



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 počasnije 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 zmora in mora postoriti vse. Začela sem se sprejemati drugače. Obiskovanje tečajev Katedre Veduna pa mi je pomenilo nadaljnje spoznavanje sebe in pripravljanje novih možnosti.

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

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.



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 naporno 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 zmora, kolikor zmora. 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 prehitvejo 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, ujeto 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 nepotrebne govornje 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