

zapisali. Kako ste preprečili aktiviranje obrambnih mehanizmov?

Spet ni bilo treba ničesar storiti. V popolni prisotnosti odhoda ljubljene, ko se iluzija časa izgubi v mojem srčnem utripu, mehanizmi kopnijo.

Pišete, da vas je od maminega odhoda preplavila kopica nezavednih čutenj, ki so sčasoma dobila smiselno podobo. In da vas je poleg tega objelo zavedanje sinhronosti našega bivanja, kar se zgodi le, če smo popolnoma budni, prisotni, čuječi in to brezpogojno sprejmemo. Ali nas v budno, prisotno stanje vedno potisne tragedija? Ali pa lahko zavedanje sinhronosti našega bivanja dosežemo brez travmatičnih izkušenj?

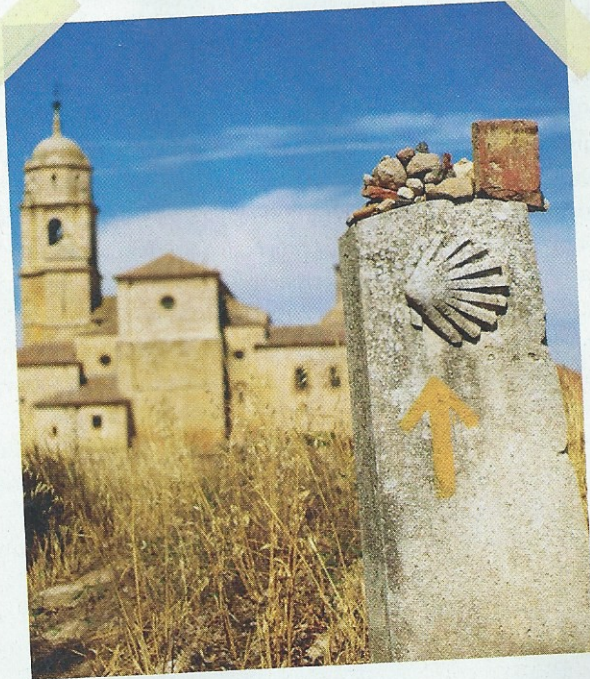
Sama dobim uvid, da je bolečina le ena od poti. Ni pa edina. Drugi močan uvid mi prikaže pot moči ljubezni. Gre za to, da ko se uzreš v zrcalni podobi v drugem, ki brezpogojno ljubi, sprejme in ti da čutiti, da pripadaš, se obrambe pri mnogih sprostijo. Ta učinek nenehno doživljam, ko prihajam v stik z ljudmi. Sprva v krču in obrambi se topijo in srce se začuda hitro odpre. Duša mi pojasni, da je tako, ker zrcalimo svetlobo, drugim omogočimo varen objem miline, v katerem spustijo za trenutek meč in oklep. Ko jim to uspe, v sebi prepoznajo isto kvaliteto. Takrat pa le še radostno opazujem, kako se pogled v očeh spremeni, kako se zakrčen položaj telesa sprosti, kako poseben sij dobi koža, kako izjemno ljubek je človek, ki se/nas ljubi.

V knjigi citirate Lindo Jarosch: "V trpljenju potrebujemo zmognost, da zaupamo. Moramo zaupati, da imamo v sebi vse moči, da lahko trpljenje obvladamo." Kako lahko obvladamo trpljenje?

Beseda obvladovati trpljenje se mi zdi preveč nadzorovana in mi zveni kot dominacija nečesa, kar mora biti obvladano. Bolečina se levi v trpljenje, če ji ne znamo prisluhniti, ko se pojavi. A ko se trpljenje že zgodi, je stvar milosti življenja in moči trpečega, da izpusti nadzor nad bolečino. To mu lahko uspe na Jakobovi poti, v kinu ali pa že kar ob tem članku (smeh). Poti so neskončno ustvarjalne in prijazno šepetam, da se ne omejujete na scenarije, v katerih naj bi vas obiskala svetloba, saj boste lahko razočarani. Zaupajte, da imate v sebi moč zato, da živite in ne zgolj preživite. Zaupajte, da ste vredni ljubezni. Ostalo prepustite ljubezni oziroma življenju. Predajte se toku in ne trpljenju. Odložite bolečino, na katero se vežete, ker se bojite sprememb. Imejte pogum iti v neznano. Vsak trenutek. Tam bolečine hitro izzvenijo in se ne razvijejo v trpljenje.

Na vprašanje, zakaj so trpeli naši predniki, vaša duša odgovori, da se ples žrtve in plenilca odvija že zelo dolgo in da je rešitev v žrtvi. Zakaj?

Opazam, da na naše odnose zelo močno vpliva polarnost odnosa med žrtvijo in plenilcem. V zadnjem času usmerjam



kar nekaj pozornosti v razumevanje dinamike med osebami z narcistično motnjo in odvisniki v odnosih. Pokaže se, da je ta oblika interakcije izjemno močno ukoreninjena v našem umu. Gre za to, da eni preveč jemljejo, drugi pa večinoma dajejo. Oboji ustvarjajo disharmonijo in oboje poganja zastala bolečina ter izgubljeni stik z ranljivostjo in dušo, ki leži za tem. Eni jemljejo iz iluzije, da so prazni in da ni dovolj za vse, drugi dajejo v strahu in potrebi po tem, da nadzorujejo. Za nekoga, ki se razdaja, ni lahko sprejeti. Čemu? Ker tako izgubi namišljen nadzor. In moč. Ko daje, so okoliščine 'varne' in poznane. Ko sprejme, ga lahko zagradi hudo nelagodje, saj se boji pogojnosti tega, ko mu nekdo da, in ranljivosti, ki neznanu prinaša. In raje ne sprejme. A ko dojame modrost brezpogojnosti v od-