

MELITA ZUPANČIČ, ŠEPET SRCA

Srce je SPREJEMANJE

Kaj sploh je srce? Kakšno moč ima? Zakaj mu slediti?
In kakšen je svet, ki se rojeva v njem, nam je
v Šepetu Srca razkrila Melita Zupančič.

BESEDILO: MARJANA LAVRIČ // FOTOGRAFIJE: ALENKA STRAŽIŠAR LAMOVŠEK



Pravite, da v ljudeh prebujate tisto, kar že imajo. Kako ste odkrili svoje poslanstvo?

S poslanstvom sem prišla na ta svet. Tako kot vsak. V nas je od nekdaj, naša naloga je, da se ga spomnimo, da ga ozavestimo. Da najdemo tisto pravo strast, ki nam osmišlja življenje in požene kri po žilah. Kot otroci smo z njo popolnoma v stiku. Potem pa jo z odraščanjem velikokrat zgubimo. Sama se spomnim, da se mi je to zgodilo nekako pri desetih letih. Kot da sem iz barvnega filma čez noč padla v črno-belega. Prišla je teža bivanja – radosti, lahkotnosti, preprostosti je bilo vse manj. Takrat sem se začela prilagajati temu, kar je bilo

zaželeno. Hkrati pa je v meni umiral tisti del, ki vse oživlja. Raziskovanje se ne konča, ko zaključimo formalne šole in najdemo zaposlitev. Ves čas smo v učilnici življenja. Samo tako se življenje ne izgubi v brezčutnosti rutine, ampak stalno rastemo, se razvijamo, odkrivamo svoje darove in živimo svoje strasti. Bolj ko si upamo izkušati življenje, bogatejši smo. Nič me ne more osrečiti bolj kot to, da ima nekdo pogum odkriti svojo poklicanost in jo v polnosti zaživeti.

Kaj je skupno ljudem, ki prihajajo k vam?

Dovolj imajo. Prvi stavek, ki ga slišim, je: »Ne morem več!« Ne morejo več živeti tako, kot so. Utruženi so. Če ne odkrijemo tega, kar je res naše, svoje strasti, potem ni ognja, ki bi nas gnal naprej. Če nimaš samega sebe, nimaš v resnici ničesar na svetu.

Kako ljudem pomagata na tej poti?

Pomagam jim narediti prve korake. Tiste, ki so najtežji. Da se raztopijo največji strahovi. Potem je lažje. Predvsem pa jih naučim uporabljati orodja, s katerimi si v vsakem trenutku lahko pomagajo sami. Ker želim ljudi opolnomočiti. Sicer lahko vse življenje iščemo pomoč od zunaj. Skupaj pogledamo vzorce, v katere so se ujeli. Pomagam jim, da najdejo svoje mesto v življenju – da se v odnosu do očeta in matere postavijo tako, da so v naravnem redu. Da se čutijo podprti in varni. Tako zgradimo trden temelj, sicer se nam naša hiša stalno podira. To je hkrati največja dota, ki jo lahko damo svojim otrokom. Trden temelj za prihodnje generacije. Naučimo se delovati iz polne moči, postavljati jasne meje, slišati tisti glas, ki najbolj zanesljivo usmerja naš korak. V stik pridemo s tistim notranjim mirom, pomirjenostjo s sabo in s svetom, po katerem hrepenimo.

Kaj je pravzaprav srce?

Srce je tisto, ki nastane najprej ob spočetju. Je prvobitno. Nosi esenco in modrost življenja samega, najvišjo frekvenco. Žal ga v izrazoslovju še vedno vse prevečkrat povežemo s sentimentom. Pa ne bi mogli biti dlje od resnice. V srcu se skriva najbolj učinkovito in najhitreje delujoče zdravilo. Če ostane odprto, presvetljuje vsako celico našega telesa in vzpostavlja ravnovesje. Že Nikola Tesla je rekel, da zdrava celica sveti kot žarnica, bolna pa je zatemnjena. Pa ne bi rada, da ga raziskujemo samo mehanicistično. V srcu se skriva čudežnost življenja. Kot je rekel Mali princ: »Če hočeš videti, moraš gledati s srcem.« Le kaj bi bilo, če bi bila ljubezen samo suhoparna formula. Takšno bi bilo po-

tem tudi življenje. Suhoparno, brez barv in strasti. Srce dodaja strast, lepoto, čudežnost, čutenje. Vse tiste trenutke, ki se v polnosti vtisnejo v nas. Ki dajejo življenju živost in smisel. Ki pa ga žal vse več in več ljudi skupaj s čutenjem izgublja.

In zakaj se tako radi odklopimo?

Izgubimo zaupanje. Čutiti nehamo, ker je v nas toliko bolečin in strahov, ki smo jih potisnili v nezavedno, jaz mu rečem kar klet, da nas je strah soočenja z njimi. Naredimo si oklep, skozi katerega ne čutimo več. Nič več nas ne boli, hkrati pa izgubimo stik z lastnim telesom, z občutki, s srcem. Živimo samo še v glavi. In tam nikoli nismo zares sigurni. Nenehno kalkuliramo, ker smo izgubili stik z vedenjem v sebi. Srce je naš centralni računalnik, ki je povezan z vsem. Če nimamo dostopa do njega, nimamo dostopa do modrosti življenja. Odrežemo se od življenja. In ločenost prinese občutek osamljenosti. Zelo sem vesela, da temu, kar govorim, pritrjuje tudi znanost. Ugotovili so, da življenje ni ločeno, ampak povezano. Da smo vsi med seboj, kot pravim jaz, povezani z zlatimi nitmi. Ovrkli so Darwinovo teorijo o preživetju najmočnejšega oziroma njegovo knjigo O izvoru vrst (1859), kjer je zapisal, da zmaga vedno najmočnejši. Ugotovili so, da je temeljni zakon, ki vlada v naravi, zakon medsebojnega sodelovanja in pomoči. In da čas ne teče linearno, ampak ciklično. Leta 1991 so nevrokardiologi odkrili, da ima srce svoje lastne možgane, ki neodvisno mislijo, si zapomnijo in se odločajo. In da več informacij prihaja iz srca v glavo kot obratno. Vsak od nas se predstavi tako, da pokaže na svoje srce in reče: »Jaz sem ta in ta.« Intuitivno vemo, kje je naš center. Če se odrežemo od centralnega računalnika, izgubimo kompas, s tem pa tudi preprostost, jasnost in umirjenost. Glava ločuje, srce povezuje.

tem tudi življenje. Suhoparno, brez barv in strasti. Srce dodaja strast, lepoto, čudežnost, čutenje. Vse tiste trenutke, ki se v polnosti vtisnejo v nas. Ki dajejo življenju živost in smisel. Ki pa ga žal vse več in več ljudi skupaj s čutenjem izgublja.

«**<<<>>>**
V srcu se skriva najbolj učinkovito delujoče zdravilo.
<<<>>>»

Potem pa je dovolj, da smo, da čakamo, da se to zgodi ...

Ne, to je napačno razumevanje. Če samo čakamo, se ne zgodi nič. Nekako tako kot v Grumovem Dogodku v mestu Gogi. Hodimo v začaranem krogu in nič se v resnici ne premakne. To je zame prispodoba pekla. Moramo zbrati pogum, da stopimo v svoje lastne strahove. Takrat se naše življenje končno začne premikati v zeleno smer. Bolečina in bolezen sta zame samo načina, kako nas življenje opominja, da je čas, da se premaknemo. Da nismo v sozvočju z naravnim redom, z svojo potjo. Srce pozna oboje. Bolj ko ga slišimo, lažje usmerja naš korak.

Pogosto slišimo ali beremo, da živimo v težkih, kompleksnih časih. Toliko je teh razlogov od zunaj, ki nas ovirajo pri tem, da bi kaj spremenili. Vi pa, nasprotno, trdite, da smo sami 'krivi', odgovorni za vse, kar se nam dogaja.

Naša odločitev je, ali bomo poslušali to, kar nam govorijo od zunaj, ali bomo zbrali pogum in se obrnili navznoter. Tega sveta ne bomo spremenili tako, da bomo rušili zunanji svet. Družba se spremeni takrat, ko se spremeni zado- stna količina posameznikov, ki za sabo potegne celoto. Verjamem, da se mora vsak od nas najprej obrniti sam vase, postati avtentičen, prebuditi svojo moč in prevzeti odgovornost za svoje življenje. Veliko lažje je kriviti mamo, očeta, predsednika, direktorja ... kot da rečem »Ne, jaz sem odgovorna za svoje življenje. Jaz dovoljujem, da mi ga kreirajo drugi ... Torej, zakaj se pritožujem?« Opažam eno samo pritoževanje. Pritoževanje ni bilo še nikoli kreativno. Vedno vprašam: »Ali imate kakšno rešitev? Kaj pa bi vi naredili?« In potem je tišina ... Ko se naučimo gledati na življenje kot na skupek izzivov, skozi kate- re rastemo, ne pa kot en sam ljubi nerešljiv problem, postanemo nazaj živi in kreativni. Družba žrtev ne bo spremenila sveta.

Sistem nas od zunaj bombardira s pre- živetimi strukturami, tako da postanemo raztreseni, da smo orientirani navzven, da se počutimo inferiorne in da lažje sledimo temu, kar nam od zunaj vcepljajo.

Srce ne pozna ločevanja, pozna povezanost. Mi smo eno. To je tako, kot bi se roka, noga

in jetra odločili, da se bodo odcepili od nas in funkcionirali po svoje. Ves svet je eno telo, en organizem, ki mora, če želimo funkcionirati dobro, če želimo biti zdravi, delovati harmonično. To danes ne drži. Danes živimo ločeni od čutenja in živimo večino časa v glavi, kjer vladajo strah, negotovost, ustra- hovanje. V poplavi informacij ne ločimo bistvenega od nebistvenega. Stalna vojna. Ampak tudi to je del izkušnje, del učenja. Takšno družbo soustvarjamo. In jo potrebujemo, da naredimo korake naprej. Neza- dovoljstvo z obstoječim je vedno gonilo razvoja. Človeka, ki je raztopil lastne strahove, se ne da več ustra- hovati. V stiku je sam s sabo in s celoto. Voditi se pusti samo še modrosti. Spoštuje in služi življenju.

«<<<>>>»
Več informacij
prihaja iz srca v
glavo kot obratno.
«<<<>>>»

Kako bi torej opisali ustvarjalca? Kaj to pomeni služiti življenju?

Ustvarjalni smo pravzaprav vsi, ves čas. Razlika med nami je, kako zavestno ustvarjamo svoje življenje. Ali ga ustvarjamo nezavedno iz svojih strahov in bolečin ali pa smo zbrali pogum, raztapljamo strahove in ga ustvarjamo vse bolj zavestno, vse bolj tako, kot smo si vedno želeli. Bolj ko smo zavestni, lažje in lahkotnejše je naše življenje. In več lahko damo.

Ste lahko še bolj precizni? Kreativnost ni nujno v absolutno dobro človeka?

Samo človek, ki je povezal kreativnost s čutenjem, se pravi, da je raztopil svoje strahove in se usrediščil v srcu, lahko čuti celoto. Potem svoje darove uporablja tako, da služi celoti. Ni več spraševanja o tem, kaj je dobro in kaj ne. Ker drugače kot v dobro celote niti

ne moreš delovati. Na poti do tja pa se učimo. Tudi skozi destrukcijo, zlo, uničevanje, bolečino. Vse vrste izkušenj potrebujemo, da resnično vemo, kaj služi nam in s tem tudi celoti. Bolj se imamo radi, manj se moramo učiti skozi bolečino. V srcu ni več dobrega in slabega, samo izkušnje so, ki prebujajo modrost. In bolj smo modri, bolj naravno nam je, da služimo življenju.

Ustvarjalni človek pa ni superman, je samo človek ...

Človeka, ki je usrediščen v srcu, prepoznamo po njegovi ponižnosti. Razume, da ni nič več ali nič manj. Je samo celica v življenju, ki deluje v harmoniji z drugimi. Na svoj način poskuša podpreti delovanje celotnega organizma. Nikomur več ne soli pameti. Šel je skozi ogenj izkušenj in v tišini izžareva modrost. Ljudje to začutijo in mu sledijo. (Naša srca znanstveno dokazano stalno komunicirajo med sabo. V resnici ničesar ne moremo skriti drug pred drugim.) Ponižnost nam daje neverjetno moč.

Do modrosti je dolga pot. Najprej se je treba spustiti v klet, kot pravite vi. Kako?

Vse v naravi se stalno spreminja, preobraža. Tak je naravni red. In mi nismo ločeni od narave, čeprav se vse prevečkrat obnašamo, kot



Melita Zupančič: »Vsi mi hrepenimo po tem, da bi nas ljudje imeli radi.«

da smo. Zadnjič sem prebrala zgodbo o orlu. To žival sem vedno enačila s srcem, ker tako kot ono vidi življenje iz najvišje perspektive. Življenjska doba orla naj bi bila 70 let. Ko je star 40 let, začuti, da so njegovi kremplji tako dolgi, da ne more več loviti, njegov kljun in perje postanejo okorni. Začuti, da je prišel njegov čas. Odpravi se v svoje gnezdo, v goro. Tam si toliko časa razbija kljun ob skalo, da ga popolnoma razbije. Počaka, da mu zraste nov. Potem si populi vse kremplje. Ko mu zrastejo novi, si populi še perje. Gre skozi neznanstveno bolečo transformacijo, ampak zato potem živi še nadaljnjih 30 let. Točno tako je tudi pri nas. V naši kleti, v nezavednem, je magnet, ki priteguje situacije in ljudi v naše življenje. Ker so to običajno boleči zapisi, je takšno tudi naše življenje. Ko jih prepoznamo, sprejmemo in sprostimo, se lahko resnično spremenimo tudi naše življenje. Srce je sprejemanje. Bolj ko sprejemamo svoje strahove, bolj celi postajamo. Če se z njimi borimo, postajajo večji in težji. Če jih objamemo, sprejmemo, se raztopijo in mi dobimo delček sebe nazaj. Telesu ostaja več energije, lahko se pozdravi, regenerira in pomlaja.

Ključ je torej v sprejemanju?

Na tej poti razvijemo sočutje. Ker razumemo, koliko moči je potrebno, da stopimo v

svoje strahove in da vsak v sebi bije svoj boj. Veliko bolj smiselno je, da se podpremo na tej poti, kot pa da se borimo še drug z drugim. Bolj ko sprejemamo sebe v vseh barvah, bolj sprejemamo druge. In bolj dobivamo občutek za celoto. Živeti povezan z vsem in vsemi nam prinaša radost. Nismo narejeni ločeno in ločenost nam povzroča bolečino. Vsi mi hrepenimo po tem, nekje znotraj, da bi nas ljudje imeli radi, da bi služili drugim s tem, kar imamo, s tem, kar smo. Tukaj se skriva zlati ključ do sreče, ki nam osmisli življenje. Tisoče zgodb sem videla, slišala. In verjemite mi, prav vsi nosimo v sebi težke zgodbe. Tudi tisti, ki jim na zunaj tega ne bi nikoli presodili. Razlika je samo v tem, ali to zgodbo vzamemo kot izziv, priložnost za rast in krepitev notranje moči ali pa se vdamo in klonimo pod težo bremena. Iz vsega srca si želim, da bi v takih trenutkih vsak od nas našel nekoga, ki bi iskreno verjel vanj. Potem ... potem je vse mogoče.

Najkrajša razdalja med človekom in resnico je zgodba.

Res je. Zgodba je najbližja resnici, zato ker je vanjo vtisnjena izkušnja in s tem čutenje. Živa je! Zanimivo je, da kot otroci obožujemo zgodbe, pravljice, potem pa se nam zdijo preveč preproste. Ampak modrost se vedno

skriva v preprostosti. In vedno se je skozi zgodbe pretakala iz generacije v generacijo.

O tem pišete knjigo.

Ja, prišel je čas, da prelijem svojo zgodbo na papir. Zgodbo o sledenju svojim sanjam, šepetu svojega srca in pravljici, ki jo takšna pot ustvarja. To ne bo priročnik. Zgodba je tista, ki nagovarja srce. Resnična. Takšna, ki želi navdahniti, se dotakniti src in opolnomočiti. »Če lahko ona, lahko tudi jaz. Tudi moje srce pozna pot, da uresničim svoje sanje.«

Prebujate torej srce. Gradite svet spoštovanja, svet, kjer čutimo drug drugega in v katerem je lepo živeti.

Če bi ga gradila samo jaz, potem bi to zelo dolgo časa trajalo. Vsak, ki je začel poslušati svoje srce, je na neki način moj sodelavec. In tukaj smo vsi enaki. Vsi imamo srce in možnost, da mu sledimo. Ker se nam je pridružila tudi znanost, vem, da do korenitih sprememb ni več daleč. Pravzaprav so že tukaj. Živimo v času, ko se podira staro in gradi novo. Veliko nas je, ki čutimo, ki želimo ustvarjati in otrokom predati drugačen svet. Svet, ki temelji na spoštovanju in sodelovanju. Vsi mi tvorimo zlato mrežo življenja. In kar je podprto od življenja, nosi v sebi neverjetno moč. Moč spremembe. Moč srca samega. ■

