

# Moje "prebujenje"!

Znani pisatelj in duhovni vodja Anthony De Mello v svoji knjigi Zavedanje takole poziva ljudi k prebujenosti: " ... duhovnost pomeni prebujenost. Mnogi, četudi se tega ne zavedajo, spijo. Rodijo se speči, živijo speči, speči se poročijo, speči vzgajajo otroke, tudi umro speči, ne da bi se sploh kdaj prebudili. Nikoli ne razumejo lepote tega, kar imenujemo človeško življenje."

**Ljudmila Grabnar Mahadevi**

Ta knjiga je bila zame pred mnogimi leti usodna. Ob njeni vsebini, ki se me je zelo dotaknila, sem se zamislila. V naključja ne verjamem, zato sem čakala, kaj mi prinaša prihodnost, kako lahko "navaden človek", ne duhovni iskalec, ve, da se prebuja? Da neha "spati"?

## Tone besed ne odtehtajo grama prakse

Nisem čakala dolgo. Zgodilo se je prav kmalu, ko me je moj dolgoletni sodelavec in prijatelj iz Večera, gospod Jože Gal, povabil na vadbo joge, ki jo je takrat pričel vaditi on sam. Iz vljudnosti mu nisem mogla odreči, nisem pa bila čisto prepričana, da bi to lahko koristilo meni, saj nisem vedela za vse dobrobiti, ki jih Joga v vsakdanjem življenju prinaša. Mislim, da je bil to moj prvi korak k mojemu "prebujenju". Tisti, ki smo imeli to srečo, da nas je v prve korake joge popeljal gospod Gal, ki je bil prvi inštruktor in ustanovitelj Joge v vsakdanjem življenju v Sloveniji, učenec enega največjih trenutno živečih učiteljev joge na svetu, Paramhansa Swamija Maheshvaranande - Svamidžija, smo zelo hitro spoznali vse dobre plati redne vadbe joge. Sejal je dragocena semena znanja o tej tisočletja stari indijski modrosti za dolgo, zdravo in srečno življenje, ki ga joga prinaša. Svamidži mnogokrat poudarja, da je zelo pomembno, da ne verjamemo vsemu, kar nam pove, potrebno je najprej vse preizkusiti na sebi, ker tone besed ne odtehtajo grama prakse. Šele lastne izkušnje bodo pritrdirile njegovemu učenju in nas dokončno prepričale. Kmalu mi je postalo jasno, da je bila moja odločitev prava. To je postal tudi moj način življenja in moja edina prava pot do boljšega zdravja, sreče, razumevanja sebe in drugih in življenja samega. Kmalu sem bolje spoznala svoje telo, njegove omejitve in zmognosti, spoznala sem pravilno dihanje, ugotovila sem, da nisem poznala učinka svojih dobrih in slabih misli, ne razmišljala o mučenju živali, ki jih za moje potrebe prehrane



"Vse dobro se ti stokratno povrne in vse slabo, kar si storil, tudi."

PHOTO: REUTERS

ubijajo. Nenadoma sem začutila veliko odgovornost in možnost, da lahko tudi jaz kot posameznik, veliko doprinesem k boljšemu, lepšemu, manj nasilnemu življenju, na tem prelepem, a trpečem planetu. Pred več kot dvajsetimi leti sem postala vegetarijanka. Prav tako tudi moj sin, in če je vsaj malo to tudi moja zasluga, sem zelo ponosna. Tudi njegova družinica se nama je pridružila.

## Joga pomeni biti boljši, bolj odgovoren ČLOVEK

Joga ni religija, joga pomeni zame biti boljši, bolj odgovoren ČLOVEK. Človek, ki ima veliko odgovornost do drugih ljudi, živali, rastlin in do naše zemlje in okolja, da jih ščiti in ne uničuje. To nas uči naš Učitelj na vseh predavanjih, seminarjih, v vseh mnogoštevilnih knjigah in spisih. To je naša obveza, dolžnost - dharma, ki jo imamo, ker smo rojeni kot ljudje. Ko to dojamemo, nam kmalu postane tudi jasno, da je najbolj pravičen

zakon veselja, zakon vzroka in posledice, zakon karme. Vse dobro se ti stokratno povrne in vse slabo, kar si storil, tudi.

Veliko je bilo storjenega nenamerno zaradi neznanja ali "spanja", to pa ne pomeni, da nismo odgovorni za vsa svoja dejanja. Tako nekako sedaj razmišljam o svoji spremembi in drugačnosti po toliko letih. Joga mi pomeni hrano za telo in dušo. Napolnim si svoje akumulatorje, kot to radi rečemo in srečno živim z jasnejšimi pogledi na mnoga življenjska vprašanja. Joga mi je dala nove poglede tudi na smrt, kar mi je pripomoglo, da sem se lahko aktivno vključila v delo prostovoljke za spremljanje hudo bolnih in umirajočih ljudi v Hospicju v Mariboru, kjer delujem že več kot deset let.

"Ker dneva ne pove nobena prat'ka" in ne vemo, kdaj bomo odšli, morda ni več dosti časa, da še lahko popravimo storjeno, da se še lahko "prebudimo". Če ste se morda tudi vi, dragi bralci teh vrstic, našli med "spečimi", vam iz srca želim, da se "prebudite"!!!