

100% RESNIČNO

TEKST: MARJANA LAVRIČ FOTOGRAFIJE: PROFIMEDIA



Šepet Srca z Melito Zupančič

"V svetu
prebujam Srce,
ljude
pomagam
zagledati
njihovo bistvo."



100% RESNIČNO

Že od majhnega je nikoli ni
zanimalo nič drugega kot
to, kdo je in zakaj je tukaj.
In je iskala ... Strastno!
Izpolnila je vse, kar ji je
zunanji svet zagotavljal,
da ji bo prineslo srečo in
polno življenje: diplomirala
je, poiskala si je službo,
zagotovila si je položaj v
družbi ... A vse to je ni ne
osrečilo niti izpolnilo.

Potem je začela slediti svojemu notranjemu glasu. Kot pravi sama – glasu Srca. Ugotovila je, da jo pelje k izpolnitvi njenih najglobljih hrepenenj ... In bolj ko je bila v stiku s svojim bistvom, bolj je bila mirna, zadovoljna, srečna.

Glas Srca jo je vodil izjemno precizno ... Tudi skozi sanje, skozi zavedanje, da nekaj v njej ve, vidi naprej in nazaj. In da ne bo odnehala, dokler svet ne bo dišal po Srcu ...

Kakšna je vaša osebna izkušnja poti do Srca?

Najprej se mora roditi hrepenenje. Hrepenenje po tem, da bi se spet slišali, da bi si zaupali. Potem pa je pot. Pot, ki ni teoretična. Preberemo lahko kupe knjig, pa nismo niti korak bližje Srcu, samo bolj pametni smo. Pot do Srca je pot izkušnje. Izkušnje v nas prebujajo modrost, Srce. Biti v Srcu pomeni, da spoštuješ, da si hvaležen za življenje. Za to, da lahko izkušaš.

Prvi del moje poti – skoraj enoletno popotovanje v Tibet – mi je dalo vse odgovore, ki pa jih nisem še zares razumela, ponotranjila. Še enkrat sem morala navznoter prehoditi pot, z lastnim se morala nima močmi. Naučiti sem se morala vztrajnosti, popolnega zaupanja temu notranjemu. Zaupati vanj tudi takrat, ko te ne vodi, ko ostajaš v temi, ko ne veš, ko si na preizkušnji, sam sredi strahov: imam res to notranjo moč, voljo? Sem resnično sama pripravljena prehoditi to pot in razviti orodja? Ne verjamem, da lahko drugemu karkoli pokažeš, česar najprej nisi izkusil sam. Seveda mu lahko govoriš o tem, ampak nisi avtentičen. Ko pa to pot prehodiš sam, jo izžarevaš in prebujáš v drugih. V tišini, brez velikih besed.

V tem času sem se naučila zares poslušati sanje. Tudi z njihovo pomočjo sem razvila orodja, terapijo. Med drugim sem srečala tudi Teslo, ki mi je dal razumeti, naj nadaljujem vizijo sveta, kot jo je začel on pred 100 leti.

Kako ljudem pomagatega, da odprejo svoja Srca, da prisluhnemo, kot pravite, šepetu Srca?

Šepet Srca zato, ker nam govori zelo subtilno. V naši družbi ves čas govorimo in smo zelo hrupni. Če želimo slišati šepet, se moramo naučiti biti spet v tišini.

Kako pomagam? Najprej mora človek priti do konca svoje zunanje poti. Umreti ti morajo vse iluzije, da te bo zunanje resnično osrečilo. Ne moreš več. Ne vidiš več smisla v prenasičenosti vsega, kar vlada v tej družbi. Ostajajo samo še nemir, utrujenost in milijoni misli, ki ti ukazujejo vsak dan. Ne vidiš več poti.

Takrat je čas, da se obrneš navznoter. Da prehodiš to najkrajšo, pa hkrati najdaljšo pot v življenju. Iz glave v Srce. Pot, ki ti osmisli življenje. Pot, ki da notranjo moč in svobodo. Na poti se srečaš z vsemi strahovi, ki si jih kdajkoli potlačil v nezavedno. Takrat je najbolj dragoceno, da imaš nekoga, ki verjame vate. Ki je prehodil pot in ve, s čim se soočaš. Ki te spodbuja.

To, da se osrediščiš v Srcu, se ne zgodi kar čez noč?

Ne, ne zgodi se čez noč. Pot je. Pot, ki jo mora vsak prehoditi sam. In to je moj temeljni namen. Da človeka popolnoma opolnomočim. Da si upa prehoditi to pot. Da najde notranjo moč. Predam mu orodja, ki mu pomagajo pri hoji. Orodja, ki mu pomagajo razumeti življenje, vzorce, v katere smo ujeti. Sem nekdo, ki verjame v človeka. Popolnoma. Ki mu pomaga začutiti njegovo mesto v življenju, slišati Srce v času, ko ga sam še ne sliši jasno.

Iz konceptov glave se premaknemo nazaj v čutenje. Ko čutiš življenje, veš, zaupaš. V Srcu je vse preprosto.

Kaj občutijo ljudje pri vaših terapijah?

Pri terapijah ljudje zelo jasno občutijo, kaj pomeni moč Srca. Glava izgubi nadzor. Njihovo Srce začne voditi in jim dajati tisto, kar resnično potrebujejo.

Občutijo globok mir, sprejemanje, zaupanje, varnost, nekateri imajo uvide. Predvsem pa sami čutijo, kaj se dogaja v njihovem telesu. Ko se premaknejo ustavljene energije v nezavednem, se prebudi čutenje, ki smo ga imeli kot otroci. Ko začneš čutiti nazaj skozi telo, več ne dvomiš. Glava vedno dvomi. Srce ve. To je temeljni namen teh terapij. Da se telo spet prebudi. Telo se uravnovesi, osredišči nazaj v naravno stanje zdravja.

K vam tudi v resnici prihajajo otroci ...

Z otroki in živalmi delam najraje, ker še niso pozabili. Še vedno so povezani z modrostjo Srca. Med terapijami sem vedno znova ganjena, starši pa popolnoma presenečeni, ko jim pokazem risbice otrok, povem zgodbe.

Zelo sem vesela, da sem začela razvijati delavnice za vzgojitelje v vrtcu in za učitelje v osnovni šoli. Oboji so se strinjali, da so to osnovna znanja, ki jih potrebujejo za svoje delo. Ker dobijo nazaj tisto pravo avtoriteto, učijo spoštovanja in prebujajo ustvarjalnost v otrocih. Korak, ki pomeni veliko spremembo za družbo, ker šole resnično postanejo šole za življenje.

Kako je konkretno zasnovano vaše terapevtsko delo?

Terapija je sestavljena iz dveh delov. Prvi del pomaga človeku premakniti ustavljene energije v nezavednem in postaviti trden temelj. Drugi del, ki se imenuje aktivacija, pa mu pomaga hitreje prehoditi pot iz glave v Srce.

Prvi del je sestavljen iz treh srečanj. Seveda se po vsakem srečanju človek odloči, ali želi nadaljevati. Ker želim, da oba začutiva, da sva cela v tem, kar počneva.

Vsako srečanje je sestavljeno iz vaj in iz terapije. S pomočjo vaj pogledamo, kako stojimo v odnosu do matere in očete. Mama nam daje varnost v svetu, oče podporo. Vsak starš to želi dati svojemu otroku, pa največkrat zaradi lastnih bolečin in strahov tega ne zmore. Ko sprejemo svoji staršev in se postavimo na svoje mesto, imamo trden temelj v življenju.



Naučimo se čutiti svoj prostor, postaviti meje, jasno izražati svoje občutenje in stati v svoji moči.

Terapija Srce raztopi tiste strahove, ki jih z vajami prebudimo. Kot pove že ime, terapijo vodi vaše Srce, jaz sem samo pomočnica. Tisto, kar nastane najprej ob našem spočetju, je srce. Vse v življenju vibrira na določeni frekvenci in tam je skrita naša najvišja vibracija. Srce med terapijo zažari v polni moči in zato se začne vse, kar je ujeto v nezavednem in nosi nižjo vibracijo, raztapljati. Sama to vidim v obliki podob. Raztapljajo se zamrznjene podobe v človeku, vse tisto, kar onemogoča, da bi se energija v telesu svobodno pretakala. Če ne teče svobodno, smo zamrznjeni, zaklenjeni, ne upamo si delati korakov, hkrati pa se tam lahko pojavijo bolezni. Telo nas opozarja: hej, premakni se! Zame je bolezen način, na katerega ti Srce sporoča, da se premakneš. Če ne slišiš drugače. Življenje je stalno gibanje, stalna sprememba. In samo tako smo lahko v toku, usklajeni z življenjem.

Kaj pa drugi del, aktivacija Srca?

Drugi del pa je namenjen tistim, ki so pripravljeni pospešeno prehoditi to pot in se osredičiti v svojem Srcu. Želijo odkriti dar, ki ga nosijo v sebi in ga predati drugim. Želijo odkriti mir in srečo, ki sta neodvisna od zunanjih okoliščin. Želijo stopiti v svojo avtentično moč. Želijo postati zavestni ustvarjalci, kreatorji. Ko smo v Srcu, se več ne borimo, tekmujemo, uničujemo. Tega ne potrebujemo, ker je naša skodelica polna in teče čez rob. Z lahkoto dajemo, sodelujemo, soustvarjamo drugačen svet. Povezani smo z modrostjo, delujemo tako, kot deluje življenje samo.

In ko so vse vaje in terapije opravljene – kaj potem?

Zdaj ti preostane hoja po poti, ki pa je izrazito lahkotnejša in hitrejša. Postali ste opazovalec. Ne pustite se več vplesti v drame. Življenje začnate sprejemati takšno, kot je. Preneha se stalni boj. Zavedate se, da nič ni samoumevno. Da je vse darilo. Rodi se hvaležnost. In znotraj vas vse večji mir.

Skupaj s prehojeno potjo prihaja vse večje zaupanje. In vse večja notranja moč. Seveda pridejo trenutki, ko vam je težko. Ko ste povsem sami sredi strahov. Takrat največ šteje, da imate nekoga, ki verjame v vas. Ki ve, s čim se soočate. Ki pogleda s perspektive Srca, ki vedno vidi celotno pot. Jaz sem prijateljica popotnikov v deželo Srca in name se lahko vedno obrnejo.

Ali ne gre pri tem za neke vrste odvisnost med 'učiteljem' in 'učencem'?

Ne. Ni odvisnost. Ker ne hodim namesto nikogar. Vprašajte stotine ljudi, ki so že bili pri meni (nasmeh). Resnično verjamem v človeka in želim, da prevzame odgo-





*”Življenje je stalno
gibanje, stalna sprememba.
In samo tako smo lahko
v toku, usklajeni
z življenjem.”*

vornost za svoje življenje. Dokler ne prevzameš odgovornosti za svoje življenje, se ne moreš zares premakniti. Ostajaš žrtev. Odvisen in jezen. Za podpiranje odvisnosti nimam ne časa ne volje. Ker nikomur ne koristi. Pomagam ljudem, ki želijo resnično stopiti v svojo moč in postati ustvarjalci.

Naj dokončam misel o samotni hoji po poti. Vsem, ki pridejo k meni, svetujem, da se seznanijo z dvema 'prijateljema', ki sta vedno z njimi, če želijo.

Ko sem potovala po svetu in se učila slišati glas svojega Srca, sem se včasih počutila tako osamljeno. Nisem še znala biti sama in nisem še znala prisluhniti Srcu. Včasih je bilo vse, kar sem slišala, samo ječanje strahov. V enem takem trenutku sem zavila v knjigarno in si kupila zvezek. Poimenovala sem ga Šepet Srca. Rodil se je dnevnik, ki je postal moj najboljši prijatelj. Iskreno sem mu povedala vse svoje občutke. Pomagal mi je, da se sprejemem v vseh barvah, da neprijetnih občutkov ne tlačim več tja nekam globoko, od koder me potem preganjajo. Ko sem brala zapiske za nazaj, sem bila osupla, kako nekaj v meni vedno ve, kaj storiti. Vse bolj sem si zaupala in vse bolj sem postajala opazovalka same sebe, korak je bil vse lažji. Vsem priporočam, da začnejo pisati dnevnik. Toliko ljudi mi je že reklo: »Melita, ko mi je bilo najtežje, sem razumela, kakšno darilo je pisanje dnevnika.«

Tudi drugi prijatelj je dnevnik. Poimenovala sem ga Moje sanje. Ljudi spodbujam, da si začnejo zapisovati svoje sanje. Ne poznam dragocenejšega orodja. Sanje nas povezujejo z nezavednim, kamor sicer nimamo dostopa. Tako ozaveščamo, spoznavamo ta del sebe. Hkrati nam v sanjah Srce najlažje šepeta. In te sanje so tako dragocene. Svojega življenja si ne predstavljam brez njih. Sanje me najbolj jasno vodijo po moji poti.

Jaz nisem nič posebnega. Vsi imamo sanje, le da jih nekateri ne spremljajo. Ljudi spodbujam, da imajo pri sebi ob postelji dnevnik in da sanje takoj zapišejo. Naučimo se slišati sebe, svoje občutke, to nam daje moč. Slišiš se, razumeš se in potem ni več tako pomembno, kaj ti rečejo drugi. V prvi vrsti slišiš samega sebe.



Kateri koraki na poti iz glave v Srce pa so še posebno težki?

Občutek praznine. Ljudje se je ustrašijo, ker je niso navajeni. Navajeni smo stalnega hrupa in drvenja. Na začetku je težko, potem pa vzljubimo to praznino. To je naše naravno stanje. V njej nastaja kreacija. Ta praznina je polna življenja samega. V praznini si v stiku z življenjem samim. Takrat se imaš dobro s samim seboj, z vsem ... Praznina je polna pravega življenja!

Ter učenje zaupanja. Spuščanje nadzora in predajanje toku življenja. Dokler se še enačimo z glavo oz. egom, imamo lahko občutek smrti. Kot da umira vse, kar smo zgradili. Kar je nekako res. Vendar umira samo tisto, kar ni resnično naše, da se lahko rodi naše pravo bistvo.

V takih trenutkih je dobro, da gremo v naravo. Narava je vedno v Srcu, harmoniji, miru. Ste že kdaj videli živčno drevo? Del narave smo in ko se povežemo z njo, se povežemo s sabo, z zlato mrežo življenja.

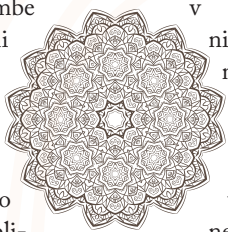
Vse je torej stvar vibracije?

"Če želite odkriti skrivnosti vesolja, razmišljajte o energiji, frekvenci, vibracijah," je rekel Nikola Tesla. Višja kot je naša stopnja zavedanja, globlje vidimo življenje, višja je naša vibracija, bolj smo usklajeni z življenjem samim.

Ne verjamem v duhovnost, ki še vedno ločuje na materialno in na duhovno. Zame je Življenje eno samo. Srce ne ločuje, temveč povezuje. Duhovna pot oz. pot iz glave v Srce, kot jo poimenujem jaz, pomeni preprosto to, da raztopimo strahove, ki nam nižajo vibracijo, in s tem ojačamo živčni sistem do te mere, da lahko nosi najvišje vibracije življenja.

Vanje pa lahko vstopijo prebujeni ustvarjalci? Kreatorji?

Živimo v prekrasnem času, ker nam je dano, da lahko izjemno hitro hodimo in prebujamo stopnjo svoje zavestnosti. Tako kot smo živi mi, je živ tudi univerzum. Znanstveniki merijo velike spremembe v elektromagnetnem polju Zemlje. In mi nismo ločeni od nje. V teh časih smo nekako 'prisiljeni', da gremo hitreje skozi preobrazbo. Jaz temu rečem, da se prebujamo iz nezvesti, iz spanja. Bolj ko smo usklajeni z ritmom življenja. Več je toplote, ne, žara, lepote, miru in harmonije v našem življenju. Povejte mi, kdo si ne želi tega? Hrepenenje, da ugotovimo, kdo smo, da postanemo zavestni ustvarjalci, je vtkano v našo bit. Samo prebuditi ga moramo.



Kaj pa, če večina misli drugače? Če je vse to o Srcu en velik bla bla?

(Nasmeh) To mora vsak začutiti sam. Ko si v Srcu, ti je vseeno, kako mislijo drugi, ker čutiš, imaš izkušnjo, veš. Brez izkušnje je vse zgolj teorija, ki nam ne pomaga kaj dosti.

Sem pa vesela, da živimo v časih, ko je znanost začela pospešeno raziskovati srce. Vse to, o čemer sva govorili, znanost že potrjuje. Na inštitutu Heartmath so znanstveniki izmeri-

li, da je elektromagnetno polje srca pettisočkrat močnejše od elektromagnetnega polja glave. Tako si lažje predstavljamo, kaj pomeni moč Srca. Znanstveniki poimenujejo osrediščenost v Srcu stanje srčne koherence. Ugotovili so, da je takrat celotno telo v stanju ravnovesja in optimalnega delovanja. Zanimivo je tudi, da so ugotovili, da veliko več informacij pošilja srce v možgane kot obratno.

Pa da ne bo pomote. Glava je naše vrhunsko orodje. Potrebujemo jo. Pomembno je, da jo uporabljamo mi, ne ona nas.

Zavestni kreatorji torej soustvarjajo drugačen svet ...

Vsi smo prišli svoje sanje prenesti v realnost. Ne govorim o sanjarjenju. Sanjarjenje ne prinaša nikakršnih sprememb. Če želimo ustvarjati novi svet, moramo biti z nogami trdno na tleh. Pot, ki jo prehodimo do Srca, nam da moč, da ureničimo svoja najgloblja hrepenenja. Vsi veliki modreci, kot so bili npr. Lao Tzu, Pitagora, Rumi, Sokrat, Nikola Tesla, so bili ustvarjalci novega sveta. Jaz mu pravim svet Srca. Imeli so ponižnost, ki jo imajo samo največji. Niso si lastili kreacij, saj so razumeli, da se življenje samo izraža skozi njih in s tem, ko predajajo, hranijo celo mrežo življenja. Ko si v Srcu, čutiš življenje in deluješ v dobro vseh. Si v službi življenja. Svet, ki diši po Srcu, je vizija, za katero živim. Več kot nas bo osrediščenih v Srcu, hitreje bo zaživel. **S**

Želite tudi vi prislubniti Šepetu Srca? Se udeležiti predavanj, katere od delavnic Melite Zupančič oziroma jo organizirati v svojem okolju? Kliknite na www.sepetsrca.net ali pokličite 041 601 487.

Praznina je praznik, prapočelo.

Praznik, ker je začetek.

Laura

Melita odpira le tebe samega. Skupaj s teboj. Da bi v ritmu lastnega bitja srca lahko naposled začutil. Tisto bolečino, od katere bežiš, in ljubezen, ki ti pripada. Ljubezen do sebe. Ljubezen do vsega. Ko se pogledaš v ogledalo, vidiš, da si ljubezen s srečnimi iskricami okrog tvojega bitja ti sam(a).

Petra