

MOJ VEDUNA SUHI POST



Ko življenje postane lahkotnejše

Za prvi suhi post sem se odločila, ko sem bila telesno, duševno in čustveno popolnoma na tleh. Takrat sem potrebovala nekaj močnega, da me premakne.

BESEDILO: PETRA ARULA // FOTOGRAFIJE: ANA PIŠLER ZA KATEDRO VEDUNA

Drugi in tretji sta se zvrstila za njim. Ko dobiš veliko več, kot daš, in življenje spet začne dobivati smisel, ne preiščiš, ali se boš odrekel tistim petim litrom vode in nekaj krožnikom hrane; radost in izkušnja suhega posta sta namreč močnejši od stvari, za katere se nam sicer zdi, da nam brez njih živeti ni – vode, hrane in besed. V času, ko ne pijemo in ne jemo, tudi ne govorimo. Živimo v svojem svetu tišine (čeprav se lahko zgodi, da se v glavi 24 ur na dan pogovarjamo s seboj), in tako z vsemi čuti doživljamo življenje, ki se dogaja znotraj in zunaj nas, ter doživljamo duhovne razsežnosti, o katerih pred tem niti slutili nismo, da smo jih zmožni doseči.

«**Čutila sem, da je vredno potrpeti, zdržati.**»

Čeprav o tem, da je pitje tekočine koristno za naše zdravje, nikoli nisem podvomila, sem ob branju članka o Veduna suhem postu, ki je govoril o tem, da nam tudi nekajdnevni primanjkljaj pijače, seveda pod določenimi pogoji, lahko koristi na vseh področjih življenja. A vse to po predhodnih skrbnih pripravah na suhi post ter z vodenjem učiteljice ter medija dr. Mire Omerzel-Mirit (šole Veduna, slovansko-pitagorejska katedra za razvoj zavesti in harmoniziranje z zvokom). Nisem vedela, kako bom zdržala. Glede hrane me ni preveč skrbelo, čeprav sem velika gurmanka, skrbelo pa me je, kako bom zdržala brez tekočine, saj je popijem več kot dva litra na dan, pa se mi kljub temu ves čas zdi, da sem žejna ... Toda želja po tem, da končno

naredim nekaj zase, da zavrtim kolo svojega življenja naprej, je bila premočna, da bi cincala in se odločala. Če zdržijo drugi, bom tudi jaz!

Štiridnevne priprave

Začelo se je že na Veduna vikend tečaju na Rogli, in sicer z večerno energijsko zvočno meditacijo ob zvokih ansambla Vedun. Odnoslo me je v mir, povezanost s samo seboj. Po jutranjem tai-čiju se je ob meditaciji ta mir še poglobil. A me je že naslednja dejavnost – zvočna kirurgija – dobesedno vrgla iz tira. Bila je tako močna, da se je zarežala globoko v vsako celico telesa; ego je delal tisoč na uro, saj je bil zanj vse skupaj prevelik šok, da bi lahko mirno ležal v mojem telesu na blazini ... Bila je pravcata psiho-fizična kirurgija, ki me je tako pregnetla, da sem utrujena popoldne prespala ter zatem komajda prisostvovala večerni meditaciji. Z močno željo po napredku in s pomočjo dr. Mire Omerzel ter njenih



terapevtov mi je prihodnji dan ob zvočni kirurgiji uspelo iti čez sebe, premagati ego in se prepustiti zdravilnemu skalpelu glasbe, ki je izrezal še moje zadnje strahove pred spremembami. Nadaljevalo se je z močnimi doživljaji zvečer in prihodnji dan, ko sem začutila nove ravni obstoja; ko sem glasbo, sebe, čas in prostor začela doživljati drugače – in to novo tudi sprejemati.

Sledilo je pet vmesnih dni do odhoda na Murter, kjer naj bi po pripravah na Rogli začeli Veduna suhi post – desetdnevni proces s tremi do štirimi dnevi brez hrane in tekočine ob 'juhi' univerzalne življenjske energije. Jedla sem malo. Sadje in zelenjavo. Pila pa sem še vedno veliko. Počutila sem se, kot da sem se znašla v popolnoma drugem svetu; v svetu miru, blaginje, čudovitih urejajočih zvokov. Moje telo se je čistilo – mislila sem, da sem se močno prehladila. »Pred suhim postom je ta navidezni pojav pogost – gre le za intenzivno

čiščenje telesa,« razlaga dr. Mira Omerzel.

Ko je šlo zares

Končno odhod na Murter. Že prvi dan smo dobili učiteljice napotke o našem suhem postu: dvakrat na dan močne meditacije in kirurški zvoki. Mirit je uvodoma vsakomur tudi povedala (oziroma je kanalizirala sporočila), na katero temo bo pri njem potekalo ozaveščanje in očiščevanje. Pri vsakomur drugače, saj je vsakdo unikatni! »Odvisno je od tega, kaj je na vrsti za popravljanje in napredek ter dobro počutje,« je razložila učiteljica.

Še zadnji grizljaj in čez pol dneva zadnji požirek. Moja usta so bila že čez nekaj ur popolnoma suha. Po treh dneh se mi je zdelo, da sem nora – okoli mene morje, trgovine, pipe z vodo, ljudje, ki pijejo, jaz pa takole žejna ... A čutila sem, da je vredno potrpeti, zdržati. Da se tako najbolje in najhitreje lahko odprem urejajoči energiji, ki nato teče skozi

telo brez ovir. Pa se je dogajalo in ozaveščalo, razgrajevalo in spreminjalo marsikaj v meni. Prvi požirek vode po štirih dneh je bil nebeškega okusa, tako dober in blagodejen kot mamin dotik, ko te kot otroka pokrije z odejo, poboža in poljubi sredi noči. Mislila sem, da mi bo prvi kozarec vode vrnil tudi moč (telo med suhim postom je malce šibkejše), a vrnil mi je le željo po hrani. Šele ko sem popila vodo, je moj trebuh, ki že pet dni ni dobil grizljaja, začel kruliti. A čez pol dneva

Prepustiti se učitelju, mu toliko zaupati, da veš, da s teboj ne bo nič narobe, da zaradi dehidracije ne boš kar umrl, ni lahko. A zelo kmalu se ti pokaže, da v ekstremnih pogojih potem lažje zaupaš življenju. In življenje postane lahkotnejše, lažje ga razumeš, sprejemaš, v njem uživaš. Življenje dobi drug smisel. Njegove skrite vsebine se razgalijo.



je bil potešen tudi on. Ob ponovnem pitju in hrani smo začeli spet govoriti. Med kosilom sem veselo klepetala, potem pa me je preplavila želja po še nekaj miru in na sprehod po kosilu sem se odpravila sama.

Ne le žeja

V času suhega posta smo zjutraj izvajali lahkotno Veduna jogo, ki jo vedno sproti kanalizira Mirit glede na trenutnost in počutje ljudi, popoldne pa smo drug drugemu masirali podplate. Zvečer je sledila meditacija ob glasbi oziroma zvoki grških buzukijev (Mirit in Igorja), erhuja in violine (Polona) ter Tinetovega grlenega petja in tokrat tudi trobente. Ker se med seboj nismo pogovarjali in ker mi ni bilo treba skrbeti za popolnoma nič, mi je bilo podarjeno neskončno časa le zase. Tega preprosto nisem bila navajena in moje misli so brnele v vse smeri, kot da so na hitrostni dirki. Mirit bi rekla, da se potisnjeni stresi osvobajajo in izničujejo. Kljub temu sem opazila drobne solne kristalčke v zraku, ko so z njimi plesali sončni žarki. Popolnoma nove užitke plavanja, stapljanja z morjem, v katerem sem se počutila dobro kot riba. Opazovala sem svoja čustva, misli, strahove, pa seveda tudi ribiče na obali, ki so se zvečer počasi odpravljali na lov, in gledala sem turiste, ki se jim je vedno nekam mudilo ... Zakaj, zakaj, sem se spraševala,

zakaj se tudi meni običajno nenehno nekam mudi? Ko le ne bi bilo tako. A že tečem na naslednjo meditacijo ...

Prvi post ali ko presežeš samega sebe

Ko sem presegala vse slabosti telesa, sem se očistila stresnih energij, in ko sem sprejela, da zjutraj ne morem vedno sodelovati pri jogi, in pogosto tudi ne toliko, kolikor bi si želela, ko sem se proti plaži premikala počasneje od dvoletnega otroka, sem sprejemala novo sebe. Takšno, ki preprosto včasih tudi ne zmore vsega sama. In ki lahko kdaj tudi klone. Ki je lahko samo človek, ne pa ženska, ki vedno zmore in mora postoriti vse. Začela sem se sprejemati drugače. Obiskovanje tečajev Katedre Veduna pa mi je pomenilo nadaljnje spoznavanje sebe in pripravljanje novih možnosti.

Post drugič ...

... je bil lažji. Vedela sem, da bom zmogla. Da ne bom kar umrla. Vedela sem že, kako so videti priprave in kako je na suhem postu. A je bilo tokrat drugače. Telesno sem bila res zaustavljena, med pripravami in suhim postom sem spet na videz 'zbolela' (ah, ja, očiščevanje!), toda med suhim postom sem se tako močno počutila povezano z vsem okoli sebe ter s celotnim Kozmosom, da se mi je zdelo, da sem že na pol v nebesih. Le malce žejna in oslabljena sem bila.

«««»»
Ko zdržiš
štiri dni
brez tekočine,
preprosto veš, da
lahko zdržiš vse.

«««»»



A duhovna moč, ki sem jo začutila v sebi, in povezava s celotnim stvarstvom, sta bili tako močni, da sem komaj čakala na nove darove.

Post tretjič!

Naša učiteljica Mirit je že večkrat povedala, da je lahko tretji post najtežji. Tega sem se malce bala, a ko sem se spomnila na svoj drugi post, sem si obetala le še globljo povezanost s samo seboj, svetom in nebom. Toda ukvarjala sem se predvsem s svojim telesom! Sprva sem le spala (za mano je bilo res naporeno poletje in morda je moje telo preprosto potrebovalo veliko počitka), potem sem začela iskati močne povezave s sabo in vesoljem, vsaj takšne, kakršne sem občutila lani. Hotela sem občutiti karkoli, pa ne le telesno, temveč tudi čustveno, ampak ni šlo. Odprlo se mi je šele po tretjem jutru suhega posta, ko mi je učiteljica po 'rentgenu' ledvic s svojimi rokami naročila, naj popijem dva decilitra vode. Oglasil se je ego, me zvil v dve gubi in iz oči iztrgal solze. Počutila sem se poraženo. Kako sem lahko zdržala prvi dve leti, tretje pa ne?! Kako lahko kar prekinem nekaj, zaradi česar sem se toliko žrtvovala?! A zavedala sem se, da zdravje ni hec. Da se ni pametno iti bojevnika s svojim telesom in da dr. Mira Omerzel točno ve, zakaj mi je naročila, naj 'poplaknem' svoje ledvice. Ker pitja tekočine sprva nisem sprejela, mi je voda kar obležala v želodcu in mi povzročila slabost. Njene dobrobiti ter dodatno moč sem začutila šele naslednji dan. Veliko lažje in mnogo močnejša sem dočakala svoje prve požirke ob koncu suhega posta.

Nova stopnička

Čeprav se mi je v času tretjega posta zdelo, da sem se ukvarjala le s telesom, zdaj vem, da sem s tretjim postom preskočila najvišjo stopničko doslej. Učim se o sebi in svojem telesu ter ga sprejemam tudi tako, da mu priznam, da ni stroj; da zmore, kolikor zmore. Učim se o svojih čustvih, ki jih prav tako poskušam sprejemati in doumeti, ter o svojih mislih. Avtocest (v moji psihi), po katerih trobijo, se prehitevajo in drvi, že zdavnaj ni več. In presenetljivo tudi meni se več ne mudi tako zelo na vse strani, posledično pa zamujam manj kot prej. Moje misli so vedno jasnejše, odločitve pretehtane in za njimi stojim. Vloga žrtve, v kateri sem zrasla, se je že skoraj v celoti odluščila z mene. Prepuščam se življenju in mu predvsem – zaupam. Imam vedno več energije, ki pa je precej drugačna, kot je bila včasih. Nežnejša, bolj sočutna, a hkrati odločnejša sem. Še veliko dela me čaka in še veliko suhih postov. Na enem žal ne moreš odlučiti vseh zataknjenosti, v katere se človek ujame v vseh letih svojega življenja. A jih zdaj prepoznavam, učim se jih sprejeti in se iz njih nato 'iztakniti' – razgraditi vse, kar me ovira v življenju in pri duhovni rasti. Kot da bi počasi, trn za trnom, osvobajala svoj volneni pulover – svojo dušo, ujet v mojem telesu, ki sem ga posvojila skupaj z egom. In – verjeli ali ne – čeprav sem se komaj vrnila, že komaj čakam na svoj četrti suhi post septembra 2017. Ker bom ob njem in po njem še bolje spoznala sebe in bolje razumela druge, predvsem pa širila svojo zavest v neznano. V čudež, ki mu pravimo življenje. V radost. ■

Kako so suhi post doživeli drugi tečajniki

Post odpira vrata ...

Prvič na Veduna suhem postu

Počutila sem se zelo dobro in sploh ne tako šibko, kot sem sprva mislila. Potrebe po zaužitju hrane in tekočine ni bilo, toliko bolj pa je bilo prisotno razmišljanje o pripravljanju hrane in nastalo je kar nekaj idej in novih receptov. Navdušena sem bila tudi nad štirimi dnevi tišine. Brez nepotrebnega govorjenja sem bila bolj prisotna in opazila sem stvari, ki bi sicer same zletele mimo mene. Čudovito je opazovati vse to.
Kaja (26 let), Ljubljana

Drugič na Veduna suhem postu

Potem ko sem pred štirimi leti zbolel za rakom (limfom) in ga pozdravil s postom ter presno prehrano, mi Veduna suhi post danes izredno veliko pomeni, ker omogoča poglobljanje razumevanja lastnega zdravja in globljih vzrokov za bolezni ter drugih težav v življenju. Po suhem postu sem energijsko močnejši in z jasnejšo vizijo, kako naprej v življenju. S polno radosti in veselja.

Matjaž (35 let), Gorica

Tretjič na Veduna suhem postu

Letošnji post je bil zame najtežji in najgloblji. Nekaj stvari sem ozavestila, drugo še pride po korakih. Med drugim sem ozavestila zelo veliko ljubezen do svojih staršev, predvsem do mame, kar mi je ljubo. Končno sem dojela tudi, da je strah v življenju odveč in da je treba zaupati.

Barbara (46 let), Domžale

Četrtič na Veduna suhem postu

Post mi je popolnoma spremenil razumevanje življenja. Najbolj očitno je bilo to, da so pred leti (na prvih Veduna postih) izginili napadi tesnobe in panike, saj sem se končno zavedla, kdo v resnici sem. Zanimivo je opazovati, kako se iz posta v post življenje spreminja; vsak post, vsako čiščenje odpre nova vrata v bolj srečno življenje.

Ana (25 let), Krško

Petič na Veduna suhem postu

Moja želja po udeležbi na suhem postu je bila tudi letos zelo močna. V sebi sem sicer še čutila destruktivna čustva, ki so me ovirala pri duhovni rasti. Osvobajala sem predvsem žalost in strah glede preživetja ter želje po nadziranju. Skozi nas je tekla močna energija, močnejša kot na prejšnjih štirih procesih, zato je bila priložnost za čiščenje še večja, za kar sem zelo hvaležna.

Dunja (54 let), Poljanska dolina