

Magdalena Jenko

# Ključ do srca



*V vsakem času smo sledili dejstvom, ki so se pojavljala kot jata nepričakovanih ptic iz Vesolja. Pomagali smo mnogim dušam, da so prinašale spoznanja večnosti in radost tuzemskemu Bivanju. Radi bi videli srečo in veselje v očeh vseh tistih, ki si želijo novih spoznanj in doživetij, ter hkrati pomagali vsem tistim, ki še niso ugledali prave Luči Bivanja. V védenju, da boš to spoznanje prenesla Ti, Ti želimo sporočiti, da smo s Teboj in Ti polnimo srce s svojo ljubeznijo.*

Angeli varuhi

(kanalizirano sporočilo, prejeto od angelov na začetku pisanja te knjige)

---

## *Usebina*

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Predgovor                                         | 11  |
| 1 Premik v odrešilnem času                        | 13  |
| 2 Meditiranje v vsakdanjem trenutku               | 25  |
| 3 Živimo Svoje življenje                          | 44  |
| 4 Delovanje iz srca                               | 50  |
| 5 Partnerstvo z odprtim srcem                     | 56  |
| 6 Moč besed                                       | 68  |
| 7 Skrivnost podpore Vesolja                       | 76  |
| 8 Uresničimo svoj potencial                       | 85  |
| 9 Soočenje s situacijami in pridobivanje izkušenj | 98  |
| 10 Duhovnost                                      | 107 |
| 11 Moč misli                                      | 120 |
| 12 Bogastvo                                       | 130 |
| 13 Temna stran                                    | 135 |
| 14 Čas                                            | 143 |
| 15 Obsojanje                                      | 153 |
| 16 Prebujanje ženske energije                     | 160 |
| 17 Ljubezen                                       | 170 |

*»Kamen, ki ne leži na tvoji poti,  
ti ni napoti.«*

### 3 *Živimo Svoje življenje*

Srečanja s samim seboj pogosto vodijo v smeri, ki nam morda na prvi hip niso najbolj všeč ali blizu. Z vsakim nadaljnjim korakom pa se nam prepričanost o ‚pravi smeri‘ povečuje in nam omogoča, da postanemo vse bolj povezani s samimi seboj. Na tej poti bomo vedno soočeni z dogodki, za katere smo morda v sebi že prepričani, da smo opravili z njimi, nato pa se nam pokažejo zgolj kot potrditev prehojene poti. In ko ob ponovitvi sorodnih dogodkov utrdimo svojo stabilnost in zaupanje vase tako, da pokažemo, kaj čutimo, lahko zagotovo vemo, da je naša pot prava in da so naše odločitve v najvišje dobro vseh udeleženi.

Med hojo po svoji poti pa obenem lahko spremljamo doživljanje ljudi okrog sebe in njihovo odzivanje na to. Ko opazujemo, kaj se dogaja, se rado zgodi, da bi radi preprečili, pomagali ali kakorkoli preobrnili tok dogodkov, ki sicer sploh niso v naši domeni, s tem pa pravzaprav odvzamemo izkušnjo

tistim, katerim je bil ta dogodek oziroma doživljanje namenjeno. Sprva niti nismo pozorni na to, ker smo tako prepričani, da delamo dobro in prav (tudi za druge), sčasoma pa ugotovimo, da smo pravzaprav vpleteni v številne dogodke, ki z nami nimajo nič skupnega, samo nogo smo postavili tja, kjer ni njeno mesto, in obuli tuje škornje. Spoštovanje meja drugih je pravilo, ki ga tudi sami postavljamo drugim. Ne želimo, da bi kdo hodil po naših nogah, teptal naša čustva, se vtikal v naše odločitve in nam ukazoval, kako smemo živeti, da bomo ustrezali drugim. Ko to dojamemo, je treba sprejeti, da velja tudi obratno.

Pogosto najdemo izgovore kot: saj sem samo želel dobro in pomagati, saj nisem hotel nič slabega ipd. Verjamem, da smo v osnovi vsi dobri in velikodušni, pa vendar je treba upoštevati in spoštovati meje, ki nam jih postavijo drugi, saj si tudi oni želijo svobodno izbirati svojo pot in nabirati lastne izkušnje. Imejmo pred očmi, da vsako naše vmešavanje v življenja drugih podaljšuje njihovo pot do izkušnje. In če imamo te ljudi radi, kot po navadi rečemo, jim bomo z veseljem omogočili, da se soočijo z dogodkom in se sami odločijo, kako bodo ravnali. Sprva v človeku takšno dejanje budi občutke krivde, češ da smo egoistični in ne želimo pomagati, sčasoma pa uvidimo, da ljudem najbolj pomagamo, če jim dovolimo in omogočimo, da živijo svoje življenje ter sami izbirajo nadaljnje korake. Če pa nas kdo prosi za pomoč, mu bomo seveda pomagali, pri čemer

je končna odločitev in izvedba vedno odvisna od človeka, ki potrebuje pomoč. Delitev oziroma prelaganje odgovornosti tu ni možno, saj je vsak odgovoren zase in za svoje življenje.

Z odločitvijo, da bomo poskrbeli zase in živeli svoje življenje, se kar naenkrat razblinijo številni problemi, ki so se nam še do včeraj zdeli naši in težki, zdaj pa so postale to izkušnje drugih. In naša ramena, ki so nosila številne zgodbe sodelavcev, sosedov, prijateljev ipd., so nenadoma prosta in lahkotna; kar bolj vzravnano gremo lahko naprej. Nezavedno tudi oddajamo svojo energijo v vse te preizkušnje drugih, kar seveda njim trenutno olajša situacijo, saj se počutijo boljše, nikakor pa jim s tem ne delamo usluge. Ko energijo usmerimo v svoje dejavnosti, v svoje življenje, v svoje misli in občutke, začutimo svojo notranjo moč. In smo večkrat začudeni, od kod nenadoma izhajajo takšna samozavest, veselje do življenja in lahkotnost bivanja na tem planetu. Z vse pogostejšim pogledom vase bomo tudi spoznali, da ni večje moči zunaj in okoli nas, kot je naša notranja moč. Ko jo začutimo in z njo delujemo, se vsi tisti, ki so močno vplivali na nas ali so upravljali naše življenje (seveda z našim privoljenjem), umaknejo, ker noben človek na Zemlji ne more imeti večje moči nad nami, kot jo lahko imamo mi sami.

Hoja v lastnih čevljih nam omogoča, da si sami krojimo velikost obutve, njeno barvo in obliko ter takšen podplat, kot ga

tisti trenutek potrebujemo. S trdnim korakom vedno lahko vstopamo v vsakršno situacijo in se ustrezno odzovemo. In odločimo se vedno zase in po svojih občutkih. Naši občutki nas ne morejo nikoli prevarati. Nase opozarjajo veliko prej, preden naš um sprejme informacijo in se odzove. Zato prepoznavmo vrednost in spoštovanje do svojih občutkov, saj izhajajo iz naše notranjosti, ki nas zelo dobro pozna in bo vedno poskrbela za nas. Z veseljem bo hvaležno sprejela našo zahvalo in ljubezen za svoj trud. Ljubezen do sebe, svojega telesa in svoje duše nas vedno vodi samo naprej. Kadarkoli se spomnimo, je prav, da izrazimo to ljubezen in hvaležnost, da smo najboljša stvaritev vesolja, tako kot tudi vsi okrog nas.

Vsem nam je dana čista duša, ki se naseli v telesa, v katerih se dobro počuti, zato si tudi želi, da bi se mi sami dobro počutili v svojem telesu in z njim lepo ravnali. Srce, ki bije, ne da bi sami kaj storili za to, jemljemo kot samoumevno. Vsak vdih in izdih, ki nam je dan, gre mimo nas brez naše pozornosti. Vsak korak, ki ga naredimo, pogosto ostane neopažen, saj vendar pričakujemo, da nas bosta nogi nosili okrog, kamor bomo hoteli. Je res vse tako samoumevno? Je, dokler se tega ne zavedamo. Ko srce prvič opozori nase z drugačnim ritmom, ko nam zmanjka sape ali si poškodujemo nogo, postanemo pozorni na to, in še takrat zgolj kot zunanji opazovalci, ki bomo že uredili te anomalije. Ko pa se zavemo, kaj vse nam je bilo dano in



kako včasih mačehovsko ravnamo sami s seboj, se naše zave-  
danje pretvori v globoko hvaležnost za vsak nov utrip, dih ali  
korak. In ne bo več minil dan, ne da bi se zahvalili za vse dano  
in doživeto. Nobena stvar ne bo več samoumevna. Nobeno  
naše dejanje in dejanja drugih ne bodo več samoumevna.  
Doumeli bomo bistvo Bivanja in Življenja ter pričeli ustvarja-  
ti nadaljnje korake.

Ko postavimo sebe v ospredje, se pričnejo odvijati spre-  
membe v in okrog nas. Na plan privrejo naše skrite želje, pri-  
čakovanja, veselje in energija za uresničevanje tega. Porajajo se  
nam nove zamisli, kako jih bomo lahko uresničili, srečali bomo  
ljudi, ki nam bodo dali informacije, ki jih potrebujemo, prejeli  
bomo potreben denar za izvedbo ipd. Če naše želje res pri-  
hajajo iz srca in zaupamo, da se bodo uresničile, bo veselje  
vedno poskrbelo za nas. Zagotovo ste že slišali o zakonu pri-  
vlačnosti; številni ljudje so si naredili plakate s fotografijami  
svojih sanjskih hiš, avtomobilov, partnerjev ipd. ter jih names-  
tili na vidno mesto, da bi se njihov um navadil na novo real-  
nost in bi pomagal priklicati vse navedeno. In zakaj, posledič-  
no, ni na svetu vsaj pol milijonarjev, srečnih zakonov, ljudi, ki  
živijo v sanjskih vilah, če je to tako preprosto? Ker manjka ka-  
menček v mozaiku. Eno je, da si človek svoje želje priklične v  
um, drugo pa je, da želja prihaja iz srca in pomeni globoko  
radost ob uresničitvi. Dokler naše telo nima povezave med



srcem, umom, dušo in telesom, energija ne more steči, tako kot vrhunski aparati ne delujejo, če jih ne priključimo na vir energije. Vesolje želi, da smo v stiku s samim seboj, ker je to za nas najboljše, in takrat prejemamo nagrade za opravljeno delo.

S tem ko v celoti vstopimo v svoje življenje in dopustimo tudi drugim, da imajo možnost živeti svoje, začnemo ljudi, s katerimi se družimo, spoznavati v novi luči, ker se tudi oni postavljajo na noge brez naših vpletanj in jim to prav dobro uspeva. Odnosi dobivajo novo dimenzijo, kjer človek vidi človeka in ga sprejema kot celoto. Še do nedavnega moteče lastnosti posameznikov postanejo nepomembne ali se celo lahko nasmejimo ob spoznanju, nad čem smo se razburjali. Dopuščanje vsakomur, da se izraža v vsej svoji Biti in pri tem upošteva postavljene meje svoje okolice ter spoštljivo sprejema druge, je namen sobivanja, druženja, razvoja in veselja do življenja.

*»Ljudje si ne zapomnijo, kaj si govoril.  
Ljudje si ne zapomnijo, kaj si naredil.  
Ljudje si ne zapomnijo, kakšen si bil videti,  
zapomnijo pa si, kako so se ob tebi počutili.«*

## 4

### *Delovanje iz srca*

Vsak srčni utrip pomeni novo priložnost in možnost spremembe v našem življenju. Koliko utripov smo spustili mimo, koliko jih bomo še? Je prišel čas, da se ustavimo in izkoristimo priložnost, ki nam je vedno ponujena, samo ne sežemo po njej? Zaupanje v lastno bivanje nam omogoča, da široko odpremo srce in si s tem omogočimo, da v naše srce prihaja vse dobro in lepo ter hkrati iz njega vejejo toplina, ljubezen, mehkoba in mir. Odpiranje srca najprej sebi nam omogoča, da se vidimo v novi luči, v novem sijaju, v svoji najboljši verziji. In vpogled v to notranjo lepoto, ki smo jo vedno nosili s seboj in jo skrili še pred samim seboj, nam bo dal krila, s katerimi bomo lahko poleteli, kamorkoli in kadarkoli bomo želeli. Ni več nobenih ovir za našo srečo in zadovoljstvo. S svojim načinom življenja bomo navdahnili še druge, da se bodo povzpeli stopnico višje, zajeli zrak in poleteli.

Ko smo bili še majhni, smo poslušali zgodbe o bolečem srčku princeske in neuresničeni ljubezni; odrešil jo je lahko princ s poljubom. Iz deklic zrastejo dekleta, ki čakajo na ta poljub. Je princem zmanjkalo konj ali preprosto nimajo več energije, da bi delili poljube princeskam? Številne zgodbe bi nam to potrdile. Kje pa smo sami v tej zgodbi? Smo bili res pripravljeni odpreti srce vsakomur, ki si je tega želel? Smo na ljudi gledali s srcem ali zgolj z razumom ter jih ocenjevali, še preden so imeli priložnost, da se nam predstavijo? Številne blokade in morebitne čustveno boleče izkušnje nam postavijo dodatno vrsto opeke okrog srca in nismo več pripravljeni hoditi okrog s srcem na dlani. Ker so nam podobni vzorci blizu, že vnaprej zapiramo vrata, še preden kdo od daleč pogleda v našo smer. Kljub temu da nismo še ničesar izrekli, se naša energija že pretaka v smeri potencialnega partnerja, ta pa na nezavedni ravni začuti te vibracije in samo obrne pozornost drugam.

Z odpiranjem srca najprej sebi in potem še drugim si omogočamo začutiti svojo ljubezen, toplino in radost. S prepoznavanjem teh občutkov poglobimo stik s seboj in uvidimo, kakšne neskončne razsežnosti nosimo v sebi in da imamo dovolj ljubezni za ves svet. Z zaupanjem vase in v svoj neskončni potencial bomo odprli srce tudi navzven. Ko delujemo iz srca, je vsak dogodek obdan z ljubeznijo in nič nam ne more pre-

prečiti naših namenov. Z dopuščanjem dvoma ali strahu pa rezultat ne bo več tak, kot bi si ga želeli. Da se poglobimo v svoje srce in njegovo toplo domačnost, vabljeni k naslednji meditaciji, ki jo lahko ponavljamo neomejeno, še posebej takrat, ko imamo občutek, da delujemo rutinirano ali brez čustev.

### SREČANJE S SVOJIM SRCEM

*Udobno se namestimo, zapremo oči in se sprostimo. Ko smo svoje misli postavili ob stran in smo osredotočeni zgolj na dihanje, se podamo na pot v svoje srce. Predstavljamo si, da v daljavi stoji veliko žareče rdeče srce, v katero bomo vstopili. Je tako veliko, da se bomo v njem lahko zelo udobno počutili. Ko pridemo do njega, zagledamo na njem velika vrata, ki nas vabijo, naj jih počasi rahlo odpremo. Oglejmo si ta vrata: so lesena, prozorna, barvita, imajo eno ali dvoje kril, kakšna je kljuka, se odpirajo navzven ali navznoter? Odpremo jih in počasi vstopimo. Smo zagledali kakšno stopnico ali so tla ravna? Ko smo v srcu, se mirno razgledamo okrog, se sprehodimo, opazujemo, občutimo. Začutimo navzočnost kakšnega bitja? Je srce prozorno ali obarvano? Se počutimo varno in zaželeno? Vidimo kje kakšno mesto, kamor bi se lahko usedli? Poiščemo ga in se udobno namestimo. Prepustimo se občutkom, ki nas prevevajo, in uživamo ter spreje-*

*mamo, kar nam je dano. Smo v svojem srcu, v prostoru, kjer je za nas lepo poskrbljeno. Obdajata nas ljubezen in mir.*

*Ko se nadihamo vsega danega, se osredotočimo na srce in mu zastavimo vprašanja, ki smo jih pripravili. Vprašamo lahko karkoli. Bodimo pozorni na občutke, ki se nam porajajo, ko komuniciramo s srcem. Se težko izražamo? Nam je neprijetno povedati stvari, ki bi jih radi razrešili? Nas boli, ko govorimo o tem? Zaupajmo, smo v svojem srcu, kjer smo vedno varni. Prepustimo vse odgovore srcu. Vsi občutki, ki nas prevzamejo med meditacijo, so del nas in izvirajo iz nas, zato jim vedno pustimo prosto pot, da se v celoti lahko izrazijo: s smehom, jokom, jezo, razočaranjem, bolečino. Prepustimo vse to višjim energijam, da jih spremenijo v čisto svetlobo in ljubezen. Bolj ko se bomo prepuščali in postajali odprti do sebe, več stvari bo prihajalo iz nas, tudi takšne, za katere bomo presenečeni, da jih imamo. Sprejmimo, kar nam je dano, in ne izsiljujmo dogodkov. Bodimo potrpežljivi in odgovor bo prišel.*

*Ko smo prejeli odgovore, se zahvalimo srcu, povemo mu, da ga imamo radi, in ga prosimo za pogum ter spodbudo pri uresničevanju svojih želja in nadaljnjih korakov. Če opazimo, da ne moremo priti do odgovora, jasne slike ali vsaj kakšnega namiga, ostanimo mirni. Prejeli ga bomo, ko bo čas za to, npr. v neki situaciji bomo v trenutku vedeli, kaj na-*

*rediti, ne da bi imeli kakšno posebno znanje za to. Za vse je poskrbljeno v pravem trenutku. Ko dobimo kakšno informacijo, si radi napletemo zgodbe in posnamemo cele filme možnih izidov, zato se nam jasen uvid izmuzne, ker potem v nas ni nič spontanosti in živimo v lastno postavljenih okvirih, ki nam ne omogočajo razvoja in globljega doživljanja vsakega dne. Vesolje nam želi vedno dati najboljšo možno varianto, zato vsako naše uokvirjanje to onemogoča. Velikokrat sploh ne pomislimo na izide, kot se na koncu zgodijo, če pustimo življenju, da teče. In zakaj ne sprejeti več lepšega in boljšega zase, če imamo vsakokrat to možnost?*

*Vstanemo in se napotimo iz srca. Rahlo zapremo vrata za seboj in se vrnemo v prostor tu in zdaj. Poglobimo dihanje, premaknemo ude in počasi odpremo oči. Dobljene občutke prenesemo v telo ter misli in zadovoljni stopimo na svojo pot.*

Če dopustimo, da srce sodeluje v vsakdanjem življenju, se nam odprejo mnoge poti, na katere še sploh nismo pomislili ali nismo vedeli, da obstajajo. Sebe lahko izražamo kot Celoto, in kot take nas potem prepozna tudi okolica. Nismo več hodeč delček veselja, ampak samostojna samozavestna čustvena Osebnost, ki je vredna spoštovanja, in ki spoštuje druge. Vsako odstopanje od tega pomeni zavračanje oziroma zanikanje sebe

in se bo odrazilo kot neprijetno počutje ali kakšna bolečina v telesu. Izdajstvo sebe pomeni, da se ne želimo videti ali sprejeti takšnih, kot smo, ker se ne vidimo v pravi luči, ampak vidimo zgolj izkrivljeno in popačeno sliko. Ko gremo v svoje srce, spet začutimo to celoto in toplino, zato se lahko kadarkoli vrnemo vanj.

Delovanje iz srca pomeni biti nenehno v svojem srcu. Takrat nobene besede ali dejanja ne morejo biti slabi, škodljivi, grdi ali nespoštljivi. In ko delujemo iz srca, se naša duša radosti, naše zadovoljstvo je nenehno, krasi nas nasmeh na licih, širimo nalezljivo dobro voljo in vsak dan lahko začnemo, živimo in zaključimo s hvaležnostjo za vse doživeto. Ljubezen, ki sije iz srca, je neskončna, vedno nam je na voljo. In še brezplačno. Ko jo začutimo, ne potrebujemo nobenih dodatnih zunanjih impulzov za občutenje sreče; ugotovimo, da smo sami sebi največja ljubezen in da nas tako, kot sami sebe lahko osrečimo, ne more nihče drug. Smo popolni, smo izpolnjeni, smo samozadostni v najlepšem pomenu, in takrat nam je razumljivo, da ne potrebujemo nikogar ob sebi zato, da bi nas osrečeval, ker nas ne more. Takrat se odprejo vrata, skozi katera prihajajo ljubeči ljudje, ki si želijo z nami živeti, se srečevati, hoditi del poti z nami, nas spoznavati in mi njih. Ljubeznivo jih sprejmimo in jim ponudimo prostor ob sebi.



*»Praviš, da imaš rada rože, pa jih režeš.  
Praviš, da imaš rada psa, pa ga privežeš.  
Praviš, da imaš rada ptico, pa jo daš v kletko.  
Praviš, da me imaš rada, pa me je res strah ...«*

Jean Cocteau

## 5

### *Partnerstvo z odprtim srcem*

V času, ko je izbira partnerjev še pripadala prednikom, je bilo življenje v dvoje bolj ali manj omejeno na tisto danost, ki je prišla z vsakim novim človekom v družino. Nihče ni razmišljal o samostojni izbiri, saj je bila ta danost razumljena kot od boga dana in kot taka spoštovanja vredna. Tako izbiranje življenjskih sopotnikov bi lahko kot ozadje našli tudi dandanes, pri čemer mislim na način, kako si sami izbiramo človeka, s katerim bi želeli deliti vse dobro in tudi hudo, kot radi obljubimo.

Partnerstvo vse prevečkrat vidimo kot dokončno zavezo, ki nas lahko sčasoma omejuje in nam prinaša več bremena kot svobode. In tako radi rečemo, da smo svobodni ljudje, obenem pa zavestno dajemo večne obljube, ki se jih potem težko držimo. Sami sebe postavljamo v okvire, ki jih je opredelil človek v preteklosti, in s tem odključamo enega od življenjskih ciljev in tako še bolj ustrezamo družbenim normam. So te norme enake kot naše? Ne prav pogosto oziroma večkrat za kratek čas.

Svobodna izbira nosi s seboj tudi odgovornost za sprejeto odločitev in prav je, da na sočloveka, ki smo ga izbrali za vsak dan, gledamo spoštljivo in s čustvi, saj je vsak izmed nas čustveno bitje, ki si zasluži lep odnos, ne glede na okoliščine. V mladostni zagnanosti, ko povsem drugače izbiramo partnerja kot čez leta, se odločimo za človeka, ki se ujema z našo takratno energijo. Različne interpretacije, da se nasprotja privlačijo, zelo hitro padejo že pri vsakdanjih dogodkih, ko se nam zdi, kot da smo prišli z različnih planetov. Enako vedno privlači enako.

Ker pa se z leti spreminjamo, seveda privlačimo druge ljudi, saj se naša ‚nova‘ energija ne ujema več s partnerjevo, če se razvijata v različne smeri. S tem ni čisto nič narobe, samo pohvalimo lahko, da vsak stopa po poti, ki jo vidi kot svojo; odprt človek bo vedno dovolil partnerju, da se razvija v smeri, ki si jo sam izbere. Nemalokrat pa pride do zastojev, ko en partner hrepeni po tem, da bi stopil naprej, drugi pa si tega ne želi ali mu to celo zavestno preprečuje. Tisti, ki zberejo toliko poguma, da poslušajo sebe in svoje želje, bodo šli po svoji poti, zato energiji nista več v sozvočju. Bivanje v takšnem energijskem stanju je naporno in prej ali slej se človeka razideta. Partner, ki je v izbranem človeku res začutil ljubezen, bo odprl roke in omogočil tej duši, da se razvija in si uresniči vse tisto, po čemer hrepeni.

Naučeni smo, da je za dober odnos treba garati, da nič ne pride samo od sebe, da vzdrževanje ‚živega‘ odnosa nosi s seboj veliko truda in odpovedovanja (predvsem sebi in svojim željam). Kadarkoli sem poslušala te izjave, me je vedno stisnilo v želodcu, saj nikdar nisem bila pripravljena garati za kak odnos in tudi ne bom. Kjer so ljubezen, spoštovanje in dopuščanje svobode, tam ni treba garati, temveč se problemi rešujejo s pogovorom, razumevanjem in sprejemanjem ‚pravilnosti‘ različnih stališč. Zakaj je treba tako pogosto priti do enega samega mnenja, ki naj bi bilo relevantno in edino pravilno? Zakaj tako težko sprejmemo, da drugi človek misli drugače, in mu ne dopustimo, da bi ohranil svoje stališče? Zakaj moramo argumentirati svoje mnenje in ga na vsak način vsiliti drugemu? Dopustimo vendar, da ima vsak svoje mnenje. Mogoče sploh nobeno ni ‚pravilno‘? In kdo je tisti, ki bo sodil, kaj je prav in kaj ne? Svet se bo mirno vrtel naprej, če bomo mi vsilili svoje mnenje drugemu ali pa sprejeli drugo mnenje ali pa dopustili, da so vsa mnenja prava. Po nepotrebnem izgubljam energijo in s tem povzročamo slabo voljo. Dopustiti človeku, da pove, kaj misli, in stoji za svojim mnenjem, je osnova spoštovanja do drugega bitja. Če tega ne delamo, se v naša življenja plazijo tuja mnenja in nasveti, ki nam postanejo kar naenkrat edino pravilni in se po njih ravnamo. Tako pa seveda izgubljamo sebe in čez nekaj časa sploh nimamo več nobenega mne-

nja o ničemer. Počasi tonemo v brezno, iz katerega se potem lahko kobacamo več let.

Podobno sem večkrat slišala navedbe, kako so ljudje srečni v partnerstvu, ki so si ga prigarali, in koliko težkih preizkušenj so bili deležni, da so tu, kjer so. No, iz tega srečnega spoznanja se je garanje zelo hitro premaknilo v ločitev, pospremljeno seveda z vsem gnevom do človeka, ki je bil še nedavno tega ljubeč partner. V odnosu, ki temelji na ljubezni, odprti besedi in sprejemanju človeka brez omejevanja, se beseda garanje sploh ne more znajti. Ko delujemo iz ljubezni, gradimo odnos na povsem drugih temeljih, ki bodo tudi občasno doživeli preizkus trdnosti, saj smo vsi ljudje s svojimi svetlimi in temnimi trenutki, ki pa jih z vsako novo izkušnjo lažje sprejemamo in bolj razumemo. Tu smo, da se učimo, in to ne mukoma, ampak z veseljem. Zanimivo, kako znamo otrokom hitro povedati, naj se z veseljem učijo, da bodo tako hitreje in lažje razumeli snov. Delajmo še sami tako, kakor znamo svetovati drugim.

Družbena pravila so nam ukoreninila številna mnenja, ki smo jih desetletja jemali kot sveta: združena za vedno, povezana za vedno, postala sta eno, dihata kot eden, zlila sta se v eno, končno je našel svojo drugo polovico, ne moreta živeti drug brez drugega ipd. Vsako tovrstno zlitje pomeni, da sta oba izdala svoji osebnosti, ker je očitno nastala neka tretja ‚mešana‘ osebnost, ki ni ne on in ne ona, ampak onadva. Iz tega pogosto

sledi, da nosita enaka oblačila, onadva sta noseča in rodita, onadva dojita ipd. Verjamem, da v začetnem obdobju takšen način godi, ker so navidezni občutki povezanosti intenzivnejši in si oba želita čim več časa preživeti drug ob drugem. Po različno dolgem obdobju pa opazimo, da se iz tega zlitja želijo prebuditi posamezniki. Bistveno težje je pridobiti nazaj celotno osebnost (kot smo jo imeli pred to zvezo), saj smo že globoko čustveno vpleteni. Zavedati se moramo, da je čustvena manipulacija lahko bistveno bolj boleča kot telesna, zato z ljudmi okrog sebe ravnajmo spoštljivo. In s čustvi se ne igraymo in jih ne izkoriščajmo. Z grobim izkoriščanjem čustev za manipuliranje človeku povsem spodnesemo noge in ga čustveno pohabimo. Ko se tako trudimo, da bi spet našli svoj pravi Jaz v partnerstvu, lahko ugotovimo, da bi si marsikaj prihranili, če bi že v osnovi v partnerstvo vstopili kot samostojni ljudje, ki želijo ohraniti svojo osebnost tudi v zvezi. Samostojna odrasla človeka bosta vedno puščala drug drugemu dovolj prostora za razvoj, za čas in za vse dejavnosti, ki jih kdo želi izvesti tudi sam. Vsaka duša potrebuje tudi čas zase, kjer se lahko poglobi in sreča s seboj in tako še bolj zadovoljna živi v izbranem partnerstvu.

Z odprtim srcem pa omogočamo najprej sebi, da se vedno lahko izrazimo brez kakršnihkoli pomislekov ali strahov, da bomo zaradi izrečenih misli ali občutkov obsojeni, izobčeni ali

kakorkoli kaznovani. Če se izrazimo iz srca, naše besede ali dejanja nikoli ne morejo biti žaljivi, nesramni ali nespoštljivi. In ko govori srce, ga drugo srce posluša, ker ve, da je vse izraženo iskreno, duši pa ob tem vriskata. Partner, ki čuti ljubezen do izbranega človeka, bo vsako izražanje sprejel spoštljivo in prisluhnil, kajti tak odprt iskren odnos pomeni globoko medsebojno zaupanje. Če tega zaupanja ni, nihče ne bo želel biti iskren, ker ve, da bodo njegova čustva poteptana, njegove misli tarča posmeha ali žaljivk in dejanja opredeljena kot nesmiselna ali nerazumna. Z zanikanjem sebe pa se prostovoljno podamo v odvisnost, ki kmalu seže v roko tudi različnemu pogojevanju. Ko svoje življenje izročimo drugemu, se naša svoboda zaključi in smo samo še vodena lutka, ki prikimava vsem, za nas že odločenim stvarjem. To ne traja do konca našega življenja, saj bomo soočeni z okoliščinami, ki bodo kot alarmi; želeli nas bodo predramiti in spet postaviti na noge. Bodimo pozorni nanje, odzovimo se nanje in postavimo spet sebe v prvo vrsto. To nam lahko vzame kar nekaj časa, še posebej, če smo se povsem predali vodenju drugim, vendar je ta čas zelo kratek v primerjavi z vsem, kar nas še čaka lepega v življenju in bi se mu po nepotrebnem odpovedali.

V partnerstvu, kjer živita ljubezen in zaupanje, ni prostora za kompromise. Ti so namreč najslabša možna izbira, saj onesrečujejo oba. Ko nekdo pove, kaj si želi, drugi pa hoče nekaj

povsem drugega, se začneta usklajevati, kaj je boljše, lepše, pri-  
naša več užitka ipd. Prihaja celo do argumentiranja, zakaj je  
neka stvar boljša od druge in da je nekdo slabo izbral. Takšni  
pogovori nikoli ne temeljijo na ljubezni do drugega. Človek, ki  
ljubi svojega partnerja, si želi, da je ta srečen ob njem, kar pa  
ne pomeni, da bo svoje življenje podredil partnerjevemu in se  
mu v vsem prilagodil. Partnerstvo z odprtim srcem pomeni, da  
bo vsak dopuščal drugemu, da si izbere tisto, kar si želi in  
meni, da ga osrečuje tisti trenutek. Če gre res za ljubezen, si bo  
partner vzel čas in z veseljem pospremil drugega (če si to seve-  
da želi) na dogodek/dejavnost, ki si jo je ta izbral. In obratno.  
Nič hudega, če si vzameta vsak zase čas in izbrane prireditve  
ali dejavnost obiščeta ločeno ali s prijatelji. Ob vrnitvi domov  
sta tako lahko oba navdušena nad prijetnim večerom, kjer sta  
doživela tisto, kar sta si želela, in navdušeno pripovedujeta  
drug drugemu o tem. Če pa se eden podredi in pospremi dru-  
gega na dogodek, ki mu že vnaprej ni blizu, ne bo nihče od  
njiju zadovoljen: ne tisti, ki se je sicer odločil, da bo ves večer  
lahko spremljal srečno masko svojega partnerja, niti drugi, ki  
se ne počuti dobro v izbrani družbi ali okoliščinah. Izbiro po-  
sameznika moramo spoštovati pri še tako vsakdanjih stvareh,  
sicer bo odnos zašel v vode, ki nimajo prav veliko skupnega z  
ljubečim odnosom.

Ljubeče odprto srce bo doživelo tudi, da ne bo vse rožnato.

Ravno v takšnih trenutkih je še toliko bolj pomembno, da partnerja čutimo s srcem, se pogovorimo in se skupaj odločimo za nadaljnje korake. V vsaki stvari, ki nam pride na pot, lahko vidimo dramo, tragedijo, grozo ali pa zanimivost, drugačnost, presenečenje. Če se bomo odločili za prve tri, bodo takšne res postale in še z večjim zadovoljstvom bomo lahko potem rekli, da smo imeli prav, da je bilo res grozno. Če se pa odločimo za zadnje tri, dobimo takoj priložnost, da se naučimo česa novega, spoznamo še kak del sebe, ki ob takšnih dogodkih pride na plan ali se dotakne kakšnega čustva, ki je lahko tudi boleče. In z ljubeznijo do sebe vemo, da se nam stvari dogajajo zgolj zato, da gremo naprej, da se še bolj spoznamo in da prepoznamo v sebi ves brezmejni potencial.

Še vsako situacijo v življenju smo rešili, sami ali s pomočjo drugih, zato je strah pred novim, še neznanim dogodkom odveč. Že ničkolikokrat smo bili soočeni z novimi okoliščinami; v želodcu nas stisne, kako bomo to rešili, ker ne znamo, ne vemo, nimamo izkušenj. In ko je zadeva razrešena, smo ponosni in vidimo, da sploh ni bilo tako težko in smo sami nad seboj presenečeni. Ko pa pride nova situacija, se v trenutku spet postavimo v položaj nemočnega, kot da ne bi še ničesar v življenju dosegli. Zaupanje vase in vodenje, da noben dogodek v tem življenju ne traja večno, nam lahko pomagata prebroditi še tako zahtevno situacijo.



Včasih se zdi, da se je vse zarotilo proti nam, in česarkoli se dotaknemo, se poruši. Ko menimo, da že ne more biti slabše, kaj hitro dobimo dokaz, da je to mogoče. In takrat je čas, da se ustavimo, pregledamo okoliščine, se umirimo in se zavedamo, da je najtemneje tik pred svitom. Torej smo dosegli dno, imamo trdna tla pod nogami, zato gre zdaj lahko samo še navzgor. Odrinemo se in splavamo na površje, vdihnemo svež zrak in začnemo delovati iz srca, z ljubeznijo. Takrat opazimo, da se je nekaj teh težav že samo po sebi razrešilo ali so postale nepomembne, srečamo ljudi, ki nam pomagajo, ali pa se nam utrne ideja, na katero bi sicer lahko pomislili že takoj, pa nismo, ker smo bili preveč zaverovani v svoje probleme in ne v njihovo reševanje.

Tako kot v vsakdanjem življenju je tudi v partnerstvu. Lahko razglabljamo, razmišljamo in si projiciramo cele filme, namesto da bi nastopili z odkrito besedo, da bi povedali, kaj čutimo in mislimo. Nihče drug ne more videti v našo glavo in srce, zato si ne delajmo utvar, da bi partner pa vendar že moral vedeti in videti, da nekaj ni v redu. Vsak človek si zasluži spoštovanje, da se z njim pogovorimo odkrito. Kako bo to sprejel in kako razumel, ni več naš problem. Vsak se lahko odzove tako, kot si želi, pri čemer pa mora upoštevati meje, do katerih lahko gre. In če te meje upošteva, se vsaka situacija lahko razreši, še preden se človeku zazdi, da se je znašel v težkem ob-

dobju oziroma da ga ne razumejo. Zelo radi tudi projiciramo misli drugih in jih interpretiramo kot njihove. To, kar nekdo drug misli, da so naše misli, je njegov zorni kot. Ker ni v našem telesu ne v naši glavi in srcu ter naših čevljih, ne more zares vedeti, kaj si mi mislimo oziroma kaj čutimo. Lahko domneva. Ali imajo zvezo z nami ali ne, o tem vemo le mi. Vsak naj se ukvarja s svojimi mislimi in čustvi ter skrbi zase.

Kadar v odnosu gojimo spoštovanje, zaupanje in iskrenost, velikokrat ni treba velikih besed za sporazumevanje, saj že začutimo različne situacije in se ustrezno odzovemo. In kot nam včasih prija globok temeljit odkrit pogovor, nam je v prijetnem odnosu tudi tišina velika prijateljica in ne moreča sopotnica. Neskončno lahko uživamo, ko z nekom samo sedimo v tišini in smo povezani z njim. Nobeden ne čuti potrebe, da bi moral karkoli reči, ampak se prepustimo trenutku, svojim mislim in občutkom. In takrat vidimo, da niso potrebni izjemni dogodki, velike zabave ali druge oblike razveseljevanja, ampak da nas osreči preprosta Tišina, ko preprosto samo ,rečeš', da Si.

Jasno izražanje misli in želja je tudi eden od temeljev za kakovostno srčno partnerstvo. Kako pogosto se ukvarjamo s tem, kar je nekdo povedal, napisal ali sporočil, ker nam sporočilo ni razumljivo in ne vemo, ali je treba brati med vrsticami ali je tisto, kar je napisano/izrečeno, bilo tudi tako mišljeno, kot smo razumeli. Posebej še v času esemesov so interpretacije lahko

tako različne, da še kak dan pozneje razglabljam, ali mogoče ni bilo mišljeno drugače, kot smo razumeli včeraj. Če nam je sporočilo pomembno, bomo povprašali še prijatelje, kako si ga oni razlagajo. Ker imajo vsake oči svojega malarja, dobimo še osmo razlago, pri čemer je verjetno deseta tista prava, ki jo je imel pošiljatelj v mislih. Ukvarjanje s tem, kaj je avtor želel povedati, nam jemlje vse preveč dragocenega časa, zato poučarjam, da je res pomembno, da z ljudmi komuniciramo jasno in razumljivo. S tem prihranimo sebi in vsem udeleženi velik energije ter številne nepotrebne ure razglabljanja. V partnerstvu, kjer je povezava izrazito čustvena, je jasnost sporočanja še toliko pomembnejša. Ne postavljajmo partnerja v nerazumljiv in dvoumen položaj. Kjer vladata iskrenost in spoštovanje, ni prostora za dvoumje. In opozorimo drug drugega na to ter se učimo tega vsak dan. Izkoristimo čas, ki bi ga sicer porabili za prazno razglabljanje, za skupno radost ali ga namenimo sebi. Karkoli drugega bomo že počeli, bo bolj koristno za nas.

Izkazovanje naklonjenosti in ljubezni v partnerstvu pomeni tudi globljo povezavo. Ne gre za to, da bi morali s svojimi gestami celemu svetu pokazati, kako se imamo radi, temveč za to, da vsaka duša potrebuje dotik, naklonjenost, ljubezen in lepo besedo. Včasih nam je nerodno pokazati, kako nam prija bližina drugega, ker imamo vtis, da bi izpadli otročje. Kaj je lepšega kot videti radosten par, ki se nežno poboža, je spoštljiv, si po-

maga in je ponosen na dušo ob sebi? Žal smo veliko večkrat priča prepirom, vpitju, žaljivkam ali celo udarcem med partnerjema. Kot pohlevna bitja znamo obsojati tako prve kot druge. Poglejmo nase in poskrbimo, da bo naš partnerski odnos tak, kot si ga želimo, in da se bomo v njem odlično počutili. Če si želimo partnerjevega dotika ali objema, ga objemimo in sam bo začutil našo bližino in nam z veseljem naklonil ljubezen. Ne oklevajmo z ničimer, česar si želimo, kajti takšnih trenutkov lahko še prehitro zmanjka. Nikoli ni preveč objemov, poljubov, izražene ljubezni in naklonjenosti. To nas krepi, nas dela močnejše, nežnejše, bolj srčne in ljubeznive do vseh. Opo- gumimo se in izpovejmo ljubezen, pokažimo čustva in delimo nežne misli. Če ne najdemo pravih besed, pokažimo ljubezen z dejanji. Učimo se izražati sebe, postavimo sebe v prvo vrsto k vsem drugim, saj smo vsi enakovredni in vsi vredni enakega spoštovanja. Kdor bo vedno stal v zadnji vrsti, bo vedno tudi prejel, kar bo ostalo, če sploh bo kaj. In tam potem ni prostora za pritoževanje nad tem, da pobiramo samo drobtinice. Odre- žimo si tako velik kos kruha, kot si ga želimo, in uživajmo ob vsakem grizljaju, še posebej, če ga lahko podelimo še s kom, ki uživa v naši družbi in mi v njegovi.

*»Ženska energija doseže meditativno stanje prek ljubezni,  
moška energija doseže ljubezen prek meditacije.«*

Osho

## 16

### *Prebujanje ženske energije*

Vesolje nas je Zemlji podarilo kot Celoto, ki bo uživala v učenju, spoznavanju in lepotah narave. Sami smo si to popotnico obložili z večjimi ali manjšimi kamni, saj vendar ni mogoče, da bi bilo življenje tako enostavno in eno samo veselje. Kot Popolno bitje, ki je prvič vdihnilo v to življenje, smo v otroštvu še ohranjali povezanost z Vesoljem, z leti pa se pogosto vse bolj oddaljujemo od našega Vira. In kjer ni povezave, postane življenje težje, kot bi bilo treba, pot strmejša in preizkušnje večje. Srečujemo se z opomniki, ki pa jih ne zaznamo ali jih zavestno ignoriramo, ker jih ne želimo videti. Vesolju vendarle uspe večino ljudi še pravočasno opozoriti na pomen našega bivanja tu in zdaj. Ta prebujenja so včasih lahko zahtevnejša, saj smo številna opozorila mirno obšli, a nekoč le nastopi trenutek Resnice. Če sprejmemo to budnico kot zahvalo in priložnost za novo pot, bodo vsi nadaljnji koraki lahkotnejši. Če pa bomo zašli v svojo temno stran, bomo še podaljšali agonijo in pora-

bili več energije, v vsakem primeru pa bomo prišli na pravo pot. Izbira je torej naša.

V vsakem telesu je ženska in moška energija. Razmerje med njima si sami določamo glede na to, kakšne izkušnje izbiramo. Sama sem ugotovila, da že toliko časa nazaj, kot mi seže spomin, delujem pretežno v moški energiji. Želim živeti izrazito samostojno življenje, neodvisno, sama se odločam, organiziram, vodim, poskrbim za vse potrebno, opravi tudi ,moška' dela, kot je zidanje ali vožnja traktorja; v otroških letih sem se mirno stepla z vrstniki, če se je bilo treba postaviti zase ali koga zaščititi. Ta energija mi je postala domača in imela sem občutek, da mi tako tudi povsem ustreza. Moja družba je bila večinoma bolj ,fantovska' in tudi moški kolegi so radi rekli: »Ti si kot moški, s teboj se da normalno pogovarjati, nimaš ženskih kapric, sploh nisi tipična ženska.« In tudi sama velikokrat nisem razumela ženskih pogledov, njihovega vedenja ali vloge nebogljenega bitja, za katero je treba poskrbeti.

Znala sem biti zelo kritična do žensk, ki niso bile sposobne stati na svojih nogah in so bile nenehno odvisne od moških; to sem videla kot nesposobnost in nespoštljivost do sebe, saj so prevzele podrejeno vlogo, potem pa jadikovale. Naposlušala sem se zgodb o nesrečnih zakonih, groznih moških, njihovem trpljenju, le redkokatera pa je naredila korak naprej in se odločila za drugačno pot. Ostajale so v ,trpečem' odnosu, večinoma

,v dobro' svojih otrok in tudi zaradi strahu, da bodo potem same in ne bi rade še enkrat vsega na novo začele, ker enostavno nimajo več energije za to. Znašle so se v vlogi žrtve, jo odlično igrale, svoj obstoj dejansko povsem negirale in živele, kot so rade rekle, zgolj za svoje otroke, ker svojega življenja tako ali tako niso več imele. Takšnih odločitev nikoli nisem mogla razumeti niti sprejeti. Po drugi strani sem lahko spremljala zgodbe njihovih mož, ki so bili naveličani zakona samo še na papirju, te iste ženske pa so videli kot povsem druge osebe od tistih, s katerimi so se poročili. Postale so zagrenjene, dolgočasne in pogosto slabe volje. Posledično so iskali ljubezen zunaj domačih sten. Nikoli se nisem spraševala po vzrokih, ki so te ženske dejansko pripeljali v takšno situacijo oziroma zakaj so si izbrale takšno pot, ampak sem jih videla zgolj kot nedoločne in šibke. Zelo kruto, vem, in skrajno nespoštljivo od mene.

Vsakokrat, ko sem srečevala takšne (zelo podobne) zgodbe, sem se počutila prav srečno (in pametno), da se mi ni treba ukvarjati s tem, ker česa takšnega si pa jaz že ne bom dovolila. Nihče ne bo hodil po meni, me žalil ali ne bil spoštljiv do mene. Vsak si zasluži ljubezen in na manj kot to enostavno ne pristanem. Moja merila so bila stroga in visoka, zato se me je marsikateri moški ognil že na daleč. Tisti pa, ki so vseeno zbrali toliko poguma, da so pristopili, so bili deležni mojega

pogleda, ki je vedno povedal več kot vsaka beseda. Opazila sem, da si izbiram moške, ki so izrazito nežni, pozorni, spoštljivi in radi poskrbijo za žensko. Danes mi je tak izbor povsem razumljiv, saj sem sama igrala vlogo moškega, ki je dejansko usmerjal vse, in se nisem prepustila svojim občutkom ženstvenosti. Ko sem začutila, da zveza prihaja na področje, ki bi lahko bilo ‚nevarno‘ zame, ker bi lahko izgubila nadzor nad situacijo ali da bi se prepustila toku, sem jo rajši končala. Vedno na veliko presenečenje partnerja, ki seveda ni mogel vedeti, kaj se mi plete po glavi, saj tega nisem bila niti sposobna povedati. Nikoli nisem našla razumnega razloga, ki je bil povod za mojo odločitev, saj to spoznavam šele zdaj. In končati več partnerstev z razlago, da dejansko ne vem zakaj, je vsakemu razumnemu človeku velika uganka, še posebej zato, ker je vse delovalo prijetno in veselo. Zavedam se, da sem tako verjetno prizadela več moških, za kar se jim (še enkrat) iskreno opravičujem. Čeprav sem tedne zbirala pogum in primerne besede, da jih ja ne bi prizadela, so oni verjetno čutili drugače. Verjamem pa, da je bilo naše srečanje potrebno in da smo se kljub vsemu vsi nekaj naučili.

Kot sem že nekajkrat omenila, enako privlači enako. Tudi jaz sem izkusila, da sem se povsem odprla ljubezni, bila iskrena, izražala svoje občutke in uživala v trenutkih pozornosti in nežnosti. Bila sem prava jaz, v ženski energiji, in takšna tudi



sprejeta; o čisto vsaki temi sem se lahko pogovarjala brez zadržkov in strahov, kaj si bo ta človek mislil o meni. Najini pogledi so bili izrazito identični: jasna komunikacija, izražanje občutkov, mnenja o določenih temah, spoštovanje itn. Menim, da je bilo zaupanje obojestransko, vendar so to lahko samo moji občutki. Uživala sem v védenju, da česa tako lepega še nisem doživela, in sem bila hvaležna za to. Prišel je trenutek, ki je za nekaj časa ves moj svet postavil na glavo. En pozno-večerni esemes, katerega pošiljatelj želi, da prekineva stike, in se mi zahvaljuje za vse. Tisti trenutek me ni prizadela vsebina, ampak način. In to od človeka, ki ni maral pisati esemesov, ampak je vedno želel imeti osebni stik. Počutila sem se ne-vredna iskrene besede v živo, vsiljivko v njegovem življenju, ki jo je treba odrezati na hladen in sodoben način. Kot da sem najbolj nerazumno bitje na planetu, ki ne bi dojelo in bi se ga oklepalo, če bi to povedal osebno.

Ta izkušnja mi je dala priložnost, da sem uporabila vse svoje pridobljeno znanje ter se z njegovo dušo srečala v meditaciji, se pogovorila, povedala, kaj čutim, in odpustila. Tako njemu kot sebi. Jezo nad uporabljenim načinom in posledično nad njim sem raztapljala v solzah, ki so lepo božale mojo dušo. Razočarana sem bila nad dejstvom, da ljudje nekaj govorimo, drugo pa delamo. Govorila sem si, da mi nihče ne bo dajal občutka, da nekoga nisem vredna ter da si ne zaslužim ljubezni

in spoštovanja. Dejstvo je, da se je moral ta uporabljen način prepoznati v nečem v meni, da sem se tako burno odzvala. Počasi mi postaja vzorec jasen, saj sem leta dovoljevala, da so tep-tali po meni, me žalili in me imeli za nevredno. Te vzorce zdaj čistim in se poslavljam od njih. Ko danes pogledam na ta do-godek, občutim hvaležnost, ker sem tako prišla do novih spo-znanj o sebi. Na drugi strani pa občutim njegov strah pred soočenjem, kajti resnici je težko pogledati v oči.

Prek svojih sanj, ki se jih velikokrat zelo dobro spominjam in si jih potem tudi zapišem, sem našla vzorec svoje moške energije oziroma spoznala, da dejansko ne živim v svoji ženski energiji. Vemo, da sanje izražajo našo podzavest, ki nam skuša pomagati z različnimi zgodbami, dobesedno prav nič poveza-nimi z realnostjo (razen sanj, ki so dejansko pomenljive in lju-di opozorijo na nekatere dogodke). V vseh sanjah sem prepo-znala rdečo nit: da nastopam kot akterka ali kot opazovalka, večinoma v vlogi odločevalke, organizatorke, samostojne ne-odvisne osebe, odločne borke ipd. Ni prostora za nežnost, po-zornost, ženstvenost, lahkotnost itn. In tako sem prišla do uvi-da, da sem v svoj nezavedni del (saj vemo, koliko ledene gore je nad površino morja in koliko pod njo) trdno usidrila vizijo sebe kot močne neodvisne ženske, nad katero ne bo imel nihče nadzora, ki bo vedno sama hodila po svoji poti in si ne bo do-pustila odvisnosti od koga, še posebej ne od moškega. Ko sem

si to priznala, sem se odločila, da mi ni treba na vsakem ovinku postavljati varovalk, ki bodo poskrbele, da bom varna, še naprej neodvisna in samostojna. Ker si krepim zaupanje, da je zame vsak trenutek dobro poskrbljeno in da je prišel čas, ko sem končno lahko ženska, in to tudi pokažem.

Vzela sem si prost dan in se odločila, da bo to prvi od vseh naslednjih mojih ženskih dni. Šla sem na sprehod, hodila pet ur in uživala v vsakem trenutku. V mislih sem si popevala. Srečevala sem zadovoljne ljudi, pokramljala z nekaterimi neznanci in si kupila nekaj oblekic (svoja krila in obleke bi lahko naštel na prste ene roke, kar pomeni, da sem tudi na zunaj izražala tisto, kar je bilo v meni). Uživala sem v pomerjanju, samo sebe sem ugledala kot žensko in se veselila vsakega novega trenutka. Zdaj si vsako jutro zaželim lep ženski dan, kjer bom lahko sebe izrazila takšno, kot sem dejansko prišla na svet, v ravnovesju s samo seboj, srečno in radostno. Za še boljšo povezavo s svojo žensko energijo se rada obdam z lepimi stvarmi: nežnim rožnim cvetom, si prižgem dišečo palčko z vonjem po vrtnici, uživam v kopeli, grem na masažo in se pustim razvajati, se sprehodim po travniku ali gozdu, oblečem kri-  
lo, si zapojem nežno pesem ipd.

Razumljiva mi je postala tudi moja večletna povezava z moškim, ki me je privlačil od prvega trenutka najinega srečanja. Odnos je temeljil na humorju, nagajivem zbadanju in sre-

čanjih, kjer sva se glasno nasmejala svojim domislicam. Uživala sem v tem odnosu in si želela, da bi iz njega nastalo kaj več, saj se mi je zdel moški, ob katerem bi se rada videla. Nekje v notranjosti me je sicer stalno klujuval dvom, ali bi to res lahko funkcioniralo, saj sva si bila obenem zelo različna. Z nekaj časovnimi prekinitvami se je ta odnos vlekel več let in v meni je ostajala neizpolnjena želja, saj sem nekako vse moške primerjala z njim. Prišel pa je pravi čas, da urediva ta odnos, ki je nekako visel v zraku in je imel preteklost, sedanjosti pa ne. Najini poti sta se spet srečali in upanje se je ponovno prebudilo. Vse je potekalo tako lepo mirno, zabavno in sproščujoče. Nihče ni naredil koraka naprej, druženja so ostajala na prijateljski ravni. Odločala sem se, da bi ga kar naravnost vprašala, kaj čuti do mene, da bom vsaj vedela, pri čem sem, kajti ta negotovost in *status quo* mi nista bila po volji. Po več mesecih druženja sem doživela večer, ko mi je povedal, da naju povezuje ista ‚stvar‘, ki naju hkrati najbolj ločuje: moški.

Informacijo sem sprejela neverjetno mirno; ves večer in dolgo v noč sva se pogovarjala o tem. Naslednji dan pa solzna dolina, ki ji ni bilo konca. Sploh nisem vedela, od kod v meni toliko čustev in kaj je to spoznanje sprožilo. Srečala sva se in povedala sem mu, kak odziv sem doživela. Ni mu bilo vseeno; s prijetnim prehodom v naravi in pogovorom sva razpršila oblake in druženje sva zaključila že nasmejana. Kljub vsemu

sem potrebovala kar nekaj časa, da sem odstranila vse čustveno neperspektivne vezi z njim. Nisem mogla vzdrževati prijateljskega stika, saj me je neznansko motilo, da živi pod krinko zaradi strahu pred odzivi okolice in da ne bi s tem koga prizadel. Spraševala sem se, zakaj me to tako moti, in ugotovila, da sem tudi sama nosila različne maske in navzven delovala bistveno drugače, kot sem v sebi čutila, in tako redno izdajala in zanikala sebe. Enako z enakim.

Sprememba se zgodi, ko se v srcu odločimo, da si jo želimo. Ko nas že sama misel na uresničenje razveseli in nam poboža dušo. Takrat je pot gladka in odprta. Če ob misli na uresničitev zaznavamo kakšne prepreke ali strahove, pomeni, da se naše srce še ni povezalo z umom in ga podprlo pri naši želji. Večkrat slišim: »Pa saj si vendar tako močno želim, zakaj se ne uresniči?« Ker ne zaupamo v uresničitev. Zaupanje bomo lahko prepoznali po tem, da enostavno vemo, da se bo nekaj uresničilo, čeprav še nimamo nobenega dokaza za to. In takrat lahko pride kdorkoli s svojimi argumenti, strahovi ali prepričanji, našega stališča ne bo možno spremeniti, ker Vemo. In to zaupanje prihaja iz srca.

Vsaka uresničitev naših želja nam je lahko spodbuda za naprej, da bolj zaupamo in se ne spotaknemo spet čez prvi kamen, ki se nam zavalj pred noge. Sprejmimo te kamne kot blagoslov, da se jih zavedamo, da nas spomnijo na vse doživeto in

uresničeno ter se jim lahko samo z nasmehom zahvalimo, stopimo čeznje in gremo naprej. Tako kot se nam pojavljajo različne bolečine. Te enostavno želijo samo, da jih čutimo, da se jih zavemo. Potem pa se moramo sami odločiti, po kateri poti bomo šli naprej: s hvaležnostjo za novo priložnost ali kako drugače. Izbirajmo tiste poti, na katerih se bomo lahko najbolj srčno izrazili v vsej svoji energiji, kajti to nam bo vedno znova omogočalo nova čudovita spoznanja o sebi in o neskončni ljubezni in skrbnosti Vesolja.

*»Dajte tistim, ki jih ljubite:  
krila, da lahko letijo,  
korenine, da se lahko vrnejo,  
in razloge, da ostanejo.«*  
Dalajlama

## 17 *Ljubezen*

Knjigo pišem ravno v času razcveta pomladi, prebujenja narave, žvrgolenja ptic in bolj optimističnih obrazov. Očitno je, kako nam sončni dnevi prinašajo svežo energijo, v nas se prebujajo življenja, veselimo se daljših dni, toplejših večerov in veselih druženj. Smo družabna bitja, zato je prav, da se družimo, se veselimo, izmenjujemo izkušnje, prisluhnemo drug drugemu in poskrbimo za prijetno počutje. Iskrena srečanja, kjer lahko vsak pove, kaj resnično čuti, nas lahko izredno bogatijo, saj s tem sebi damo možnost, da smo ustvarjalni in odprti, obenem pa drugim omogočamo, da se z nami počutijo dobro in sprejeto. Ljubezen tako prodira v vsako poro našega življenja. Več ko je imamo, še več je bomo prejeli, saj ta energija vedno znova privablja še več enake energije. Odprimo srca in vdihnimo z vsemi pljuči.

Sama vsak dan izvedem naslednji obred: postavim se na balkon, razširim roke, odprem srce in v mislih pošljem Vesolju

ljubezen, svetlobo in mir. Nato pošljem vse to tudi sebi. Zahvalim se za nov dan in se priporočim za podporo ter spremstvo. In vedno vem, kdaj to naredim iskreno in z odprtim srcem in kdaj ne. Moji ‚fantje‘ me na to radi opozorijo s svojim znakom migetajoče energije pred očmi. Ko je ni, začutim, da je moje srce zaprto in da sem bila z mislimi drugje. Ponovim, tokrat zbrano in iskreno.

Ljubezen lahko postane nekaj imaginarnega, če je ne čutimo s srcem. Takrat nam tudi ljubeznive besede ne bodo mogle priti iz ust. Ne more nam namreč jezen človek govoriti o tem, kako nas ljubi in spoštuje. Enostavno je Vesolje poskrbelo za to, da lepe besede prihajajo iz lepih ust. In kaj ni nekaj čudovitega, če znamo izražati svoje občutenje ljubezni, ga podeliti s tistimi, do katerih tako čutimo, jim s tem povedati, da smo veseli, da hodimo skupaj po delu poti, da nas bogatijo in nam dajejo možnosti za razvoj, da se počutimo prijetno ob njih in da si želimo, da se tudi oni dobro počutijo v naši družbi? Več ko bomo uporabljali besed ljubezni, več jih bomo deležni. Naša duša bo radostna in se bo lepo počutila v našem telesu.

Srce je ključ do naše notranjosti, iz katere lahko nenehno črpamo in se bogatimo. Vedno ga nosimo s seboj, pa vendar tolikokrat ostane neopaženo in zanemarjeno. S spoštovanjem moramo pričeti vedno najprej pri sebi. Imejmo radi svoje telo, vse svoje organe, ude, um itn., saj je vse to del nas in nam je



omogočilo, da smo ravnokar naredili vdih in izdih. Zahvaljimo se svojemu telesu, da tako lepo skrbi za nas, in vestno nam bo vračalo našo skrb in ljubezen. Omogočimo mu nežnost, razvajanje, božanje, objeme in dotike, saj to intenzivira naše notranje občutke in s tem omogočamo sebi, da se še lažje bolj iskreno izražamo. Kadar opazimo, da smo se nekako izgubili in ne čutimo povezave s svojim telesom, lahko izvedemo naslednjo sprostitveno in povezovalno vajo:

*Udobno se uležemo na hrbet, malo razširimo nogi in roki ter zapremo oči. Umirjeno dihamo in misli usmerimo v dihanje (vdih–izdih, vdih–izdih). Nato gremo z mislijo v svojo glavo, jo pozdravimo in ji povemo, da smo prišli na obisk, da se ji zahvalimo, ker tako lepo skrbi za nas. Odprimo srce in iskreno izrazimo zahvalo in ljubezen. Spustimo se do oči in jim povemo, da smo hvaležni, ker nam omogočajo, da vidimo svojo pot, nosu, da nam omogoča prosto dihanje, ustom, da se izražamo, grlu, ker nam omogoča, da pojemo in govorimo, da izrazimo vse svoje občutke, srcu, da nam omogoča življenje, pljučem, da je za vsak vdih in izdih poskrbljeno, in tako gremo do vseh udov in organov, ki se jih spomnimo, in se jim zahvalimo. Začutili bomo, da se v našem telesu pretaka zelo prijetna topla energija, ki nas lahko tudi zaziba v spanec. Poskušajmo ostati budni, da bomo lahko te*

*občutke nato prenesli v svoje povsem zavedno stanje. Ko smo svojo pozornost namenili celemu telesu, si recimo: »Pošiljam si ljubezen, pošiljam si mir, pošiljam si svetlobo.« Med vsakim stavkom naredimo kratek premor, da začutimo pretok energije.*

*Ker smo popolnoma sproščeni in se hkrati zavedamo, lahko izkoristimo to priložnost, da vprašamo svoje telo, ali nam želi kaj sporočiti; morda se kak organ ne počuti najboljšje v našem telesu, morda zanemarjamo kako področje sebe. Telo nam bo dalo zelo jasen znak v predelih, kjer je morda neravnovesje. Z mislimi se potem osredotočimo na to mesto in postavimo dodatna vprašanja: »Kaj mi sporočaš? Česa si želiš? Kaj lahko storim zate?« In prejeli bomo odgovore, ki nam bodo razumljivi.*

Takšno vajo lahko opravimo vedno, ko si želimo več povezave s telesom ali kadar zaznamo kakšne znake telesnega nelagodja, da ne drvimo takoj k zdravniku. Telo je mojster medijstva in nam bo predalo svoje sporočilo, če mu bomo le pripravljeni prisluhniti. In ko mu bomo prvič, drugič in tretjič, bo postalo naš veliki zaveznik in nas bo že vnaprej opozarjalo nase in na dogodke, na katere bodimo pozorni, da takrat ne pozabimo nase. Tako bomo pričeli delovati intuitivno in hkrati zase preventivno.

Ljubezen je v zraku, radi rečemo, ko jo začutimo. Drži, vedno je in vedno bo. Naj bo tudi v nas, vsak dan, vsak trenutek, tudi zdaj. Dovolj je je za vse ljudi in nikoli je ni preveč. Delujmo iz ljubezni in za ljubezen. Tako bomo ta planet naredili bolj ljubeč, bolj radosten in bolj podoben Raju na Zemlji. To ni samo mit ali nerealna želja, to je možnost, ki jo nosi vsak s seboj. Kot mi je v Španiji povedal mlajši moški, domačin: »Ko prijateljem povem, da živim ob morju, da vsak dan vidim sonce, da grem lahko v naravo in opazujem valove, mi rečejo, da živim v raju na zemlji. In pritrdim jim: res je, jaz živim v Raju.« Skozi mojo glavo je takrat švignila misel: »You must be an angel,« ki bi jo skoraj na glas izrekla. Danes mi je žal, da je nisem.



Knjiga je napisana na podlagi mojih izkušenj in izraža moja trenutna stališča do življenja odraslih. Pravim trenutna stališča, saj je življenje tok, ki nas nosi vedno naprej, nam prinaša nove izkušnje, nove uvide in spoznanja, zato verjamem, da se bo marsikateri pogled z leti še spremenil. Če boste v knjigi našli zgolj en stavek, eno misel ali besedo, ki vas bo opogumila, vam odvzela kak strah ali bojazen ter vam pomagala, da uresničite tisto, kar si želite, je moja želja izpolnjena.

Nisem učiteljica življenja, zato ne jemljite knjige kot vodnik, temveč vzemite s seboj zgolj tisto, kar vas bo nagovorilo, preostalo pa vrzite čez ramo in pojdite naprej. Sem eden izmed sedmih milijard ljudi na tem planetu, od katerih ima vsak svojo pot. Moj del poti se je s to knjigo dotaknil vaše, vi pa mene s svojo energijo, ki je bom deležna na svojem nadaljnjem popotovanju. Hvala vsem, ki ste segli po njej, saj to pomeni, da vam nosi sporočilo. Uživala sem v pisanju, zato verjamem, da bo ta energija segla tudi do vas. Hvala tudi Vesolju, da tako lepo skrbi zame, in vsem tistim, ki ste se dotaknili mojega srca.

**Naša usoda je le ena, in ta je Ljubezen.**

Magdalena Jenko

