

Pohvale

Feniksov proces

»Nobena boleča izkušnja me ne bo več zlomila. Raje bom uporabila Elizabethino knjigo, da se bom lažje odprla večji moči, sprejemanju in prebujenju.«

—Jane Fonda, igralka, aktivistka, avtorica knjige *My Life So Far*

»Elizabeth Lesser je ustvarila skrinjo zakladov – osebnih zgodb, ki prinašajo modrost, vpoglede, sočutje in zdravo presojo mnogim ljudem, ki smo doživeli ali doživljamo kaj podobnega, ko se leta našega življenja razgrinjajo v svojem nesmrtnem krogu zaključkov in novih začetkov.«

—Caroline Myss, avtorica knjig *Arhetipi* in *Pet mitov o zdravljenju*

The Seeker's Guide (Vodnik iskalca)

»Elizabeth Lesser ponuja bogato paleto lekcij za dušo ... toplo in očarljivo pripoved o sodobnem romanju.«

—dr. Daniel Goleman, avtor knjige *Čustvena inteligenca*

»Bil sem ganjen in prevzet – zame je bilo to posebno doživetje – ko sem prebiral potovanje, sestavljeno iz tisočerihih zgodb [Elizabeth Lesser], ki se začne z dekletovimi prvimi omahujočimi duhovnimi koraki. Njen sijajni občutek za duhovnost nas spremlja na vseh poteh teh globokih pripovedi. Če ste iskalci in vizionarji, bo ta knjiga pretresla tudi vaš svet.«

—Phil Jackson, nekdanji trener Chicago Bulls in the L. A. Lakers, avtor knjig *Sacred Hoops* in *The Last Season*

»Prodorno, provokativno in informativno popotovanje po ameriški duhovni pokrajini. Lesserjeva ima oko pripovedovalke in duh filozofinje.«

—Julia Cameron, avtorica knjig *Umetnikova pot* in *The Sound of Paper*

»Pogosto me odbije čudaškost in intelektualna praznina tistih, ki pravijo, da svetu predstavljajo novo duhovnost. Zato sem z veseljem prebiral to knjigo Elizabeth Lesser, globok, resen in intelektualno poživljajoč portret obsega in možnosti sodobnega duhovnega diskurza in prakse. Elizabeth ima izjemno sposobnost poudarjanja tistega, kar je pri oživljanju ameriške duhovnosti najmočnejše in najbolj prepričljivo. Po branju njene knjige ne more noben resen intelektualec spregledati trajnega pomena novega zanimanja za duhovnost.«

—Rabin Michael Lerner, urednik revije Tikkun in avtor knjig *The Politics of Meaning* in *Spirit Matters*

»Kot soustanoviteljica mednarodno znanega Inštituta Omega je Elizabeth Lesser lahko iz prve vrste opazovala iskanje Boga v Združenih državah. V vlogah tako opazovalke kot tudi udeleženke je zabavna, globoko presunljiva, neizumetničena in preprosto sijajna. V knjigi *The Seeker's Guide* potrjuje našo duhovno lakoto in jasno pokaže, s čim jo bomo lahko nahranili in s čim ne. To je knjiga za vsakogar, ki si želi jasnejši opis svoje duhovne zgodbe in notranji kompas, ki ga bo pripeljal domov.«

—dr. Rachel Naomi Remen, avtorica knjige *Misli ob kuhinjski mizi*

Kazalo

Pohvale	5
Predgovor	II
Uvod	17

PRVI DEL: **Klic duše**

Kaj je vedel Einstein	33
Kaj je vedel Dante	44
Roke, ki nas obdelujejo	48
Vidna skrivnost	52
Klovni na avtobusu	56
Operacija na odprtem srcu	59
Srčni bojevniki	65
Sproščanje in padanje	70
Revolucija na sprejemu s koktajli	74
Speči velikani in neznani angeli	78
Zamaknjenost nad tem, da smo živi	82

DRUGI DEL: **Feniksov proces**

Čimidunčik	91
Tu se začnejo grozote, tu se začnejo čudeži	97
Neusmiljena milost	106
Prej in potem	114
Strto srce je odprto srce	122
Enajsti september	130
Ranjena srca	137

TRETJI DEL: Šamanski ljubimec

Zapustim očetovo hišo	145
Matematika zakona	151
Šamanski ljubimec	155
Iniciacija	160
Razpotje	165
Goethejevo verižno pismo	169
Radostno spoznanje zmote	173

ČETRTI DEL: Otroci

Prvorojeni	183
Zajček, steci stran!	188
Velika selitev kavča	193
Darilo	200
Avtomobilski gen	208
Spuščanje	213
Divji moški	222
Razširjanje kroga	228
Obup in citre	231

PETI DEL: Rojstvo in smrt

Vsi prihajamo v slavi	241
Stoto ime	246
Ni rojstva, ni smrti	251
Prikazovanje v sanjah	258
Dobra žalost	264

Karaoke	271
Vaja v umiranju	276
Želve in drevesa	282
Meditacija za vajo v umiranju	287

ŠESTI DEL: **Reka sprememb**

Uživanje v minevanju časa	295
Angel na delavnici	299
Ko se grozdje spreminja v vino	302
Spremembe in Bowie	308
Udobje v negotovosti	315
Za Huga	318
Mirno sprijaznjenje	325
Resnica	331
Hiša duhov	334

DODATEK: **Orodja**

<i>Meditacija</i>	341
<i>Psihoterapija</i>	359
<i>Molitev</i>	362
 Zahvale	 367
 Vodnik za bralce	 369
 Dovoljenja za objavo	 372
 O avtorici	 375

PRED LETI sem obiskala Jeruzalem, mesto, v katerem so v plasteh kamna zložena stoletja, v te plasti pa so vrezane ceste, ki se vijejo in obračajo v naključnih vzorcih ter delijo in povezujejo soseske, tržnice, mošeje, templeje in cerkve. Nekega jutra sem v tem trpečem mestu sama sedela na zlizanih kamnih zidu ob vznožju Oljske gore. Dan se je začel z odločnostjo, kakršno izžarevajo ljudje, ki morajo nekam priti in nekaj početi. Romarji so se prerivali drug mimo drugega skozi vrata v sveto mesto. Moški in ženske so hiteli na delo in tržnico; otroci so tekli mimo njih v šolo. Jaz pa nisem imela kam iti.

Skupina, s katero sem prišla v Jeruzalem, je vstala že zgodaj, da bi lahko sledila potovalnemu načrtu. Nisem se jim pridružila. Nisem se zmogla več prenašati, da sem tudi jaz del njihove pustolovščine: tukaj nisem bila zato, da bi obiskovala svete kraje, prehodila križev pot, žalovala ob Zidu objokovanja ali prepevala devetindevetdeset Alahovih imen. Ne, sem sem prišla zato, da bi še malo bolj odložila odločitev o svojem življenju doma. V Jeruzalem sem prišla zato, ker je prijateljico, ki je ta izlet vodila, dovolj skrbelo zame, da mi je plačala stroške poleta – to pa je dovolj zaskrbelo mene, da sem preletela pol sveta in pristala v mestu, ki je bilo prav tako zmedeno, kot sem bila sama. Zdaj sem bila torej tu, toda v resnici sem bila še vedno doma, v New Yorku, prestrašena in zbegana, ker se je moj zakon rušil.

Ko sem zatavala globlje v stari del mesta, obdan z obzidjem, sem prišla v starodavno uličico s trgovinami, v katerih so prodajali verske artefakte, namenjene romarjem z zahoda. Navadno sem se takšnim trgovinam izogibala. Navdihujoči izvezeni izreki ali lončki za kavo s podobo device Marije se mi niso zdeli nič drugačni od Elvisovih slik na žametni podlagi, kakršne vidiš na boljših sejnih v Ameriki. Ampak potrebovala sem pomoč. Potrebovala sem navdih – pa četudi bi prišel od lončka za kavo, izvezene blazine ali samega Elvisa.

Pritegnila me je ena od ozkih, temačnih trgovin in vstopila sem. Tla so bila prekrita s sestavljanjo iz perzijskih preprog. Na stenah so visele majhne slike; na nekaterih so bili svetniki in preroki, na drugih gore in cvetje. Ali je bila to galerija? Trgovina s preprogami? Ali z darili? Tega nisem mogla razbrati. V ozadju dolgega prostora sta ob nizki mizici sedela in pila čaj Arabca v belih kaftanih. Eden je bil sključen star gospod, drugi – verjetno njegov sin – pa je bil človek skrivnostnega videza s sijočimi očmi in dolgimi črnimi lasmi, ki so spominjali na lepo počesano konjsko grivo. Čez nekaj časa je sin odložil svoj čaj in prišel v sprednji del trgovine, da bi me pozdravil. Nepremično me je gledal, kakor da poskuša razbrati skrivnosti mojega srca (ali vsebino moje denarnice), in v popolni angleščini rekel: »Pridite, ta slika vam bo všeč.« Prijel me je za roko in me okoli kupov preprog odpeljal v ozadje trgovine, blizu mesta, kjer je sedel njegov oče.

Stari mož je vstal in pridrsal k meni, da bi me pozdravil. Desnico si je položil na srce in sklonil glavo v tradicionalnem islamskem pozdravu. »Poglej,« je rekel in pokazal na majhno sliko, ki je visela na zidu. S prijaznostjo starega očeta se je dotaknil moje rame. »Vidiš vrtnico?« me je vprašal in me obrnil proti sliki. V temnem lesenem okvirju sem zagledala eterično podobo vrtničnega popka z bledimi, svetlikajočimi se cvetnimi lističi, ki so bili stisnjeni v tesen objem. Pod njo je bilo napisano:

*In prišel je čas, ko je tveganje, da bi ostala tesno zavita v popku,
postalo bolj boleče od tveganja, da bi se razcvetela.*

V očeh so me zapekle nepričakovane solze, ko sem prebrala te besede. Moža sta si dala opraviti z menoj, bolj kot telesna stražarja kakor pa trgovca. Obrnila sem se proč in obraz skrila v senci. Če mi bo starec izkazal samo še en drobec usmiljenja, sem se bala, da se bom zlomila v trgovini teh tujcev, tisoče kilometrov od doma.

»Kaj je narobe?« me je vprašal dolgolasi.

»Nič ni narobe,« sem rekla. »Čisto dobro se počutim.«

»Ne, nekaj je narobe,« je rekel. »Hudo vam je.«

»Kaj hočete reči?« sem vprašala, sumničavo, a tudi radovedno.

Ali je slepar, ki mi skuša prodati sliko, ali pa je moja srčna bolečina tako očitna, da imam zgodbo napisano na čelu? Počutila sem se izpostavljeno, kakor da je dolgolasi moški vohun duše, ki ve vse o mojem zakonu, mojih dveh fantkih in norišnici, ki sva jo z možem ustvarila iz skupnega življenja.

»Kaj hočete reči?« sem ponovila. Pogledala sem oba. Onadva sta mi vračala pogled. Tako smo molče stali, dokler ni dolgolasi moški še enkrat rekel: »Hudo vam je. Ali veste, zakaj?«

»Ne, zakaj?« sem odgovorila, čeprav sem prav dobro vedela, zakaj.

»Ker vas je strah.«

»Strah – česa?«

»Strah same sebe,« je rekel moški, si položil roko na prsi in se potrepil tam, kjer je srce. »Strah vas je občutiti svoja prava čustva. Strah vas je tistega, kar si zares želite. Kaj si želite?«

»Mislite sliko? Mislite, da si želim sliko?« sem vprašala, na lepem zbegana; obupno sem si zaželela uiti vonju po preprogah in intenzivnosti tega človeka. »Ne želim slike,« sem rekla in odšla proti vratom. Sledil mi je do izhoda. Tam je stopil tik predme, vzel mojo roko in mi jo položil na moje srce.

»Ne mislim slike,« je prijazno rekel. »Mislim tisto, o čemer slika govori. Hočem reči, da je vaše srce kot cvet. Dovolite, da se razpre. Tisto, kar si želite, čaka v vašem srcu. Čas je prišel. Naj vas Alah blagoslovi.« Nato je zdrsnil nazaj v mrak. Potegnila sem vrata, da so se odprla, stopila ven v dan, poln žareče svetlobe in vrvenja, in po vijugastih cestah v krogih pritavala do hotela.

Ko sem prišla v sobo, sem začela v kad točiti vodo, čeprav je bilo poldne in več kot trideset stopinj.

Medtem ko sem počivala v kadi, so mi v glavi odzvanjale besede, napisane pod sliko. Dolgolasi moški je nekako videl vame in poimenoval vir moje bolečine. Bila sem kot vrtnični popek, stiskala sem se sama vase, utesnjena in napeta, zgrožena ob misli, da bi počila in se odprla. Toda čas je prišel. Tudi če bi za razcvet tvegala prav vse, je imel moški prav: prišel je čas, da ugotovim, kaj v resnici želim – ne, kaj želi moj mož, kaj bi po mojem mnenju potrebovala moja otroka, kaj pričakujejo moji starši ali kaj družba pravi, da je dobro ali slabo. Prišel je čas, da drzno stopim v polnost življenja z vsemi njegovimi nevarnostmi in obeti. Če bi ostala stisnjena v popku, bi to bilo podobno smrti. Prišel je čas, da se razcvetim.

Uvod

KAKO ČUDNO JE, da je spreminjanje vtakano v samo naravo življenja, in vendar se človekova narava upira spremembam. In kako ironično je, da nas prav težki časi, za katere se bojimo, da bi nas uničili, lahko odprejo in nam pomagajo, da se razcvetimo v tisto, za kar smo namenjeni. Ta knjiga govori o takšnih časih. Je zbirka zgodb o spremembah in preobrazbah v mojem življenju ter v življenju mojih prijateljev, sorodnikov in pogumnih ljudi, ki sem jih spoznala na svojih delavnicah. Te osebne zgodbe delim z vami zato, ker vem, da je lok ene zmagovite človeške zgodbe odsev potencialov v življenju vsakogar izmed nas. Nekje v tej knjigi je zgodba, ki vas lahko navdihne in vam vlije moči, kjerkoli že ste na svojem potovanju.

Mogoče ste šele na začetku obdobja prehoda, ko čutite komaj neopredeljiv nemir ali nadležno zbadanje, ki vas potiska proti nečemu novemu. Morda ste že čisto v središču vrtinca sprememb; tisto, za kar ste mislili, da je vaše življenje, se je končalo, in tega, kam gre zdaj vaša pot, še ne veste. Morda se prebijate iz naporenega obdobja, ko končno lahko zadihate in se vam počasi jasni, kaj je smisel tega potovanja. Ali pa ste se znova zavedeli očitnega, vendar presenetljivega dejstva, da nobena stvar ne ostane prav dolgo enaka; da so stvari, kot so telo, razmerja, otroci, delo, mesta, države in celo sama Zemlja, ki nas hrani, spreminjajoče se in minljive – dinamični sistemi, ki jih poganja dih sprememb.

Več kot petindvajset let sem vodila delavnice na temo sprememb in preobrazbe. Znova in znova sem gledala, kako so ljudje namesto strahu izbirali rast, ko so prekrmarili nekatere najtežje prehode, kar jih pozna življenje. Videla sem, da se je življenjskih izzivov mogoče lotevati z odprtostjo in optimizmom – celo z modrostjo in radostjo. To delo sem opravljala na Inštitutu Omega, prostoru za duhovni umik in konferenčnem središču, ki sem ga soustanovila leta 1977. Z leti se je razvil v enega največjih izobraževalnih središč za odrasle v Združenih državah Amerike, ki vsako leto sprejme skoraj dvajset tisoč gostov. Mnogi se pridejo v Omega izobraževati v medicini in zdravilstvu. Drugi se udeležijo duhovnih vaj in delavnic za osebno rast. Toda vsi prihajajo zato, da bi bili v družbi podobno mislečih ljudi. Omega velikokrat primerjam z oazo – zbirališčem, kjer se popotniki lahko spočijejo, učijo in drug drugemu pripovedujejo svoje zgodbe.

Kot opazovalko človeških izkušenj so me leta v Omegi bogato obdarila. To je kraj, ki je prepoln zgodb, kraj, kjer ljudje lahko odložijo breme pretvarjanja in povedo, kaj v resnici pomeni biti človek. Zgodbe v tej knjigi govorijo o navadnih ljudeh, ki so se načrtno ali pa zato, ker jih je doletelo nekaj hudega, odločili, da bodo drzno stopili v polnost svoje človeškosti. To so zgodbe o premagovanju strahu, tveganju, težkih časih in napornih prehodih, pa tudi o popkih, ki so se razprli v cvetove.

Ko sem začela pisati to knjigo, sem mislila, da bom okoli svoje zgodbe morda lahko samo poplesovala, povedala nekaj kratkih osebnih zgodbic, zlasti tistih o cvetenju – tistih, ki so sledile težkim časom in napornim prehodom. Mislila sem, da bom pisala predvsem o temnih nočeh duše pri drugih ljudeh ali o junakih iz davnine, ki so iskali poti po nevarnih morjih ali vlekli meč iz kamna. Toda knjiga je imela drugačen načrt. Ko sem raziskovala temo sprememb in preobrazbe, so me najbolj navdihovali ljudje, ki so bili dovolj pogumni, da so povedali vso resnico o svojem potovanju. Kadar so iz svoje zgodbe izpustili mračne in čudne dele ali take, ki so se jih sramovali, sem izgubila zanimanje zanjo, in kar je še slabše, zazdela se mi je zavajajoča.

In tako sem po več kot letu raziskav in pogovorov vse te stare mite in sodobne zgodbe, ki sem jih nabrala, za nekaj časa dala na stran in se lotila težjega dela, pripovedovanja lastne zgodbe. Kmalu sem odkrila, da je prav tisto, o čemer sem si najmanj želela govoriti – o sebičnosti, dejanjih, s katerimi sem koga prizadela, svojem spotikanju in padcih – najbolj vredno pripovedovanja. Šele ko sem se obrnila in se soočila s svojo senco, sem se lahko odprla bolj pristnemu in radodarnemu življenju. Zgodba, ki se vije skozi strani te knjige, torej govori tako o svetlobi kot o temi, tako o radosti kot o malodušju. Ker jo pripovedujem v slogu, ki ne uboga kronološkega zaporedja, bo bralcu v pomoč jedrnat pregled »celotne katastrofe« (kot Grk Zorba definira življenje), preden zares začnem.

Rodila sem se v petdesetih letih prejšnjega stoletja, otrok tistega ameriškega obdobja, v katerem temnejši deli zgodbe o človeštvu niso bili priljubljeni – obdobja, ko je znanost obljubljala, da bo odpravila vse težave, in je televizija spodbujala sanje o popolnem življenju v predmestjih. Odraščala sem v enem teh »popolnih« predmestij na Long Islandu, kjer sem se le nejasno in po otroško zavedala gozdov, polnih senc, ki so se začenjali na koncu zelenic brez pleva. Na šolskem igrišču smo skakali s kolebnico, a smo med vajami za jedrski napad tudi čepeli pod klopmi. Doma so naslovnice materinih revij prikazovale cvetlične aranžmaje in kosila na zahvalni dan. Toda od časa do časa sem opazila tudi fotografije majhne dežele, ki se je imenovala Vietnam, in črncev, ki so korakali po ulicah ameriških mest. Ko sem pustila za seboj otroštvo in stopila v najstniška leta, se je lošč popolnosti vse bolj tanjšal.

Ko so Beatli prvič preleteli Atlantski ocean, sem jih pričakala. Ko so potem v šestdesetih in sedemdesetih letih zavladale še druge kulturne spremembe, sem se pridružila vsaki revoluciji, ki sem se ji lahko – Woodstocku, protivojnim demonstracijam, ženskemu gibanju in selitvi hipijev nazaj v naravo. Svojega prvega moža sem spoznala, medtem ko smo gradili park za brezdomce na nekem zapuščenem newyorškem zemljišču. Bila sem brucka, on pa študent medicine. Preselila sva se skupaj, ravno ko je duh šestdesetih (sicer pa so bila takrat že sedemdeseta) začel izgubljati zagon.

Odselila sva se iz mesta, spoznala učitelja meditacije in postala njegova učenca, se preselila v Kalifornijo in se čez nekaj let, potem ko je on opravil stažiranje, jaz pa sem postala učiteljica, vrnila na vzhod, da bi tam ustanovila duhovno komuno. Poročila sva se. Študirala sem, da bi se usposobila za babico in skupaj z možem pomagala pri porodih v najinem okolišu. Tudi sama sem imela dva otroka. Naša družinica se je potem odselila iz komune; kupila sva lasten dom; odprla sva šolo, ki se je razvila v Inštitut Omega. Življenje je postalo zapleteno. Težave, za katere nikoli nisem mislila, da se bom spopadala z njimi – ljubezen in prevara, strast in odgovornost, izguba in dvom – so vzkalile v skritih kotičkih mojega srca in me odpeljale v temne gozdove življenja. To so zgodbe – tiste o potovanju v gozd in iz njega – ki jih pripovedujem v tej knjigi.

Biti človek pomeni biti izgubljen v gozdu. Nihče ne pride na svet z jasnimi navodili, kako priti od točke A do točke B, ne da bi zašel v gozd zmede, katastrofe ali zločina. Čeprav je ta gozd mračen in nevaren, prav tam odkrijemo svojo moč. Vsi poznamo ljudi, ki vedo povedati, da je bil rak, ločitev ali stečaj zanje največji dar v življenju – da prej, preden so se telesno, čustveno ali finančno sesuli, niso vedeli, kaj so, kako se počutijo in kaj želijo. Preden so se spustili v temo, so jemali več, kot so dajali, ali pa so bili otopeli, polni strahu, oboževanja ali samopomilovanja. Trenutki, ko so bili v najhujši stiski, so jih spravili na kolena; postali so ponižni; odprli so se. In kasneje, ko so se spet sestavili, so odkrili jasnejši občutek smisla in novo strast do življenja. Poznamo pa tudi ljudi, ki svoje nesreče niso izkoristili za vpogled in žalosti niso spremenili v veselje. Namesto tega so postali bolj zagrenjeni, njihovi odzivi bolj negativni in cinični. Zaprli so se. Spet so se pogreznili v spanje. Perzijski pesnik Rumi pravi:

Jutranji vetrč ti želi povedati skrivnosti.

Nikar ne zaspi nazaj.

Ne pričakuj manj, kot si resnično želiš.

Nikar ne zaspi nazaj.

Ljudje hodijo v obe smeri čez prag, kjer se stikata svetova.

Vrata so okrogla in odprta.

Nikar ne zaspi nazaj.

(Vse Rumijeve pesmi je prevedel Žiga Valetič.)

Vedno znova me preseneti, koliko truda moramo vložiti v to, da ostanemo budni v težkih časih. In se čudim, kaj počnemo v obdobjih prehoda – kako se upiramo in kako se predajamo; kako tičimo na mestu in kako rastemo. Že od svoje prve močnejše izkušnje bolečega odpiranja – razveze – sem opazovala in zaupnica drugih ljudi, ki se spopadajo s silami lastnega trpljenja. Spoznala sem, da polomi in padci obiščejo vsakogar od nas, kakor da spadajo v »opis del in nalog« vsakega človeškega bitja. Vidim ljudi, ki se v krizi sesujejo, izgubijo pogum in si nikoli povsem ne opomorejo. Vidim druge, ki se divje branijo pred kakršnokoli spremembo, dokler ne živijo samo še napol, varni, a zavrti v rasti.

Toda vidim tudi drugačen način spopadanja z zastrašujočo spremembo ali bolečo izgubo. Ta drugi način imenujem feniksov proces – po mitološki ptici feniksu, ki v ognju sprememb ostaja buden, se dvigne iz pepela smrti in se na novo rodi v svoji najbolj vitalni in razsvetljeni različici. Ta proces bom opisala v drugem delu te knjige. Za zdaj moramo samo razumeti, da lahko izberemo to možnost, namesto da bi spet utonili v spanje.

Sama sem izkusila oboje: včasih sem se upirala silam sprememb, tako da sem zaspala nazaj; kdaj drugič sem ostala budna in se pustila odpreti. Obe poti sta težavni, toda druga nas obdari za vse življenje. Če lahko ostanemo budni, medtem ko se naše življenje spreminja, se nam bodo razkrile skrivnosti – skrivnosti o nas samih, naravi življenja in večnem viru zadovoljstva ter miru, ki nam je vedno na voljo, ki se večno obnavlja, ki je že v nas.

Leta in leta sem sedela na delavnicah z ljudmi, ki nočejo spet zaspati. Radovedni so, kakšen je vetrič ob zori. Upajo, da bo veter napolnil njihova jadra s pogumom, notranjim mirom in občutkom smisla v zunanjem življenju.

Tem ljudem se dogajajo resne in tudi manj resne stvari. Nekateri so bolni ali celo umirajo; drugi se spopadajo le s smrtonosno boleznijo, ki jo imenujemo življenje. Nekateri čutijo, da se v njih prebuja notranja sprememba, in jih je strah pogleda na nevihtne oblake, ki se zbirajo v njihovem srcu. Nekateri so pred kratkim izgubili službo, najbližjega človeka ali premoženje. Tretji se zavedajo, da lahko vse, kar imajo v tem trenutku, že v naslednjem izgubijo, in hočejo živeti tako, kot da to resnično vedo.

V prostornem in varnem ozračju delavnice pomagam ljudem, da se spoprimejo z vprašanji, kot so: Kako naj ostanem buden, tudi kadar boli? Katere bi lahko bile tiste skrivnosti, ki se razkrijejo ob zori? Zakaj se tako bojim upočasniti in prisluhniti? Kaj naj storim, da bo moje hrepenenje po budnosti prevladalo nad strahom pred spremembo? Skupaj razpletamo svoje zgodbe, pri čemer uporabljamo nekaj temeljito preizkušenih orodij, ki jih boste našli v Dodatku na koncu te knjige: meditacijo za umirjanje uma; raziskovanje na psihoterapiji, da bi odkrili neustrašno srce; in molitev za negovanje vere. Ta orodja so kot lopata, s katero lahko odkoplremo darove, zakopane pod kaosom svojega življenja. Vsa tri so mi bila v veliko pomoč. Toda mogoče je najmočnejše orodje, ki ga imamo na voljo, preprosto pripovedovanje svojih zgodb svojim sopotnikom na tem potovanju – v krogu okoli ognja, ob živi meji s sosedo, pri kuhinjski mizi z družino in prijatelji. Že od prazgodovine se človeška bitja zbiramo, da se pogovarjamo, jočemo, smejemo, hvalimo in skušamo razbrati smisel zagonetne narave življenja. Ko drugim pripovedujemo o svojih najbolj človeških lastnostih, se počutimo manj čudni, manj osamljeni in manj pesimistični. In na naše presenečenje v jedru vsake zgodbe – vsakega osebnega mita – odkrijemo bleščeč zaklad, vir neusahljive moči in miline: sijočo dušo vsakega popotnika.

To knjigo ponujam, da bi služila tistim, ki iščejo to sijočo dušo – tistim, ki so voljni stopiti v gozd samoraziskovanja, da bi spet prišli do nečesa, česar pravzaprav nikoli niso izgubili. Na lastnem potovanju sem bila deležna veliko pomoči, in če vam lahko stojim ob strani na vašem, bom imela občutek, da sem se oddolžila vodnikom in prijateljem, ki so mi osvetljevali pot. Ne

glede na to, ali ste sredi velikega pretresa ali pa krmarite čez manjše brzice vsakdanjika, bi vam rada povedala, da niste sami, ne zdaj ne na kateremkoli drugem delu potovanja. Joseph Campbell, veliki mitolog dvajsetega stoletja, je zapisal: »Niti tega nam ni treba tvegati, da bi bili na tej pustolovski poti sami, saj so jo prehodili že junaki vseh časov pred nami. Ta labirint je znan do potankosti. Treba nam je samo slediti junakovi poti, in kjer smo mislili, da bomo našli grozoto, bomo našli Boga. In kjer smo mislili, da bomo nekoga pokončali, bomo pokončali sebe. Kjer smo mislili, da bomo potovali v svet, bomo prišli v središče lastnega bivanja. Kjer pa smo mislili, da bomo sami, bomo skupaj z vsem svetom.«

Spreminjanje in preobražanje se nikoli ne končata. Vedno nas kliče nekaj večjega in svetlejšega, kar želi zasijati skozi nas. Življenje nam nenehno prinaša izzive, zaradi katerih se moramo spreminjati in rasti, doživljati zlome in preboje. Prva velika sprememba, ki jo doživimo v imenu prebujanja, utegne biti razdiralna in travmatična. Medtem ko sem se ločevala, so me mučila tveganja, v katera sem se morala spustiti, in udarci, ki sem jih dobivala, in spraševala sem se, ali lahko toliko bolečine sploh kdaj pripelje do česarkoli dobrega. Toda zdaj, ko sem prehodila že veliko poti in doživela mnoge spremembe, zaupam zgodam in nezgodam, ki nas čakajo na »junakovi poti«, kot jo imenuje Joseph Campbell. Da najdemo pot do »središča lastnega bivanja«, nekateri potrebujemo kataklizmičen dogodek – drugi pa ne. Nekateri seštejemo vse manjše spremembe v eno samo veliko lekcijo in prav tako najdemo pot domov.

O PRIPOVEDOVANJU ZGODB, POEZIJI IN PRILIKAH

V tej knjigi uporabljam različne načine pripovedovanja. Svojo zgodbo pripovedujem v prvi osebi. Toda ker témo te knjige osvetljuje samo z ene strani, sem vključila tudi zgodbe ljudi, ki so se znašli pred izzivi, hujšimi od mojih, a so kljub temu svoje težave uporabili za rast. Njihove zgodbe so zbrane predvsem v drugem delu, ki govori o feniksovem procesu in pogumu tistih, ki se soočajo

z očitno neznosnimi situacijami: resno boleznijo, izgubo otroka, tragedijo vojne. Tretji del, Šamanski ljubimec, je zgodba o mojem feniksovem procesu. Zgodbe v četrtem, petem in šestem delu govorijo o bolj sprotnih, vsakdanjih dramah – mojih in drugih. Nanašajo se na vzgojo otrok, življenje v odnosih, modrost, ki pride s staranjem, sprijaznjenje s smrtjo. Vse zgodbe v knjigi so povezane; velike nas učijo, kako vsak dan živeti manjše.

Nekateri odlomki niso ravno zgodbe v literarnem pomenu, temveč bolj poučne pripovedke starih kultur. Te drobne prilike so posute po vsej knjigi kot drobne lučke vzdolž poti. Na začetek mnogih zgodb in prilik sem umestila citat ali pesem. Vem, da bralec verz na začetku poglavja velikokrat doživlja kot nekakšen okrasek, vendar je mišljeno, da te odlomke in okruške poezije ter proze zares preberete. Nekateri vsebujejo ključ do vrat v zgodbo; drugi so kot vozilo, ki vas bo popeljalo skozi zgodbo in nazaj v vaše življenje.

Pesmi in citate zbiram že leta. Nekateri zbirajo starinske punčke ali bejbolske kartice. Jaz zbiram besede drugih ljudi. Lepim jih na steno ali jih pošiljam svojim sinovom, sestrām in prijateljicām, včasih pa jih uporabim na delavnici, pri vaji, ki sem jo poimenovala Bazar poezije. Ta vaja je nekakšna duhovna družabna igra; odlična je za prebijanje ledu v novi skupini. Na začetku delavnice po tleh naše delovne sobe razmestim več kot sto lističev papirja. Na vsakem je natisnjena kratka pesem ali izrek kakega modrega misleca – zelo različnih ljudi, od pesnika Rumija do ameriškega komika Georga Carlina. Udeležence delavnice povabim, naj se sprehodijo po prostoru, si ogledujejo pesmi in iščejo tisto, ki pripoveduje skrito zgodbo njihovega srca. Spodbudim jih, naj jih malo primerjajo med seboj, preberejo nekaj lističev in preizkusijo pregovore ter citate različnih slogov in dolžine. Potem ko vsi izberejo svoj listič, posedemo v krog in naglas preberemo, kar piše na njih. Nekateri povedo, kaj jim napisano pomeni. Z nami delijo zgodbo in nas spustijo v svoje življenje. Drugi pustijo, da pesem govori sama zase, kar je ena od lastnosti dobre pesmi. Navadila sem se zaupati mōči peščice dobro izbranih besed, ki svetu razkrijejo nekaj, česar ne znam ali ne želim izreči ali pa nisem niti vedela, da bi morala izreči, dokler je ni pred menoj izpisala preroška pesnikova roka.

Vsaka od zgodb v tej knjigi je v resnici vaša zgodba, ki jo je povedal nekdo drug, da bi lahko malo bolje spoznali sebe. Pred začetkom zgodbe pa je pesem ali izrek. Vsakega preberite kot kažipot, prgišče besed, žep, poln drobtin, ki že od nekdaj zaznamujejo pot skozi gozd. Začnite z naslednjo, ki jo je tudi napisal pesnik Rumi, in jo preberite kot povabilo na potovanje z menoj in tistimi, katerih zgodbe pripoveduje ta knjiga, potovanje, ki vas bo popeljalo globlje v dušo vašega življenja.

*Ko dejanje pride iz tvoje duše,
začutiš reko, ki teče v tebi,
radost. ...*