

Kazalo

Nagovor avtorice za slovensko izdajo.....	13
Predgovor.....	15
Uvod.....	23

I. DEL

Leviatan, velika zver iz globin

1. Skrivnost sanj.....	45
2. Tikun in lestev do svetlobe.....	65
3. Inkubacija in safirne podobe.....	85
4. Dejanje stvarjenja.....	103
5. Znaki preobrazbe.....	123
6. Simbol ali metafora.....	143

II. DEL

Kako ukrotiti Leviatana

7. Igranje z manifestacijo.....	163
8. Sanjska polja in kompleksi.....	181
9. Vzorci prednikov.....	203
10. Notranji otrok.....	227
11. Blišč in beda.....	255
12. Čas in izbira.....	279
13. Zdravljenje.....	303

III. DEL

Dvig Leviatana

14. Pot srca.....	339
15. Molitev in Leviatan.....	353
16. Abecedno kazalo.....	365
17. Opombe.....	373
18. Bibliografija.....	381
19. Spremno besedilo.....	387

Seznam vaj

I. DEL

Leviatan, velika zver iz globin

1. Skrivnost sanj	45
1. vaja Budni, ko padamo v sen	48
2. vaja Pogled v telo	49
3. vaja Vstopite v svoj palec.....	50
4. vaja Nadledvična mavrica.....	56
2. Tikun in lestev do svetlobe	65
5. vaja Kapljica krvi	72
6. vaja Gral	73
7. vaja Zaščita v nočnih morah	78
8. vaja Odziv na potrebo ponavljajočih se sanj	79
9. vaja Čiščenje prezaposlenih sanj.....	80
3. Inkubacija in safirne podobe	85
10. vaja Transparent s vprašanjem.....	88
11. vaja Leteča puščica	88
12. vaja Vprašanje za sanje.....	89
13. vaja Čas odgovora.....	91
14. vaja Lovilec sanj	94
15. vaja HaShem Yireh	95
16. vaja Zenovski koan.....	96
17. vaja Ključ za ključavnico.....	97
18. vaja Izguba glave.....	97
19. vaja Leteča preproga	98
Vaje za urjenje: Od somraka do mavrice	99
20. vaja Dva angela.....	101
4. Dejanje stvarjenja	103
21. vaja Pogovor s telesom.....	108
22. vaja Ogledalo na levi in desni	109
23. vaja Pometanje v levo.....	110
24. vaja Znak preklopa.....	112
25. vaja Lucidno sanjanje	113

26. vaja	Neosredotočen pogled	115
27. vaja	Angel pravice.....	117
28. vaja	Teleskopsko drevo	120
5.	Znaki preobrazbe	123
29. vaja	Budne sanje	126
30. vaja	Stol, prestol	130
31. vaja	Slap (vaja preoblikovanja)	132
32. vaja	Dihanje z drevesom (vaja preoblikovanja).....	136
33. vaja	Čustveni atraktorji časa	138
34. vaja	Puščava ozeleni	140
6.	Simbol ali metafora	143
35. vaja	Stopiti v čevlje nekoga drugega.....	153
36. vaja	Postati bitja v vrtu	154
37. vaja	Mimo angela, ki varuje Eden.....	157

II. DEL

Kako ukrotiti Leviatana

7.	Igranje z manifestacijo	163
38. vaja	Odpravljanje strahov, dvomov in skrbi.....	168
39. vaja	Vrednost.....	169
40. vaja	Sredina tarče	170
41. vaja	Adijo, obžalovanje in krivda!.....	171
42. vaja	Časovni rok	172
43. vaja	Hudički.....	172
44. vaja	Sprehod	177
45. vaja	Sončni pletež (vaja preoblikovanja).....	179
8.	Sanjska polja in kompleksi	181
46. vaja	Ponavljajoči se gibi.....	186
47. vaja	Odpravljanje simptomov	187
48. vaja	Poti čustev	188
49. vaja	Preklop s čustev na občutke.....	188
50. vaja	Štiri stopnje razvoja	190
51. vaja	Prizemljitev	193
52. vaja	Prisluhnite telesu	195
53. vaja	Sneguljčica.....	196
54. vaja	Menjava vlog	198

55. vaja	Spreminjanje oblik.....	198
56. vaja	Balvani	200
57. vaja	Zlati ključ.....	200
58. vaja	Prepletanje.....	201
9.	Vzorci prednikov	203
59. vaja	Vzorci imen	209
60. vaja	Položaj v družini.....	210
61. vaja	Družinski datumi.....	211
62. vaja	Ureditev vrta prednikov.....	212
63. vaja	Cilindrično ogledalo (vaja preoblikovanja).....	214
64. vaja	Družinska tapiserija.....	216
65. vaja	Čiščenje travme prednikov	217
66. vaja	Zlata metla.....	220
67. vaja	Izbor daril prednikov.....	221
68. vaja	Drevo prednikov	222
69. vaja	Prva sveča.....	224
10.	Notranji otrok	227
70. vaja	Odpiranje oči	233
71. vaja	Odpiranje ušes	234
72. vaja	Odpiranje nosu.....	235
73. vaja	Odpiranje jezika.....	236
74. vaja	Odpiranje kože.....	237
75. vaja	Reševanje otroka, ki trpi.....	239
76. vaja	Zdravljenje ranjenega jaza	240
77. vaja	Zgodbe, ki si jih pripovedujemo.....	241
78. vaja	Sprejemanje.....	242
79. vaja	Opustošeno mesto.....	242
80. vaja	Ocean solz	243
81. vaja	Trije modri kralji	244
82. vaja	Spoštovanje staršev	245
83. vaja	Herojski ukrepi.....	246
84. vaja	Odstranitev staršev iz telesa.....	247
85. vaja	Čustva in občutki.....	248
86. vaja	Obnovljena energija.....	249
87. vaja	Stop za minuto	250
88. vaja	Pastir zbere svojo čredo.....	251
89. vaja	Bikurim, daritev ali prvi sadovi.....	252
90. vaja	Radost, skriti čudež	252

11. Blišč in beda	255
91. vaja Jaz-ono in jaz-ti	261
92. vaja Hrepenenja	262
93. vaja Objeti obraz z dlanmi	263
94. vaja Povračilo	264
95. vaja Kralj David in Abigail	265
96. vaja S hrbtoma skupaj	266
97. vaja Iz oči v oči	267
98. vaja Tuj ogenj	269
99. vaja Spomnite se ljubezni	270
100. vaja Strah ljubiti	270
101. vaja Podobno privlači podobno	271
102. vaja Očiščevalno kolo (vaja preoblikovanja)	272
103. vaja Klicanje duše dvojčice	273
104. vaja Ukrotitev divjega jelena	274
105. vaja Modra blazina	276
106. vaja Most	277
107. vaja Oči in enost	278
12. Čas in izbira	279
108. vaja Zgodba o časovno-prostorskem kontinuumu	284
109. vaja Reka časa	284
110. vaja Čas dreves	286
111. vaja Prekinitev zasvojenosti s časom ure	287
112. vaja Usmerjanje	288
113. vaja Vzvratno skozi dan	288
114. vaja Ciklični čas	290
115. vaja Odpravljanje kronofobije	291
116. vaja Mirne ure	292
117. vaja Origami cvet	293
118. vaja 360-stopinjski pogled	295
119. vaja Vertikalni čas	296
120. vaja Kapljica sonca	297
121. vaja Ljubezen premaga prostor-čas	298
122. vaja Čas bujenja	299
123. vaja Napoved ure	300
124. vaja Razkroj prostora-časa	301
125. vaja Odvrzite svoja oblačila	308

13. Zdravljenje	303	
126. vaja	Rezanje limone..... 310	
127. vaja	Belo stopnišče (za zniževanje visokega krvnega tlaka) ... 311	
128. vaja	Zvezdni konj	312
129. vaja	Zelen list.....	313
130. vaja	Polje sivke.....	314
131. vaja	Rekonfiguracija telesa	315
132. vaja	Zapiranje sončnega pleteža	320
133. vaja	Priprava čaja.....	321
134. vaja	Stolp iz svetlobe	323
135. vaja	Žrtveni oven	324
136. vaja	Odkorakati od drame	325
137. vaja	Izmenjava delov z angelom varuhom.....	326
138. vaja	Vzratno čez fantomsko bolečino	327
139. vaja	Zastrupljena puščica	328
140. vaja	Preobrazbe.....	329
141. vaja	Pitje pri izviru (vaja preoblikovanja).....	329
142. vaja	Potovanja na belem oblaku	331
143. vaja	Dve dlani	332
144. vaja	Vožnja z vlakom	332
145. vaja	Glasba iz globin	333
14. Pot srca	339	
146. vaja	Iskanje.....	344
147. vaja	Zaprti in odprti obtoki.....	345
148. vaja	Zakaj čustva.....	346
149. vaja	V jezi.....	347
150. vaja	Bolečina, božanska iskra.....	348
151. vaja	Vaša najhujša nočna mora	349
152. vaja	V čast Tagoru	350
153. vaja	Ukrotitev zveri	351
154. vaja	Zlomljeno srce	352
15. Molitev in Leviatan	353	
155. vaja	Rajski vrt	355
156. vaja	Prazna skleda.....	358
157. vaja	Predanost.....	358
158. vaja	Predati se	360
159. vaja	Molitev za priprošnjo	361
160. vaja	Enost.....	362



Nagovor avtorice za slovensko izdajo

Začnimo tukaj

Vstopate v svet nepredstavljenih priložnosti, moči in blagoslova, ki jih ponuja Kabala luči. Moja dolgoletna vizija je bila, da pride knjiga k vam v slovenščini. Zelo sem hvaležna, da to vizijo z mano delijo izjemni Slovenci, ki so se poglobili v to tradicijo in prakso ter v tem razvili mojstrstvo. Več kot petnajstletno sodelovanje v Sloveniji nam omogoča, da vam to izjemno znanje posredujemo v vašem jeziku.

Za tiste, ki se s tem delom šele seznanjate, naj povem, da to starodavno metodologijo gledanja navznoter že 800 let neprekinjeno prenašajo mistiki kabale. Kot nosilka linije sem svoje življenje posvetila prilagajanju tega izjemnega pristopa sodobnemu času in sodobnemu znanju tako, da ostaja zvest izvirniku in je hkrati primeren za življenje v 21. stoletju.

Knjiga vam omogoča takojšen dostop do vaše ustvarjalnosti, resnice in notranjega vodstva ter dialog z vašo podzavestno intuicijo. Izkusili boste skoraj trenutne preobrazbe. Čeprav je delo globoko, je tudi igrivo in neskončno ustvarjalno.

Res smo ustvarjeni po podobi resnice, ki je veliko večja od nas samih. Tistim, ki ste se zadnjih petnajst let igrali z mano in se poglobljali v študij, ter tistim, ki ste z nami pripravljene odpotovati v svet sanjanja in notranjega mojstrstva, lahko resnično rečem, da ste se podali na čudovito potovanje z mnogimi sorodnimi dušami ter druženjem za srce in dušo!

Blagoslovljeni smo, da so vaši rojaki z nami že vseh 15 let naše poti v Sloveniji, da lahko to delo približajo vam in drugim v Evropski uniji ter po svetu. Naša svetovna skupnost je raznolika, a v Sloveniji je še posebej bogata in globoka ter teče – zaradi lepote Slovenije, tako prostora kot ljudi, to ne preseneča.

Zato se še posebej zahvaljujem mojim certificiranim diplomantom Šole podob (School of Images® – SOI) Mali Kline in Petri Rijavec za pobudo in prevod knjige v slovenščino, ter za izdajo pri Založbi Chiara; poleg Male in Petre se zahvaljujem tudi Klemenu Lipovšku, Ireni Čuber in Andreji Možina za prijazno in toplo gostoljubje v Sloveniji ob delavnicah, tečajih in mednarodnih konferencah o Kabali luči in safirnih podobah. Z njihovo pomočjo naš pristop k sanjam in podobam zdaj za vas odpira nov svet.

Veselim se vaših komentarjev in vprašanj, na katera vam bom rade volje odgovorila, ter zaupam, da vas knjiga pritegne v izkušnjo, ki vam bo spremenila življenje. V slovenščino sta o tem pristopu prevedeni še dve knjigi – vabim vas, da ju preberete. Najdete nas na spletni strani **theschoolofimages.org**, kjer lahko o naši skupnosti, ponudbi in programih izveste še več.

Kot radi rečemo v Šoli podob: Začnite tukaj.

S pristrčnimi pozdravi,
DR. CATHERINE SHAINBERG, ustanoviteljica Šole podob



Predgovor

*Brez preskokov domišljije ali sanjanja izgubimo navdušenje
spričo vseh možnosti. Sanje so navsezadnje oblika načrtovanja.*

GLORIA STEINEM

Od nekdam me je navduševala podzavest. Sprva nisem razumela, kaj sploh pomeni — sem pa vedela, da me veliko bolj zanima, kaj počnejo moji namišljeni prijatelji, kot kaj se dogaja okoli mize. Pravzaprav zame ni bilo razlike med angeli in vilami iz mojega sveta ter mojimi malimi prijatelji, s katerimi sem se igrala v Hyde Parku. Me je pa mama vztrajno opominjala, naj bom pozorna na resnični svet in naj ne presanjam svojega življenja.

Razvila sem veliko strategij, da sem se zavedala dogajanja okoli sebe in tako opravila številne naloge, ki so jih zahtevali od mene doma in v šoli. Vendar hkrati nisem mogla prezreti dogajanja v svojem drugem svetu. Leta je trajalo, da sem dojela, da večina ljudi preprosto živi v resničnem svetu in posveča le malo pozornosti tistemu drugemu. Zame je bila to strašna izguba. Tok moje domišljije je bil pisan in hiter ter neskončno zabaven. Prav tako me je izobraževal. Velik posušen list se je lahko obnovil in postal mehak zelen list zgodnje pomladi, list, ki je še vedno rasel na veji stoletnega drevesa, katerega modrost je odmevala v mojem notranjem ušesu. Barve so se lesketale, glasovi so peli. Name so se obračale duše, da jih pospremim k nebeškemu počitku. Brezdomke (ena je živela na koščku zemlje nasproti naše hiše in vsako noč sem ji pomahala v pozdrav) so

potrebovale zaščito iz svetlobe, da bi jim bilo čez noč toplo. Moje življenje je bilo polno bogastva in lepote, ki se ju nisem mogla naveličati. Vpijala sem pravljice in mitološke zgodbe. Glasovi so mi govorili besede, ki sem jih radodarno delila s svojimi prijatelji. Zaradi tega so me obtožili, da lažem in me kasneje tudi kaznovali. Kmalu sem se naučila, da sem to, kar sem videla in slišala, ohranila zase. Obmolknila sem in začela skrivati svoj notranji svet, vendar je bil njegov čar premočan.

Ko je prišel čas za študij, sem se znebila praktičnih rešitev (mama me je nagovarjala, naj grem na École Polytechnique, prestižno šolo za inženirje, kjer bi lahko spoznala veliko lepih fantov) in odšla študirat umetnostno zgodovino na Sorbono v Pariz. Tam sem spet malo oživela. Barve na platnih so prižgale barve v meni in moja domišljija se je razplamtela. Želela sem raziskati, kako podobe spreminjajo ljudi, a mi je mentor za diplomsko nalogo pojasnil, da sem tam zato, da postanem strokovnjakinja. Kot se je takrat izrazil, sta na svetu dve vrsti ljudi – tisti, ki živijo in tisti, ki opazujejo druge, kako živijo. Umetnostni zgodovinarji opazujejo druge, kako živijo. Vstala sem in mu povedala, da sem sama ena izmed tistih, ki živijo. Zapustila sem poklicno pot, ki se je takrat zdela edina pot zame, če naj bi preživela v resničnem svetu.

Ko sem potem nekaj časa tavalala v službah, ki mi v resnici niso ustrezale, sem se odločila, da se prijavim na ameriške univerze. Dobro sem se odrezala in dobila polno štipendijo za študij na Harvardu, a sem leta 1971 študij opustila, da bi sledila svojemu notranjemu glasu. Glas je rekel: »Pojdi na Bližnji vzhod.« In sem šla. Prepotovala sem ves Bližnji vzhod. Na Harvardu sem nameravala preučevati uporabo podob v političnem dialogu arabsko govorečih držav, zato je bil glas smiseln. A nato je začel glas izgubljati smisel: »Pojdi v Izrael,« mi je rekel. Izrael ali judovsko ljudstvo me nista nikoli privlačila. Pravzaprav o njima nisem vedela skoraj ničesar. Moja mati je bila antisemitka, tako kot mnogi 'črnonogi' ('pieds-noirs'). In jaz sem bila stranski produkt njenega sistema prepričanj.

* Tako so imenovali Francoze, ki so živeli v Alžiriji.

Do takrat nisem imela razloga, da bi se spraševala o njenih predsodkih in sem živela v srečni pozabi brez konfrontacij.

Glas me je prebudil: »Pojdi!« Mama je mislila, da sem nora in da grem v Izrael samo zato, da bi jo jezila. Oče, ki je bil novinar, je bil bolj strpen. A vseeno, odpovedati se štipendiji za Harvard? Poskušal me je odvrniti od tega. Še danes se sprašujem, iz katerega notranjega vzgiba sem preslišala njegov prijazen in razumen nasvet.

To me spominja na napis na pronaosu^{*} Apolonovega templja v Delfih – »Spoznaj samega sebe«. Lahko si predstavljamo dva varuha svetih vrat, ki z dvignjenima mečema vzklikata: »Ali se poznaš?« Sama nisem niti malo vedela, kdo sem, kaj želim, in niti tega, kaj glas pomeni. Ampak tako se je zgodilo. Svojemu notranjemu glasu sem bila predana, zato sem se odpovedala visokošolski izobrazbi, da bi obirala sadje v kibucu v puščavi Negev.

Dve leti kasneje, med Jomkipursko vojno, sva s prijateljem služila kot nočna stražarja. Za krajšanje časa pod zvezdnim nebom mi je Yoav bral odlomke iz hebrejskega Svetega pisma. Najbolj se spomnim odlomka, v katerem Abrahamu spregovori glas. »Lekh lekha!« To lahko prevedemo na dva načina: Pojdi! Ali pa – pojdi k sebi. Abrahamu (ali Abram, kot se imenuje, preden Bog sklene zavezo z njim) glas naroči, naj zapusti dom svojega očeta v rodovitni mezopotamski dolini in se odpravi v puščavo. Kam? V puščavi ni kažipotov. »Kamor ti bom pokazal,« se glasi odgovor. Tudi jaz sem bila podobno na nikogaršnji zemlji, izgubljena v prašni puščavi ob zvokih tankov, ki so hrumeli mimo, v pričakovanju, da mi bo pot pokazana.

Hebrejščina ima veliko skritih kažipotov – ne kamnitih vrat, kot so bila vrata na delfskem pronaosu, ampak vrat v pisavi. Besedi *olam* (svet) in *ne'elam* (skrit) imata enake hebrejske soglasnike. To so koreni. Kadar imata dve besedi enak koren, sta povezani v svojem globljem pomenu. Ti dve besedi si lahko predstavljate kot dva varuha vrat. Eden pravi: Ste

* Znano tudi kot preddverje.

svet zase; drugi pa – ta svet je skrit! Želite prestopiti naš prag? Onkraj čaka velika neznanka. Tisto noč, ko sem poslušala Yoavov glas, ki je bral Sveto pismo, sta mi varuha dovolila prestopiti prag svetega notranjega prostora, v katerem se skriva cel svet skritega znanja.

Kaj sem počela sredi ničesar, med ljudmi, ki jim nisem pripadala, medtem ko sem poslušala glas, ki je bral starodavne zgodbe? Tako blizu Sinaja smo bili, da smo podnevi slišali bobnenje topov. Kaj, če bi Egipčani dosegli naš kibuc? In kaj me je v tistih nočeh prevzelo? Odpirali so se notranji prostori, prekipavajuč svet čustev, vtisov, *déjà-vujev*, vijolični ocean kaosa, ki se je širil in krčil, poln *tohu va'bohu*,* za katerega sem kasneje izvedela, da je začetek stvarstva.

Dve leti sem sedela v temi namere in nisem razumela, zakaj sem čudovito priložnost zamenjala za to, da sem bila – dobesedno in v prenesenem pomenu – v puščavi. To je bil prvi znanilec, da se noč poslavlja, čeprav nisem razumela, zakaj sem to čutila. Bila sem ganjena, moje misli pa so bile zmešnjava. Končno sem zavestno sprejela, da se je mama motila: Racionalni um ni vedel vsega. Mojo usodo je režiral globlji ali višji um. Bila sem zmedena, jezna in vznemirjena, a je modrejši del mene zaupal, da vsa ta zmeda ni bila zaman.

Nekaj tednov po koncu vojne sem srečala Francoza, ki je živel v Jeruzalemu in me je z izrečenim neznanim imenom »Colette« silovito premaknil k izpolnitvi usode, ki jo je moja podzavest intuitivno čutila. Svoje srečanje s Colette Aboulker-Muscat, ki je postala moja učiteljica kabale in duhovna mati, sem opisala v svoji prvi knjigi, *Kabala in moč sanjanja*.**

Leto po tem, ko sem spoznala Colette, me je obiskala teta. Odpeljala sem jo k njej in na moje presenečenje sta si dami padli v objem. V Oranu v Alžiriji, kjer sta odraščali, sta hodila v isto šolo, v katero je hodila tudi moja mama. Moja mama je hodila v isto šolo kot Colette? Pravzaprav je

* Geneza: 1,2, *tohu va'bohu*, pusta in prazna. Z drugimi besedami, brez oblike in v praznini.

** *Kabbalah and the Power of Dreaming*, izdala založba Inner Traditions leta 2005, v slovenščini *Kabala in moč sanjanja: prebujanje vizionarstva*, Založba Primus, 2013.

živela v isti ulici nasproti nje! Glas me je vodil čez morja in vse do vrat dame, ki je moj zavestni um zagotovo ni poznal, a je bila vsekakor znana moji podzavesti. Kako je to mogoče?

Več o tem, kako se ta neverjetna zgodba odvija, vam bom povedala v 9. poglavju. Izvedeli boste, kako se je moja vsevedna podzavest razširila čez osemsto let in povezala mojo sedanjo inkarnacijo s Colettinimi predniki.

Kaj pa če ne bi poslušala glasu? Moja zgodba bi se seveda nadaljevala. Pa bi odkrila svoj klic in življenjsko delo? Bi doživela takšno navdušenje in radost, ki sta od takrat naprej prežemali moje življenje? Verjamem, da bi izpolnila mamine sanje, ne pa tudi svojih. Vem, da bi se počutila neizpolnjeno in življenje ne bi imelo smisla. To, da sem prisluhnila glasu in zgodbam, ki mi jih je bral Yoav, ter potem spoznala Colette, je pripeljalo do eksplozije nečesa skritega globoko v meni. Poplava do tedaj neznanega znanja je preplavila zaslon mojega zavestnega uma.

Kdo je bila Colette? Zame je bila ena velikih ljubezni mojega življenja, moja učiteljica, moja duhovna mati, moj dom. Ko so naju prvič predstavili, nisem vedela, da je učiteljica. Posedla me je predse, me pogledala v oči in vprašala: »Kaj želiš?« Na moje veliko presenečenje so iz mojih ust prišle nepripravljene in nepričakovane besede: »Rada bi, da me naučite, kako podobe premikajo in preobražajo ljudi.« O tem sem razmišljala že od otroštva. Nasmehnila se je in rekla: »Dolgo sem čakala nate!«

Tako se je začelo moje pripravništvo. Vsako jutro ob 7.30 sem morala priti tja s svojimi sanjami, napisanimi in v celoti ilustriranimi (naslikala sem jih). Poslušala jih je in mi nato rekla, naj zaprem oči. Natančno in mojstrsko me je vodila v kraljestvo moje podzavesti. Začeli sva tako, da mi je rekla, naj na nebo narišem krog. To sem tudi storila – in iz kroga je zletelo na tisoče belih ptic, za njimi pa velik in mogočen modri angel, ki mi je povedal, da mu je ime Pursel. Bila sem očarana.

Colette je bila ena pomembnejših kabalistik tistega časa v Izraelu. Mnogim, ki so prihajali z vsega sveta ter iskali uteho in razsvetljenje, je

bila spoštovana duhovna učiteljica. Za tiste, ki dvomite glede ženske, ki poučuje kabalo, drži – pri aškenaških rabinih* so se kabale lahko učili le moški, starejši od štirideset let in poročeni. ‘Potop v globine’ ženskam ni bil dovoljen. A Colette je prihajala iz sefardske družine,** zato teh omejitev ni bilo. Njena babica je bila slavna učiteljica rabinov in judovske skupnosti v Alžiru. Njena vnukinja je preprosto šla po njenih stopinjah.

Colette je bila zadnja nosilka starodavnega kabalističnega izročila svoje družine, ki sega v 13. stoletje in celo dlje – do patriarhov in prerokov, ki so po deželi hodili v svetopisemskih časih. Njen neposredni prednik po mamini strani je bil rabin Yaakov ben Sheshet iz Gerone v Španiji. Zatrjevala je tudi, da je potomka rabina Yitšhaqa Saggi Nehorja, znanega kot Izak Slepí, prvega človeka, ki je skoval besedo kabala. Izak Slepí je živel na jugu Francije, kjer je poučeval in ustanovil akademijo učenja in kabale, imenovano Posquières,** ki še danes ostaja v spominu Judov kot velik svetilnik modrosti.

Shema, poslušajte, pravi glavna judovska molitev. Ljudje so poslušali. »In ljudje so *videli* glasove.«¹ Prav lahko, da Yitšhaq Nehor ni bil imenovan Slepí zato, ker je izgubil vid, ampak zato, ker je tako kot svetopisemski patriarh Izak poslušal z notranjimi ušesi in videl z notranjimi očmi. Znanje, ki ga je predajala družina Sheshet, je bilo povezano s poslušanjem, videnjem, sanjanjem in z aktiviranjem podzavesti, da razkrije svoje skrivnosti.

Ko beremo Sveto pismo, nas preseneti dejstvo, da se vsaka zgodba začne z nočnimi sanjami, dnevnim videnjem ali z jasnoslišnostjo. Reki izraelskih prerokov zavzemajo tretjino svetopisemskih besedil. Kako so se preroki učili? Midraš**** pripoveduje, da je Izak, potem ko ga je angel rešil pred nožem očeta Abrahama, odšel študirat na akademijo Sema in Eberja.

* Aškenazi so bili prvotno judovski naseljenci v severni in vzhodni Evropi. Danes je aškenaz tisti, ki se drži aškenaških običajev in navad. Pravila za poučevanje kabale so se sprostila in sodobni rabini (tudi ortodoksni) poučujejo kabalo tudi ženske in ljudi, mlajše od štirideset let.

** Judje, ki živijo ob Sredozemskem morju.

*** Danes se imenuje Vauvert.

**** Legende, ki služijo kot eksegeza pripovedi hebrejskega Svetega pisma.

Takšne akademije so se pozneje imenovala akademije *bnei ha-nevi'im*, sinov prerokov.² Tam so se učili, kako zavestno razvijati prerokovanje.

Mama je poskušala moje sanjanje preprečiti, vendar sem se kot sanjalka že rodila. Sanje so bile preveč prepričljive, da bi se jim odpovedala. Sledila sem jim, a sem se tudi utrudila. Colette mi je povrnila radost in zaupanje v moč sanj, da me popeljejo nazaj k sebi. Kdo sem? To sem morala še ugotoviti, resnica pa je bila še veličastnejša in bolj čudovita, kot sem si kadarkoli drznila upati. Pred mano je bilo spoznanje, da so sanje najlažja pot do razsvetljenja ter da ima naša podzavest ključ do našega resničnega pomena in usode.



Uvod

Raziskovalci možganov ocenjujejo, da vaša nezavedna zbirka podatkov presega zavestno v razmerju več kot deset milijonov proti ena. Ta zbirka podatkov je vir vaše skrite naravne genialnosti. Z drugimi besedami, del vas je veliko pametnejši od vas. Modri ljudje se redno posvetujejo s tistim pametnejšim delom.

MICHAEL GELB

Ta knjiga govori o nezavednem. V nadaljevanju bom govorila o podzavesti. Za to obstaja razlog, ki ga bom pojasnila v kratkem. Kako je mogoče napisati knjigo o nečem, kar se ne da spoznati, če si ime razlagamo po nazivni vrednosti? Ko tole pišem, uporabljam besede, zavestni jezik, ki je povezan z dejavnostmi veliko novejšega razvoja možganov, imenovanega neokorteks. Hkrati pa številne funkcije mojega telesa delujejo 'sub rosa', ne da bi se moj um tega zavedal. Imamo dve polovici možganov, dva različna načina obdelave naše resničnosti. Našim starejšim možganom pravimo tudi plazilski možgani. Ti dve polovici sta kot ogenj in voda. Zakaj ima nezavedno tako slab sloves? Ta antagonizem ni novost. Jožefa so bratje po pripovedovanju hebrejskega Svetega pisma hoteli ubiti, ker je bil sanjalec.* Stari Grki so Apolona, boga sonca, upodabljali, kako s puščico svetlobe predre maternici podobno

* Glej Gen. 37. Jožef je bil sin patriarha Jakoba in njegove žene Rahele. Sanje prihajajo iz nezavednega.

temo jame Pitije,^{*} varuhinje sporočil iz nezavednega. Odtlej je v Delfih vladal Apolon, jasna svetloba zavednega uma.

Zavestni um je naravno antagonist nezavednega. Ponaša se s preciznim opazovanjem in z objektivnostjo. Rad ločuje, analizira in kategorizira. S svojo prodorno logično močjo poskuša znanstveno dokazati stvari, ki jih imenuje 'dejstva'. Ta stol, ta miza, morje so dejstva resničnosti, v kateri živimo. Dejstva so odvisna od hipotez, kot so vrste vprašanj, ki si jih zastavljamo, in stališča, s katerih jih zaznavamo in preučujemo. Naša dragocena prepričanja se lahko spremenijo, ko se pojavijo nova vprašanja in nove hipoteze. Vprašajte Alberta Einsteina, ali je miza res trdna, in morda bo odgovoril, da je kot čista energija oboje – trdna in hkrati ne. Morje je modro, a stari Grki so ga videli vinsko rdeče barve. Modra barva v Homerjevem času ni bila 'dejstvo'. Svet je bil geocentričen, dokler Kopernik ni dokazal drugače. Znanstvenik bo vrtnico opisal z deli, ki jih ima – steblo, trnje, listi, cvetni listi, pestiči, ter z barvo in vonjem, kar pa ni enako celostni izkušnji – to omogoča le nezavedno. Nezavedno nima hipotez; je kotel vrtničastih izkušenj. Dotaknite se ga in pojavila se bo podoba iz sanj. Nezavedno sodeluje le v razodetju. Razodetje pa, ki je izkušnja, je po definiciji resnično. Če zavijem okrog vogala in nenadoma nad morjem zagledam žareč sončni zahod, se moje srce premakne, pa ne zaradi 'dejstva' sončnega zahoda, temveč zaradi čudovite izkušnje. Zavestni um se ukvarja z dejstvi, nezavedni pa z resnico.

Da bi prišli do resnice o tem, kaj si resnično želite, se boste morali dotakniti nezavednega. Nezavedno je tisto, ki vodi predstavo, in to je 'dejstvo', potrjeno s številnimi testi, ki so jih izvedli eksperimentalni psihologi in raziskovalci. Nekateri raziskovalci celo pravijo, da nezavedno upravlja 95 odstotkov funkcij našega telesa. 'Dejstvo' je, da o naših skrbno analiziranih in mučnih odločitvah večinoma odloča nezavedno. Naše

* Pitija je bila svečenica preročišča v Delfih. Kanalizirala naj bi boga Apolona in v njegovem imenu govorila prerokbe. Mnogi so romali v Delfe, da bi se z njo posvetovali.

ustvarjalne inovacije se v celoti oblikujejo iz nezavednega, pa vendar večina od nas ne ve, kako priti do te velike moči. V nasprotju z zavestnim umom nezavednega ni mogoče raziskati, analizirati, ali do potankosti opredeliti; lahko ga le prejmemo. Pojavi se v kakršnikoli obliki, ki si jo izbere. Kabala, kar pomeni 'prejemati', je znanost o tem, kako pustiti nezavednemu, da spregovori.

Če želite izvedeti, kdo ste, če želite odkriti svoje skrite vzgibe ter komunicirati s svojim telesom in celicami, boste morali zapustiti to, kar smatrate kot varno zavetje zavestnega uma. Lahko zaupate nezavednemu? V tem se skriva težava. Večina nas ne vidi njegove vrednosti, ker svoja videnja zamenjujemo s fantazijo. A fantazija je nasprotje »prave domišljije«, kot jo je rad imenoval William Blake. Fantazija je produkt vašega zavestnega uma, ki izkoristi sposobnost možganov, da ustvarjajo podobe, in jih prikroji tako, da ustrezajo določenemu namenu. Recimo, da bi neizmerno radi verjeli, da se ta čudoviti moški (ali ženska), ki je poročen z vašo najboljšo prijateljico, resnično zanima za vas. Fantazirate o tem, kako ta oseba premaguje številne ovire, da bi prišla k vam, vključno s tem, da se znebi svojega partnerja. Predstavljate si, kako vas končno objame in zdaj skupaj odjezdita v sončni zahod. To nima nobene zveze z resnico. Na žalost je danes veliko vizualizacij, ki se jih poučuje, zamenjava s fantazijo. Povedano vam je, kaj naj vidite. To je sicer lahko zabavno, ni pa transformativno.

Nezavedno je vir vse ustvarjalnosti. Ta knjiga govori o tem, kako se povezati s svojo ustvarjalnostjo, kako komunicirati s svojimi podobami in sprožiti preobrazbo. Metodologija je tako natančna, kot je natančna vsaka druga znanost. Keltska podoba za to delo je skrivnostna ženska, ki ji pravijo Dama iz jezera (Lady of the Lake), ki nad vodo dviguje meč. Morda ste že uganili, da so to vode nezavednega. Meč ponazarja nekaj, kar stresa, kot resnica podob, ki skočijo na površje našega nezavednega. Če se želite vrniti v rajski vrt, se morate soočiti s sukajočim mečem

angela, ki varuje njegova vrata. Ne skrbite, meč vas ne bo porezal ali vas, kot so menili Grki, spremenil v kamen zaradi vaših Meduzinih resnic. Kot junak Perzej* se boste naučili razorožiti in, kar je še pomembneje, preobraziti tiste vidike sebe, ki vam niso všeč.

Toda močna keltska podoba meča nad vodami govori o ostrem rezilu resnice, ki ga nezavedno uporablja proti vam. Kaj je boljšega kot to, da se neposredno in brezkompromisno spoprimate s svojimi podobami in se odzovete na njihovo potrebo, da sprožite ustvarjalni premik! Postali boste bojevnik, junakinja, hrabri vitez ali dama zgodbe svojega življenja.



Ko je Sigmund Freud skoval besedno zvezo 'nezavedni um', se morda ni zavedal, da koncept obsežnega nezavednega dela nas samih, ki je kot ledena gora potopljen pod površino tistega, čemur običajno pravimo zavedni um, obstaja že od nekdaj. Starodavna ljudstva so se dobro zavedala področja nezavednega, v katerem živijo nevarni ali božanski liki, divje pobesnele živali, hibridi vseh vrst in um-begajoče ovire. Freud je nezavedno razumel kot skladišče spominov, potlačenih čustev in drugih duševnih kompleksov, ki so ostali ujeti na nikogaršnjem ozemlju in lahko negativno vplivajo na naše vsakdanje življenje in obnašanje. Menil je, da je treba ta potlačena čustva in spomine ozavestiti, da bi jih lahko pozdravili. Izmenično je uporabljal besedi 'nezavedno' in 'podzavestno', dokler se ni končno odločil za besedo 'nezavedno'. Psihologi še danes razpravljajo o razlikah med njima, vendar besedo 'podzavest' redko uporabljajo. Pogosteje uporabljen izraz za vse naše 'processe, ki niso zavedni', je 'nezavedno'. A polagam vam na srce, da je izraz 'podzavest', ki ga je skoval francoski psiholog Pierre Janet (1859–1947), natančnejši.

* Perzej je bil grški junak, ki je obglavil pošast Meduzo. Vsak, ki je pogledal Meduzo, se je spremenil v kamen. Perzej je spolirano površino svojega ščita uporabil kot zrcalo, da je vodil svoj meč, ko ji je odrezal glavo in jo dal v črno vrečo.

Janet je verjel, da je pod našim zavednim umom skladišče informacij, do katerih lahko dostopamo z osredotočenim zavedanjem. Več o podzavesti bomo videli v nadaljevanju.

Starodavna ljudstva so imela veliko poimenovanj za svet, ki je v globini pod našim zavedanjem. Imenovali so ga drugi svet, svet mrtvih, Otoki sreče (Happy Isles), Olimp. Potovanja junakov so vključevala prečkanje 'doline' ('val') na drugi svet: Percivalovo ime v legendah o Arturju *Perce la vallée* pomeni – prodreti skozi dolino. Ivri ali – hebrejsko – tisti, ki prečka. Šamani po vsem svetu govorijo o potovanjih izven telesa, da bi poiskali skrito znanje in modrost. Alkimisti so svoj odnos do nezavednega ponazarjali na zabaven način: človek, ki sedi v ogromnem kotlu, pod njim pa gori ogenj. Tudi na Kitajskem je v najstarejši knjigi na svetu, I Chingu, heksagram poimenovan kotel. V heksagramu je zapisano sledeče: »Podoba namiguje na idejo hranjenja ... Najvišje razodetje Boga se pojavlja pri prerokih in sveti možeh.« Z drugimi besedami, ne da bi se upirali, sedite v kotlu naravnih sil in informacije iz vašega nezavednega se bodo dvignile v vas, vas nahranile ter preplavile s preroštvom in svetostjo.

Ali moramo res iz svojih teles ali pa preprosto dovolimo, da se nezavedno dvigne in preplavi naš zavedni um ter nam tako omogoči dostop do skritega znanja? Tukaj je še en drugačen način opisa: »In Bog je lebdel nad *p'nei tehom* (obličjem brezna)«^{**} in ustvaril svet v sedmih dneh. *P'nei tehom* beremo kot Božje nezavedno kraljestvo. Lahko tudi mi, tako kot Bog, lebdimo nad praznino nezavednega in ustvarjamo nove stvaritve? To počnemo vsako noč, ko sanjamo. Kabalisti ta maneuver imenujejo potop – *yeridah*^{***} – spust zavestnega uma v substanco brez oblik nezavednega uma, da bi se izoblikovale nove formacije.

* Perceval je bil vitez okrogle mize in junak romana *Perceval, zgodba o gralu* pesnika Chrétiena de Troyesa.

** Spomnimo se Geneze: 1,2, tohu va'bohu, brez oblike in v praznini.

*** Poglejte si knjigo *Major Trends in Jewish Mysticism* Gershoma Scholema. Mistiki merkabe so se opisali kot »tisti, ki se spustijo v merkabo«.

Od Freuda se je v svetu psihologije veliko spremenilo. Psihologija je doživela številne inkarnacije in razvile so se različne šole. Danes pa se je kot odgovor na kritike, da je psihologija le mehka znanost, pojavila nova disciplina. Psihologija je postala eksperimentalna in socialni psihologi so znanstveniki, ki med drugim izvajajo poskuse, da bi dokazali vpliv nezavednega uma na zavedni um. Številne znanstvene študije – mnoge so večkrat ponovili – nedvomno dokazujejo, da nezavedno močno vpliva na naš razumski um. Novi disciplini se prikladno reče 'novo nezavedno'. Temelji na dvonivojskem modelu možganov. Leonard Mlodinow v svoji knjigi *Subliminal* iz leta 2012 predlaga, da bi na to lahko gledali kot na dva železniška sistema s povezanimi progami, ki se križajo in si včasih delijo postaje. Nadaljuje z opisom številnih znanstvenih poskusov, ki »povsem jasno kažejo, da je v tem dvonivojskem sistemu nezavedna raven tista, ki je bolj temeljna«. Nezavedni odzivi, ki se sprožijo v našem telesu, ko smo ogroženi, se zgodijo, še preden se vključi naš zavestni um. Nobena živalska vrsta ne bi mogla preživeti na tem planetu brez teh takojšnjih nezavednih odzivov na eksistenčne grožnje. Kot smo že omenili, nekateri znanstveniki domnevajo, da se kar 95 odstotkov našega celotnega kognitivnega delovanja odvija onkraj našega zavedanja. Pomislite, kaj to pomeni: nezavedno v vas je tisto, ki dirigira. Ne bi želeli vedeti, kaj je nezavedno? Toda če se ne spremenite v šamana, preroka ali alkimista, kako boste prišli do njega? Glede na to, da vas večina misli, da so ti ljudje nori menihi ali norci, tega ne boste storili.

Freud je dejal, da je naš nezavedni um poln potlačenih čustev, temnih spominov in težko rešljivih kompleksov. Socialni psihologi so v številnih poskusih dokazali, da reagiramo na podlagi kategorizacije, stereotipov in predsodkov, ki so zakoreninjeni v nezavednem. Toda kje je čisti odziv divje živali za preživetje? Če se v nezavednem skrivajo le korenine duševnih bolezni, nevroz in predsodkov, kje potem sveti možje in preroki dobivajo navdih? To postavlja pod vprašaj koncept dvonivojskega modela. Dvojnost, nasprotje med dvema funkcijama, zavedno in nezavedno, je past, iz katere ne moremo pobegniti. Katera je boljša? Živimo v svetu,

v katerem prevladuje mnenje, da je zavestno razmišljanje razumno in zdravo, medtem ko nas lahko nezavedni um prevara ali negativno vpliva na nas. To je daleč od čiste preživetvene moči nezavednega. Kaj smo spregledali? Če vidimo um kot dvonivojski, bo naše razmišljanje pristransko, tako kot so pristranski naši predsodki in stereotipi; pravzaprav je tudi to stereotip. Je kdaj obstajal drugačen model?

Predstavljajte si, da na krhki jadrnici plujete po širnem oceanu. Vse, kar se dogaja na njej – krmilo, jadra, vrvi, vaše telo, vaš čut za opazovanje – je v trupu in nad njo v jasni svetlobi. Jadrnici bomo rekli zavestni um. Če ste sodobni jadralec, je pod ladjo lahko veliko plavajočih odpadkov in smeti. V naših oceanih se namreč nahajajo mešanice strupenih plavajočih smeti, ki so tako velike kot celine. Smeti izenačite s svojimi potlačenimi spomini, travmami, kompleksi, stereotipi, predsodki, pričakovanji in zahtevami, in razumeli boste, zakaj je tako pomembno, da ne zamenjate smeti z oceanom. Imenujmo to maso onesnaženih odpadkov podzavest. Pod smetmi, v še neonesnaženih vodah, je doma nešteto vrst morskega življenja, vodnih rastlin in koral ter velikih pošasti iz globin. Stara zgodba pravi, da se v najglobljem delu oceana skriva velika kača Leviatan. Leviatan se dvigne, ko je podzavest očiščena smeti in se podzavest in zavedni um srečata v eksploziji svetlobe, v razodetju. Temu soustvarjanju sama pravim manifestacije tretjega uma, nadzavesti.

Razmišljanje o umu, ki ga sestavljajo tri ravni, se ujema s starodavnimi zgodbami o junakih, ki raziskujejo tri ravni – Zemljo, podzemlje in nebo. Heraklej se z zemeljske ravni spusti v podzemlje in sreča Kerberja, ki varuje vhod v podzemlje. Da ne bi spregledali globljega pomena mita, nam zgodba pove, da ima Kerber tri glave, tri ravni, ki jih mora Heraklej obvladati (kar mu uspe z golimi rokami), da bi se povzpел na Olimp, v nebesa grških bogov, in postal nesmrten, bog ali zvezda na nebu. Oziris, Izis in Horus so egipčanska trojica, Oče, Mati in Sin, aktivni, sprejemajoč in sveti dih, ki ga je treba obvladati, da bi dosegli razsvetljenje. Ista téma se pojavlja v krščanski trojici Oče, Sin

in Sveti Duh. Jezus iz Galileje umre in vstane v treh dneh. V srednjem veku Dantejeva pot vodi skozi pekel in vice do raja. Visoka svečenica iz tarota nosi tristopenjsko krono, ki nas opominja, da je to tisto, za kar si moramo prizadevati. Da bi se rešili ujetništva dvojnosti, potrebujemo gibanje *skozi*, ki ga ponazarja število *tri*. Imenujmo te tri ravni zavest, podzavest in nadzavest. V mitu o Noetovi barki pošlje Bog, besen zaradi hudobije ljudi na Zemlji, veliko poplavo, da bi jih uničil. Noeta, čigar ime pomeni 'počitek' ali 'tolažba', opozori, naj zgradi barko, zatočišče pred kaosom in poplavami, ki bodo sledile neukročenim silam nezavednega pri ljudeh. Po midrašu ima barka tri nivoje, enega za zveri, drugega za smeti in tretjega za ljudi. Vsak nivo je treba očistiti, ukrotiti ali obiskati, da se stvaritev ponovno pojavi v obliki novega sveta, novega življenja ali preobražene osebnosti. V vsakem primeru lahko vpogled iz nadzavesti – kot briljanten blisk, ki se mimo smeti prebije do zavesti – spremeni potek življenja posameznika.

Leviatan je, kot nam je bilo povedano, preblisk spoznanja. Dvigne se na poziv svetih, tistih, ki se upajo potopiti. Njegove luske se lesketajo v odtenkih mavrice in bleščeče beline. Ponudi se kot resnica na pladnju v zadovoljstvo modrecev. Leviatanove luske mavrične svetlobe spominjajo na žareč pisan lesk svetega grala ali na kamen modrosti alkimistov. On – telo –um, ki 've' – je tisti, ki se dvigne kot odziv na grožnje za vaše preživetje, pa naj bo zunanje ali notranje. Ko se Leviatan dvigne, prostor preplavi svetloba. In Bog je rekel: »Bodi svetloba! In nastala je svetloba.« Tu ni prostora za karkoli, kar je NE-zavedno. Če boste še naprej uporabljali to besedo, bo vaš um podzavestno slišal, da 'nezavedno' pomeni nedosegljivo, celo z osredotočenim zavedanjem. In ker je podzavest tako močna, bo preprečila, da bi se svetloba dvignila.

Ker se podzavest in nadzavest pogosto pojavljata skupaj v mešanem stanju, sem se odločila, da bom odslej za obe uporabljala besedo **podzavest**. Cilj je seveda očistiti podzavestne smeti, da bi razkrili **nadzavest** v njeni jasnosti in ji dali prosto pot, da deluje v našo korist, za naše življenje in radost.