

PREŽIVELA SEM ŠTIRI DNI BREZ VODE, HRANE IN BESED

# *Moj suhi post*



Besedilo PETRA ARULA, fotografije: GETTY IMAGES, OSEBNI ARHIV

*Minulo leto je bilo zame tako naporno, da sem le še čakala na poletje. A po sanjskih počitnicah, na katerih sem mislila, da si bom znova napolnila baterije, sem bila le še bolj izčrpana. Zaželela sem si, da bi nekako očistila svoje telo in čustva. Naključje je hotelo, da mi je pod roke prav takrat prišel članek o suhem postu v okviru katedre Veduna. To je to! Moram iti! V trenutku sem se prijavila na novo dogodivščino, saj sem takoj začutila, da je suhi post popolna kombinacija zame.*

## MURTER NA ZACETKU JESENI

Komaj sem čakala, da se pripeljem na Murter, kjer se je zgodila moja najbolj posebna izkušnja v življenju. Malo sem se tudi bala – brez vode se lahko umre, ledvica lahko odpovedo, brez hrane sicer lahko preživiš, ampak jaz sem odvisna od nje! Kako bom zdržala?! Na suhi post nas je šlo 45 – kako bo učiteljica obvladala vse?! Strahovi pa so trajali le do trenutka, ko sem stopila iz avta. Takoj ko sem zagledala dr. Miro Omerzel - Mirit, voditeljico tečaja, sem bila mirna, počutila sem se popolnoma varno in komaj sem čakala, da se pustolovščina začne.

## KO VEGETARIJANKI ZADIŠIJO ČEVAPČIČI

Ko veš, da boš pet dni brez hrane, postaneš strašno lačen. Prvi večer smo meditirali, in čeprav se mi je vedno zdelo, da nisem meditativni človek (ko naj bi meditirala, se v moji glavi običajno vklopijo zelo prometne štiripasovnice v obe smeri, po katerih se divja, prehiteva, trobi), sem se trudila in, kakorkoli že, tokrat sem bila uspešna. Noč je bila prečudovita. V sanjah sem začutila popolni mir, željo po predanosti nečemu novemu in komaj sem čakala, da začnemo zares. Ob dvanajstih sem pojedla zadnje jabolko na vrhu Murterja, moj zadnji mali obrok pred veliko pustolovščino ob pogledu na Kornate je bil čudovit. Ko sem zvečer šla na sprehod ob obali, mi je krulilo v želodcu. In čeprav me čevapčiči že dolgo niso ganili, so tokrat iz sosednje gostilne dišali zelo mamljivo. Vse, kar

se je peklo na žaru, sem lahko prepoznala, kar mešalo se mi je od vonjav. In nisem bila edina – fantom in puncam iz postne skupine, ki sem jih srečala na obali, so se tako kot meni s praznimi želodci cedili sline ... In čakali smo na naslednji dan, ko bomo zaprli še pipe.

## VELIKO PRIČAKOVANJE

Prišel je dan BV, brez velikega poka. Dan brez vode in v tišini – brez besed. Zelo na hitro. Po jutru, ko smo se napili vode in čaja, smo se posedli v krog in vsak je povedal, zakaj je prišel, kaj bi rad, da bi se mu v življenju spremenilo. Sledil je zadnji požirek in zvonček je zazvončkljal. Pila ne bom štiri dni. Bom zdržala? Kako bo? Ne-

“Štirje dnevi, ki v mojem običajnem življenju minejo, kot bi trenil, so na Murterju tekli počasi. Ko ne piješ, gre vse veliko počasneje, a tudi pozorneje.

šteto vprašanj, nešteto avtomobilov, ki se podijo po avtocesti uma oziroma v moji glavi, poleg tega pa še želja, da se čim prej najdem na plaži. Kako čuden občutek! Komaj dobiš novo prijateljico, s katero si se popolnoma ujela in se ti zdi, da se poznata že vse življenje in s katero sta preklepetali ter presmejali celo noč, ne smeš več govoriti. Cele štiri dni. A greš lahko z njo vsaj na plažo. Z očmi in nekaj kretnjami se da vse prav na hitro zmeniti, sem ugotovila. Jesenski mir na plaži pa malo premrzla, a zato toliko bolj osvežujoča voda in pljuskanje ob kamenčke so me pomirili. Morje me je osvežilo, morska vrata, skozi katera sem občudovala Kornate, so me pritegovala v svet miru. Zdelo se mi je, da imam čisto vse, in tudi želja po klepetanju z novo prijateljico je usahnila. Ta mir, ko ne govoriš z nikomer, me je polnil, čeprav se je oglašal trebuh in sem bila žejna. A ni bilo hudega, če bo takole štiri dni, bo čisto znosno, sem si mislila in bila ponosna sama nase.

## JUTRANJE RAZOČARANJE

A zjutraj, pri zvočno-energijski jogi Veduna, ki je bila zelo lahkotna in prijetna, se mi je zavrtilo. Življenje ni bilo več le žejna poezija (zanimivo, lakota je izginila, bila sem le še žejna). Učiteljica me je posedla in porodilo se mi je še tisoč vprašanj, med katerimi so prevladovala: Bom zdržala? Zakaj sem tako slabotna? Kako bo naprej? Zakaj drugi zmorejo, jaz pa ne? Čakala sem le še plažo in morje. A me je učiteljica poslala v posteljo, morala sem počivati. Res sem v hipu zaspala.

Če sem si vedno želela, da bi bila jutranja ptica, se leta in leta obtoževala lenobe, ker sem zjutraj tako težko vstajala, sem si na suhem postu Veduna morala priznati: nisem jutranja ptica. Rana ura zlata ura je čudovit pregovor in zavidam vsem, ki zjutraj lahko uživajo v zlatem sončnem vzhodu. Jaz se preprosto takrat najbolje počutim v postelji in raje uživam v večernih zarjajih. Naše ure joge so se zame začele prezgodaj. Moja prijateljica, ki se je pred tem že kopala v bisernatem morju, se sprehodila in naužila jutra, me je vsak dan komajda zbudila do pol desete ure, da sem se lahko drugim pravočasno pridružila na vadbah, ki so mi bile kot pisane na kožo, a niti enkrat mi telo ni dovolilo, da bi jih izpeljala do konca. Upam, da mi bo prihodnje leto uspelo.

### KOT RIBA V MORJU

Če sem iz dneva v dan teže vstala in se privlekla na plažo, so se tam dogajali čudeži. Ko sem bila enkrat v vodi, sem bila delfin, morska deklica, uživačka. Plavala sem, se potapljala, uživala kot še nikoli na morju. Voda me je ljubkovala po celem telesu, bila sem močna, tako zelo srečna ... In proti koncu posta sem ugotovila še, kako noro je namakati noge v vodo. Samo to. Kako te voda boža po gležnjih, kako valovi, se igra. Ko ne piješ, vodo v vseh stanjih gledaš povsem drugače. Ceniš jo še tisočkrat bolj, lepša ti je, popolnejša, z njo se lahko zliješ. Tako je bilo pri meni, in ko sem opazovala druge postaše, je bilo tudi pri njih podobno. Žejna sem bila kot riba na suhem, čeprav takrat, ko sem plavala, žeje nisem občutila. Smešno je bilo, kako je moja koža vpijala sol in vodne kapljice. Naša telesa so se hranila s snovmi iz morja in zraka. Smešno, kot rastline smo bili. Tiho, v svojem miru, čeprav so moje misli vse dni suhega posta brzele na vse strani. A jaz sem v svojem miru, tišini, le v poslušanju galebov, opazovanju bark in morja vedno bolj uživala. Celo moji počasni in okorni koraki me niso več toliko motili. Bili so nekaj posebnega. Življenje se je tudi



zaradi njih upočasnilo. Res je, bila sem noro žejna, tako zelo, da sem se sama sebi zdela čisto nora, ko sem šla mimo trgovine ali gledala ljudi s plastenkami vode ali sladoledom ali ko sem potegnila vodo po uporabi stranišča ... A štirje dnevi, ki v mojem običajnem življenju minejo, kot bi trenil, so na Murterju tekli počasi. Ko ne piješ, gre vse veliki počasneje, a pozorneje. Takrat resnično opaziš, kako se ribiči v svojem počasnem ritmu odpravljajo na lov. Kako se turistom mudi, da ne bi česa zamudili. Kako slani kristalčki plavajo po zraku ob obali in se igrajo s

“*Tišina me je veliko močnejše povezala s sabo kot katerikoli pogovor in še takrat sem se zavedala, kako veliko se nenehno pogovarjam sama s seboj, v mislih.*”

soncem. Nikoli prej jih nisem opazila. In nikoli prej nisem slišala toliko svojih misli. Nikoli prej nisem tako zelo zaznavala ljudi, živali in rastlin okoli sebe. Bili so res čisto posebni dnevi, veliko darilo sami sebi.

Za vse to se imamo zahvaliti podpori univerzalne življenjske energije, oceanu energije, v katerega smo zaplavali, pa nevidnim in neslišnim esencam kozmično-zemeljske stvarnosti, ki nas oblikujejo in vzdržujejo, podpirajo in navdihujejo, da zmoremo preseči omejitve fizičnega sveta in se razširiti v neznano, brezmejno, tudi 'čudežno', nam je pojasnjevala duhovna učiteljica in zdravilka Mirit.

Tečajniki smo s solzami čistili svoje travme in ozaveščali, kar je bilo za premike v življenju potrebno, Mirit pa nam je s svojimi telepatskimi uvidi pojasnjevala in razgaljala tisto, kar sami še nismo uspeli videti, kar smo spregledati. Pa je šlo hitreje in močnejše. Tako smo udeleženci suhega posta zelo jasno doživljali svoje trenutne življenjske težave in preizkušnje. Travme so se razblinjale, na njihovo mesto sta prihajala radost in polno zavedanje ter velike spremembe v življenju. Na bolje, seveda.

### PRVI POŽIRKI IN NEPOZABNI GRIŽLJAJI

Smešno, kako smo se vsi kot otroci veselili prvega požirka čaja in slivovega kompota ter naše prve pojedine. Komaj smo zdržali brez besed. Kretenj, vezanih na hrano in pijačo, je bilo v zadnjih minutah posta veliko, prav tako šepetajočih besed. In ko smo sredi dneva končno spet lahko spili požirke tekočine, so bili ti prav božanski. Čaj je bil nepopisno slasten, kompot nekaj posebnega ... Ne da se opisati užitka teh požirkov polnega okusa in hvaležnosti, da lahko spet piješ (čeprav si se sam odločil, da se temu za nekaj dni odrečeš, da bi uglasil svoje telo, misli in čustva). Obisk plaže je ta dan odpadel, saj smo vsi lupili, rezali, sekljali, kuhali ... Fantje so znosili mize iz apartmajev v atrij, ženske smo jih polnile z vegetarijanskimi in lahкими prazničnimi jedmi. Okrog njih smo skakljali

kot otroci okoli novoletne jelke ... Razkošna in pisana pojedina samih zdravih jedi je bila tudi čista paša za oči. Sline so se cedile v potokih in komaj smo čakali dogovorjene ure, ko bo po pitju mogoče tudi jesti. Na mize smo položili zelenjavo, solate, sadje, polento in rižote ter drugo, vse pripravljeno na sto in en način. Nekateri so pojedli malo, drugim hrana po petih dneh in globoki notranji preobrazbi sploh ni prijala in so post še podaljšali. Večina pa se je po dobri uri za skupno mizo že držala za polne trebuhe, čeprav je Miri ves čas opozarjala, naj ne jemo preveč. Težko smo se zadržali, da nismo poskusili 'vsega'. Pozabili smo na vso tisto žejo, težke in počasne noge, dolge suhe dneve ter spet zaživeli v živahnejšem ritmu in radosti. A vseeno zelo drugače.

Če sem prej norela iz dneva v dan, se zdaj znam ustaviti in si vzeti čas le zase. Ceniti vsako minutko, ki je zdaj le moja. Znam opazovati stvari okoli sebe, bolj občutiti, predvsem pa pozorneje sprejemati ljudi. Suhi post me je naredil bolj veselo in tiho, predvsem pa mirnejšo. Ostajam v pričakovanju ... naslednjega suhega posta, ko bom lahko spet šla naproti novim spoznavanjem same sebe. Vem, da bo drugič drugače in da bom lahko spet odkrila nov delček sebe. Vem, da bom štiri dni spet neskončno žejna, a vem, da bom

zdržala in da bo darilo, ki ga bom dobila, veliko večje od štirih litrov vode, ki bi jih sicer popila v tem času. Komaj čakam.

### PA VENDARLE NIKOLI SAMA ...

Šele na suhem postu Veduna sem spoznala, da suhi post ni nekaj, kar bi lahko počel sam. Za takšen podvig potrebuješ res dobrega učitelja, medija in vidca, ki te vodi skozi procese, ki se dogajajo v tvojem telesu, umu in čustvih, ki skrbi zate in za tvoje zdravje in ki tudi verjame vate. In tudi sam moraš zaupati učitelju, pa tudi skupini in predvsem sebi, da boš zmogel. To so dnevi, ko ti za nič ni treba skrbeti (in nič kuhati!), dnevi, ko je pomembno le, da se poglobiš vase in nekako prerasteš samega sebe. V postu s tišino si sam s seboj cele štiri dni, tudi na skupnih dejavnostih – jutraj na jogi, popoldan na masaži in zvečer na meditaciji. A obenem nisi prav nikoli sam, saj nate pazi nevidno vodstvo Zemlje in vesolja, budno oko učitelja ter vseh drugih udeležencev. Ti zame, jaz zate. Naučila sem se, kako pomembno je, da med seboj sodelujemo, si pomagamo, skrbimo drug za drugega, se sprejemamo in smo tolerantni. In vse to je še kako mogoče doživeti tudi brez besed!

COSMO

Suhi post lahko izvajaš samo pod budnim očesom dobrega terapevta. To ni stvar, ki bi jo izvajala sama, saj morda ne bi razumela duhovnih in telesnih procesov in lahko bi se znašla v nemoči ter brez energijske podpore, ki se z učiteljevo pozornostjo in dotikom steka k vsem udeležencem. Suhi post, ki ga želijo izvesti nepoučeni in nepripravljene, je lahko škodljiv, ne pa zdravilen kot suhi post Veduna, ki ga vodi dr. Mira Omerzel - Miri in na katerega greš lahko le, če opraviš najprej intenzivne priprave že vikend pred odhodom na Murter. Učiteljica tudi preveri in presodi, ali si resnično telesno, duševno, čustveno pripravljena za ta velik duhovni podvig. Več o njem si lahko prebereš na [www.veduna.si](http://www.veduna.si).

## PO SUHEM POSTU SE JE MOJE ŽIVLJENJE SPREMENILO:



**“Za menoj sta že dva suha posta. Težko opišem vseh 'sto' sprememb, ki so se mi zgodile.**

**Že po prvem so med drugim začeli izginjati strahovi**

**oziroma napadi panike, s katerimi sem imela prej velike težave. Končno sem se začela zavedati, kdo v resnici sem in zakaj sem tu. Tako je vse v mojem življenju dobilo novo perspektivo, hkrati pa so začele prihajati stvari, ki jih potrebujem, da izpolnim svoje poslanstvo. Brez dvoma najboljša izkušnja doslej, ki spremeni in ozdravi, kar se zdi nemogoče.”** – Ana, 23



**“Vsak suhi post Veduna mi pomeni velik preskok v osebni rasti in zavedanju. Letos sem dobil navdih, uvide in motivacijo za nadaljnje delovanje.**

**Predvsem mi je pa post prinesel veliko pozitivnih sprememb ter občutkov miru in radosti, ki so v vsakdanjem življenju težko dosegljivi.”** – Vid, 25



**“Med postom sem doživela močna čiščenja potlačenihi rušilnih čustvenih vzorcev, pa tudi občutke velike**

**hvaležnosti, ljubezni, povezanosti, miru, um je bil utišan. Od suhega posta dalje se procesi spreminjanja starega v novo v mojem življenju odvijajo veliko hitreje. Vidim večji smisel v stvareh, ki se mi dogajajo. Suhi post mi je dal globlji vpogled vase, večje zavedanje o lastnih močeh, zaupanje vase ter v svoje življenje.”** – Daša, 23