

Četudi ne sedimo *fizično* v istem prostoru in nismo *fizično* drug zraven drugega, je naša energija skupaj, saj se je en del nas odločil, da *bomo* sedeli v tem skupnem krogu. Zato so se začele od trenutka, ko ste se odločili za vpis v to šolo, odpirati in naslavljeni neke teme. Za začetek bomo poklicali v ta prostor zraven nas vso podporo iz nevidne realnosti. In sčasoma, iz meseca v mesec, bo ta podpora postajala zmeraj bolj vidna, čutna, zmeraj bolj jo boste lahko zaznavali, se nanjo zanašali in iz nje dobivali čedalje več odgovorov. Prosila bi vas, da zaprete oči in nekaj krat globoko vdihnete.

V ta prostor kličemo vse, ki skrbite za nas. V ta prostor kličemo vso ljubezen mame Zemlje — ti si ta, ki nas podpira že od začetka časa. Ti si ta, ki skrbi za nas, nam daje oporo, podporo in prizemljenost, ne glede na to, kakšni viharji divjajo znotraj nas. Mama zemlja, naj te vedno bolj čutimo, naj te vedno bolj zaznavamo, naj vedno bolj zaupamo tvoji ljubezni, naj te vedno bolj spoštujemo in te varujemo.

V ta prostor kličemo vso moč vetra — ti si ta, ki prinaša spremembe, ki zapiha in razpiha vse, kar ni več zdravo, da (ne) ostane v obliki, kakršno poznamo in kakršne smo navajeni. Prinašaj nam varnost zavedanja sprememb, pomirjenost in svežino. Uči nas, da je spreminjanje in menjavanje oblike varno, da ne glede na spremembe fiksne materije naš duh, duša, srce ostane nespremenljivo.

V ta prostor kličemo vso moč ognja in vso moč vode. Ogenj, ti si ta, ki zažgeš in požgeš vse, kar ni več zdravo. Zažgi in požgi znotraj nas vse, kar ni več popolnoma zdravo. Voda, ti si ta, ki nas učiš stika s svojimi čustvi ter valovanja in spreminjanja naših čustev: prinašaj nam pomirjenost s tem. Uči nas, da so naša čustva spremenljiva, da se ne zatikamo v njih, temveč jih vedno lažje sprejmemo, opazujemo in tudi spustimo.

V ta prostor kličemo vse naše duhovne učitelje, vso energijo naše spiritualne podpore, vse tiste učitelje in zaveznike iz nevidne realnosti, ki vas že poznamo, in tiste, ki vas bomo šele spoznavali. Podpirajte nas na tej poti, naj vedno bolj postajamo odrasli. Odrasli na zdrav način, kar pomeni zvesti sami sebi in naravi svoje duše. Naj v tem svetu vedno lažje izbiramo zdravje in ljubezen, naj bodo naše izbire vedno bolj zasidrane v lepem, ne v strahu.

V ta prostor kličemo vse tiste dele naše energije, duše, ki so se v nekem obdobju našega življenja oddaljili od nas. Naj se ta naša energija vrača in to na način, ki je za nas najbolj ustrezen, nežen in podporen. Naj se vse te spremembe dogajajo v popolnoma varnem in naravnem ritmu, ki ga zmoremo sprejeti, razumeti in integrirati v naš vsakdan. Naj se vse odvija v smeri podpiranja našega zdravja in našega najvišjega dobrega.

Skupaj sestavljamo skupino, krog podpore: naj bomo zmeraj bolj zmožni držati ta svoj sveti prostor v mreži tega življenja, tega kroga, in širše, v mreži tega sveta. Naj bo vedno jasneje, razumljivo, občutno, naj vedno bolj zaznavamo, kje točno je naše mesto v tej skupnosti življenja. Naj vedno bolj bomo to, kar nam je namenjeno biti, naj vedno bolj počnemo to, kar nam je namenjeno početi v dobro sebe in v dobro skupnosti, ki ji pripadamo.

Kolektivno polje razumemo kot energijo sveta, kakršna je zdaj, in hkrati kot vse informacije, ki jih je človeštvo dobilo za časa svojega razvoja. Je kot nekakšna balon ali megla energije povsod okrog nas, zato ne moremo ne biti del kolektivnega polja — takoj ko smo utelešeni v ta svet, smo del njega, zato razumljivo nosi nek vpliv tudi na to, kdo smo, in ravno zato je tako pomembno imeti zdrav odnos do njega. Trenutno kolektivno polje je v stanju nekakšne adolescence ali najstništva in ne vibrira zdrave odraslosti.

Edino v obdobju najstništva lahko imamo občutek, da vemo najboljše, da smo najbolj pametni, da lahko delamo spremembe ali odločitve brez posledic. Takšna je odslikava trenutnega sveta: sprejemamo odločitve brez zaznave njihovih posledic na svet in naravo, tako pa se lahko odločamo *samo* v obdobju najstništva.

Ne vem, ali imate tudi vi tak spomin na to obdobje, ampak za najstništvo je precej očitno, da imamo nekakšen občutek neumrljivosti ali občutek, da se nam nič ne more zgoditi. No, nekako v taki klimi trenutno živi naš svet, to je energija tega kolektivnega polja. Edino v obdobju najstništva je možno uničevati ali se jeziti, besneti na svoje starše. Če pogledamo kolektivno, so naši starši oziroma je naša mama Zemlja. Netrajnostne izbire, ki jih svet dela trenutno, in kapitalizem je samo ena od teh izbir, sodi v to obdobje adolescence, v katerem je kolektivno polje trenutno.

Zakaj počnemo to, kar bomo počeli vso leto? Glavna namera tega dela je, da postanemo odrasli, ampak odrasli na zdrav način. Zdravi odraslosti lahko drugače rečemo tudi avtentičnost. Zdravo odrasla sem takrat, kadar polno in popolnoma živim samo sebe v tem svetu. Moje izbire so zavestne in prihajajo iz tega, kar je zdravo in resnično zame. Zakaj je tako težko biti odrasel? Na štartu našega življenja (in to je štart vseh nas, to je skupno človeštvu, vsem nam kot ljudem, zato imamo vsi ta del v sebi) imamo dve osnovni potrebi: potreba po stiku, varnosti, ki jo ta stik prinese, po bližini. Na drugi strani imamo potrebo po avtentičnosti, svobodi. To pomeni, da sem v stiku, varna, povezana, in da sem na drugi strani točno taka, kakršna sem, torej da mi je dovoljeno biti. Če ti dve potrebi v štartu mojega življenja nista bili dovoljeni obe, npr. da sem dobila informacijo, da moram biti na nek določen način, da imam stik, ali pa da so neke stvari, npr. moja jeza, nesprejemljive, ali pa da če sem prijetna, prijazna, ustrežljiva, da bom bolj sprejeta, so to informacije, ki jih je cel moj sistem stkal znotraj.

Te prve informacije, govorimo o predverbalnem obdobju otroškega razvoja, so shranjene v fizičnem telesu, zato dostikrat niti nimamo besed za te naravnosti našega sistema, ampak so noter. Kar pomeni, da se moje fizično telo začne odzivati takoj, ko se postavi namera, da se bo to zdravilo. Zaradi tega je popolnoma razumljivo, ča so se vaša fizična telesa začela v tem času odzivati.

V veliki večini, 95 % ljudi, odnosno realnost, ki smo je bili deležni, ali odnosne vzorce, ki smo jih zgradili v primarnih navezavah (v odnosu z mamo in očetom), preoblikujemo v odnos do spiritualnega sveta. Redki so ljudje, ki imajo nedotakljiv odnos do spiritualnega sveta, ne glede na to, kakšna je bila njihova odnosna realnost sprva. Kar pomeni, da v glavnini primerov preslikamo odnos, ki smo ga imeli z mamo in očetom, na vse ostale odnose, tudi na odnos do spiritualnega sveta, zato en del nas doživlja tudi odnos do spiritualnega sveta kot pogojen. Če bom na nek določen način, bom dobila več ljubezni, več informacij, moja intuicija bo boljša. Iz tega vidika je tako pomembno to reparirati, zdraviti, ker je to edini način, da nam je omogočen zdrav stik, zdrava povezanost, zdrava bližina, in na drugi strani zdrava avtentičnost.

Zdrava avtentičnost pomeni, da res izbiram zavestno. In ta zdrava avtentičnost definira tudi zdravo odraslost. V tem svetu si večkrat mislimo, da je odraslost definirana z nekimi vlogami, ki

jih zasedamo, ali pa z odgovornostjo ("kadar sem dovolj odgovoren, takrat sem odrasel"). Ta pojem odgovornosti je dostikrat napačno interpretiran. **Odgovornost je ta, ki socializira v pojem.** Mogoče smo preko prvih izkušenj v družini dobili nek koncept odgovornosti, npr. "bolj kot skrbim za druge, bolj kot sem na voljo, bolj kot prevzemam neka bremena, bolj sem odgovoren". Ampak to je v resnici neodgovornost. To je pogojenost. Odgovornost pomeni, da znam prepoznati, kaj resnično čutim, kaj resnično želim, in znam stati za tem.

Če želimo živeti lastno odraslost na zdrav način, moramo imeti neko tako trajno povezavo. Kot ego razumemo našo strukturo, osebnost, in ta ego mora biti zelo dobro povezan z našo dušo. In kot duša razumemo neko tako neminljivo védenje, ki ga ima vsak znotraj sebe, neka popolna, čista modrost v vsakem izmed nas. Ego mora biti povezan z dušo, oba ta dva dela pa morata biti dobro povezana s spiritualnim svetom. Kadar je med temi deli taka avtocesta, res dobra neprekinjena povezava, lahko živimo to zdravo odraslost tukaj in zdaj. Takrat se lahko zavedam, kje točno je moje mesto v tej širini možnosti sveta, točno poznam svojo vlogo, vem, kaj mi je namenjeno početi in to tudi počnem.

O ego se večkrat govori kot o neki nezaželjeni stvari. Imeti močan ego pomeni biti egocentričen, kar je zelo nevhvaležna in nezdrava razlaga, ki v resnici ne drži. Za kakršnokoli zdravo bivanje tukaj in zdaj potrebujemo močan in zdrav ego. Močan ego pomeni, da točno vem, kje stojim, točno vem, kaj želim, točno vem, kakšne odgovornosti imam do sveta zunaj, do ljudi okrog, ampak zmorem vse te odgovornosti nositi na zdrav način do sebe. Svoje izbire znam zagovarjati in jih držati, zdrav ego mi daje močno hrbtenico in zdravo pozicijo, relacijo do vsega zunaj. Imeti zdrav ego pomeni imeti tudi popolnoma zdrave meje.

Meje svojega osebnega prostora si lahko predstavljate kot tako avrično polje, tako jajce energije, ki je okrog naših fizičnih teles. Zdrav ego mi dopušča, da je to moje jajce energije tako trdno in kompaktno, da nič ne prodira noter. To je zelo pomembno, kadar smo v stiku z ljudmi, ki jih imamo zelo radi. Bolj kot imamo nekoga radi, večja je možnost, da bodo vsebine tega človeka prešle v moj prostor, da bom začela denimo na nezdrav način skrbeti zanj, se obremenjevala z njegovo stisko ali želela ljubljeni osebi odnesti del bremena. No, zdrav ego mi dopušča, da je to moje avrično polje tako kompaktno, da ničesar zunanjega ne prevzamem nase. In to sploh ne pomeni, da nisem sočutna ali senzitivna. Absolutno čutim, kaj se dogaja okrog mene, ampak me

te stvari zunaj ne posrkajo noter. Ne nosim bremen drugih ljudi. Ne nosim bremen sveta. Kadar jaz v tem svojem zdravem egu držim svoj prostor in zavestno izbiram zase, živim sebe. Edino na tak način lahko dajem svetu drugačno informacijo in zgled, drugačno energijo. Kadar v svojem zdravem egu živim svoj osebni prostor, zasidrana v miru, ljubezni in sočutju, se te informacije, ta vibracija, frekvenca, širi v mojo okolico. Takoj ko sem popolnoma prisotna in zasidrana v svoji ljubezni ali mirnosti, ta moja prisotnost in ljubezen v večjo prisotnost kličeta te iste lastnosti v ljudeh okrog. Moja ljubezen zbuja ljubezen v soljudeh.

Zdrav ego je tudi tisti, ki mi omogoča, da me spiritualno delo ne odnese, ampak da ga lahko živim na praktičen, realen način tukaj in zdaj. Zdrav ego je tisti, ki plača položnice, me zjutraj pripelje v službo, poskrbi za otroka, kadar nekaj rabi. Zakaj pa je ego kdaj odlomljen ali prelomljen z našo dušo? Kdaj se ta povezava nalomi? Ravno kadar dobimo informacije, da ne moremo biti taki, kot smo, in hkrati biti v stiku.

Če si predstavljate majhnega otroka (in iz teh majhnih otrok smo vsi zrasli, tako da imamo vsi ta del v sebi), ki je dobil zelo zgodaj informacijo, da za biti v stiku ne moremo biti čisto taki, kakršni smo (ne moremo biti tako glasni, jasni, igrivi, toliko uživati), se zgodi, da med stikom in avtentičnostjo zmeraj izberemo stik, vsaj v štartu, ker s tem izberemo varnost. Človek za preživetje potrebuje to varnost, zato se nauči prilagajati svojo avtentičnost glede na to, v kolikšni meri je znotraj nekega določenega stika dovoljena. Tukaj se začne zalamljati odnos med našim egom in našo dušo, ker dobimo informacijo, da te modrosti zavedanja ne moremo živeti v tem svetu in v teh odnosih. Naše delo bo pripeljati to nazaj.

Zakaj pa se zalomi povezava med našo dušo in spiritualnim svetom? Tukaj se odpre nek pojem preteklih življenj, inkarnacij ipd. V resnici vam ni treba ničesar verjeti, sploh ni treba, da vam je ta koncept blizu, pomembno je, da to pozdravimo in da začnete uživati sadove te povezanosti. Kaj je povzročilo te ranjenosti, niti ni toliko važno. Ob koncu vsakega življenja naša duša naredi inventuro, katera odločitev je bila zdrava in katera ne. Če so se nam zgodili neki težki, travmatični dogodki, ki niso bili pozdravljeni, si lahko naša duša, sploh ker preslika lastno odnosno realnost in lastne odnosne rane na odnos do spiritualnega sveta, to interpretira kot: "če bi tam res bil bog ali če bi tam res bilo veselje, neka večja modrost ali ljubezen, se meni te

stvari ne bi zgodile." In kadar si tako interpretira stvari, začne čutiti, da je sama. Zaradi tega dela samosti, ki ni zdrava samost, ampak taka osamljenost, duša začne živeti tako, da se izolira od spiritualnega sveta, in četudi jo zmeraj obliva in obseva ljubezen spiritualnega sveta, je naša duša ne more videti.

Če imamo povezavo med egom in dušo še ohranjeno, ni pa povezave med dušo in spiritualnim svetom, lahko svojo modrost živimo na zase ne popolnoma zdrav način. Če oseba, ki se zaveda svojega poslanstva delati dobro, širiti neko ljubezen, drugačno zavedanje ipd., nima povezave s spiritualnim svetom, bo mogoče živela to svoje poslanstvo tako, da bo izbrala nek aktivističen, morda kar malo agresiven način za spopadanje z nezdravimi stvarmi in uresničevanje svojega poslanstva, ker je njena duša odrezana od te širše ljubezni, ki bi ji omogočila drugačen vpogled v realnost sveta. Drug primer: nekdo živi to svoje poslanstvo, ki se ga zaveda, zaveda se svojih talentov in možnosti, ve, kaj bi bilo zdravo ali etično, korektno, kaj je ljubezen, ampak bo živela to na način, da bo prevzela pozicijo rešitelja in reševala druge.

Ko je naš ego povezan z našo dušo in ona s spiritualnim svetom, živimo svoje lastnosti v dobro sebe in v dobro sveta. Kadar je ta avtocesta postavljena, gre to v isto smer in je vse v ravnovesju (torej ne delam sebi slabega, da bi koristila drugemu), kar pomeni, da delam točno to, kar mi je namenjeno početi, in ta stvar služi meni ter ljudem in svetu okrog mene. Radi bi prišli do tega, da začutite, da vam ni treba izbirati med sabo in drugimi, med svojimi potrebami in potrebami drugega, da vam ni treba nikogar reševati. To je zelo pomembna stvar v tem času, zaradi nas samih, zaradi družin, v katerih živimo, zaradi skupnosti, v kateri živimo, in širše, zaradi sveta, katerega del smo.

Katere so ukane kolektivnega polja, ki so zelo močne v tem času, in do katerih res rabimo tak zdrav odnos? Ena iluzija kolektivnega polja, ki zelo močno vibrira, je ta, da ni časa. Da je treba vse storiti hitro. Kolektivno polje v tej svoji iluziji zmeraj živi vse zelo polarno in tako tudi doživlja realnost: je črno in belo, je boljše in slabše, je prav in je narobe. In takoj ko smo v tem polju, ne moremo živeti resnično svoje avtentičnosti, ker bo ta naša avtentičnost zmeraj primerjana z avtentičnostjo nekoga drugega, zmeraj smo v tej dualnosti. Pomembno je, da pridobimo zdrav odnos do kolektivnega polja, da se ne ujamemo v idejo tega, da je nekaj prav in

nekdo boljši ali da je nekaj narobe ali nekdo slabši. Kadar je ta avtocesta postavljena, lahko doživljamo samo to, da smo različni, da smo v različnih delih naših procesov, ampak da nas združuje prav ta skupna človeškost in ta skupna neminljiva ljubezen, katere del smo vsi. Le iz tega lahko prinašamo drugačno informacijo v svet.

Kadar se nalomi informacija, da smo lahko v stiku in hkrati avtentični, se skrha tudi naš naraven občutek varnosti. To je tisti občutek, da je v fizičnem telesu mirno in varno. Da je v odnosu mirno in varno. Da je v svetu mirno in varno. Ko mi je ta varnost odvzeta zaradi informacij, ki sem jih dobila, in izkušenj, ki sem jih doživela, to varnost, ki je primarno zasidrana v trebuhu, pri ženskah ob predelu maternice, pri moških malo višje od genitalij, začne kompenzirati moja glava. Primer: kadar se mi nekaj zgodi (se ustrašim, nekdo umanjka v mojem življenju in sem zapuščena), občutek varnosti nadomesti strah, žalost, obup, jeza. Vsi ti občutki so s tem za nas na začetku novi. In niso prijetni, daleč od tega. Takrat mora moj sistem izgubljeno varnost nekako pokompenzirati in vklopi se moj sesalni možgan, ki hkrati vklopi kontrolo, s katero nadomestim izgubljeni občutek naravne varnosti. Kontrola je vedno odgovor na izgubljeno varnost: več kot je kontrole, več varnosti je umanjalo za časa mojega razvoja, odraščanja. Ta kontrola, ta moj preživetveni možgan, deluje tako, da išče razloge, zakaj se je meni nekaj zgodilo. Zakaj je ta oseba šla, zakaj sem se ustrašila, zakaj se je to zgodilo? Da poišče odgovor, uporabi vse podatke, s katerimi razpolagam v danem trenutku. In mogoče je moja razlaga ta: "če bi jaz bila drugačna ali če bi drugače ravnala ali če bi nekdo drug drugače ravnal, se meni to ne bi zgodilo." V tistem trenutku mi ta razlaga pomeni pomiritev. Moji možgani, moja kontrola ima razlago, in rečem si: "uf, okej, vem, zakaj se mi je to zgodilo". In ne glede na to, koliko je ta razlaga resnična, pravilna, tehtna, preverjena, me to pomiri (in navadno te prve razlage niso preverjene, ker nastanejo v parih sekundah).

Če ta informacija ostane znotraj mojega preživetvenega možgana (shrani se v hipokampus, del možganov, ki hkrani izkušnje), če to ni reparirano v sledečih mesecih, se ta informacija preoblikuje v prepričanje, ki definira mojo realnost. Če se obnašam na nek določen način, sledi to in to, če se nekdo drugi obnaša na nek določen način, sledi to in to. Shrani se ravno ta kavzalen del, vzrok in posledica. Če želimo umiriti delovanje preživetvenega možgana, moramo vnašati več varnosti v svoje fizično telo.

Nedavno sem na dolgem sprehodu v gozdu razmišljala in spraševala spiritualni svet, kako naj vam najboljše razložim delovanje preživetvenega možgana. Precej globoko v gozdu, vsaj 20 minut hoje od najbližje poti, sem naletela na izredno urejeno gospo — v petkah, z damskim dežnikom in dežnim plaščem, in to ravno v trenutku, ko je tam opravljala malo potrebo. Seveda sem jo zelo presenetila in se je prestrašila, ko me je zagledala, nemudoma pa je njeno fizično telo preplaval še val sramu in njena prva reakcija, reakcija tega preživetvenega možgana je bila, da me je nadrla. Meni je bilo pa smešno, saj sem malo pred tem prosila za plastičen prikaz delovanja preživetvenih možganov. Takoj ko se pojavi nek neprijeten občutek, nekaj naredimo z njim. Lahko je reakcija ta, da zbežimo, ali ta, da gremo v napad (taka je bila reakcija gospe, ki sem jo srečala), *fight or flight*. Lahko pa se zgodi tudi popolni *shut-down*, kar pomeni, da ugasnemo. Vse to so preživetveni mehanizmi našega možgana, odvisni od informacij in izkušenj, ki sem jih v življenju nabrala. Če želimo biti v tem svetu resnično odrasli, je treba ta preživetveni mehanizem pozdraviti. Dokler je noter, dokler v stresnih in težkih situacijah grem v ta preživetveni mehanizem, se vedno vračam v staro otroško dramo.

Če si predstavljate naše male, srednje in velike možgane, je v velikih možganih, pod čelom, frontalni korteks. Z njegovo aktivacijo repariramo preživetvene mehanizme, zaradi česar lahko začnemo zavestno izbirati. Bolj kot je naš frontalni korteks zdrav, bolj kot je aktiviran (konstantno vklopljen, ne samo trenutek za trenutkom), bolj kot je trajno odprt, bolj lahko zavestno izbiram. Lažje si v takih trenutkih stresa rečem: "ja, to je mogoče neka poznana zgodba, v katero moj sistem gre, ampak ni več realna. Jaz zdaj tukaj zavestno izberem drugačen odziv". Kako aktiviramo frontalni korteks? Z ljubeznijo, mirnostjo, magičnim, ritualnim, spiritualnim, pravljичnim, erotičnim, z vsem, kar je skrivnostno, kar nosi informacijo lepote in čarobnosti, informacijo ljubezni. Več kot je ljubezni okrog mene, bolj je moj frontalni korteks aktiviran, več varnosti se ponovno shranjuje v moje fizično telo in bolj se ta moj preživetveni možgan pomirja. Bolj kot je moj frontalen korteks trajno odprt, bolj lahko čistim to skladišče informacij in izkušenj. Naša namera je, da zasidramo vašo aktivnost v frontalni korteks, da je trajno odprt, da smo povezani z vso lepoto znotraj in vso lepoto zunaj: z ljubeznijo spiritualnega

sveta in narave, z vsemi temi lepimi, čistimi, novimi možnostmi, ki so okrog nas za vsakega od nas.

Seveda v to ne bomo kar skočili. V to bomo prehajali. Kadar delamo tako pomembne stvari, jih nikoli ne delamo na hitro, saj bi kakršnekoli hitre poteze in nenadne spremembe samo v štartu vnesle več nevarnosti, več občutka, da si moram to nekako razložiti in spet bi se aktivirala naša kontrola. Zavestno in postopoma bomo tkali večjo prisotnost, več ljubezni, več stika, več lepote.

Del, ki je zelo trden in definira našo realnost, ni samo to, kakšne zgodnje informacije smo dobili o stiku in o avtentičnosti ter kakšne so bile naše prve odnosne izkušnje. Z dobro psihoterapijo, branjem knjig in poslušanjem predavanj dobimo kognitivni vpogled v to, kar mogoče ni šlo najboljše in kaj je treba spremeniti. Kognitivno si že nekako razložimo te stvari, toda vse te informacije ostanejo napisane na našem fizičnem, čustvenem in energetskim telesu. Te informacije, dokler so še v teh drugih delih našega sistema, ustvarjajo pojem naše identitete, naše doživljanje sebe. Ker ne gre samo za to, da sem dobila neke določene informacije v nekem časovnem obdobju, ampak sem mogoče v določenem obdobju razvila neko doživljanje sebe, jaz kot Sara Saro definiram na nek določen način. In to je tisti del, ki prinaša ogromno varnosti. Nekaj, kar definitivno definira našo realnost, je doživljanje sebe. Svoje identitete ne bomo kar zlahka spustili, ne glede na to, da mogoče ni najbolj zdrava ali smiselna. Prinaša nam občutek varnosti in poznanega, poznamo se na tak način: "Te stvari sem zbirala vse do zdaj, kdo bom, če ne bom mela teh nekih osnovnih potez?"

Do našega novembrskega srečanja razmislite o tem, kaj definira vašo realnost. Katere so tiste stvari, ki realnost delajo poznano in varno in ki definirajo vašo identiteto? Na kakšen način se poznate? Kaj predstavlja vašo varnost doživljanja sebe? Ni treba, da vas razmišljanje o teh stvareh pripelje do česa konkretnega, na vsem tem bomo delali postopoma. Gre bolj za to, da se začnejo stari odnosni vzorci in poteze razpirati na delih, kjer mogoče še niso čisto ozaveščeni, čeprav so ti deli starih informacij še shranjeni na čustvenem, energetskem in telesnem nivoju.

Zakaj je to introspekcijska spiritualnost? Če želimo zdravo živeti in biti zdravo odrasli, povezani z vso svojo spiritualno podporo, živeti svoje poslanstvo, slišati svojo intuicijo, moramo imeti

dobro poznavanje sebe, dober vpogled v najtežje in najzgodnejše informacije, ki smo jih dobili, ker moramo vedeti, od kod neke določene poteze izhajajo, saj je to edini način, da jih začnemo na mestu ustavljati. Raziskovanje svojih potez se tradicionalno dela v psihoterapiji, ki sicer res prinese ogromno lepega in dobrega, ampak ima svoje omejitve. Vzemimo za primer seme, ki je bilo v štartu poškodovano, npr. požgano od sonca ali odrezano. Temu poškodovanemu semenu bomo lahko bistveno izboljšali okolje, da bo dobilo ustrezno količino vode, ustrezno zemjo in lego, ampak to seme bo živelo le en del svojega potenciala, saj zgolj z reparacijo okolja morda ne bomo mogli čisto pozdraviti primarne ranjenosti, ki jo je bilo seme deležno. Tukaj začnemo delati energetsko in zraven vnesemo spiritualno delo. S to veliko baterijo te neskončne ljubezni, ki nam je na voljo, lahko dejansko z lahkoto in lepoto popravimo te zgodnje ranjenosti, ta štarten manko. In na tak način lahko seme v kombinaciji tega dvojega živi ves svoj potencial tukaj in zdaj. In zato združujemo ti dve vrsti dela. Ne gre samo za spiritualnost. Kaj pa je težava samo spiritualnosti?

V 70. letih se je zelo začelo vnašati fokus na svetlobo, vedno več je bilo poudarka na spiritualnosti in duhovnosti. To je lepo, ampak če tega ne integriramo istočasno v naš ego, v to kar mi smo tukaj in zdaj, v ta najbolj osnoven del nas, v naše fizično telo, se bo mogoče zgodilo, da se bo en del naše biti odcepil in živel to svetlobo, ampak ne na popolnoma prizemljen način. Kako se to kaže? Da sem sicer v popolnem stiku z neko svetlobo znotraj in zunaj, z ljubeznijo, ampak ne morem te ljubezni živeti na tak praktičen, vsakdanji smiseln način tudi zase in za svoje okolje. Če bi nam bilo namenjeno živeti spiritualnost, odcepljeno od našega ega, ne na tak način prizemljeno in integrirano, se ne bi inkarnirali v ta svet, ta čas in v to fizično telo. Naša namera je ta integracija, živeti to skupaj, živeti svojo svetlobo v tem egu.

Spreminjanje in novo ni nikoli lahko. Je lepo, ampak prav lahko pa ni. Širjenje realnosti, kakršno poznamo, terja umeščanje dosedanjih informacij in prepričanj ter redefiniranje naših odnosov. Nič od tega ne bomo počeli hitro, ampak v naravnem ritmu vaših sistemov. In nikoli ne bomo nič silili, ampak bo šlo zelo organsko z nalaganjem varnosti. Z več varnosti naravno pride do več zaupanja in kadar bo več zaupanja in več varnosti znotraj vašega fizičnega telesa, se bo začelo nekaj spreminjati v realnosti. To delo zmeraj poteka tako, da na nivo energije, na nivo fizičnega telesa prinesemo informacije nove varnosti in novega zaupanja. Posledično potem ta neka nova,

drugačna izbira, drugačen način delovanja zraste organsko znotraj nas. Nikoli ne bomo šli na tak način, da bomo najprej drugače delovali in se potem začeli drugače počutiti. Ne, vse bo šlo zelo organsko. Iz tega vidika je to delo tako neverjetno lepo in naravno.

Kaj sploh je šamanizem? Nekateri ga definirajo kot najstarejšo religijo ali najstarejšo filozofijo, a bolj kot to dvoje je način življenja. Šamanizem pomeni, da se zavedamo povezanosti vsega, kar je. Da je ni nepovezane stvari, kar pomeni, da takoj ko naredim nekaj zase, naredim tudi zate. Ne gre drugače, takoj ko sem jaz dobro, boš ti dobro, ker smo neločljivo povezani. To prinaša prav ta način doživljanja življenja, kakršno ima šamanizem, ki prinaša v ureditev zdravo odgovornost. In res obstaja potreba po delu na zdravi odgovornosti, ker smo naučeni živeti svojo odgovornost način, da si nalagamo preveč, ali pa se izmikamo odgovornosti. Zdrava odgovornost je zmeraj v ravnovesju potreb vseh udeleženi.

Na mail vam bom poslala nekaj vprašanj, ki bi jih sicer danes skupaj pregledali: sami sebi si odgovorite na njih. Dovolj je, da jih pustite v raziskovalni obliki; tudi če nimate odgovorov nanje, si jih pa čez ta mesec zastavite. Odgovor se bo pojavil znotraj vašega telesa, občutkov, čisto organsko bo priplaval na površje. S tem se bomo ukvarjali naslednjič. Gre bolj za to, da odpiramo neke pomembne prostore znotraj vas. To je pomembnejše kot priti do konkretnega odgovora.

Poslala vam bom kratek opis z napotki, kako šamansko potujemo. Šamansko potovanje je nekak tradicionalen način, kako se povezujemo s svojim spiritualnim resursom. Poslala vam bom glasbo, ki pride zraven. Poskusite slediti napotkom, če ne bo šlo, je čisto dovolj poslušanje tiste glasbe in opazovanje fizičnega telesa, občutkov, ki se pojavijo, opazovanje slike, ki pride zraven. Do ničesar konkretno nam ni treba priti, gre bolj za spoznavanje s to obliko dela, da jo posvojite na nek svoj način. Šamanizma je toliko, kolikor je ljudi. Način, kako vaš spiritualni resurs komunicira z vami, gre z roko v roki z vašo avtentičnostjo. To je nekaj popolnoma intimno vašega. Tako kot boste vi doživljali to intimno relacijo, je ne bo nihče drug. To je tudi način vašega poglobljanja poznavanja sebe in stika s sabo. Vzemite to kot raziskovanje in čisto v redu je, če ostane na tem nivoju. Odgovori na tista štartna vprašanja ali pa tudi neko poglobljanje

Šamanskih potovanj lahko pride v vašo realnost na več različnih načinov. Mogoče bo prihajalo res v tistem času, ko boste šamansko potovali, v času, ko boste brali vprašanja, mogoče pa se začnejo te pomembne teme dvigovati preko sanj, preko pogovorov, ki jih boste imeli s sodelavci in prijatelji, preko občutkov, ki jih boste imeli s partnerji. Na različne načine bojo te teme iskale vašo pozornost. In samo opazujte (lahko si kaj zapišete). S tem materialom bomo delali, ko se vidimo.

Prosila bi vas, da mi na email pošljete svoje naslove, ker vam bom eno stvar poslala v fizični obliki. Če bi se danes srečali skupaj, bi dobili vsak svoje nihalo, ki je nekakšen praktičen način testiranja odgovorov. Naš ego zna biti zavajajoč, oziroma daje odgovore na tak *tricky* način. Z mišičnim testiranjem, kakor testiramo ko smo fizično skupaj, oziroma z uporabo nihala, ko smo sami, lahko na varen in zdrav način prihajate do resničnih odgovorov za vaš sistem. Imejte jih samo ob sebi, naslednjič se bomo učili delati s tem. Potem bomo naredili še prvo šamansko zdravljenje, da pomagamo vašim fizičnim telesom pri okrevanju, da počistimo oziroma odložimo na zdrav način vse tisto, kar se je zgodilo znotraj psihe pri pripravi na to naše srečanje, da samo na tak zdrav način to pospravimo in odložimo za nek določen čas, oziroma da to spravimo v tako obliko, ki je zdrava za vas v tem času. Naša psiha je kot izjemno dober računalnik in dela v našo korist. Neke stvari nam pokaže, ker želi, da jih naslovimo. Ampak čisto v redu je tudi to, da v svojo psiho vnesemo to zdravo informacijo, da prihaja čas in prostor in oblika, s katero bomo te stvari umestili, uredili, pozdravili, in to mogoče ne bo takoj, moramo pa vendarle vnesti to informacijo. Temu bo namenjeno šamansko zdravljenje.