ZALOŽBA CHIARA

KVANTNI DIH

Odklenite 8 energijskih kod
za zdravljenje, prebujenje in preobrazbo
vsakega področja vašega življenja



Dr. Espen Wold-Jensen
s Fiono Soutter

Pohvale dr. Espena Wold-Jensena in knjige ***Kvantni dih***

»Dr. Espen Wold-Jensen nam ponuja redko prepletanje spoznanj, integritete in sočutja. V knjigi *Kvantni dih* svoje delo predstavlja s takšno jasnostjo in globino, da kompleksna energijska načela postanejo dostopna in smiselna. Ta knjiga je hkrati prizemljujoča in navdihujoča, saj bralce vabi k širjenju zavesti, zdravljenju in osebni preobrazbi z zaupanjem in odprtostjo.«

– John Asaraf, avtor uspešnice *Innercise: The New Science to Unlock Your Brain's Hidden Power* založbe New York Times

»Vaš duh nikoli ne spi, uporabite ga v svojo najvišjo korist na osem načinov z revolucionarnimi idejami dr. Espena Wold-Jensena.«

– Mark Victor Hansen, soavtor uspešnic iz knjižne zbirke *Chicken Soup for the Soul* založbe New York Times

»Dr. Espen Wold-Jensen je redek most med znanostjo in duhom. Knjiga *Kvantni dih* je mojstrsko prepletanje nevroznanosti, kvantne fizike in njegovih osebnih duhovnih izkušenj v globoko ganljiv in praktičen vodnik za človeško prebujenje. Ta knjiga ni nekaj, kar samo preberete, temveč to tudi čutite, utelešate in živite.«

– Amberly Lago, avtorica uspešnice *True Grit and Grace* založbe USA Today

»Dr. Espen Wold-Jensen prinaša redko kombinacijo globokega sočutja in čiste modrosti, ki nežno odpira vaše srce in um. Ko se učite od njega, se počutite varne, videne in navdihnjene za življenje v večji harmoniji. Njegova energija sega izven tega sveta.«

– Ken Honda, avtor uspešnice *Happy Money*

»Knjiga *Kvantni dih* je močan prenos, povezujoč znanost, duhovnost in utelešeno prakso na način, ki vabi k resničnemu spominjanju. Dr. Espen Wold-Jensen bralca mojstrsko vodi onkraj informacij v preobrazbo, pri čemer aktivira prirojeno inteligenco dihanja, energije in zavesti. To delo ni namenjeno le branju, ampak ga je treba doživeti, saj budi dušo v njeno naravno stanje celovitosti, zdravljenja in ustvarjalne moči. Knjiga je globoko povabilo, da se spomnite, kdo ste, in dopustite, da Duh prežame vso razsežnost vašega življenja.«

– Michael Bernard Beckwith, ustanovitelj in direktor Agape International Spiritual Center ter voditelj podkasta *Take Back Your Mind*

»V letih preučevanja povezave med ujetimi čustvi in telesno boleznijo sem znova in znova opažal, kako se naša nerešena čustvena bolečina shrani v telesu in predstavlja oviro za zdravje, srečo in naš največji potencial. Delo dr. Espena Wold-Jensena *Kvantni dih* je močno pričevanje o tej resnici. Njegova knjiga je več kot vodnik; je sveto povabilo, da se ponovno povežete z zdravilno modrostjo, ki živi v vašem lastnem dihu, vašem lastnem telesu in vašem lastnem duhu. Če ste se kdaj počutili zatrte ali nepovezane in ste obenem pripravljeni stopiti v globljo preobrazbo, naj vas dr. Espen popelje nazaj domov.«

– Dr. Bradley Nelson, avtor uspešnic *The Emotion Code*, *The Body Code* in *The Heart Code*

»Dr. Espen nas z izjemnim vodnikom popelje do spoznanja naše resnične narave. Onkraj strahu in razdrobljenosti misli leži naša prirojena celovitost, nazaj h kateri nas spretno vodi ta knjiga. Jasno je, da je dr. Espen vsa spoznanja, opisana v knjigi *Kvantni dih*, doživel, in ob branju jih boste začeli živeti tudi sami.«

– Marianne Williamson, avtorica uspešnic *Midlife Awakening* in *A Return to Love*

Dr. Espen Wold-Jensen

s Fiono Soutter

KVANTNI DIH

Odklenite 8 energijskih kod
za zdravljenje, prebujenje in preobrazbo
vsakega področja vašega življenja

ZALOŽBA
CHIARA

Espen Wold-Jensen

KVANTNI DIH

Odklenite 8 energijskih kod za zdravljenje, prebujenje in preobrazbo vsakega področja vašega življenja

KNJIGA KOT ZDRAVILO

Zbirka Knjiga kot zdravilo®
© 2026 Založba Chiara

Naslov izvirnika:
Quantum Breath: Unlock the 8 Energetic Codes to Heal, Awaken, and Transform every Area of Your Life
© Espen Wold-Jensen, 2026
Objavljeno l. 2026 pri: Hay House LLC

Prevod in spremna beseda: Sia Sanaren
Oblikovanje in prelom: Žiga Valetič

Izdala in založila: Založba Chiara
www.zalozba-chiara.si
Za založbo: Simona Hana Boc

Tisk: PRIMA IP d.o.o.
Naklada: 600 izvodov
Prva izdaja, prvi natis
Ljubljana, 2026

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja Založbe Chiara so prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, snemanjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki in priklicem informacij, vse v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah. Izjema so primeri kratkih navedkov v člankih, oddajah ali drugih javnih medijih.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

615.8:612.2(035)
133.4(035)

WOLD-Jensen, Espen
Kvantni dih : odklenite 8 energijskih kod za zdravljenje, prebujenje in preobrazbo vsakega področja vašega življenja / Espen Wold-Jensen s Fiono Soutter ; [prevod in spremna beseda Sia Sanaren]. - 1. izd., 1. natis. - Ljubljana : Chiara, 2026. - (Zbirka Knjiga kot zdravilo)

Prevod dela: Quantum breath
ISBN 978-961-7205-84-8
COBISS.SI-ID 293811203

Posvetilo

Moji ljubljeni družini, mojim učiteljem in vsem dušam, ki so kdaj hodile po poti od bolečine k smislu.

Mojemu bratu Kevinu, ki me je s svojim kratkim življenjem naučil dragocenega daru dihanja in življenja.

Mami in sestram, ki so mi razkrile moč človeškega duha.

Mojemu sinu Gunnarju, hvala, ker si mi pokazal nežnost, igrivost in ljubezen.

Vsem bralcem, ki držite to knjigo v rokah: naj vsak izmed vas odkrije resnico, da z vami ni nič narobe – le čakate, da se spomnite, kdo v resnici ste. Naj duh steče skozi vas, tako kot je stekel skozi mene.

In končno vélikemu Duhu, Bogu, Stvarniku, Enemu, Polju – hvala. Ljubim te.

Z blagoslovi in hvaležnostjo,

Espen

Kazalo

OD DIHA DO ČUTENJA 11

SPREMNA BESEDA 15

PREDGOVOR 17

UVOD 19

Duh in dih sta eno 22
Klic k spominjanju 22
Navodila za uporabo te knjige 24

1. POGLAVJE: Metoda dr. Espena – preslikava kvantnega življenja 25

Vibracijska stanja zavesti 27
Osem življenjskih področij 29
Kvantno kolo življenja 31
Izpolnite svojo oceno Kvantnega kolesa življenja 33
Temeljna načela metodologije 34

2. POGLAVJE: Dihalne vaje kot temeljna praksa 37

Znanost o dihanju 37
Stik znanosti in duha 44
Uporaba dihalnih vaj v tej knjigi 46
Ocena dihanja: BOLT (Body Oxygen Level Test) 47
Od tu se dvignemo 49

3. POGLAVJE: Korenski energijski center – telesno zdravje 51

Prepoznavanje stanja vašega korenskega energijskega centra 52
Motnja: Strah 54

Prebojna vaja 1: Pretvorba strahu v pogonsko silo 57
Zvočna aktivacija: Moč zvoka *lam* 65
Dihalna vaja 1: Kvantno DMT dihanje 1 66
Zaključna integracija 67

4. POGLAVJE: Sakralni energijski center – duševno in čustveno stanje 69
Raziskovanje misli in e-mocij 69
E-mocija = energija v gibanju: Zakon o ohranitvi energije 70
Nevroznanost misli, občutkov in polja 71
Vloga misli in čustev pri zdravju in zdravljenju 73
Most med znanostjo in duhom 74
Biti v toku 75
Prepoznavanje stanja vašega sakralnega energijskega centra 75
Motnja: Krivda 77
Prebojna vaja 2: Soočanje in spuščanje krivde, ki zavira vaš tok 81
Zvočna aktivacija: *Vam* – ujemanje s tokom 91
Dihalna vaja 2: Kvantni tok s hrbteničnim dihanjem 92
Zaključna integracija 93

5. POGLAVJE: Energijski center sončni pletež – finance in osebna moč 95
Prepoznavanje stanja vašega energijskega centra sončni pletež 96
Motnja: Sram in občutek manjvrednosti 98
Prebojna vaja 3: Spreminjanje vašega odnosa do denarja 101
Zvočna aktivacija: Moč zvoka *ram* 112
Dihalna vaja 3: Kvantni ognjeni dih z alkalnim dihanjem 114
Zaključna integracija 115

6. POGLAVJE: Srčni energijski center – odnosi 117
Prepoznavanje stanja vašega srčnega energijskega centra 120
Motnja: Žalovanje 122
Prebojna vaja 4: Portal žalovanja 125
Zvočna aktivacija: Moč zvoka *yam* 131
Dihalna vaja 4: Kvantno skladno dihanje 133
Zaključna integracija 134

7. POGLAVJE: Grleni energijski center – osebna rast 137
Prepoznavanje stanja vašega grlenega energijskega centra 139
Motnja: Laži. Zatiranje, podrejanje in samoprevara 142
Prebojna vaja 5: Preverjanje resnice 145
Zvočna aktivacija: Moč zvoka *ham* 148
Dihalna vaja 5: Sufijsko dihanje s hrbteničnim dihanjem 150
Zaključna integracija 151

8. POGLAVJE: Energijski center tretje oko – delo, kariera in poslanstvo 153
Videti skozi iluzijo: Vloga tretjega očesa 154
Božanska zveza znotraj – hipofiza in epifiza kot tretje oko 155
Prepoznavanje stanja vašega energijskega centra tretje oko 157
Motnja: Iluzija ločenosti 158
Jasnost vizije 159
Prebojna vaja 6: Samoodkrivanje za uskladitev s poklicnim poslanstvom 163
Zvočna aktivacija: *Aum* – moč vizije 167
Dihalna vaja 6: Kvantno prebujanje skozi dihanje (aktivacija tretjega očesa) 168
Zaključna integracija 169

9. POGLAVJE: Kronski energijski center – duhovna izpolnitev in namen 171
Prepoznavanje stanja vašega kronskega energijskega centra 173
Motnja: Zemeljske navezanosti in zasvojenosti 175
Moč predaje 176
Prebojna vaja 7: Proces aktivacije kronskega centra 178
Portal kronskega centra: Prebujanje sedeža Duše 181
Zvočna aktivacija: Odmev zvoka *om* 182
Dihalna vaja 7: Dihanje kvantnega polja 184
Kaj kažejo raziskave 185
Integracijska vaja: Dajanje oblike mističnemu 187
Zaključna integracija 189

10. POGLAVJE: Energijski center dušna zvezda – čas in prisotnost 191
Prepoznavanje stanja vašega energijskega centra dušna zvezda 195
Motnja: Stres in odtujenost 197
Metafora stebra 198
Prebojna vaja 8: Vračanje v prisotnost 199
Zvočna aktivacija: Tišina kot portal 201
Dihalna vaja 8: Kvantno DMT dihanje 2 202
Zaključna integracija 203

KO SE OGLASI DUH 205

DODATEK 1 – VIBRACIJSKA STANJA ZAVESTI 209

Spletni portal 211
Ste pripravljeni na poglobljeno delo? 212

Viri 213
O avtorju 219

Od diha do čutenja

Spremna beseda k slovenskemu prevodu

Ko dihamo, začutimo … sebe. Ko začutimo sebe,
šele dojamemo svet, katerega nepogrešljivi del smo.

V nekem trenutku, aprila tega leta, sem v sebi premlevala, ali bi sledila spletni delavnici dihanja. Skoraj sem že popustila sestrinemu prigovarjanju, a vseeno še vedno iskala izgovore – pozna večerna ura, nelagodje ob tem, da se za delavnico nisem odločila sama, še največ moči pa je imel moj odpor do takšnih dogodkov. Vsa možna duhovna učenja in čudežne rešitve za opolnomočenje, ki se nam ponujajo bodisi preko spleta bodisi v živo, so mi postali odveč. Zavedala sem se, da sem se dolga leta vrtela v krogu in preizkušala tehnike, ki so učinkovale kratek čas, naposled pa sem vse opustila in se obrnila vase – v svojo tišino in samoto. Včasih sem pomislila, da sem izgubljala tako čas kot denar. In tudi tokrat res nisem imela ne volje ne časa za prisostvovanje.

A bolj ko sem vlekla svoje obveznosti, bolj se je prav ta dan čas podaljševal. Resnično, raztegnil se je in mi dopustil narediti vse načrtovano brez hitenja. Pogledala sem na uro in presenečena ugotovila, da sem se osvobodila vsega dela ravno v trenutku začetka delavnice. Da bi ostala zvesta svojim besedam, da se priključim, če opravim svoje delo ob pravem času, sem sestri napisala, da sem zraven, in tako se je vse začelo.

Dr. Espena prej nisem poznala, le tisto popoldne sem pokukala v enega njegovih podkastov in ugotovila, da mi je njegov način podajanja vsebine simpatičen. Nisem ga niti poslušala, le prvi vtis me

je zanimal. Za razliko od mnogih mojstrov se mi je zazdel mehak, mil, človeški. Danes si priznam, da sem tedaj v sebi že vedela, da je njegova zgodba zame pomembna. In iskreno hvaležna sem svoji duši, ki je poskrbela za okoliščine, kjer temu srečanju nisem mogla ubežati. In sestri, ki je začutila.

V času tistih treh ur delavnice kvantnega dihanja se je potrdilo, da je dr. Espen navdihujoč človek, ki je prešel mnoge težke preizkušnje in se vrnil k sebi z dihanjem. Posvetil se je študiju nevroznanosti in kvantne fizike, da bi razumel, kar je sam doživel med dihanjem, ki mu je rešilo življenje. V njegovi zgodbi sem resnično našla, kar je obteževalo moje življenje – tako kot on sem tudi jaz v rosnih letih doživela hudo izgubo, disociirala in se usidrala v občutje takratne nemoči, nerazumevanja, žalovanja. V trenutku sledenja njegovi zgodbi se je nekaj premaknilo ali, bolje rečeno, postavilo. Priklopilo na življenje, ki je čakalo, da vdihnem.

Poleg dihalne vaje, ki smo jo izvajali, je bil zame najpomembnejši njegov stavek, s katerim je naznanil, da bo v nekaj mesecih izšla njegova prva knjiga. Seveda je pri meni kliknilo in pričelo se je poglavje ponastavitve mojih notranjih programov. Želja, da prevedem njegovo knjigo, je bila neustavljiva, bil je klic. S prevajanjem knjige sem pričela, še preden je ta izšla v izvirniku, in verjetno je slovenski prevod prvi na svetu. Kar pomeni, da so se skozme sidrale mnoge energije, ki se navadno porazdelijo med vse, ki pridejo s knjigo v stik. Ob vsaki preizkušnji sem se tega globoko zavedala in se odpirala občutjem hvaležnosti in sočutja do sebe. Vsak energijski center je zahteval svoj vpogled in resnico, kar je pripeljalo do mnogih spominov, vendar mimo bežečih, ki me niso obremenili. Le dovolili so, da sem se spomnila – in to je bila prebojna točka odskoka v svet moje pristnosti.

Potovanje se v knjigi začne s spoznavanjem Vibracijskih stanj zavesti, iz katerih razberete svoje trenutno čustveno stanje, in Kvantnega kolesa življenja, ki je prav tako iztočnica za preobrazbo. Jasna navodila in nežno avtorjevo vodstvo ustvarijo razmere, kjer se vsakdo počuti varnega in sprejetega, kot bi ga nekdo mehko držal za roko na poti skozi temačen labirint.

Avtor nam osem energijskih centrov izčrpno predstavi in nam nastavi ogledalo. Kdor vzame v roke to knjigo, naj bo pripravljen na iskrenost s seboj, tu ni olepševanja ali cenzure. Tu gre za stik znanosti z duhovnostjo in modrostjo, kjer veljajo pravila. Prebojne vaje, zvočne aktivacije in dihalne vaje so izjemen doprinos, ki je bralcu pri roki v vsakem trenutku. V njih se srečamo z avtorjevim sočutjem, z njegovo željo deliti svoja spoznanja, da bi svet ozdravel. In iskreno sledenje vajam je najmanj, kar avtorju lahko damo v zameno za to čudovito knjižno stvaritev.

Vendar se zgodba ne konča s knjigo, saj je v podporo bralcem ustvarjen spletni portal z vodenimi dihalnimi vajami, ki so zakladnica starodavnih in modernih duhovnih praks. To je najmogočnejše orodje, ki sem ga v svojem dvajsetletnem iskanju smisla in preseganju vzorcev, ki niso moji in me ustavljajo na moji poti, dobila.

Kot pravi avtor, je ta knjiga sveto povabilo nazaj k sebi, in res je v njej koda svetega, ritualnega, vgraviranega v vsakega od nas. A pozabljenega iz navade, da bi ugajali, da bi uhajali temu, kar je naše in je naše vedno bilo.

Duša vsakega od nas že ve, naša srca se spominjajo, naši možgani se pripravljajo na skladnost, ki se vzpostavlja z dihom. Ko bomo ponovno celoviti in v ravnovesju s svojimi željami, se nam bodo odprla srca. Dosegli bomo energijsko stabilnost in vplivali drug na drugega na način, ki vzpostavlja mir. Ki prinaša spremembo. Spremembo na našem planetu Zemlja. Vse je v dihu.

Srčno vabljeni v kvantno potopitev!

– Sia Sanaren, prevajalka in urednica knjige,
terapevtka energijske medicine

Spremna beseda

V svetu, ki hrepeni po smislu, namenu in globoki povezavi z nečim večjim, je nova knjiga dr. Espena *Kvantni dih* izjemno globoko darilo, ki prihaja ob pravem času. Navdihujoča pot dr. Espena – ki se razkriva na straneh te izjemne knjige – ni le globoko osebna, temveč tudi univerzalno uporabna in odmevna. Njegova sposobnost, da pomaga preoblikovati bolečino v moč in obsmrtno izkušnjo v božanski namen, odseva bistvo tega, kar pomeni živeti navdihnjeno in uravnoteženo življenje, usklajeno z najvišjimi vrednotami.

Pri tej knjigi me je najbolj ganilo njeno pogumno povabilo, da se spomnimo, kdo v resnici smo onkraj iluzij ločenosti, preko česar se povrnemo k modrosti Duše, vodene s šepetom Duha skozi vsak dih, izbiro in utrip srca. Ta knjiga je mojstrska sinteza starodavne modrosti in moderne znanosti, ki jo poda človek, ki ne le študira zavest, temveč jo uteleša.

Dr. Espen nas spomni, da prebujenje ni koncept, temveč praksa. In preobrazba ni cilj, temveč predanost pristnemu, duhovnemu in namena polnemu življenju. Njegovo delo me resnično navdihuje in spodbujam vsakega zavestnega iskalca, vodjo in vizionarja, naj knjigo bere – ne le z umom, temveč z odprtim srcem bitja, ki je pripravljeno služiti človeštvu na vedno višji ravni.

Hvala, dr. Espen, ker ste se odzvali klicu.

– dr. John Demartini, strokovnjak za človeško vedenje, učitelj ter avtor mednarodnih uspešnic *The Breakthrough Experience* in *The Values Factor*

Predgovor

Pričujoča knjiga je živela v meni, odkar se spominjam.

Učenja, orodja, energija – vse to je bilo del mojega življenjskega potovanja skozi bolečino, prebujenje in služenje. To delo sem delil na neštetih odrih, v svetih obredih, z iskalci, znanstveniki, direktorji podjetij in duhovnimi pionirji. Živel sem ga, ga učil in bil priča, kako spreminja življenja ljudi po vsem svetu.

Toda prvič je to delo zajeto v svoji popolni vibracijski obliki – prepleteno skozi zgodbo, znanost, dih in Duha – da vas, bralca, lahko sreča točno tam, kjer ste.

Kvantni dih ni le knjiga. Je živi prenos. Vsako poglavje nosi kodo namena. Vsaka dihalna vaja je portal. In vsaka beseda je tu v pomoč, da se spomnite, kdo v resnici ste in kaj je mogoče, ko se znova povežete s svojim Virom.

To ni knjiga teorij, temveč knjiga spominjanja.

Vabim vas, da se potopite globlje od razuma in se spomnite, da moč, ki jo iščete, ni zunaj vas; živi v vašem dihu, vašem telesu in vašem energijskem polju, čakajoč na aktivacijo. Čaka, da se izrazi.

To je moje darilo svetu v prehodu.

Smo v prelomnem obdobju človeške zgodovine. Sistemi se rušijo. Paradigme se spreminjajo. Ljudje se prebujajo. In sredi vsega hrupa se budi tiho spoznanje – spomin, da zdravljenje, preobrazba in resnična moč niso nekaj, kar lovimo, temveč nekaj, kar *postanemo*.

Ta knjiga je spremljevalec na tem potovanju, načrt za prebujenje in sveto povabilo, da se vrnete domov k sebi.

Iskrena zahvala gre tudi Fioni Soutter, ki je podprla ta prenos tako, da je pomagala prenesti frekvenco tega dela v pisno obliko.

Njen prispevek kot soavtorice je čutiti na teh straneh in hvaležen sem za njeno predanost bistvu in celovitosti sporočila.

Vam, ki to berete – hvala, ker ste se odzvali. Hvala, ker sledite klicu. Naj vas ta knjiga ne le pouči, temveč prenovi.

In predvsem, naj se Kvantni dih aktivira v vas, tako kot se je v meni.

Uvod

Bilo mi je pet let, ko se je svet okrog mene prvič podrl.

V mojem rojstnem mestu Arendal na Norveškem je bilo poletje. Bil je takšen dan, ko naj bi otroci bosih nog in smejoč se tekali na prostem. Namesto da bi se še naprej igral zunaj s prijatelji, je vame zarezal krik. Takšen, ki ustavi čas. Takšen, ki ti razcepi dušo.

Bil je krik moje mame. Stekel sem proti zvoku in v maminih rokah našel svojega mlajšega brata Kevina, brez znakov življenja. Takrat še nisem razumel smrti. Razumel sem le, da se je izgubilo nekaj dragocenega.

Del moje mame je odšel z njim. Zaprla se je. Žalovanje, šok – vsega je bilo preveč. Kot mnogi, ki so doživeli hudo izgubo, se je zatekla k alkoholu. In naš dom ni bil več takšen kot prej.

Kot najstarejši od otrok sem vse občutil. Vse sem poskušal držati skupaj. Postal sem »ta močni«. Ta odgovorni. Moja sestra, ki se je rodila s posebnimi potrebami, je potrebovala dodatno nego. Svoje žalovanje in žalost sem skril pod masko moči. Naučil sem se igrati dobro počutje, še preden sem ga resnično doživel.

A pod površjem sem trpel.

V moji družini se nismo pogovarjali o čustvih, saj za to nismo imeli orodij. Bolečino sem potisnil globoko in se silil naprej – v borilne veščine, fitnes, uspešnost. Posvetil sem se študiju in postal učitelj, nato nutricionist. Od zunaj se je zdelo, kot da imam vse pod nadzorom.

A v notranjosti? Hlepel sem po razumevanju, zakaj se počutim tako odtujenega od sebe, svoje radosti in svojega namena.

Sčasoma sem zapustil Norveško in se preselil v Avstralijo. Moje sanje so bile velike, imel sem veliko energije in približno 12 dolarjev

na bančnem računu. Vpisal sem se na univerzo, odločen, da si zgradim novo življenje. Mislil sem, da sem na pravi poti.

In potem ... se je zgodilo življenje.

Leta 2006 sem v Melbournu doživel nesrečo z motorjem. Zlomil sem si obe nogi, poškodoval medenico in skoraj izkrvavel ob cesti. Rešila me je nujna medicinska pomoč, za kar bom vedno hvaležen, a posledice tega dogodka so vse spremenile.

Dobro leto pozneje sem moral na rutinsko operacijo, ob kateri so mi odstranili kovinske palice, plošče, zatiče in vijake, ki so bili nameščeni v moje telo po nesreči. Takrat je prišlo do bolnišnične okužbe MRSA – okužbe z bakterijo, ki razjeda meso in je odporna na skoraj vse antibiotike. Opustošila je moj sistem. Izgubil sem več kot trinajst kilogramov. Trpel sem zaradi stalnih bolečin.

Sledil sem vsem navodilom zdravnikov. Vsaka injekcija. Vsak recept. In kljub temu se moje stanje ni izboljšalo. Nakar sem leta 2008 dobil diagnozo, ki si je nihče ne želi slišati: »Če se bo okužba še naprej širila, bomo morali amputirati vašo nogo ... ali pa boste umrli.«

Spomnim se, kako sem sedel sam v bolniški sobi, z infuzijo v roki, in se počutil popolnoma poraženega. Pogledal sem v strop in šepnil: »Bog ... če obstajaš ... potrebujem pomoč.«

To je bil prelomni trenutek.

Nekaj se je spremenilo. Skozi mene je prešla prisotnost. Lahko jo imenujete Duh. Lahko ji rečete Višji Jaz. Prvič v mojem življenju se je Duh oglasil in jaz sem poslušal. Bilo je kot strela – glas, ki ni bil moj, a vendarle *je bil*.

»Če naj se zgodi, je odvisno od mene. Pojdi domov in dihaj.«

V tistem trenutku sem spoznal, da sem svojo moč in zdravljenje prepustil drugim, čakajoč, da me nekdo reši. In prvič sem razumel, kaj moram storiti. Zahvalil sem se kirurgu, izvlekel infuzijo iz roke in zapustil bolnišnico.

Šel sem domov, sedel na posteljo in zaprl oči. Nisem imel navodil. Nobene čarobne tabletke. Nobene metode zdravljenja. Vse, kar sem imel, je bil moj dih.

Zato sem začel tam.

Vdih. Izdih. Znova. Znova.

In nekaj se je začelo spreminjati.

Najprej sem začutil mir. Nekakšno spokojnost, ki je že leta nisem poznal.

A zatem so se začeli pojavljati spomini. Naenkrat sem bil spet petletnik, ki stoji pred neživim in modrim telesom svojega bratca. Videl sem žalost na maminem obrazu. Čutil sem paniko v svojih malih prsih.

Nato se je pojavil spomin na to, kako so se mi v šoli posmehovali, ker nisem znal dobro brati ali pisati. Občutil sem sram. Osamljenost. Strah, da nisem dovolj dober, da ne »spadam tja«.

In moj um – moj ego –, o moj bog, kako sem poskušal te boleče spomine zatreti.

Vendar sem še naprej dihal.

Kajti globoko v sebi sem intuitivno vedel: *Vse je povezano.*

Travma. Čustva. Bolečina, ki sem jo desetletja hranil v svojem telesu – ni bila naključna. Bila je resnična. Bila je znanost. Psihosomatska bolezen – *psyche* pomeni »um«, *soma* pomeni »telo«. Nerešena in potlačena čustva postanejo »težave v tkivih« (angl. *issues in tissues*).

Ko razumete to medsebojno povezanost, začne vse dobivati smisel. Tako kot organi telesa delujejo v harmoniji preko homeostaze, tako delujejo tudi um, telo in Duh. Ni ločenosti. Vsak vaš del komunicira z vsakim drugim delom, neprestano in večinoma brez vašega zavestnega nadzora.

Travma, ki je nisem predelal – zapostavljenost, krivda, strah, jeza –, se je naselila v mojih celicah. A skozi dih se je končno začela premikati. Pomislil sem: *Bolje ven kot notri. Če se ta bolečina pojavlja, je morda pripravljena oditi. Morda je čas.*

Kaj, če dih dejansko lahko očisti to bolečino, to bolezen?

Kaj, če mi moj dih omogoči dostop do podzavesti in mi dovoli, da se popolnoma osvobodim?

Nisem imel več kaj izgubiti. Zato sem dihal globoko, dva, tri, včasih štirikrat na dan.

Dihal sem, jokal in se spominjal.