

Znova verjamem v možnost skoraj pravljичnega življenja

Aleksander Batič je že zgodaj v svoji karieri spoznal, da mu uspeh in materialne dobrine ne prinašajo pravega notranjega zadovoljstva. Navdihuje ga koncept ekovasi – skupnosti, kjer se sodobne trajnostne rešitve prepletajo z modrostjo prednikov.

V svoji knjigi VSEENO. VSE je ENO raziskuje globoko duhovno spoznanje, da je vse, kar se dogaja v svetu, medsebojno povezano in da se v tej povezavi skriva ključ do osebnega in kolektivnega ravnovesja. Poudarja, da je vsak posameznik v resnici vesolje v malem in delček večje celote. Knjiga nas popelje tudi skozi avtorjevo raziskova-

nje staroverstva in staroselskih praks, s čimer gradi most med preteklostjo in sedanjostjo. Njegova sporočila nas vračajo k preprostosti, ki vodi do večje svobode, notranjega miru in bolj harmoničnega življenja.

Kaj vas je spodbudilo, da ste zapustili poslovni svet in ustanovili inštitut INTERSO? Kakšno vizijo ali cilj ste želeli uresničiti s to pomemb-

no spremembo v svojem življenju?

Donosno delovanje že v študentskih letih z organizacijo največjih študentskih prireditev, borzništvo in pozneje svetovanje me ni več zadovoljevalo in stopil sem v aktivno spremembo. Z drugačno naravnavo so se tudi okoliščine začele spreminjati. Pred 20 leti nisem povsem zapustil poslovnega sveta, le združil sem vse vidike življenja v enotno, bolj uravnoteženo

zgodbo. Zato sem svoji organizaciji civilne družbe dal ime INTERSO, kar je okrajšava za integracijo ekonomije, razvoja, sociale (človeka) in okolja. Cilj ni bil vzpostaviti hierarhične lestvice med njimi, temveč harmonizirati vsa štiri področja delovanja.

Nisem se zavedal, na kako naporno pot, tako delovno kot osebno, sem se podal. V današnji družbi je težko vsem področjem življenja dati enakovredno težo. Veliko lažje bi se bilo osredotočiti na eno področje, recimo okoljevarstvo. A ozko delovanje mi ni blizu; bolj me privlači celostno, nevtralnno ustvarjanje.

Labko podrobneje pojasnite, kaj mislite z izrazom nevtralnno ustvarjanje?

Danes sem znova prebiral zapiske, ki

mi jih je poslala Manca Košir. Pred izidom je prebrala mojo knjigo v njeni zadnji obliki, pri čemer jo je beseda nevtralnno še posebej navdušila. V svojih komentarjih jo je zapisala z velikimi tiskanimi črkami.

Zame besede, kot so *celostno, integrirano, holistično, nepristransko in nevtralnno*, izražajo enako idejo. Čeprav se zavedamo, da je vse medsebojno povezano, pogosto razmišljamo sebično, se ločujemo in dajemo prednost določenim stvarim ali ljudem. Moj cilj je iskati in poudarjati stične točke med gospodarstvom, javnim sektorjem in civilno družbo. Navsezadnje si vsi želimo enako: prijazno sobivati.

Nevtralnno ustvarjanje zame pomeni brezmejnost in intuicijo, ki presega

vsakdanje razumevanje. To je ustvarjanje zaradi samega procesa, brez rigidnih ciljev. Ti se spontano oblikujejo, preoblikujejo in dopolnjujejo skozi sam tok ustvarjalnosti.

Tako me je na primer pisanje knjige pripeljalo do organizacije delavnic sproščanja za zaposlene, ki so kljub občutljivim temam zelo dobro sprejete. To mi daje navdih, da jih ponudim tudi širši javnosti, ko začetim pravi trenutek. Posebno veselje mi prinaša prepletanje literature, osebnostnega razvoja, ekonomije, sonaravnosti in drugih področij, ki se medsebojno bogatijo in dopolnjujejo.

Seveda pa je včasih izziv usmeriti to ustvarjalno svobodo in prizemljiti prejete signale. Ključno je sodelova-



Ustanovitelj organizacije INTERSO, s pomočjo katere ozavešča o prijaznem in sodelujočem življenju, o osebni in kolektivni odgovornosti, o integraciji ekonomije, razvoja, okolja in človeka. S temi vrednotami se vedno bolj povezuje s podjetji, šolstvom, državnimi službami, številnimi organizacijami v Sloveniji in mednarodno ter z ozaveščenimi posamezniki.

nje, ki mi omogoča materializacijo teh idej. Na tej poti srečujem izjemne ljudi, s katerimi ustvarjamo navdihujoče sinergije.

Vodite predavanja o ekovaseh in delavnice na temo ekologije v šolah. Kaj po vašem mnenju predstavlja ključni element pri ozaveščanju mladih o ekologiji? Kako pristopiti, da bi jih ne le informirali, temveč tudi motivirali za trajnostno delovanje?

Mladim ne želim predstavljati ekologije skozi prizmo strahu pred podnebnimi spremembami ali onesnaževanjem. Namesto tega jim ekologijo prikazujem kot filozofijo preprostih rešitev, ki lahko vključujejo tudi vrhunsko tehnologijo, a predvsem kot srčno in zabavno dejavnost. Pod pritiskom smo ljudje manj učinkoviti, zato sproščenost in srčnost odpirata nove dimenzije ustvarjalnosti – tako v osebni življenju kot pri delu.

V bližnji prihodnosti bomo mladim ponudili tudi brezplačne delavnice ustvarjalnega sproščanja, vključno z enostavnimi, neideološkimi in nereligioznimi meditacijami. Vedno boljše sodelujem s podjetji, ki delujejo srčno in odgovorno. Kar nekaj jih je, ki podpirajo naše delavnice za šolarje v lokalnem okolju.

Pred leti sem verjel, da bodo pozitivne spremembe hitrejšje, zdaj pa vem, da sta vztrajnost in postopnost edina prava pot. Spreminjanje sveta skozi lastno delovanje ni zgolj lep rek, ampak resnična pot. Seveda pa s skupnimi močmi ustvarjamo novo vibracijo za svet. Vsi smo odgovorni zase in soodgovorni za skupno življenje.

Kaj je ekovas in katere so glavne vrednote ali cilji, h katerim stremijo njeni prebivalci?

Ekovas ali ekološko naselje zame predstavlja skupnost ljudi, ki so se odločili združiti moči pri ustvarjanju prijaznejšega vsakdanjega življenja, bodisi na podeželju bodisi v mestih. Verjamem pa, da je za uspeh in harmonično sožitje ključen najprej prijazen posameznik, ki se nato poveže v prijazno skupnost. Ekovas se zame začne v srcu in šele nato se manifestira navzven, v okolju.

Življenje v ekovasi ni umik, poudarjate, temveč premik h kakovostnejšemu življenju. Katere konkretne spremembe življenja v ekovasi bi lahko izpostavili?

Res je. Ko bežimo ali se umikamo pred nečim, nas pogosto pričaka še zahtevnejša izkušnja, o čemer pišem tudi v svoji knjigi. Seveda se bo treba čemu odreči, vendar to vidim kot pozitivno izbiro. Z veseljem se na primer odrečem sladki liziki in raje ugriznem v sočen, zdrav sadež. Prav tako se z veseljem odpovem pretiranemu potrošništvu v zameno za mirnejše in ustvarjalnejše življenje. Odrekanje vidim kot pozitivno izbiro. Tak premik zahteva pogum in odprtost za nove dimenzije bivanja, ki si jih vsak izbere po svoje.

V ekovasi ni enotnega načina življenja; jaz si želim predvsem sobivanja z naravo, brez hrupa in onesnaževanja, z več prostora za individualno in skupnostno ustvarjalnost. Ekovasi so me navdihnile, da znova verjamem v možnost skoraj pravičnega življenja. Ljudje se od nekdaj združujemo za boljše pogoje, manjše skupnosti (do

200 ali 300 ljudi) pa pogosto delujejo bolj harmonično kot velike.

Kako bi opisali razliko med zgolj preživljanjem življenja in zavestnim vodenjem prijaznega, sonaravnega življenjskega sloga?

Zame beseda preživljanje pomeni pasivno, rutinsko življenje. Prijazno in sonaravno življenje pa je čuječno in ustvarjalno, ne glede na to, ali poteka v tihi naravi ali v živahnem mestnem okolju. Seveda pa v sozvočju z naravo človek deluje lažje in bolj harmonično.

Pravite, da naj bi nas omejitve motivirale, ne zaustavile. Kako se vi osebno soočate z omejitvami v svojem življenju ali pri delu? Kako jih spremenite v priložnosti za rast?

Brez omejitev, zapletov in težav bi bilo življenje neustvarjalno in dolgočasno. Kadar pa se na omejitve odzovemo na nesmiseln način, nam lahko prinesejo stres, boleznin in neravnovesje. Ključno je, da zavestno opazamo vse morebitne težave in se stalno odločamo, kaj spremeniti in kaj pustiti pri miru – to je temelj ustvarjalnosti. Vsakodnevne sprostivne vaje, zdravitelne tehnike in meditacija so lahko nujna domača naloga ali pa lep del življenja – izbira je moja. Tudi občasni odmik v samoto mi pomaga, da si napolnim baterije. Zavedanje, da je življenje lepa igra, spreminja način mojega delovanja.

Stavek Vseeno. Vse je eno se kot rdeča nit ponavlja skozi vso knjigo. Kaj ste želeli sporočiti z njim?

Misel Vseeno. Vse je eno se je spontano porodila kmalu na začetku pisanja,

pozneje pa sem se odločil, da postane tudi naslov knjige. Ta misel ima v različnih kontekstih različne pomene, zato prepuščam bralcu, da ustvari lastne odzive in pomene. Zame pomeni ustvarjalno prepuščanje toku, hkrati pa usmerjeno ustvarjalnost. Kot sem že omenil, je pomembno odmisлити ozko sebičnost in se zavedati, da smo vsi v istem čolnu – vsi smo eno, vse je eno.

Štiri mesece ste preživeli kot samotni pastir na planini pod Matajurjem. Kako vas je to obdobje zaznamovalo in kaj ste se naučili iz tamkajšnjih izkušenj, ki so zagotovo vplivale na vaš pogled na življenje in naravo?

To obdobje je bilo izjemno intenzivno, saj sem moral skrbeti za krave, osle, kokoši in koze, kar je zame predstavljalo povsem novo izkušnjo. Poleg tega sem se moral naučiti tudi samoskrbe in poskrbeti za svojo varnost. Neverjetno je bilo spoznanje, koliko nevarnosti, tudi življenjskih, sem uspel obvladati. Večino časa sem preživel v samotni družini.

Ob takšni intenzivnosti dela, samote, občasnega druženja, globokega stika z naravo, notranjih in zunanjih nevarnosti lahko izgubiš razum ali pa postaneš močnejši. Na primer med ekstremnimi in dolgotrajnimi nevihtami, ko so se ogromne količine vode zlivale z okoliških pobočij, sem se moral odločiti, ali bom znorel od strahu, da me odnese voda ali orjaška skala, ali pa se bom sprijaznil s situacijo in celo užival v dežju. Sčasoma mi je uspelo doseči slednje in danes mi je vedno prijetno, ko dežuje.

Matajur je za staroverce sveta gora, imenovana Velika Baba. Na njem so se nekoč srečevali dehnarji, vodje njihovih skupnosti s posebnimi sposobnostmi. Kako vas osebno nagovarja ta dubovna dediščina?

Vsaka stvar, ki jo počnemo z namenom, in vsak kraj, ki ga obiščemo – naj gre za cerkev ali naravno svetišče –, se polni z vibracijami, ki jih nato oddaja

– tako za človeka ugodnimi kot neugodnimi. V naravi imajo drevesa, vode, hribi in druge točke svojo energijo, ki jo ljudje še dodatno okrepimo. Matajur ima s svojo lego nad Furlanijo posebno vlogo. Furlani, Slovenci in preostali prebivalci so ga zaradi njegove višine 1500 metrov nad bližnjim Čedadom od nekdaj imenovali gora. Vsekakor ima vpliv, če se mu le prepustimo. Morda je še posebej ustvarjalno mesto, saj nam omogoča zaznavanje tako neugodnih vibracij, povezanih z vojno, kot tudi ugodnih, povezanih z naravo.

Vaša knjiga odraža globoko zanimanje za staroselske skupnosti po svetu, vključno z našimi staroverci oziroma naravoverci, katerih življenje ste v romanu nazorno prikazali. Ko ste začeli pisati knjigo, niste imeli predhodnega znanja o njih. Kako ste jih raziskovali in se povezali z njihovimi znanji?

Res nisem ničesar vedel o starovercih oziroma naravovercih na Kolovratu. Začetek knjige sem prvotno nameraval postaviti v samotni zaselek ob Baški grapi, blizu kraja, kjer je odrasla moja žena. Šele pred kratkim mi je domačin povedal, da so tudi tam živel staroverci. Slučaj? Slučaje ustvarjamo sami ... Prvi namigi o tolminskih starovercih so prišli "slučajno" od prijatelja Igorja, ki živi ob Krki. Ko sem nato začel prebirati Medveščkovo knjigo, mi je šlo kar na smeh – točno takšne skupnosti sem imel v mislih, čeprav o njih nisem vedel ničesar.

Pokojni Pavel Medvešček vam je dal dovoljenje in vas spodbudil, da v svojo knjigo vključite citate in misli iz njegove dela Iz nevidne strani neba, v katerem raziskuje skrivnosti staroverstva. Kako so ti citati prispevali k razvoju vaših likov in k vsebinski globini knjige?

Medveščku sem globoko hvaležen za to spodbudo, prav tako pa je najino srečanje zame pomenilo posebno izkušnjo. Dolgo sem se pripravljal, da ga pokličem in prosim za dovoljenje, nato pa sem nekega dne preprosto začutil, da

moram to storiti takoj. Poklical sem ga na mobilni telefon; lepo sva se pogovorila, na koncu pa mi je dejal, da zanj ni več prihodnosti in da je v bolnišnici. Pozneje mi je njegov sin povedal, da sem ga ujel ravno v trenutku, ko je bil po dveh tednih spet pri polni zavesti, ki je po najinem pogovoru ni več doživel. Slučaj? Veliko Medveščkovih misli in citatov sem dobesedno vtikal v dialoge svojih knjižnih likov, ki so tako pridobili na živosti, globini in verodostojnosti. Njihove besede in misli neposredno odražajo staroversko oziroma naravoversko sobivanje z naravo, individualno srčnost in medsebojne odnose. Bralci tako prek likov dobijo pristen vpogled v skoraj pozabljeno kulturo, kar lahko pripomore k večjemu zavedanju o pomenu tradicije in narave ter povezovanju s sedanostjo. Zapise naših prednikov nosimo v sebi, le obuditi in razumeti jih moramo. Zgolj poznavalci bodo v knjigi prepoznali, kje so citati, kar najbrž pomeni, da so se naravno zlili z zgodbo in vsebino knjige.

Ste poleg Medveščkove knjige raziskovali te starodavne prakse tudi iz drugih virov?

Da, preučeval sem tudi druga gradiva, na primer o staroselcih Avstralije, Aboriginih. Predvsem pa sem v naravi intuitivno poskušal občutiti ta starodavna znanja. Danes si je celovitost teh praks kar težko predstavljati. Nekatere tradicionalne prvine sproščanja in samozdravljenja, ki sem jih najgloblje doživel, so postale del mojih lastnih meditacij in sproščanja, začel sem jih deliti tudi z drugimi. Hvaležen sem tudi drugim slovenskim raziskovalcem, s katerimi sodelujem in ki so mi podali dragocena mnenja. Včasih se kar čudim, kako se pojavljajo novi ljudje in informacije. Ko sem nekoč raziskoval na Tolminskem in potrkal na neka vrata, mi je odprl staroverec. Iz spoštovanja te izkušnje ne bom podrobneje opisoval, sem pa globoko hvaležen zanj.

Starodavna znanja in prakse o na primer trinožniku ali tročanu, pa

verovanje v moč trojnosti in podobno so bila strogo varovana in dostopna le članom staroverske skupnosti. Kako bi jih lahko vključili v našo kulturo?

Trojnost se pojavlja v številnih tradicijah, religijah in praksah po svetu, medtem ko je četvernost nekaj, kar je bolj edinstveno za staroverce. V predgovoru k Medveščkovi knjigi dddr. Andrej Pleterski ugotavlja, da v Posočju četvernost v 20. stoletju ni bila več tako živa, morda pa je bila še pomembnejša od trojnosti, zato o njej niso želeli govoriti. Slovenski staroverci so molčali predvsem zato, da niso ogrožali sebe in svoje skupnosti. Ta znanja so bila tako samoumevna, povezana z naravo, da o njih ni bilo treba razpravljati. To so prastara znanja. Jože Munihi mi je povedal, da so megalitski krogi pod Krnom stari med 5000 in 10.000 let. Danes se marsikaj ponovno raziskuje, in verjamem, da bodo ta znanja v prihodnosti spet del naše kulture.

Nisem cinik; številnim pozornim raziskovalcem je jasno, da bomo morali zaživeti bolj sonaravno in prijazno do okolja, sicer bomo izginili, tako kot se je to že zgodilo mnogo civilizacijam pred nami.

V knjigi staroverska zdravilka vstopi v posebno stanje, v katerem se lahko poveže z "dubcem" obolelega in ga prosi za pomoč. Ta postane njen sogovornik in zaveznik pri zdravljenju. Zdubec je izraz, s katerim staroverci označujejo duba, ki po smrti zapusti telo umrlega. Kakšen pomen ima tovrstna komunikacija pri zdravljenju in dubovni podpori?

V knjigi sem res uporabil izraz *zdubec*, kot ga imenujejo Medveščkovi naravoverci. V njej pogosto razmišljam o različnih oblikah našega bivanja, predhodnega in prihodnjega, vendar brez namena mistificiranja. Naše dojetje teh oblik je močno povezano s kulturnim ozadjem in osebnim občutenjem. Pišem tudi o možnosti pomoči "od zunaj", pri čemer poudarjam, da je ta pomoč vedno omejena z našo svobodno voljo.

V tem konkretnem primeru je zdravilka z intuicijo in pomočjo *zdubca* prepoznala resnični vzrok otrokove bolezni, ki ga sodobna medicina pogosto spregleda. Bolezen ni bila zgolj posledica fizičnih dejavnikov, temveč skritih strahov, ki so izvirali iz otrokove jasnovidnosti – videl je bližajočo se vojno, a si tega ni znal razložiti. Ti nepredelani strahovi so ga tako močno obremenili, da so privedli do resne bolezni, ki je bila zanj skorajda pogubna. Zdravilka je bila sposobna ozdraviti otrokovo blokado strahu, hkrati pa je staršem svetovala, naj raziskujejo ozadje njegovih občutkov, da bi preprečili ponovitev bolezni. S tem se pokaže širši pomen zdravljenja, ki sega onkraj fizičnega: v globlji vpogled v misli, čustva in vplive preteklosti, tako osebne kot družinske, pa tudi kolektivne.

V enem izmed citatov iz Medveščkove knjige staroverec že leta 1965 opozori, da sta radio in televizija povzročila veliko škodo, saj so nekoč ljudje ob večerih in praznikih preživljali čas v pogovorih in skupnem druženju. Danes pa, ko hodimo mimo hiš, slišimo le še odmeve istih glasov iz množice aparatov. Ali verjamete, da lahko ponovno vzpostavimo moč pristinih, osebnih pogovorov?

Pogovor je človeku najbolj naraven način izmenjave misli in občutkov. Čeprav nam tehnologija olajšuje komunikacijo, pogosto zasenči njen pravi pomen. Zanimivo je, da avstralski Aborigini že tisočletja uporabljajo telepatijo za prenos misli, kar kaže na globoko povezanost brez besed. Tudi sami smo verjetno že doživeli trenutke, ko smo razumeli misel, še preden je bila izrečena, ali občutek "dējà vu".

V sodobnem svetu nas preplavlja množica medijev in informacij, ki jih težko kakovostno predelamo. Pasivno sprejemanje informacij je postalo udobno, saj ne zahteva naše pozornosti ali čuječnosti. Vendar vsaka težava prinaša priložnost za rast. Prenasičenost z informacijami nas lahko vodi nazaj k pristnejšim človeškim stikom. V svoji knjigi takšne odnose imenujem sonaravni odnosi – povezave, ki temeljijo na srčnosti in iskrenosti. Včasih besede niso potrebne; bližina, nasmeh, topel pogled ali objem lahko povedo več kot tisoč besed.

Namesto da otrokom odvezamo telefone, jim pokažimo srčnost z zglodom. Skupaj pojdemo v naravo, v tišini opazujemo sončni zahod, zvezdno nebo, žuborenje potoka ali valovanje morja. Vsa srčna komunikacija je že v nas, le znova se moramo povezati z njo.

Nekoč so ljudje sami napovedovali vreme – opazovali so znamenja v naravi, kot so veter, oblaki in zvezde, in celo znali vplivati na oblake, da bi zmanjšali škodo od toče. Danes pa vremenske napovedi prihajajo iz "škatile", kot ste

zapisali, pogosto z nezanesljivimi rezultati. Kako bi lahko združili modrost teh starih praks z dosežki sodobne tehnologije?

Sodobne vremenske napovedi temeljijo na globalnih podatkih in tehnoloških analizah, medtem ko so starodavni opazovalci vreme zaznavali neposredno, s prepletom strokovnega znanja in intuicije. Nedavno sem naletel na članek z naslovom "Nedovisno delujoča umetna inteligenca je nesreča, ki čaka, da se zgodi". V njem je bila izpostavljena misel: *Tehnologija je povzročila obsežno psihološko trpljenje in življe-*

nje naredila nepopolno. Ironično je, da sem članek našel prav na internetu, kar le še poudarja paradoks sodobnega življenja.

Ključno vprašanje je, kako združiti modrost tradicije z dinamiko sodobnega sveta. Verjamem, da se moramo ponovno povezati z naravo in seboj. Le tako lahko ustvarimo bolj uravnotežen in celovit način bivanja.

Kako ste prišli na idejo, da v svojo knjigo vključite življenje na drugem planetu, imenovanem Vesna?

Sprva sem razmišljal, da bi planet poimenoval Nikrmana, po staroverski prasili, ki kot pramati Zemlje ves čas ureja naravni red sveta. A iz spoštovanja do tolminskih naravovercev sem se raje odločil za ime Vesna – pomlad, ki simbolizira preporod, življenje in nove začetke. Vključitev vzporednega planeta se mi je zdela povsem naravna, saj je življenje na številnih planetih le del neskončnosti vesolja. Izbral sem celovit, srčen planet, ki ponuja širšo simboliko. Vesna je raj, ki ga lahko najdemo tudi na Zemlji, če le znamo pogledati s pravega zornega kota, delovati v skladu z notranjo modrostjo ter uskladiti svoje misli in dejanja. Na Vesni je harmonično življenje, prepleteno z ustvarjalnostjo in raziskovanjem, del vsakdana. A tudi tam življenje – z velikim Ž – nenehno napreduje in se razvija, tako kot pri nas. Tamkajšnja bitja prav tako prejemajo pomoč od drugih, hkrati pa jo tudi nudijo. Ta medsebojna povezanost in zavedanje o soodvisnosti je ključno sporočilo planeta Vesna.

Ena od prebivalk Vesne pravi: "Zemljani so večinoma izgubili zmožnost videti, kako strašljive so energije strahu in drugih močnih čustev." Ali smo nekoč vsi imeli to zmožnost? In zakaj smo jo izgubili? Če bi znova videli fizične manifestacije svojih čustev, kako bi to vplivalo na naše obnašanje? Bi prineslo več sočutja ali povzročilo več strahu in zmede?

Pravzaprav imamo še vedno vsi sposobnost globljega občutenja, tudi občutenja energij naših čustev, le da smo to na svoji razvojni poti in z oddaljevanjem od narave pozabili. Ključ je v tem, da najprej dvignemo raven zavedanja – to vključuje tudi zmanjševanje strahov in poglobljeno razumevanje lastnih čustev. Ko razvijemo to zavedanje, postanejo te energije vidne, vendar ne povzročajo strahu ali zmede; preprosto jih opazimo kot vsakdanji del življenja.

Pravite, da mnogi zmotno enacijo vznichenje s srečo. A vznichen človek je kot čustveni vulkan, resnično srečen pa izžareva notranji mir, ki ga občutimo tudi navzven. Kako lahko razvijemo sposobnost, da ta mir postane naš stalni spremljevalec, tudi v trenutkih pritiskov in čustvenih izzivov?

Pritiski, čustveni izzivi in nihanja bodo vedno prisotni, to je narava človeškega bivanja. Mir je že v nas, a ga pogosto preglasi zunanji nemir. Naša naloga je postopno dajati temu notranjemu miru več prostora. Kako? Z zavestnim, čuječnim življenjem. Pomaga že, če dovolj zgodaj prepoznamo naval čustev in zunanje pritiske. Nemir, ki se vseeno pojavi, pa lahko omilimo s povezovanjem z naravo, sproščanjem, meditacijo, negovanjem etičnih vrednot, branjem kakovostne literature in podobnim.

Opazovati in biti nevtralen – kako bi podrobneje opisali ta postopek nevtralnega opazovanja?

Nevtralno opazovanje pomeni nepristransko spremljanje dogajanja okoli nas brez obsojanja. Vključuje tudi ukrepanje, ko pri sebi zaznamo, da nekaj ni v redu, vendar brez poseganja v življenja drugih, razen če nas za to prosijo. Spoštovanje svobode posameznika je ključnega pomena, a pogosto zanemarjeno v družbi, zato ga moramo znova krečiti. Čuječnost in meditacija nas povezujejo s sabo in omogočata lažje opazovanje. Če se od tega stanja oddaljimo, se preprosto vrnemo. Na primer ob glavobolu se

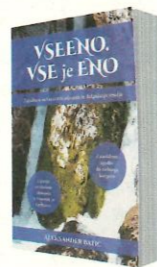
vprašam, ali lahko ukrepam, in če ne, ga odmislim. Ko pozabim opazovati, to sprejemam in se trudim biti naslednjič bolj pozoren.

"Materialne dobrine ne prinašajo dolgotrajnega zadovoljstva in notranjega miru, poleg tega njihova pridobitev zahteva ogromno energije. Uživanje v preprostem življenju pa nam nudi svobodo, da se posvetimo dejavnostim, ki nas resnično izpolnjujejo," zapišete v knjigi. Kako to vpliva na vašo sposobnost, da se osredotočite na tisto, kar vam v življenju resnično veliko pomeni?

Osredotočanje na to, kar mi res veliko pomeni v življenju, je nenehna pot raziskovanja. V današnjem svetu ni preprosto slediti svojim prepričanjem, zlasti ko imaš družino, za katero moraš poskrbeti. Smiselno je, da delam majhne, postopne korake proti temu, kar me izpolnjuje, hkrati pa sprejemam tudi tiste, ki mi niso najbližje. Zanimivo je premikati svoje miselne vzorce iz *ni mi všeč v vedno bolj me veseli*. Notranji mir je v vsakem izmed nas, le vzpostaviti moramo pravičen odnos do njega. Ko se osredotočim nanj, zunanost ni več tako pomembna.

Kako nam lahko kakovostno življenje pomaga, da lažje in mirneje sprejememo svoj neizogibni konec?

Z minljivostjo se ne ukvarjam neposredno, temveč jo dojemam skozi zavedanje, da je vsak trenutek, ki ga nisem živel polno, dragocena lekcija za ta trenutek tukaj in zdaj. Prav to me uči ceniti sedanost, zato me neizogibni konec ali prihodnost ne strašita pretirano. Kadar pa me preplavi kakšen strah, ga opazujem z mirnostjo, dokler sam ne izgine – kot bi stisnil rep med noge. Moje vodilo je biti v vsakem trenutku čim bolj prijazen do sebe in drugih, ostati čim bolj miren, ustvarjalen ter živeti v sozvočju z vsem. In moj namen je, da bom ob zadnjem trenutku bivanja v tej dimenziji večinoma spravljen s seboj in svetom – da mi bo preprosto VSEENO. Kajti globoko v sebi vem: VSE JE ENO. s



Knjiga

VSEENO.
VSE JE ENO.

Zgodba v knjigi na nov, drugačen način prikazuje preplet sodobnega življenja in slovenskih staroverskih (naravoverskih) vrednot. Knjiga je svojevrsten poklon vsem naravnim lepotam Slovenije, njene junake še posebno inspirirajo reke in morje. Več informacij o knjigi na spletišču:

www.vseeno.vse-je-eno.si