popolne predaje pretočnosti bitja srca življenja.

Dojamem, zakaj moram po tem, ko se v izgubi mame prebudim, tako kmalu znova na trening vere in miline ob očetovi smrti. Dojamem neprecenljivost izkušnje, ko prisoten in v milini narediš še eno etapo v svet tème. Tam pa zmoreš kljub premetavanju čuječe opazovati in predvsem ostati človek.

Zaobljubim se toku živosti. Opazim, kako neverjetno omejujoče je ugodje in kako nenehno trga stik z živostjo. »Nepričakovana« sodra na primer na mojem obrazu po novem pomeni kopicico novih občutij živosti in radost, ne pa razlog za preplah in beg v zavetje. »Noro«? Pa še kako. Živost je »nora«, je nova, je zasvajajoča, če normalno pomeni ugodno, na silo varno in omejeno.

Svoje življenje nameravam živeti in ne zgolj preživeti. To sočasno z notranjo svetlobo dobiva popoln smisel.

Moje življenje postane smisel sam.

Camino res poskrbi za vse.

»Naučil si me, kako ostati ranljiva, ko je ves svet želel, da sem 'trdna'. Naučil si me, kako naj odpustim in se predam sočutju, ko so drugi izbirali pohlep. Naučil si me, kako ljubiti in izbirati povezanost, ko so se drugi izgubljali v materialnih dobrinah. Navdihnil si v meni tok avtentičnega življenja, ki spreminja nazaj v srce ... Hvala, dragi tata.«

RAZLAGA POJMOV,
UPORABLJENIH V KNJIGI

*»Namen moje duše je zrcaliti v fizično dimenzijo
skozi izkušnjo nevtralnega uma zavedanje
o Enosti in brezmejni Ljubezni.«
Kakšen je tvoj?*

EMPATIJA

Razumem jo kot energijsko dinamiko posameznika, da se vživi v čustva in misli drugega, pri čemer prihaja do čustvenega čutenja in ne zgolj zaznavanja (sprejemanje in zaznavanje sporočil) narave čustev in misli. Pri empatiji po večini zaradi povezane dinamike med mislimi in čustvi prihaja do prenosa čustvene energije in do čustvene resonance.

Ta pojav se po mojih opazovanjih pogosto zgodi pri odvisnikih v odnosih, ko empat zaradi želje po uravnavanju čutenja drugega in njegove kontrole prevzame nase vibracije čustev druge osebe. Da se izognemo potrebi po iskanju krivca za naše čutenje, češ da so občutja drugih in to, da jih vlečemo nase, krivi za naše čustveno nelagodje, naj omenim, da se empatični tok zgodi v primeru, ko morata obe strani spoznati naravo čustva. Torej tako empat kot subjekt empatije. Empatijo vidim torej kot priložnost za transfer energij z namenom, da v drugem spoznamo pravzaprav svoja – naša skupna čutenja. Drugi nam z nevtralne pozicije v takšnem primeru služi kot zrcalna slika za lažje iskanje po labirintu notranjih čutenj.

Če je empat izjemno občutljiv za zunanje zaznave in sočasno v aktivaciji svojega bolečinskega jedra, lahko pride do neugodnih vplivov na živčni sistem. Takrat nujno potrebuje odmik, koristni pa so tudi izvajanje TRE-vaj za sproščanje stresa in travm, kundalini joga za prebujanje nevtralnega uma in veliko kisika, narave, hoje, plavanja.

Če empatija sodeluje ob boku s sočutjem in empata ne zavedejo s sodbo obremenjene misli, je pritisk na psiho in telo v takšnih primeru manjši. A lahko tudi ne izgine povsem. Zato je izjemnega pomena, da se posameznik s povišano sposobnostjo zaznave misli, čustev in zvokov okolja tega

zaveda in v svojo dinamiko ravnanja vnese dovolj nevtralne naboja. Ta se najde v meditaciji in zunanji, fizični manifestaciji miru – naravi.

Četudi empat še nima stika z zavedanjem o notranji kvaliteti duše in popolno prisotnostjo in ni v aktivnem stanju bolečinskega telesa, je stremenje k nevtralnemu ravnanju izjemnega pomena. Kajti ne glede na to, ali dojemamo kvalitete duše in duha ali ne, se lahko svojemu iskanju posvetimo že z namero po globlji kvaliteti gibanja in dejanji, ki to zavedanje krepijo. Kar konkretno pomeni, da nas lahko redno treniranje prisotnosti v sebi, odnosih ter naravi, prijaznost do vsega bivanja, predvsem pa do sebe, prepoznavanje ter izražanje svojih pristnih hotenj, izkušanje lastne avtentičnosti, prepoznavanje govornice telesa peljejo do dela sebe, ki nato odstre še zadnje tančice zamegljenega uma.

SOČUTJE

Sočutje dojamem kot globoko zavedanje resnice in ne fizično čutenje za trpljenje ter položaj drugega, sočasno pa popolno razumevanje nastalih razmer in sprejemanje pomembne vloge bolečine na poti. Sočutje izhaja iz vrline nevtralnega uma, ki ne sodi in se ne upira nastali situaciji. Sočutje se giblje tiho in neslišno, a za sabo pušča močno sled svetlobe. Sočutje dopušča vse fasete ranljivosti in ji nežno briše čelo, ko je bolečina na vrhuncu. Sočutje gleda globoko v oči in iz srca šepeta, da sprejema, da ljubi čisto vse, kar vidi. Sočutje ne reagira na silo in vstopi v prostor, če je povabljeno. Sočutje se izraža preudarno, odkrito, pokončno, a sočasno milo, saj izhaja z vseh nivojev bivanja in jih spoštuje.

AVTENTIČNOST

Pomeni pripravljenost in pogum za popolno predajo toku neskončnega duha za nenehno ustvarjanje potenciala bivanja. Poravnana je z našo primarno naravo, ki obstaja za mislimi ega, ki poskuša stiskati dušo v oklep. Osvobojena mask in manipulacije misli o tem, kaj naj bi bili, ker se zaveda, da že je.

ČUSTVENA INTELIGENCA

Izhaja primarno iz sposobnosti za zaznavanje svojih čustev in njihove soodvisnosti od misli, dejanj ter čutenj v telesu. Gre za izraz, ki se uveljavi v zadnjih letih, ko se začnemo zavedati, da je v naši izkušnji poleg telesa in razuma še kaj. Skrivnost se razkriva in kmalu skozi kanal čustvene energije, ki se izraža skozi telo, kolektivno prihajamo do zavedanja duhovne esence celovite izkušnje bivanja.

MILINA

Zmožnost za sprejemanje in dejanja brezpogojne prijaznosti, sočutja, popolne prisotnosti v trenutku, brezpogojno sprejemanje toka življenja, brezpogojno popolno poslušanje sebe in drugega, prisotnost v senzualnosti giba in odsev te vibracije sebi in drugemu. Milina se nežno pozibava s sočutjem in ustvarja kvaliteto bivanja, osvobojeno kontrole, nadzora in potrebe po lažni moči. Milina to lažno moč v trenutku stopi, saj je v primerjavi s slednjo pristna. Milina nežno boža in prav tako komunicira. Je senzualna in čutna, odločna in vsemogočna. Vstopi skozi vse nivoje v misli zaklenjenega srca.

MILOST

Globoko sem hvaležna milosti duha, da me v najtemnejši temi, najmočnejšem resoniranju bolečinskega jedra in v trenutkih, ko ego zamegli resnico srca, obdari s spoznanjem sprejemanja brezmejne svetlobe, prepuščanjem, odpuščanjem in vero v življenje.

RADOST

Gre za čutenje enosti in brezčasne povezanosti, ki presega idejo o tem, da je človek ujet v fizično telo in da ni drugega kot misli, čustva in telo. Radost presega občutje sreče in ni vezana na delovanje. Gre za stanje. Prežame čutenje, mišljenje in delovanje, ko zmoremo preiti v stanje biti. Sama jo občutim kot brezpogojni potop v brezmejno zavest, ki v meni obudi speči spomin duhovne komponente izvora avtentične biti.

LJUBEZEN

Ljubezen je piš vetra, ki ga v polnosti čutim, ljubezen je, ko brezpogojno izpustiš ljubljeno osebo, ljubezen je jok, ljubezen je lahko tudi jeza, če ji dovoliš, da te brezpogojno obišče in da zmoreš dovolj ljubezni, da z njo ne raniš drugega. Ljubezen je rojstvo in je smrt, je zemlja, je vihar, je sonce. Vse, kar obstaja, vse, kar se giblje, vse to je ljubezen. In mi še kar hrepenimo po sliki, ki nam jo je izrisal ego. Po sprejetosti, po tem, da nam povedo, da smo nepogrešljivi in lepi, da smo posebni in boljši ... in tako vse življenje iščemo. Iščemo sveti gral, ki ga ni. Iščemo eliksir življenja, ki ne obstaja v obliki, kot si predstavljamo. Na koncu smo razočarani in menimo, da je življenje potegavščina in nesmiselno lebdenje. Pa ni tako.

Težava je le to, da ne vidimo resnične slike. Da smo umsko slepi. Da smo pozabili, da smo mi ljubezen. Da so naše celice ljubezen. Da je naše srce, ki dnevno načrpa nemogoče količine krvi, ljubezen. Da je tudi naša bolezen ljubezen. Da je vse, kar se v nas dogaja, ljubezen. Ker ljubezen smo mi in mi smo življenje – energija samoizpopolnitve in samoozdravitve, ko je to potrebno.

HVALEŽNOST

Še ena kvaliteta poravnave z duhom, ki se pri meni aktivira samodejno. Kar prej spregledam ujeta v razum, sedaj skozi oči srca vidim. Na vsakem koraku me razveseljujejo petje ptic, čudovito nebo, igra sončnih žarkov, obilje okusov, senzualnost vibracij, neprecenljivost izkušenj ...

SINHRONOST

Izraz sem si izposodila pri svetovno znanem avtorju Deepaku Chopri, ki zapiše: »Kadar živite življenje tako, da upoštevate naključja in njihov pomen, se povezujete z osnovnim poljem neskončnih možnosti. Tukaj se začne magija. To je stanje, ki ga imenujem sinhrousoda, stanje, v katerem postane možno spontano izpolnjevanje vseh naših želja. Sinhrona usoda od nas zahteva, da se priklopimo do prostora globoko v nas in hkrati prebudimo pozornost do izjemnega plesa naključij v zunanjem fizičnem svetu. Zahteva razumevanje temeljne narave stvari, prepoznavanje vrelca inteligence, ki neprenehoma oblikuje naše vesolje, hkrati pa zahteva tudi odločenost, da bomo sledili natančno določenim priložnostnim za spremembe v trenutku, ko se pojavijo.«
Z uvidom v dinamiko, da nam življenje popolne prisotnosti

na pot prinaša ljudi in izkušnje, ki plemenitijo našo kvaliteto (tudi ali boljše predvsem, ko nam gredo na živce), se podam tudi na Camino. Prav ta uvid mi dovoli, da trezno in zbrano dovolim duši, da mi kanalizira pomembne stopnje zorenja, ki sem jih prišla na pot objet.

ČUJEČNOST (*Mindfulness*) – PRISOTNOST V TRENUTKU

Gre za stanje biti in celovito zavedanje trenutkov polne resničnosti, ki se nam zgodi, ko smo. Fokus je pri tem na biti in ne delovati. Kajti šele ko smo, lahko avtentično ustvarjalno delujemo.

Ko smo, se zavedamo izjemnega pomena diha, ki ga ta igra pri povezovanju z dušo. Gre za zavestno eterično vez, ki je vedno prisotna, a le če jo opazimo. Služi ne le kot izjemen instrument povezave s prano – kozmično, božansko energijo, ampak tudi kot stik z duhom. Posvečanje pozornosti subtilnosti diha pelje vase, transformira, soustvarja nove kvalitete.

Krivda in sram, dve trdi vibraciji, ki prej nenehno sabotirata moje vedenje in me silita v delovanje, ki ni imelo z mojo pristno – avtentično naravo prave zveze, se dramatično zmanjšata. Ko ju začutim, se enkrat bolj, drugič manj nežno pozibavata po mojem telesu in mi nosita nova sporočila samospoznavanja. Prej je bila njuna dinamika veliko bolj dominantna in me je želela definirati, a se jima nisem dala in sem nenehno iskala izhod iz dušeče situacije. Misli, ki bi podpirale krivdo ali sram, v valovih višjih vibracij čiste energije duha ravno tako izpuhtijo.

Občutek obilja izhaja iz notranjih razsežnosti in ne obratno. Gre za čutenje mogočnosti, ki kroji našo resnično naravo,

in ne več za potrebo iskanja obilja zunaj sebe z namenom, da bi se spominjala, kako veličastna sem. S tem je tesno povezana tudi skromnost, ki vznikne spontano. Gre za to, da v vsaki, še tako majhni zgodbi najdeš razlog za hvaležnost in blagoslov. Požrešnost, pohlep in napuh v stanju popolne pretočnosti, popolne prisotnosti izpuhtijo.

V trenutku prebujenosti, čuječnosti se zgodi fascinantno zavedanje enosti s kolektivno knjižnico, ko gre za vsem skupne izkušnje in doživljanja, zapisana v vibracijah. Ta brezmejni potencial modrosti napaja dušo in ji pomaga v časih, ko potrebuje usmeritev.

Prebujena in sočasno v žalovanju zmorem dovolj moči, da sprevidim neverjetne možnosti, ki ti jih odkrito, odprto soočanje s smrtjo ponuja. Sama to doživljam kot enkratno priložnost, da tkem nitke popolnega zavedanja v točke, ki so ostajale še nedavno povsem tabuizirane. V tem vidim neverjeten smisel. Tudi vprašanje, zakaj smrt, se pojasni v trenutku nenavezanosti, prepuščanja in globoke ljubezni. Pri mami dojamem, da je bil njen čas, in s prepuščanjem doživim neverjetno moč, ki jo znova pridobim, ko ponotranjim materinski lik ter izpustim mamo, da se poda v svetlobo. Pri očetu sledi večletno izpuščanje tako njega kot ideje o primarni družini, na katero sem bila izjemno navezana. Kar je bilo v tem primeru izjemno, je bil čuječ uvid v proces umiranja, ki se je pri mami šele prebujal. Duša me ne pusti na cedilu niti za trenutek, in četudi bolečina prihaja in odhaja, esenca mene ostaja. Vsak dan, vsak korak bolj svoja.

Kaj si želeli več kot izjemno moč BITI? Opazim tudi to, da srce v primeru žalovanja vibrira drugače in nas lahko iz stanja blaženosti in enosti zavede v občutek ločenosti. Če tega ne dojamemo, smo korak stran od nepotrebnega trpljenja. Žalost je izjemno čustvo, ki lahko dovoli umu in

nato telesu, da se odveže in zori. Nič več in nič manj. Če na žalost pripnemo drame, vezane na nesamozavest, strah pred samoto in strah pred življenjem, se pot celjenja podaljša. Zavedanje energije žalosti in intimen pogled v to, kako zveni, kako bije, mi pomaga, da jo postavim na svoje mesto. Kot energijo v gibanju, ki opravlja svojo nalogo zorenja.

Naj spomnim tudi na to, da je občutek ločenosti v žalovanju izjemno močna iluzija, ki jo je treba spregledati. Sama se kljub prisotnosti zavem, da mi izziv žalosti, ki jo doživim pri očetu, na trenutke povsem prekine stik z dušo in čistimi zalogami energije. Kot bi nekdo prerezal vse vezi z dušo. Občutek obupa, ki sledi, ko se sam krčiš in rojevaš, od sebe odrivaš druge in te bolečina izsesava do zadnjega atoma, se mnogim zdi grozljiv vakuum brez konca. A naj vam zaupam, da gre za sklop misli, ki jih lahko s trdno namero obvladamo ali, bolje rečeno, jim z zavedanjem damo pravo mesto.

V primeru žalovanja igra pomembno vlogo tudi sočutna okolica, ki lahko izjemno pomaga žalujočemu, če razume njegovo stisko, a se vanjo energijsko ne vpleta. Asertivno komuniciranje, predvsem pa sočutno dojetje stiske, je ključ. Kajti znova smo pri zrcalih. Odprto srce lahko skrčeno izjemno hitro obudi. Ko tok steče in začne srce znova polno biti, ni več tako velike potrebe po drugem. Takrat smo lahko znova svoji in nadaljujemo pot osvobajanja avtentičnega sebe. Takrat je čas, da podporna skupnost posamezniku dovoli, da poleti, in ga ne duši ali kakor koli pogojuje njegove gibe.

Prisoten nisi ujet v pričakovanja, saj se zavedaš, kako zamaknjena so ta v prihodnost, in zaveš se tudi tega, da imaš moč za kreacijo tukaj in sedaj, saj linearnega časa kot takšnega ni. Je ideja, je sklop aktivnosti, ki si jih izmislimo, je socialni konsenz. Dovolj je že primerjava z naravnimi cikli,

ki jih na Caminu čudovito opazujem. Ne gre za dojemanja časa, ampak ciklusov. Igra misli, ki nam pomaga, da izstopimo, in konstruktov, v katere tako globoko verjamemo.

SKROMNOST

Lažna skromnost? Ponižnost in askeza? Besede, ki mi pred vstopom v sveti prostor duha niso zveneje ravno privlačno. Povezovala sem jih z odpovedovanjem in skrivanjem svoje moči. A ko se zgodi ta čudoviti preporod, se zgodi sočasno tudi naravno stanje skromnosti, ki izhaja iz obilja sebstva. V tem polju ne potrebujem napihnjениh želja, ki bi poudarjale mojo grandioznost. Prej gre za zadovoljevanje primarnih fizičnih potreb in občasnih želja, ki se vežejo bolj na dele, na katerih moram še dozoreti. Ko čutiš v sebi Sebe, se zaveš izjemne dimenzije medosebnih odnosov in potreba po aroganci izgine. Ko si v tem naravnem stanju, se zaveš, da za srečo ne potrebuješ skoraj ničesar, ker si poosebljena radost. Tudi ko žaluješ, tudi ko si jezen, tudi ko dovoliš sencam, da so. Si hvaležnost, da lahko to doživljaš in okušaš. Si milina in pogum, da sprejmeš vso svojo bolečino in »napačne« korake, ki (če niso sojeni) nato prej vodijo do zrelosti.

SMRT KOT PRILOŽNOST ZA PREBUJENJE

Odgovor na to vprašanje najdem v zapisih Eckharta Tolleja.

Eckhart o smrti kot priložnosti za prebujenje zapiše, da obstajajo številne pripovedi ljudi, ki so doživeli novo razsežnost zavesti, in sicer miru, ki presega vsak um, kot posledico tragične izgube na določeni točki v življenju. Nekateri so izgubili lastnino, drugi otroka ali partnerja, družbeni

položaj, ugled ali telesno zmožnost. V nekaterih primerih so ljudje v nesreči ali vojni vse našteto izgubili hkrati in se tako znašli »brez vsega«. Temu bi lahko rekli mejni položaj. Odvzeto jim je bilo vse, s čimer so se istovetili, vse, kar jim je dalo občutek jaza. Tesnoba ali močan strah, ki so ga sprva čutili, se je nato nenadoma umaknil posvečenemu občutku Navzočnosti, globokemu miru in vedrini ter popolni neustrahovanosti; nadaljuje, da v resnici takrat propade naš ego, ki se istoveti z obliko. Ko nato ni ničesar, s čimer bi se poistovetili, se vaš občutek Bivajočnosti, »jaz Sem«, osvobodi oblike: duh je osvobojen ujetosti v snovnost. Gre za trenutek, ko se zavemo naše prave identitete kot brezoblične, vseprežemajoče Navzočnosti v Biti, ki je prvobitnejša od vseh oblik, vseh poistovetenj. Zavemo se, da smo zavest sama, in ne tisto, s čimer se je zavest poistovetila. To je božji mir. Temeljna resnica o tem, kdo ste, ni »jaz sem to« ali »jaz sem ono«, marveč »jaz Sem«.

TELO

Telo mi pokaže svoje neverjetne potenciale večinoma šele z bolečino. Ko boli, se namreč šele začnem z njim prisotno ukvarjati, saj vsi mehanizmi zadušitve bolečine pri meni ne funkcionirajo.

Ko se moje telo znajde v brezizhodni situaciji skrbi za očetove bolečine, se znajde v poziciji strahu in nemoči. Gre za samodejno čutenje telesa v travmi, ki ga doživim ob informaciji, da oče umira. Razumsko sem vse sprejela in nisem padla v sklop negativnih misli, za kar sem hvaležna predvsem meditaciji ter redni vadbi kundalini joge. A telo razume situacijo, iz katere ne vidi izhoda, drugače. Po svoje želi zbežati, a ker je bil oče popolnoma odvisen od mene,

si tudi krajšega oddiha – soočenja s čustvi – nisem mogla privoščiti. To povzroči v telesu blokado, ki se nato energijsko izrazi kot občutek, da je moja leva stran energijskega telesa obnemela. Ko po vodstvu duše dobim jasen namig, da je telo ujeta v travmo, kmalu dobim tudi jasno rešitev. Camino pri tem odigra izjemno vlogo, saj celice, ujete v trenutku nemoči, na poti dobijo nove informacije poguma, moči in duhovne pretočnosti. S tem sicer ne nadomestijo stare informacije, a prinašajo novo kvaliteto.

Duša mi namigne, naj poiščem znova zrcalo sočutja in nevtralnosti pri izjemnih terapevtskih zdravljenju srca in duše (Heart & Soul Healing), Nancy Nester in Kenu Pageu, ki vrneta delce ujete v preteklosti v trenutek. »Proces Zdravljenja Srca in Duše nam pomaga pri razumevanju raznolikosti aspektov, v katerih delujemo. Prav razumevanje vibracijske spremembe znotraj naših teles je bistveno za osvobajanje starih energijskih vzorcev. Naša fizična, čustvena, mentalna in duhovna telesa so v stanju tekoče vibracije. Te tekočine se spremenijo, pozdravijo in osvobodijo z dostopom do podzavestnega uma, ki zadržuje energijske spomine naše preteklosti. Če problem ni razumljen istočasno na vseh štirih nivojih našega bitja, naša podzavest avtomatično prenese energijo ostanku celičnega zapisa, ki je ostal v dvomu in zmedi. Ko spoznamo resnico na vseh nivojih našega bitja, se osvobodimo energijskih zapisov, neprimernih miselnih vzorcev in s tem vzamemo moč v svoje roke,« mi proces zdravljenja pred terapijo pojasni izjemni zdravilec in ustanovitelj zdravljenja srca in duše Ken Page, ki deluje skupaj s sočutno Nancy Nester, nekdanjo pravnico in družinsko terapevtko. Skupaj vodita izjemne delavnice, predavanja in individualne terapije.

Ker ima moje telo medtem že sveže informacije o tem, da

je trenutek varen in radosten, je vrnitev vanj podobna vrnitvi domov z dolgega potovanja.

Ko začnem s pozicije popolne prisotnosti opazovati telo in neverjetno zanikanje, ki ga je bilo deležno, vzbudi ta del bivanja v meni izjemno zanimanje. Somatika pa postane polje, ki mu posvečam prav toliko pozornosti kot duhovnim globinam.

Meditacija, ki mi na koncu poti prikaže celoto naše biti, ki se pretočno povezano zliva v enost, mi skristalizira uvid v to, da se v celici skriva ista zavest, kot tiči za fokusom na um ali srce. Gre za različne referenčne točke, ki pa v resnici svojo vibracijsko razsežnost širijo v isto polje neskončnih potencialov.

Ob tem se mi pojasni enormna moč energije, ki jo lahko posamična celica ali zavesten posameznik generira – uresniči in dojamem tudi razlog, zakaj te zaloge niso na voljo vsem. Gre za to, da z egom obremenjen um še ni pripravljen na tako veliko odgovornost.

BOLEČE TELO PO DR. JOHN SARNU

Na delu poti, ko mi začne nagajati nepojasnjena bolečina v stopalu, se oprem na dr. Sarna, ki na poti medicinskega odkrivanja povezave med umom in telesom ter neverjetno močjo, ki jo imajo na telo zatrta čustva, predvsem bes, pride do zelo zanimivih spoznanj. Uvede revolucionarno zdravljenje brez posebnih vaj za hrbtenico, terapij ali operacij. Na prvi strani svoje knjige *Ozdravimo bolečine hrbta* svetuje svojim pacientom, ki imajo TMS (tenzijsko mionevralni sindrom – diagnoza za stanje, v katerem čustveni stres povzroča telesno bolečino), da nadaljujejo telesne aktivnosti, naj

se pogovarjajo s svojim umom in mu ukažejo, da tega ne bodo več prenašali, in naj nehajo izvajati vaje za hrbtenico, ker morda prav te ovirajo ozdravitev.

Ob tem pa odsvetuje potlačitev jeze ali drugih čustev, saj lahko prav to povzroči bolečino v hrbtenici, in pravi, naj ne podležejo misli, da so se poškodovali, ker tudi psihični dejavniki lahko povečujejo bolečino v hrbtu, in naj se ne bojijo bolečine v hrbtenici, saj imajo v sebi moč, da jo premagajo.

Kje vse se izraža TMS? Lahko ga začutimo tako v mišičnem kot živčnem tkivu, v tetivah in vezeh. Najpogosteje, kar nas pri ugotavljanju vzrokov zavede, je začetek bolečine, ki jo pogosto povežemo s poškodbami, degenerativnimi procesi, podedovanimi abnormalnostmi ali pomanjkanjem moči in gibljivosti mišic. Enim se zgodi akutni napad bolečine, drugim se razvije bolečina počasi, a avtor poudari, da je v primeru TMS fizična nezgoda le sprožilo, ne glede na to, kako je bila dramatična. »Odgovor je treba iskati v čustvenem stanju osebe. Včasih je razlog očiten. Finančna in zdravstvena kriza ali nekaj, kar oseba šteje za srečen dogodek, npr. poroka ali rojstvo otroka. »Moji pacienti so bili tudi profesionalni športniki, ki se jim je bolečina začela med tekmovanji. Seveda so domnevali, da so se poškodovali, ko pa so dojeli, da imajo TMS, so sprejeli, da so se ustrašili. Bolečina je nato z ozaveščanjem popustila,« o pomenu ozaveščanja zapiše dr. Sarno. Prav potlačena čustva, predvsem tista z negativno konotacijo, so osnovni vzrok za razvoj TMS, ki pa se ne odraža le v boleči hrbtenici, ampak lahko prizadene zelo različne dele telesa. »Bolečine v vratu, ramenih in hrbtu niso vedno mehanični problemi, ki se zdravijo z mehničnimi sredstvi. Povezane so lahko s čustvenimi občutki, osebnostjo in usodo. Tradicionalna medicinska diagnoza se osredotoča le na stroj - telo, medtem ko se resnični problem

nanaša na tisto, kar ta stroj poganja, na um,« zapiše Sarno. Fizične bolečine, ki so tako značilne za TMS, ne povzročajo strukturalne nepravilnosti ali mišične slabosti, pač pa psihološki dejavniki.

Kako odpraviti TMS? »Mati narava je skrajno ljubezniva, saj za rešitev v večini primerov ne zahteva nikakršne globlje transformacije. Le nekateri pacienti morajo skozi psihoterapijo, da bi ozdraveli, toda ti predstavljajo manj kot pet odstotkov pacientov. Drugim bo bolje že samo, ko bodo izvedeli vse o TMS in spremenili mnenje o svojem bolečem hrbtu. Ali zveni enostavno? Je in ni.« Ob tem znova v središče postavi izjemen pomen zavedanja procesov, ki potekajo avtomatično in nezavestno – v podzavesti.

Meni so že branje njegovih knjig in zavedanje primarnega vzroka bolečine – čustvo ter konkretna misel, ki to čustvo poganja, olajšali dolgoletne bolečine v križu. Streznitev sem doživela, ko me je želela medicina operirati. Kolena, ki so me bolela v času športne kariere in takrat še podzavestno nakazovala na mojo nesposobnost pretočnosti, so mi operirali. Seveda je bolečina po posegu ostala in ponehala šele, ko sem odkrila primarni vzrok v čustvih in sprejela čustveno naravo bolečine. Oče mi je to nenehno prigovarjal, a moji obrambni mehanizmi mi niso dali, da bi sprejela v zavest misel na to, da s tem pravzaprav blokiram čustveno bol.

Ko pridobim stik s svojo primarno naravo, se tudi odnos do telesa izjemno spremeni. Hranim ga tako, kot si želi, nežno in prisotno mu ponujam veliko nege, posebej v času, ko se zaradi žalovanja aktivira bolečinsko jedro in se telo znajde v stanju travme. Takrat dobim uvid v to, kako neverjetno močno so misli o izgubi, ki niso bile zavestne, krčile telo, ga polnile z bolečimi strupi, zaustavljale tok svetlobe in kisika. Prav zaznavanje telesa mi ponudi dragoceni uvid v to, da

sem dojela očetov odhod zelo travmatično. Prav ta fizična bolečina me motivira, da iščem, se poglobim in še bolj prisluhnem telesu. Meditacija postane sveti prostor opazovanja in komuniciranje z dušo in telesom o tem, kaj je prava pot. Tako sem dobila ravno pravo informacijo od neznanca ali v izložbi zagledala knjigo, ki govori o smrti staršev kot priložnosti za rast (Jeanne Safer, *Death benefits: How losing a parent can change an adult's life – for the better*), ali se na internetu nekako znašla ravno na strani, ki opisuje simptome posttravmatskega stresa in rešitev zanj v somatskem doživljanju travme. Izjemno hvaležna, da odgovori prihajajo tako sinhrono – popolno.

PROJEKCIJA – ZRCALA

Po Freudu velja projekcija za obrambni mehanizem, ki nas obvaruje pred za zdravi razum pretežkimi informacijami iz okolja. Takrat se odločimo za projekcijo, ki v drugem prepozna negativne lastnosti nas samih. Sebe vidimo tako kot boljše, druge pa kot slabše.

Če zmoremo slediti slabim občutkom in sodbam, ki jih projiciramo na druge, se lahko zelo hitro zavemo vedenja, ki nas odvrča od primarnega razloga za obrambni mehanizem. Vzrok je vredno raziskati in odpraviti, saj nas dela to lažje in omogoča razvoj v lahkotnost bivanja.

Zdravilec Ken Page v svojih knjigah izpostavi izjemni koncept »energijske nevidnosti«. Sama to začutim tako, da so me ljudje, ki so me prej srečevali, opazili in ogovorili, po poravnavi z duhom spregledali ali pa so nekako izginili iz moje resničnosti. Fizično sem lahko bila še vedno redno v njihovi bližini, a energijskega stika ni bilo čutiti. »Ko ne potrebujemo več drugih ljudi, ki bi bili naše ogledalo, od katerih bi

odsevale naše težave, postanemo za te ljudi energijsko nevidni. Njihove težave ne odsevajo od nas. To pa zato, ker nas več ne vidijo – vidijo drugo osebo z enako težavo,« pojasni avtor v enem najglobljih intervjujev na moji novinarski poti.

SPOSOBNOST SAMOCELJENJA PSIHE IN TELESA

Ne gre toliko za to, da bi le »zdravitelj«, mentor, zdravilec ali coach imel v lasti kakšno posebno energijo, ki dela čudeže. Bolj gre za sposobnost celitelja, da v energijski realnosti zrcali drugemu popolno sprejemanje, sočutje, prebujenost in celovitost. Če je drugi pripravljen v sebi obuditi spomin celovitosti, se lahko takoj aktivira pretočnost poravnave z duhom. Ta nosi celjenje na vseh nivojih bivanja.

EGO

Ego, kot ga opisujem v knjigi, doživljam kot konstrukt – sistem misli in čustev, ki jih ta v telesu sprožajo, in določa naše ravnanje v odnosu do okolja.

Ego je lahko tudi oklep, ki si ga nadenemo v prepričanju, da nas bo ščitil pred bolečino. Hrani se z mislimi, ki temeljijo na ločenosti od drugih, kar nas sočasno oddaljuje od zaznavanja enosti, celovitosti. Rad nam prigovarja, da obstaja med nami in drugimi resnična kvalitativna razlika, ki ji seveda verjamemo, saj smo se te misli navzeli od vzgojiteljev in okolice, ki je izjemno egocentrično naravnana.

Ego se navezuje, si želi, izjemno rad sodi, se primerja, pričakuje.

Ego ustvarja misli, ki povzročajo celo paleto čustvenih reakcij.

Ego nas sili v reakcijo.

Ego potrebuje dokazovanje svojega prav in se skriva za »legitimno pravico« kritiziranja drugega, kar je v resnici zgolj odsotnost širše slike in v svojem bistvu omejenost.

Ego lahko razumemo tudi kot glas v naših mislih, ki pa ni avtentičen. Je zgolj konstrukt projekcij okolja in naš odzivanje, ponotranjenje.

Ego določa naše navade, delovanje in si podreja razum. Trdo ga drži v svojem prijemu in ga vodi.

Na srečo ego ne mara bolečine, zato se prav v bolečini lahko ponudi priložnost za osvoboditev.

Za lažje prepoznavanje situacij, ko nam ego ugrabi misli, je koristno zaznati kvaliteto, ki razmišlja o egu. Kdo ima pri tem uvid? Kdo je zavedajoči o egu? Kdo je opazovalec? Kaj ta s te pozicije vidi? Odlična odskočna deska, ki nas vodi iz primeža ega.

S pozicije opazovalca lahko nevtralno opazujemo svoje repetitivne misli, čustvene odzive, ki jih povzročajo, vpliv na naše telo in dejavnosti, ki jih nato tako miselno-čustveno vodeni sprejemamo.

Opazovanje dram, ki nam jih ego kuha, je prav fascinantno. Igra se z mislimi in nas nenehno poganja v istem krogu.

Ego nam nadene maske. Igrati začnemo vloge, ki niso naša avtentična narava. Včasih nekatere celo prepriča, da smo avtentični, originalni, ker smo navidez in v dejanjih »drugični« od drugih.

Ko se začnemo zavedati pravil igre ega, se mu veliko lažje postavimo po robu. Kar se takrat spontano zgodi, je mogočna sila zavedanja opazovalca, ki mu z namero dovolimo sodelovati in soustvarjati naš vsakdanjik. To lahko v le enem trenutku pristnega zavedanja avtentičnega opazovalca postavi našo »resničnost« povsem na glavo. Hvala bogu, saj se nam

s tega zornega kota ni treba učiti sočutja, miline ali prisotnosti v trenutku, ker so to kvalitete naše prave narave. Tudi ustvarjalnost steče brez učenja, ker je ta kvaliteta našega duha. To naj vas potolaži in naj pomiri del ega, ki vas bo želel prepričevati, da se vam osebno ne ljubi rasti, ker to zahteva veliko dela. Napor doživlja le ego, ki se ne želi posloviti od svoje vloge ločevalca. Ta je pri tistih, ki so znova pripravljeni na občutje enosti, danes nepotreben.

»EGO POŠAST«

Če imajo eni magnet za denar, drugi smisel za umetnost in tretji talent za matematiko, je meni narava namenila satelit za čudo, ki ga opisujem kot ego + aktivirano bolečinsko jedro = »ego pošast«.

Ko sem bila še deklica, sem nenehno čutila to neprijetno vibracijo, ki v trenutku zasenči ljubezen, jo okusila tudi sama v mnogih oblikah, a se vedno vrnila na točko, da s tem nekaj ni v redu. Moj trebuh, merilnik vibracij ega, mi kaj kmalu da vedeti, ko se takšna pošast približuje. Tako od znotraj kot od zunaj.

»Ego pošast« pa prepoznavam tudi po posebnem lesku v očeh, ko se zdi, da je posameznik izjemno zavesten in prisoten, a ne gre za to. Gre bolj za to, da je v nizkem startu, v popolni kontroli, da napade. Ko smo namreč v stanju ogroženosti, se v nas prebudijo vsi čuti in pripravljeni smo na hipno reakcijo. Ta iskriv pogled kaže prav to, saj kdor se pusti zapeljati »ego pošasti«, v resnici čuti, da je nenehno napaden in zato na preži.

Kako se obnaša »ego pošast«?

Danes, ko jo malce bolje poznam, jo zaznavam kot vibracijsko gmoto, ki se lahko uresničuje na zelo različne načine in

kombinacijo teh: naklepna zloba; aktivacija obrambnih mehanizmov našpičenih zob; navidezno ledeno srce – popolno pomanjkanje sočutja ali empatije; jeklen pogled; sebično ravnanje; izrazito ljubosumje; nepristno in manipulativno komuniciranje; čustveno izsiljevanje; se izrazi skozi vlogo žrtve ali plenilca; ni pristnega stika s telesom, čustvi in mislimi; reaktivnost; posesivnost; obsesija s telesom; narcisistična motnja in ostale motnje v sklopu osebnostnih motenj; strah pred zapuščenostjo, ki sili v neracionalno vedenje; obsesija s seboj ali okolico; neustvarjalnost brez vsakega stika z avtentičnim tokom življenja; popolna odtujenost od sebe in drugih; neintimen odnos do telesa in sočloveka; nenehna prizadetost in pričakovanje, da se bo okolica vedla v skladu z našimi pričakovanji; kompulzivno dajanje sebe; kompulzivne misli in posledično vedenje; nesprejemanje odgovornosti za svoje misli, čutenja in dejanja; nesposobnost iskrenih odnosov; nuja po uveljavljanju svojega prav; močan občutek inferiornosti; močan občutek superiornosti; ujetost v hromeče strahove; izrazito negativno naravnane misli; nagnjenost h katastrofičnosti; impulzivno in tvegano vedenje; izbruhi besa; samodestruktivne misli in vedenje; izraziti občutki osamljenosti, zapuščenosti, ki vplivajo na naše vedenje; popoln socialni umik; fanatizem ...

Takrat zavlada v polnem zamahu ego – ločenost in vibracija čustvene bolečine.

Razlogi za to se zdijo na videz različni, a v resnici gre pri večini za utesnjenost v vlogo ega, za pomanjkanje pristne ljubezni in, najbolj pomembno, izgubo stika s svojo avtentično naravo.

Njena posebnost je, da odlično obvladuje naš um, skozi ustaljena prepričanja, norme in vrednote ter čustva, ki jih večina od nas nikoli ni znala pravilno razviti, saj smo bili že

kot otroci pahnjeni v umsko treniranje-indoktriniranje-podrejanje, ob tem pa povsem pozabili na naš čustveni razvoj, ki se je do tega leta pri mnogih bolj ali manj samodejno razvijal.

Naša primarna bit – duša ali recimo lučka v nas, ki nenehno sije in nikoli, ampak res nikoli ne izgubi moči svojega sijaja, za vso nesnago, ki jo v zavest naplavi »ego pošast«, strpno in ljubeče čaka na trenutek, ko nam bo samomanipulacije in samosabotaže le dovolj.

Ko se v nas polno aktivira »ego pošast«, izgubimo ključno sposobnost sočutnega občutenja, podpiranja sebe in okolja, v katerem živimo. Izgubimo sočutje, ki pa ni empatija, ampak povsem nevtralna vibracija. Gre za stanje, ko s pogumom in ranljivostjo sprejmemo sebe in okolje ter se z močno namero po tem, da najdemo sonce v sebi, podamo po poti »ranjenega« dela svojega ega v dele, ki so ostali kljub iluziji ranjenosti celoviti, nepoškodovani.

Na poti se vam morda zgodi, da ugotovite, da ste verjeli ideji penilca, da ste močni in nepremagljivi le, če za sabo puščate energijsko razdejanje, ali pa da ste se nenehno odločali za vlogo žrtve in sprejeli idejo inferiornosti. Naj vam zaupam, da je vaša primarna sočutna narava nekaj izjemno lepega, da ste v ustvarjalnosti, ki jo sedaj blokira ego, neverjetni in da je vaše srce veliko več kot le izjemno pomemben organ. A le če se predate ... sebi.

Še en pojem, ki »ego pošasti« ne gre v račun. Predaja. »Ego pošast« šepeta, da je treba imeti nenehno kontrolo nad odnosi, nad telesom, seboj, okoljem, vesoljci, nad univerzumom, nebom, zemljo ... neutrudno poganja naprej v izpetih prepričanjih in čustvih, vse dokler se ne zgodi dovolj močan premik v zavesti, ki razblini to iluzorno podobo. Takrat se pri mnogih odprejo vse možnosti za novi svet. Dovolj

je namreč le trenutek brez iluzije o »ego pošasti«, trenutek popolne prisotnosti brez njene nadvlade, morda trenutek bolečine in trenutek moči za preseganje te, da nam v srcu zapojejo brezpogojnost, varnost, svoboda, pripadnost življenju, predanost, skromnost, ustvarjalnost, čutnost, pristnost in mogočnost.

Četudi nas ego uči, da so to koncepti, rezervirani za izbrane, naj vam pojasnim, da ni tako. Prebudijo se v hipu, ko se nebo razjasni, torej v hipu, ko se megla tega razbistri.

BOLEČINSKO JEDRO

»Bolečinsko jedro je delno avtonomna energijska oblika, ki prebiva v večini človeških bitij, je entiteta, ki jo sestavljajo čustva. Premore lastno preprosto inteligenco, ki spominja na prekanjeno žival, katere glavni namen je preživetje. Kot vse življenjske oblike se mora redno nahraniti, da pridobi novo energijo. Oskrbuje se s hrano v obliki energije, ki je združljiva z njegovo lastno, torej energijo, ki vibrira na podobni frekvenci. Kot hrano lahko bolečinsko jedro uporabi kakršno koli bolečo čustveno izkušnjo. Zato dobro uspeva ob negativnem razmišljanju, pa tudi ob dramati medosebnih odnosov. Bolečinsko jedro je odvisnost od trpljenja,« zapiše v svoji prisotni knjigi *Nova Zemlja* Eckhart Tolle. Bolečinsko jedro mnogi povezujejo tudi s »tëmo« ali delom sebe, ki se ga tako zelo izogibamo. Gre za tesno povezavo med negativni mislimi, ki omogočajo vibracijam bolečinskega jedra »hranjenje«, in telesnimi odzivi na bolečino, ki se v takšnih pogojih generira. Kot vihar fizične bolečine in »negativnih« čustev ter misli odigra svoj del gledališke predstave in nas plaši.

Sama bolečinsko jedro doživim kot močan občutek popolne

ločenosti od celote. Ko se aktivira, v telesu in mislih ni več prostora za niti eno vibracijo in občutek, da sem do zadnje percepcije prostornosti zapolnjena. V tem se nato dušim in celicam ne dovajam dovolj kisika.

Ujeti v bolečinsko jedro ne moremo funkcionirati normalno, misli so meglene, možgani zakrčeni, telo neprožno in razdražljivo. Občutek imamo, kot bi bili stisnjeni pod tono težkim slonom. Resnica nas lahko osvobodi tega občutka, a ta pride težko na dan, saj ji ego z mehanizmi obrambe ne dovoli v zavest.

Ko je jedro aktivno, ni dobro sprejemati pomembnih odločitev, saj niso trezne, in ga dodatno hraniti z miselnimi dramami.

Ob tem naj opozorim na fenomen, ki ga opazim, ko se začne moje fizično telo prebujati v vibracije avtentičnega zavedanja. Takrat se na ego temelječe mišljenje in čustvovanje transformira v primarno obliko tudi skozi fizično bolečino. Gre za to, da ta proces doživim kot deročo reko energije, ki v trenutku v mojem fizičnem telesu vzpostavlja ravnovesje.

Nelagodje v čutenju telesa posebno ob polni luni, ko se bolečinsko telo aktivira intenzivneje, ni pri tem nič nenavadnega. Takrat pride do kolizije med procesom transformacije in odhajajočim bolečinskim jedrom. Vztrajno opazovanje dogajanj in poslušanje napotkov z duhom povezane duše mi pomaga izstopati iz zagonetk ega. Pomaga mi razumeti med občutji ega in realnimi občutji bolečine kot posledico rojstva vase. Pri tem se mi kanal meditacije izkaže kot najboljše orodje za krepitev položaja opazovalca in ločevanje med mislimi ega in čistimi mislimi z duhom vodene duše.

Aktiviranje opazovalca pomeni prav tako neprecenljivo priložnost za opazovanje bolečine, zavestno, sočutno prečno spuščanje te v realizacijo in sočasno eksponentno rast.

Pomembno se je tudi zavedati okolice in tega ali je kdo od ljudi v naši bližini v odkritem ali prikritem delovanju bolečinskega jedra. Posebej, če smo empatični in se radi pletemo v energetike drugih, je vprašanje "Ali je ta bolečina, ki jo sedaj čutim res moja?" lahko ključnega pomena pri tem, da se iz vloge žrtve postavite v vlogo soustvarjalca življenja.

RANLJIVOST

Beseda ranljivost za mnoge zveni kot skupek lastnosti posameznika, ki se večini zdi kot labilen, nemočan in nekdo, ki je lahka vaba za plenilce.

Družba nam nenehno polni um s podobami posameznikov, ki naj bi bili »srečni«, »močni«, »trdi« in tudi na zunaj že vsi skoraj nečloveških atletskih sposobnosti nindže in sočasno v nebo vpijajoče narcisoidne lepote boginje Helene. Solzav smrkav obraz v tej realnosti nima kaj početi. Če pa že, je treba takšnega posameznika nemudoma poslati na terapijo, delavnice joge, seminarje, branje tone knjig, učenje od ostalih »modrecev«. Skratka, takoj ga je treba vpeti v delovanje, da morda ne bi za trenutek sebi dovolil biti.

S pretiranim delovanjem v smeri iluzorne popolnosti znova kontroliramo, racionaliziramo in se oddaljujemo od bolečine, ki zahteva za dostavo pristnega sporočila prisotnost. Ko se odločimo za to, po svoje prav bizarno podobo »popolnosti«, si seveda nataknemo zanko okoli vratu, ki nas počasi stiska in nam ne dovoli dihati. S prepričevanjem, da zmoremo nemogoče, silimo v ekstreme in skačemo s planin, se potapljamo v najgloblje dele oceana, tečemo neskončne razdalje ali hodimo po Caminu z namero nabiranja kilometrov in osvajanja rekordnega časa. Tako si dovolimo izstop iz cone udobja in enim morda celo uspe ostati tam

in spoznati sebe onkraj omejitev ega, a mnogi zlorabijo to pot preseganja meja za to, da se znova prepričajo, kako »nepremagljivi«, posebni, drugačni, v kontroli in superiorni so.

Naj z vami delim misel, da je ego neverjetno pretkan in neverjetno hitro lahko čisti misli duha ponudi novo, bolj »bleščečo« misel. Seveda se prebujenemu zdi ta misel otročje bevskanje, a tistemu, ki še išče, predstavlja novo oviro na poti. Zavedanje tega fenomena morda komu le obogati potovanje vase.

Ko smo v stanju perfekcije, ne dovolimo čustvom, da nam »nagajajo«, in ranljivost se zdi že skoraj demonsko delo. Treniramo svoj um v pozitivnost in kot robotki skačemo naokoli ter to sliko »perfekcije« silimo naprej drugim. S »strateškimi« pristopi se lotevamo menedžmenta svoje bolečine, ki ji damo znova in znova vedeti, da je odvečna nagnusna tvorba. To seveda preziramo tudi v drugih.

Ego nekatere celo prepričuje, da so na delu zle sile, ko se v nas aktivira vseživljenjsko zatirana bolečina. Takrat pa požar takoj pogasimo z zlorabo znanja o biologiji in »zlo« omamimo z zdravili. Nekaterim uspe v tej igri vztrajati vse do konca, druge bolečina le preglasi. Se nato zgodi kolaps sistema?

V enem delu že, a propadajo le iluzije. Le misli. Če jim verjamemo in preresno identificiramo transformacijo bolečine s propadom, se nam lahko zgodi, da nas telo pri tem uboga in nam jo zagode kup nepotrebnih simptomov.

»Ranljivost ne pomeni, da se pustimo raniti od vsega, ampak da jo znamo izbrati, ko je treba, in v njej vzdržati, dokler je potrebno. Ranljivost nam ohranja zavest, da smo taki kot drugi. Polni občutljivih mest, polni hrepenenja po sprejetosti, razumevanju, priznanju, lačni objemov in dotikov, ki dajejo varnost in zavetje. Nežni kot otrok, ki ima mehko in

drhtečo kožo, ko pride na svet, odprti za vse, dobro in hudo v odnosih, ki so za nas najpomembnejši. Rada imam ranljive ljudi in mislim, da jih dobro ločim od tistih, ki se pomiljujejo, obnašajo kot žrtve in so prepričani, da se imajo vsi bolje od njih. Kdor se med soljudmi počuti kot mučenec, je očitajoč, zagrenjen in nesposoben dajanja, pa naj se obnaša še tako požrtvovalno. Kdor se počuti enakega med enakimi, vidi in neguje tudi ranljivost drugih, ne le svoje, predvsem pa ve, da je ranljivost v službi največje in pristne moči. Odprto, ranljivo srce je junak odpornosti. Bori se brez naboja, a neustrašno in do konca. Samo toliko smo sposobni ljubiti, vztrajati, premagovati zlo in bolečino, kolikor smo ranljivi. Bodimo ranljivi, da bomo vedno zmogli nepredvideno, zahtevno in ogromno, kadar navali na nas. In da bomo zmogli srečo, ganjenost, milino, strast, navdušenje ... kadar nas zajamejo. Če postanemo ranljivi in prostorni, stvarstvo vedno najde način, da nas dvigne visoko, tja, od koder lahko vidimo, kako naša ranljivost zmore vse potrebno. Ker je častna in resnična, zato je tako mogočna,« zapiše v članku o ranljivosti na svoji internetni strani izjemna Alenka Rebula, svetilnik na pot v svetlobo, ki je, sije in pooseblja milino, sočutje.

ČISTA IZKUŠNJA MARIJE

V delu, ko omenjam Marijo, se v knjigi izrazim s »čisto izkušnjo zavesti Marije«. To pa zato, ker moja zavest ni v interakciji z manifestacijo posebnega bitja, ki jo poznamo kot brezmadežno Marijo, ki bi recimo s pomočjo telepatije komunicirala z mojim umom, ampak bolje resonira z idejo o Mariji, ki se kot energijska kvaliteta zavesti »skriva« v polju nezavesti, čakajoč na ozaveščanje. Marije tudi ne vidim zgolj kot sklopa misli in predstav kolektivnega zavednega in

nezavednega o njenem liku, ampak kot čisto energijo, ki nosi v sebi spominjanje primarnega ženskega principa. Energija, ki je v svoji esenci popolna, čista in neomadeževana vplivov omejenega ega. Gre za čisti potencial, ki ga lahko tako ženska kot moški razvijeta in poustvarita v materialni obliki. Gre za kvaliteto, ki je osvobodjena vseh na ego skonstruiranih projekcij, želja, čustev in presega meni doslej znano. Gre za izkušnjo čiste zavesti, ki mi na krilih popolnega sprejemanja in nevtralnosti sočutja nosi pogum za spominjanje brezmejnje zavesti, zavedanja o tem, da sem (*I AM*).

Zakaj prav lik ženske? Da se sprva harmonizira prekomerno uporabljen in povečičan princip razumskega, moškega pola in dominantnost leve hemisfere bivanja. Ravnovesje dualnosti pelje v zavedanje stične točke, v ničlo, nevtralno, osvoboditev, zveličanje, kot stanje večne radosti po smrti ega.

DUŠA, DUH

Spodnjo razlago sta kanalizirali duša mojega moža Remca Knibbeja in meni dana duša v iskrivem trenutku iskanja odgovora na vprašanje, kakšne so relacije med dušo in duhom:

Duše se povezujejo v duhu, od koder se vse uresničuje. Skupaj ustvarjajo matriko skupne izkušnje ali Enost. Kar okuša ena duša, lahko okuša druga, kar ustvari ena, sooblikuje po sinhronosti druga. Kot uigran orkester bijemo srčni ritem istega Življenja.

Prav ta povezanost v duhu nam daje občutek transcendentne celovitosti, ki v neskončno presega v ego ujet um. Igra uma, ega in duše je sicer duši namenjena, a zgodi se lahko, da si um v svoji iluziji kontrole začne umišljati, da je alfa in omega, ter zamegli vedno prisotno povezavo z dušo. Na delu

je ego pošast, ki pa ni resnična kvaliteta. Je le sklop misli, vibracij, ki se v zavedanju duše razkropijo.

Duh se skozi kolektivno dinamiko duš uresničuje v evlucijski ekspanziji v večnost, ničnost.

Duša je multidimenzionalna in sposobna okušanja zunaj prostora in časa, ki omejuje zemeljski del uma. Um je lahko zemeljski – omejen ali duši bližje – neomejen. Ta se zaveda svoje neskončne, vedno razvijajoče se vloge.

Duh je Enost duš, ki okušajo multidimenzionalno življenje v neskončno. Duh je živost vsepovezanosti.

Mreža Enosti vseh izkušenj se rojeva v neskončno. Povezava med delci te mreže je vibracija – energija.

Izkušnja enega samega delca izkušnje gre v eter celotne mreže. Ne le na zemlji, ampak multidimenzionalno. Zavedanje te vsepovezanosti lahko z lahkoto omogoči dostop do »duhovne knjižnice« in omogoča hipni prenos, ki je v resnici zavedanje vibracij – informacij.

Ko dojameš to vsepovezanost, si lahko del kamna, se atomsko – vibracijsko istovetiš z vsem. Lahko tudi izgineš, ko dojameš, da ni potrebno, da si duša v telesu.

Duša ti skozi kanal zavedanja omogoča prehod skozi druge dimenzije in paralelne resničnosti, ki presegajo omejenemu umu znano.

Vsako dejanje, ki ga okuša človek, je del širše slike Enosti, ki stremi k harmoniji. Ta mreža deluje po zakonu sinhronosti – kot npr. ribe ali ptice. Mreža ni kaotična, ampak sinhrona. Izkušnje na ravni duše niso ujete v čas ali prostor.

Zemeljske izkušnje skozi um pogosto potekajo po zakonu dualnega izkušanja, kaj Bog-Enost-Duh ni.

Evolucija zavesti je posledična dinamika duhovne mreže. Ko si stoddstotno zavedanje, nisi več v formi. Vibracije so previsoke, da bi jih materija lahko prenesla. Ni več namena

za okušanje. Si zavest sama in ne zavedajoči se o zavesti.

Sama doživim dušo kot kanal na poti, ki mi v verbalno in miselno obliko skozi um pretvori smernice. Kot neka-kšen GPS, ki ga pravzaprav sprogramira Življenje. Kako je mogoče, da mu zaupam, temu Življenju? Gre za to, da ti brezmejna zavest, duh v trenutku prepuščanja pokaže tako veliko moč svoje vsemočnosti, da se mu preprosto in brez dvomov prepustiš. Obda te izjemen občutek brezmejne ljubezni in miline, sočutja in sprejemanja ter globokega dožemanja in zavedanja stvarnosti, vzroka in posledice in delcev Življenja, ki so ti namenjeni. Po tem uvidu se pretočno kot dete prepustiš mogočnemu toku brezmejne moči, energije in brezpogojne ljubezni.

V tem svetu onkraj iluzije uma, z egom pogojenih misli, besed in otročjih čustev se zgodi tako globoka tišina, da me to popolnoma presune. V okolico resoniram sprejemanje in po čudežu v okolju naletim na prav takšno zrcalno sliko. Svet me naposled sprejme, ker ga sprejemem najprej sama. V drugem vidim priložnost za ljubezen in rast.

Iz te izhodiščne točke se nato zavestno odločim, da pogledam v svojo čustveno pandorino skrinjico, ki sem jo prišla okušat na zemljo, in imam kaj videti. Na mojo željo in dnevno prošnjo se mi vrnejo mnoga občutja in čustva, ki jih tako dolgo nisem razumela. Od bolečih kolen do hrbtenice pa najstniških migren. Vsa telesna bolečina se nato poveže z dogodki in naposled jasnimi občutji in čustvi, vse pa sovпада s širšo sliko dušnega izkušanja polarnosti in končnega srečanja na točki nevtralnega, ko vse izpustiš in le še si.

Končno spoznam svojo družino in okolico, ki jo moja vibracija nenehno vabi vase. A vse z namenom, da mi ponudijo dragocen odsev moje - naše bolečine. Tako postane npr. posesivna oseba, ki sem se je otepala na vse kriplje, odraz

moje goreče želje po svobodi duha, ki se projicira skozi mene na drugo osebo itd. V vsakem čustvenem odzivu sedanjika se skriva zgodba preteklika. V zelo kratkem času mi uspe v svoj otroški preteklik vnesti toliko zavedanja, da se začne moje srce počasi, a vztrajno taliti.

Z vsakim vdihom, jokom, izdihom in krikom se moja energija mehča, telo sprošča, zavedanje kristalizira. Vračam se domov in to potovanje me napolni z neizmerno radostjo.

Ta modrost, ki leži praktično na cesti poleg nas ali bolje kar v nas, mi ponudi tudi odgovore na najbolj praktična vprašanja. A najlepše je, ko se ta svet milosti in radosti odpre tudi nam. Ko se nehamo slepiti, da so bili Jezus, Buda, Marija Terezija, Gandhi nedosegljivi ideal svetlobe, izbranci, ki jim je bila dana modrost, nam pa gen sledenja.

Ta vedenja so v vseh nas in skupaj ustvarjamo kolektivno knjižnico modrosti, do katere imamo dostop prav vsi, v vsakem trenutku. Ločuje nas le to, da si ne želimo dozoreti. Kot otročički še vedno sanjamo o barbiki, lego kockah in pozornosti staršev, ki pa to žal ni nikoli bila, saj je pozornost enako zavedanje, ki pa ga premorejo danes res redki. Torej zbudimo se. Skupaj, saj nam bo tako lažje.

Včasih je lahko prebujenje med zombiji tudi malce strašljivo. A le za trenutek, saj te Življenje takoj napolni z močmi in rekrutira v službo širjenja zavesti o zavedanju. Tako ti ni nikoli več dolgčas. Je pa res, da se življenjske prioritete malce spremenijo. Raziskovanje globin bivanja v vsej svoji nenadejani razsežnosti zavesti me povsem potegne v svoj ritem, napaja, vodi čez drn in strn tako globoko, kot mi dovoli pogum.

Nenadoma moje drobceno življenje dobi smisel. Zavedati se začnem, da s svojo vibracijo izjemno prispevam h kolektivni vibraciji in že s tem, da sem in ob tem transformiram v sočutno bitje, je to to. Maksimum vseh poslanstev in vsega,

kar je. Vem, da s tem, ko sem (I AM), puščam neizpodbitno sled v kolektivnem polju, in na svoje oči opažam, kako močno sled puščam v okolici. To me neskončno radosti. Biti ljubezen in sprejeti vse, kar ljubezen ni. Brez omejitev na poti v Enost. Ples dualnosti in domovanje harmonije.

Uvid mi tudi jasno predstavi naravne cikle in me popelje v sočutno čarovnijo rastlinskega in živalskega sveta. Dimenzija, ki nosi v svoji zrcalni sliki vse prepuščanje, o katerem govorim. Zrcala sočutja, ki ni empatija, ampak harmonična sredina brezpogojnega sprejemanja. Svet, ki daje in zna sprejeti, predvsem pa se prepušča. A na poti do tega sem morala opustiti svoj človeški kompleks večvrednosti, ki me je vodil v globoko ošabnost in superiornost. Ko se otresem tega kompleksa, ki je v resnici le manjvrednostna nezrela čustvena tvorba, me življenje spusti k sebi, v objem večnosti. Ja, večnosti. Ko dojameš, da si energija in vibracija, vsota zavestnih energijskih odločitev in tokov, informacija in ne le telo ali razum, se odpre polje zavedanja večnosti in enosti. Koncept, ki te takoj katapultira v Enost in čutenje povezanosti s prav vsakim bitjem in konceptom tega stvarstva. Izjemno občutenje, ki te navda na trenutke tudi s tesnobo, posebej v delih sebe, na katerih se še upiraš. Z zornega kota inferiornosti ali superiornosti se začne vračanje v globine skozi perspektivo interiornosti.

Ob vsem tem pa čutiš globoko hvaležnost za vso to spontano dinamiko bivanja. Začutiš hvaležnost, da se ravno na tvojih rožicah sprehaja čebelica, hvaležnost, da te med jogo v naravi obiše sokol, hvaležnost, da lahko svetiš sočloveku, hvaležnost, da zmoreš v »napadalcu« prepoznati zrcalo in uvid zase, hvaležnost, da se je zavest v tebi materializirala v časih, ko tvojih vedenj formalno ne povezujejo s čarovništvom ali krivoverstvom, hvaležnost, da živiš, in hvaležnost, ko je čas, da fizično umreš.

Opomba: izrazi, opisani v tem delu knjige, služijo za lažje razumevanje pomena konceptov in besed, uporabljenih v knjigi. Avtorica se pri tem ne nanaša na znanstvene in strokovne definicije, ampak pri pisanju sledi sporočilu svoje z duhom poravnane duše. Ta skanalizira definicije, ki pa veljajo morda le v trenutku pisanja. V naslednjem se namreč kvaliteta teh z našimi dejanji in izkušnjami že spreminja. Življenje po mnenju avtorice ni zgolj ciklično ponavljanje, ampak nosi v vsakem trenutku navideznega cikla novo kvaliteto. Nekateri si želijo trenutek z znanostjo in raziskovanjem razuma kontrolirati in ga ovekovečiti v zgodovino, drugim pretočen trenutek predstavlja neverjetno ustvarjalno prepuščanje stvaritvam novih trenutkov in neskončno polje priložnosti za radost. Izziv pa vsekakor ostaja materialno življenje osvobodjene duše v svetu sistemsko vsiljene kontrole.

PREBUJENA LITERATURA

Za vse, ki želite uživati v besedah, ki izhajajo iz povezane duše, sem pripravila kratek seznam avtorjev, ki bogatijo našo resničnost z odprtim srcem. Nekaj avtorjev se poda s svojim pisanjem na pogumno pot odkrivanja tančic ega, kar nas skozi zavedanje pelje domov, drugi zrcalijo sliko sočutja.

Ken Page: *The Heart of Soul Healing*. Clear Light Arts, ADL, 1999. Na internetni strani www.kenpage.com so na voljo tudi brezplačni izvodi knjige v e-obliki v slovenskem jeziku.

Nancy A. Nester: *Manual of the Chakras and The Gates of Quan Yin*. Clear Light Arts, ADL.

Naomi Imber Feinberg: *Hatmara Merkava*. Studio 37, 2010.

Martin Kojc: *Razsvetljeni človek*. Vale-Novak, 2007.

Yogi Bhanan Ph.D.: *The aquarian teacher*. Kundalini Research Institute, 2003.

Michael Brown: *Proces prisotnosti*. Ljubljana: V.B.Z., 2011.

Linda Jarosch in Anselm Grün: *Kraljica in divja ženska*. Celjska Mohorjeva družba, 2009.

Christian Gostečnik: *Srečal sem svojo družino*. Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center, 1999.

Eckhart Tolle: *The Power of NOW*. Namaste Publishing, 1997. Tudi v slovenskem jeziku pod naslovom *Zdaj! Resnično tvoj je samo ta trenutek*.

Debbie Ford: *Zakaj dobri ljudje počnejo slabe stvari*. Samala, 2010.

Alenka Rebula: *Globine, ki so nas rodile*. Mohorjeva družba v Celovcu, 1998.

Ivan Gričnik: *Moj Camino*. Ognjišče, Slomškova založba, 2014.

Linda Schierse Leonard: *Ranjena ženska*. Sophia, 2006.

Donald Neale Walsh: *Pogovori z bogom*. Gnosis, 2000.

Dr. John Sarno: *Ozdravimo bolečine hrbta*. Iskanja, 2004.

John Brierley: *Camino Finisterre*. John Brierley copyright, 2014.

Louise Hay: *Telo je tvoje*. Primus, 2006.

Deepak Chopra: *Sinhro Usoda*. Založba Pivec, 2009.

Eckhart Tolle: *Nova Zemlja*. Ganeš, 2009.

Dr. Harville Hendrix: *Najina Ljubezen*. Orbis, 1999.

L. Ashner, M. Meyerson: *V kletki ljubezni*. Učila International, 2004.

Alexander Lowen, M. D.: *Fear of Life*. The Alexander Lowen Foundation, 2012.

Patricia Spadaro: *Izkažite svoji biti čast, ki si jo zasluži*. Cangura, 2011.

Dr. M. Scott Peck: *Ljubezen in duhovna rast*. Mladinska knjiga, 1990, 1995, 2005, 2010.

Gary Chapman: *5 jezikov ljubezni*. Tuma, 2002.

Catherine Shainberg: *Kabbalah and the Power of Dreaming*, 2005.

Tudi v slovenskem jeziku pod naslovom *Kabala in moč sanjanja: prebujanje vizionarstva*.

ZDRAVLJENJE SRCA IN DUŠE™

VZEMITE MOČ V SVOJE ROKE!

*Ste po dolgih iskanjih končno pripravljeni na tok ljubezni,
celovitost, radost, sočutje, milino in predvsem avtentičnost?*



Energijski pristop Zdravljenje srca in duše™ je tehnika, ki jo je na podlagi dela z ljudmi po vsem svetu razvil ameriški zdravilec in vizionar Ken Page in jo danes s svojo ženo Nancy Nester brezpogojno deli. Temelji na revolucionarnih spoznanjih, ki nam pomagajo **vzpostaviti stik z višjim jazom**, s tem pa **omogočijo harmonijo in svobodno izbiro na vseh področjih bivanja**.

Podedovana prepričanja, splošno sprejeta družbena mnenja, vzgoja in nerazrešene travmatične izkušnje so v nas vsadili dvom o svoji moči. Poleg tega se v toku življenja zaradi nezdravih interakcij z ljudmi zapletamo v vzorce, iz katerih po navadi ne znamo izstopiti. Naši odnosi postanejo utrujajoči in neizpolnjujoči. In kljub intenzivnim prizadevanjem večkrat ne najdemo izhoda. Posegamo po raznih metodah, tehnikah, nasvetih in postajamo bolj in bolj odvisni. Naučimo se dajati svojo moč drugim ljudem, skupinam, duhovnim avtoritetam ...

Kako bi se bilo za spremembo obrniti vase in se namesto kopičenja tujega samo osvoboditi vsega, kar ni naše: tujih čustev, misli, idej, pričakovanj, medgeneracijske dediščine?

Gre za multidimenzionalni energijski celični pristop, ki korenito spreminja našo resničnost v smeri SVOBODNE IZBIRE.

Izvajalka prakse v Sloveniji in po svetu:

Tjaši Artnik Knibbe - Sarabraj

SKUPINSKA SREČANJA S SARABRAJ

Srečanja so usmerjena v krepitev vitalno pomembnih telesnih funkcij, treniranje umskih sposobnosti in koncentracije. Sistem vaj, meditacij in sproščanj, ki jih izvajamo, odlično vpliva tudi na ravnovesje metabolizma in sprostitev zakrčenih mišic in utrujeno glavo.

Poleg tega del vadbe usmerjamo v dihalne vaje in telo prežemamo z zdravilnimi učinki kisika ter prane – kozmične energije, ki presega zgolj fizično pojmovanje kisika. Za to priložnost izvajamo posebne meditacije, ki nas osvobajajo



SARABRAJ,
certificirana učiteljica kundalini joge

VADBA JE NAMENJENA VSEM, KI SE ŽELITE:

- globoko sprostiti s spoznavanjem dihalnih vaj ter meditacij kundalini joge, kot jih je učil jogi Bhajan,
- obuditi zaspani metabolizem,
- okrepiti celoten živčni sistem,
- umiriti um in osvežiti svoje misli,
- posebej razgibati dele telesa, ki se pri prekomernih stresorjih iz okolja najpogosteje zakrčijo,
- s posebnimi dihalnimi meditacijami očistiti starih vzorcev in se napolniti s prano ali kozmično energijo.

POZITIVNI UČINKI VADBE:

- sprostitvev napetosti in občutka zastale, nepretočne energije;
- vadba poleg telesa umiri tudi um in nas preseneti s svojimi nenavadnimi občutki miru, občutkom prazne glave ter lahkotnosti;
- delavnica je energetska nastavljena na to, da vas hitro pelje v globlje dele svoje notranje Prisotnosti, ki prinaša zbranost, učinkovitost, ustvarjalnost, inovativnost, moč, mir ...

Kontakt:

tjasiartnikknibbe@gmail.com

FB Iskriv si - s Sarabraj: www.facebook.com/iskriv.si

www.iskriv.si