

A woman with brown hair, smiling, wearing a white long-sleeved blouse and a pink shawl. She is wearing a blue beaded necklace, matching earrings, and a blue beaded bracelet. The background is a blurred outdoor setting.

TJAŠI ARTNIK KNIBBE

PREŽIVELA NIZ DOGODKOV, KI SO JO RAZTRGALI

Trpljenje, ki prebuja. Poklical jo je Camino. Poklicala jo je knjiga. Poklical jo je svet. Zdaj Tjaši Artnik Knibbe plete pristno vez z življenjem. Hvaležno, mehko in igrivo. Ker si dopusti biti ljubezen. V njeni sončni prisotnosti v meni vzbrsti novo upanje. Sveže in poživljajoče. Tako prijetno boža njena pretočnost. Ker živi v trenutku. Pa ni bilo vedno tako. Temperamentna Primorka, državna prvakinja v odbojki, diplomantka komunikologije je sicer prosperirala v medijsko-trženjskih vodah, tudi novinarsko pero je odlično sukala, deloholičarka, prijazna, ustrežljiva, a pogosto v stresu, izžeta. Potem pa niz dogodkov, ki so jo raztrgali. Smrt mame, brata, očeta, tumor v trebuhu, izguba službe.



Kdaj ste se nazadnje od srca nasmejali?

Že ob vprašanju čutim dražljaj, ki me povabi v smeh. Smeh je stalni spremljevalec mojega dne. Radostni notranji otrok se hvala bogu ni odločil ponikniti in zdi se, da mala Tjaši nenehno išče razloge za smeh, radost in igro. To krasno izkušnjo človeškega bivanja sem prepoznavala tudi pri mami. Njen navihani pogled in široki nasmeh sem očitno podedovala. Bolj ko sem s seboj in bolj ko sprejemam svojo ranljivost, bolj mi uspeva spuščati čustveni naboj preteklosti in lažje čutim to igrivo radost. Ta se iz srca kot cunami hitro preseli v vse celice. Ko se smejim, se smejim kar cela in opažam, da je ta dobrohotna energija zelo nalezljiva.

Le naj bo nalezljiva ... Pogosto se sprašujem, kam je poniknila tista pristna živost življenja.

Zdi se, da smo se ujeli v težo preteklih izkušenj. Človek ima za seboj zelo naporno evolucijo in spomin nanjo v naših celicah še kako živi. Če se ob tem zavedamo tudi tega, da smo en organizem, ki čuti sočasno, je jasno, da še vedno živimo v kolektivnem umskem nemiru. Tako nas kolektivna ter večinoma nezavedna čustva žalosti, strahu, groze in morda gnusa redno opominjajo na to, da moramo poskrbeti, da kot

celota začnemo bivati bolj avtentično in da presežemo razum. Ideja o ločenosti pri tem igra izjemno pomembno vlogo. Če menimo, da se nas ne tiče, kaj se trenutno dogaja v svetovih, kjer divja vojna, se po moji oceni motimo. Svoj razum lahko utišamo ter čustva potisnemo, a ko se prebudimo iz iluzije otopelosti, zrelo sprejmemo, da sta svet in naša zgodovina polna senc. S temi se je smiselno soočati. Bolje kot pa jih potiskati in se proti njim boriti.

**Dobra namera
ni nujno tudi najboljša
rešitev.**

Kako biti radosten ob tem, ko svet trpi?

Prav radost, ki jo enačim s pristnim stikom z življenjem, bo prinesla spremembo. Zanj je potrebna moč. Moč, da izstopiš na vejo in se dvigneš nad meglo. Potreben je pogum, da boš pri tem drugačen in morda zavržen od celote, ki si morda ne želi spremembe. In potrebna je tudi vera, da zaupaš sporočilu, da je sprememba v srcu pot, ki bo zdravila celoto. Meni osebno

to prinese občutek globokega smisla. Da živim življenje, ki presega zgolj egocentrično usmerjenost vase in svoj mali svet. Da dajem iz vrelca ljubezni.

Zakaj je ta vseprežemajoča ljubezen tolikokrat zadušena s strahom?

Razlogov za strah je veliko. Ti strahovi so lahko plod naše izkušnje, a zdi se, da mnogo vibracij strahu prihaja iz naših družinskih in kolektivnih izkušenj. Sama v fazi raziskovanj občutim, da se v mojih celicah skriva strah celotne družinske verige pa tudi kolektivni strah. Ko se tega zavem in z metodo zdravljenja srca in duše pri ameriškem zdravilcu Kenu Pagueu to delno izpustim, zadiham lažje. Naposled čutim sebe brez teh projekcij in energije, ki ni slaba ali dobra, je le stara in nepretočna. Takrat se zavem, kako izjemnega pomena je biti pri čutenjih pretočen, mehak in dopusten. Kako izjemno pomembno je biti do sebe in drugih prizanesljiv, saj ko neguješ sebe, neguješ druge in obratno. Ko mi postane jasno, da je strah le odsotnost zavedanja, izgubi svoj negativni naboj in se nevtralizira. Torej tema le kot odsotnost svetlobe. Če okusimo, kaj ljubezen ni, vemo, kaj ljubezen je.

Kdaj ste se prvič vprašali, kdo pravzaprav ste?

Že v mladosti sem se začela spraševati. Ko nekako nisem čutila, da pripadam človeški vrsti (smeh.) S svojo empatijo in občutljivostjo sem čutila veliko, ampak res veliko bolečine. Če bi svet čutil več radosti, bi bila empatija krasen dar, a ni bilo tako. Čutila sem krč in veliko zatrte bolečine. To sem opazovala in se spraševala, čemu to čutim tako močno, čemu drugi ob meni morda niso tako zelo občutljivi. Ščasoma razumem, da je šlo za to, da si nisem zgradila obrambe, za kar sem danes zelo hvaležna, saj mi je ni treba rušiti. Danes mi je v posebno veselje sodelovati pri opolno-močenju občutljivih posameznikov k temu, da ni z njimi nič narobe, če tudi oni tako barvito čutijo.

Štirideset pomladi je za vami, življenje vas je klofutalo. Izgubili ste to, kar vam je pomenilo največ - primarno družino. Kot podirajoče domine so se vrstili odhodi. Mama in oče sta umrla za rakom, za brata je bil usoden hepatitis C. Vsak je, kot pravite, pustil dragocen pečat.

Mama me je naučila miline in sočutja pa tudi tega, kako pomembno je, da sem v tem svetu svoja. Oče je bil moj zaveznik, filozofski sparring partner, vizionar in izjemno ranljiv. Zelo jasnočuten in z globokim uvidom v življenje. Danes se mi vrača na pot, ko živim in prenašam tudi njegova življenjska spoznanja. Brat je bil v otroštvu dober prijatelj in kot starejši brat zelo zanimiv, živ in samosvoj. Tak ostane tudi v mladosti, ko ga v primež zgrabi heroin. Kot prvi Slovenec odide v komuno na Tajsko, kjer se pozdravi, a vrnitev v toksično okolje ga vrne na stranpota. Usoda se nato usmeri v bolezen hepatitisa C in posledično smrt.

Vmes ste se soočili še s tumorjem ...

Ja, moj benigni tumor v trebuhu je nastal v fazi, ko sem negovala mamo in njen rak, ki se je razlezel po celi trebušni votlini. Takrat sem neuka vstopila v energijsko polje in ga želela pozdraviti. Ob tem pa prejela dragoceno lekcijo, da dobra namera ni nujno tudi najboljša rešitev. Zdaj vem tudi to, da je treba življenju prisluhni in ga ne kontrolirati.

Kako ste se izvili iz dušičnega primeža nakopičene bolečine, strahu, otopelosti in depresije?

Križev pot, ki sem si ga izbrala, bi bil vreden celo Jezusa (smeh). Dobro razumem vse, kar ste navedli. Bolelo je, ko sem se upirala ranljivosti, in ko je bilo preveč, sem se nehala upirati. Tam pa došla, da to, da sem se predala ranljivosti, ni vdaja, ampak nekaj povsem drugega. Je sprejemanje ljubeče podpore življenja.

Se v sanjah srečujete s svojo družino?

Krasno, da omenjate sanje. Gre za svet, kjer nimamo inhibicij. In če smo zavestni sanjači, čutimo lahko polno, a tudi izpuščamo lažje. Tako lahko sanje postanejo izjemen poligon za čustven dialog. Zadnjič sem pred spanjem vprašala svoja čustva, kaj v resnici čutijo, ko se iz tujine vračajo domov, kjer pa ni več moje primarne družine, ki mi je pomenila vedno vse. Pri budnem stanju se razum nekaj šopiri, da sva močna in da je lepo biti v Sloveniji. A zanima me, kje so čustva. V polsnu me obiščejo. Tornado. Nekaj sekund žive groze, bolečine, občutka izgubljenosti, globoke žalosti in neopisljive bolečine. Nato neustavljiv jok, ki me prebudi in ga ne brzdam. Joče celo telo. Nato spokoj. Naslednji dan me v sanjah obišče podoba očeta, ki se opraviči za to, da je odšel in me pustil tukaj. Tretjo noč me obišče v sanjah na predstavitvi knjige, kjer čuti radost in vznesenost o tem, ko vidi, da prenašam del modrosti, ki mi jo preda, naprej. Le nekaj sekund

Zavzemam se za to, da se ustvari svet, ko nasilne migracije ne bodo potrebne in ko bodo centri modrosti (in ne centri moči), poskušali storiti vse za to, da ljudje lahko ostanejo doma, če si to želijo.

občutenja pristne bolečine pri meni sproži globok proces zdravljenja srca.

Življenje vam je ob trpkih preizkušnjah tudi podarjalo. Dragocena spoznanja. Nekatera ste že omenjali, pa vendar, katero je najlepše izzvenelo?

To, da sem in da je to dovolj. Da iz tega bitja ustvarjam, se igram. Jaz sem okej in ti si okej, bi rekli temu v transakcijski analizi. Izhajam iz izhodišča, da smo vsi en organizem. Kar pa ne pomeni, da kot hipi nastavljam drugo lice, če me kdo želi klofniti. Svoje čuječe sposobnosti razvijam v smeri, da do klofute sploh ne pride.

In potem ste nekega dne oprtali nahrbtnik in se podali tja, kjer ste našli veliko tišine in priložnosti za celjenje duše - poklicala vas je ena najbolj znanih romarskih poti na svetu - Camino. In kopica doživetij med pešačenjem po tej 850 kilometrov dolgi Jakobovi poti.

Oh, ta Camino. Krasni Camino. Vsaki dan bolj ga ljubim, če je to sploh še mogoče. Vsaki dan prepoznavam, kako zelo me je treniral. Če strnem spoznanja iz Španije, bi izpostavila izjemen dar tega, da v praktičnem smislu izpuščam kontrolo. Ko zaupam, da bo življenje poskrbelo za moje osnovne življenjske potrebe. Ko hodiš kot mravljica naokoli, prepuščen milosti življenja, spoznaš, da to prekipeva od ljubeče prisotnosti. Velik dar so tudi čudoviti ljudje, ki sem jih srečevala na poti. Ta odprtost srca je nekaj, kar je meni povsem naravno. Zato sem se tam naužila pretočnih odnosov. Ob tem bi izpostavila neverjetno svobodo, ki jo čutiš v stiku z naravo. Zdravilnost Camina je neprecenljiva. Stik s seboj, stik z naravo in stik z življenjem.

Vtise s Camina nizate v knjigi Ranljiva. Pravzaprav se je, kot pravite, napisala sama.

Tako. Dopustila sem ji, da se spiše. Ničesar nisem mentalno korigirala ali popravljala v želji, da bi bila bolj prikupna. Na trenutke ni bilo lahko. Ko se v polnosti zaveš, kako močna je energija zavisti v Sloveniji, te mine, da bi se ji izpostavil. A Ranljiva se odloči, da je čas, da zavist presežemo in kolektivno dojamemo, čemu je sploh tam. Ideja, da je treba kogarkoli potiskati dol zato, da čutimo moč, je preživeta. Spomin na to, da potiskamo, ker smo bili potiskani, pa ni prijeten, a prinaša uvid v avtentično moč. Občutek moči, ki jo čutiš, ko si svoj in v stiku s sinhronostjo življenja, presega na polarnosti tega ujeti um. In s tem sočutno vabi tudi »plenilce«, da presežejo svojo vlogo, saj so v vzrokih za svoje početje videni in brezpogojno razumljeni. Brez njih ne bi bilo prebujenja in brez vakuuma, ki ga polnijo, ne bi bilo spoznanj o tem, kako zelo lačni smo vsi skupaj ljubezni in stika s celoto.

Da bi potešili tovrstno lakoto, iščemo predvsem instantne rešitve. Plehkkih receptov tipa pet korakov do sanjske službe, denarja, ozdravitve, sanjskega parterja je na pretek. Življenje pa še kar boli. Bo treba ubrati drugačne poti?

Zdi se, da jih že. Tok življenja nam dopušča samomanipuliranje, a sočasno se zdi, da se dogaja čisto prava »involucija«. Za kaj gre? Da se iz delovanja navzven vračamo vase. Tam pa ugotovimo, da smo vsi eno. Če tega ne bi začutila, bi se mi zdelo vse skupaj en velik čirulečarule, a danes to sprejemam kot del življenja. Med predstavitvijo knjige Ranljiva in podajanjem čuječe kundalini joge ter meditacij na različnih koncih sveta opažam, da smo resnično vsi eno. Podobni v hrepenenju po pripadnosti, željni objemov in ljubezni.

TJAŠI ARTNIK KNIBBE JE AVTORICA KNJIGE RANLJIVA, mednarodna predavateljica o čuječnosti, izvajalka transformativnih meditacij in praktik metode Heart & Soul Healing

Menda ste razvili svojstveno obliko svetovanja "Awareness Mapping". Za kaj gre?

Ne gre za metode, ki bi se usmerile v blaženje simptomov. Usmerjene so v pomoč pri prebujanju "svetilnikov", ki nato v svojih okoljih netijo ljubeče in zavestne spremembe. Po sistemu mrežnega marketinga (smeh). Več ko bo posameznikov, ki bodo svojo moč sprejeli v svoje roke, bolj se nam bo godilo. Moja vloga pri tem je, da pomagam pri tem izjemnem popotovanju v novo, ki se dogaja. In se bo zgodilo ne glede na odpor.

Kaj si po vseh akrobacijah življenja želi vaša duša? O kakšnih poslanstvih vam prišepetava?

Da naj se še naprej predajam toku in na polno ustvarjam, ob tem pa naj se ne pozabim igrati. Veliko igrati.

Razpeti ste med Slovenijo in Nizozemsko, kjer vaš mož dela projektno. Kako vibrira naša deželica v primerjavi z njo? Je razlika velika?

Je. Sama imam nekaj izzivov z aklimatizacijo, saj je moje telo vajeno narave in vsega, kar ponuja. Tam na severnem delu dežele je tega zelo malo, gostota naseljenosti je izjemna in

vibracijska glasnost in intenziteta močni. Ob tem je tudi kolektivna energija malce drugače zapeljana in še vedno je čutiti izjemno moč kapitala in patriarhata. Četudi se ustvarja ideja o nizozemski toleranci, v resničnem življenju ni pogosto tako. Prvič občutim, kaj pomeni biti tujec in kako zahteven je proces integracije za kulture, ki so tako zelo drugačne od nizozemske. Čutiti je veliko domotožja. Kot empat to močno zaznavam. Zato je razumljivo, da si ljudje, ki pridejo tja iz potrebe po preživetju, poskusijo ustvariti kanček domačnosti. Pričakovati, da bi ljudje kar tako pozabili na svoje korenine, je iluzorno.

V svetovih zahoda je trenutno močno čutiti razpetost med priseljenci in domačini ...

Pomembno bo spregovoriti o bolečinskem jedru, ki ga tujci prinašamo s seboj v tujo deželo. O hrepenenjih po domu, o hrepenenjih po rodni grudi, po družini, po svojem jeziku. To lahko presežemo, a le če resnično razumemo, kako globoko segajo te korenine, in jih ne poskušamo na silo rezati. Zavzemam se za to, da se ustvari svet, ko nasilne migracije ne bodo potrebne in ko bodo centri modrosti (in ne centri

moči), poskušali storiti vse za to, da ljudje lahko ostanejo doma, če si to želijo. In da se ustvarijo razmere absolutnega prostega pretoka za tiste, ki čutijo potrebo po nomadskem življenju. Torej, da presežemo potrebo po tem, da se delimo, ampak dozorimo v to, da je planet Zemlja od vseh nas in pretočnost v resnici zakon narave.

Pred leti izvrstna v odbojki, danes vas vleče pod vodo. Zakaj potapljanje?

V čudoviti svet prostega potapljanja me je vpeljala sestra Alenka, svetovna rekorderka in prvakinja, ki danes to športno disciplino trenira na Filipinih. Sama misel, da lahko potopim svoje telo v globine vode in ob tem izgubim stik z vibracijami ponorelega sveta, me sprosti. V morju ali bazenu se povsem predam. Na eni strani se učim pretočnosti, ki jo voda najbolje pozna, po drugi pa mentalnega fokusa. Je pa tudi krasna oblika rekreacije, saj se lahko potapljam na najlepših koncih sveta.

Še tole: kako bi naslovili svoje dosedanje življenje?

(Glasi smeh.) Dobro vprašanje. Sposodila si bom naslov svetovno znanega avtorja, ki mi je prišel na pot pred mnogimi leti, Waynea Dyerja Življenje kot igra.