

VEČER V ŽIVO

Prazniki nagovarjajo predvsem duhovno dimenzijo človeka

Na prvem Večeru v živo v letu 2023, ki bo 26. januarja v Narodnem domu Maribor, bomo govorili o duhovnosti

Maja Furman

Kaj vse predstavlja ta dimenzija življenja in kako vpliva na naš vsakdan ter še veliko več nam bo pojasnil raziskovalec, znanstvenik, učitelj joge in meditacije ter profesor dr. Dejan Dinevski.

Na januarskem Večeru v živo boste torej govorili o duhovni dimenziji človeka. Ta nas med prazniki najbolj nagovarja, je tako?

"Ja, seveda, med prazniki vstopamo v duhovno dimenzijo, kar nam narekuje tudi tradicija in kultura. Če pogledamo širše, imajo ti prazniki v sebi poslanstvo iskanja presežnega in stremenje k svetlobi, ki naj v prenesenem pomenu osvetli smisel našega obstoja. To, duhovno stremenje, je vodilo človeškega življenja, ki pa se pogosto izgubi zaradi vsakdanje vpetosti v obveznosti, dolžnosti in spremljajoče izzive. Prazničnost je način, da ga postavimo spet v prvi plan."

Čeprav so prazniki, po drugi strani, tudi zelo skomercializirani, saj v tem času mrzlično iščemo darila, se predajamo nakupom, druženju, zabavam ...

"Večina ljudi čuti esenco prazničnosti kot stik s samim seboj in poglobitev stika z bližnjimi. Eni si želijo miru, drugi zabave, oboji pa s ciljem, da bi se povezali s seboj in drugimi. Očitno je, da imamo kot družba močno izraženo potrebo po prazničnosti.

Vsiljiva marketinška sporočila nam sugerirajo, da bomo to potrebo zadovoljili z nakupovanjem in obdarovanjem. Obdarovanje se je izrazilo skomercializiralo in prinaša kup pritiskov, ki jim, tako se zdi, moramo ustreči. Želimo narediti vtis, požeti odobravanje ali si prislužiti

hvaležnost, včasih želimo na vsak način doseči nemogoče. Če pademo na komercialno sugestijo, potem ustvarjamo in izpolnjujemo potrebe, ki so nam vsiljene od zunaj."

Kar pa verjetno vodi stran od stika s samim seboj.

"Izpolnjevanju neresničnih potreb se večinoma podredimo tako, da žrtvujemo osebno svobodo. Brez svobode pa prazničnosti ni. Stremenje k svobodi je sicer ključno gonilo duhovne rasti. Eno od temeljnih spoznanj, ki nas v kontekstu praznikov lahko osvobajajo, je, da imamo pravzaprav izjemno omejen vpliv na druge. Drugih ne moremo spreminjati. No, mogoče jih lahko med prazniki za trenutek razveselimo ali celo osrečimo. Veliko bolj kot z darili pa bomo osrečili druge, če globoko v sebi opustimo zamer, nestrpnost, zavist in obsojanje. Vsakršno obsojanje razjeda le nas same! Zavist še toliko bolj. Če so drugi uspešni, nas to kot družbo le bogati."

"Če so drugi uspešni, nas to kot družbo le bogati"

Kot sva dejala, so prazniki tudi čas zabav.

"Dobra zabava je izpolnjujoča in povezovalna zabava. Zakaj se ne bi skupaj nasmejali, igrali, naplesali in znoreli? Na ta način se lahko razbremenimo rutinske vsakdanjosti, vendar pa je pomembno, da se pri tem ne izdamo, da ostanemo



zvesti sebi. Biti zvest sebi je duhovno poslanstvo."

Prej ste omenili iskanje presežnega. Kaj je to, kar nas presega?

"Presegajo nas zakoni univerzuma in življenja, za katere se zdi, da se ne zmanjšajo za naša hotenja in želje. Presega nas čas, ki je, tako se zdi, skopo odmerjen našim življenjem."

Se sploh lahko povežemo s presežnim, ga lahko doživimo?

"Umetnost, recimo, nam ponuja mnogo portalov, da doživimo neizrekljivo, neopisljivo, da začutimo globine svojega obstoja in povezanosti z drugimi ali pa z naravo, vesoljem, če želite. Duhovne tradicije učijo, kako živeti presežno. Meni osebno je blizu vzhodna duhovna misel, iz katere izvirata tudi joga in čuječnost."

... pa tudi novodobna duhovnost, ezoterika, ki pa je prav tako skomercializirana. Kako se znajti v vsem, kar se nam ponuja?

"Res je. Marsikaj se prodaja v imenu duhovnosti. Veliko je zavajanja, instant metod za srečo, veliko imidža brez prave vsebine. Iskalcem svetujem, da se potrudijo najti predvsem avtentičnost in pristnost. Če želimo nekaj resnično spoznati, obstaja le ena pot - pot kritičnega mišljenja, obogatena z intuicijo in nadgrajena z lastno izkušnjo. Sam že trideset let raziskujem in iščem vzporednice med različnimi duhovnimi tradicijami. Joga,

Dr. Dejan Dinevski: "Izpolnjevanju neresničnih potreb se večinoma podredimo tako, da žrtvujemo osebno svobodo. Brez svobode pa prazničnosti ni." Foto: Igor NAPAST

recimo, je v svojem bistvu eden od šestih celovitih vzhodnih filozofskih sistemov. Telesne, dihalne in mentalne tehnike, ki jih zahodnjaki dojemamo kot jogo, so le njen del, ki se je pojavil šele dva tisoč let za tem, ko se je formirala filozofija joge. Tehnike joge lahko kompetentno uči le tisti, ki pozna celoto. Napačno podane vaje lahko tudi škodijo. Na predavanju v Narodnem domu bom več povedal o tem, na kakšne načine lahko vzpostavimo harmonijo telesa in duha, kako se lahko res globoko sprostimo, nevtraliziramo stres in navsezadnje stopimo v stik s presežnim. To bomo tudi praktično preizkusili."

Zanimivo, da o teh temah predavate tudi študentom medicine. Kar se sliši zelo spodbudno.

"Ja, na Medicinski univerzi v Gradcu že več let predavam o znanstveno dokazanih učinkih izvajanja joge, sprostitvenih, meditativnih tehnik in čuječnosti na zdravje in splošno dobrobit človeka. V Avstriji so te vsebine sestavni del izobraževanja zdravnikov. V Sloveniji na tem področju za zdaj delam le raziskovalno. Pride pa zato veliko zdravnikov in univerzitetnih kolegov in kolegic na moje tečaje čuječnosti v Sončno vilo."

In še vaša misel za praznični čas.

"Praznujte, kot svetuje Alenka Rebula: 'Praznovati pomeni čutiti žuborenje veselja do življenja.' Kako izpolniti poslanstvo božičnega časa, pa je povedal Frane Milčinski - Ježek: 'Prižgimo luč, ljudje!'"

Vabljeni na Večer v živo

Dr. Dejan Dinevski bo predaval o duhovni dimenziji človeka v četrtek, 26. januarja 2023, v Narodnem domu v Mariboru. Vstopnice vas čakajo pri Eventimu.

4869		ANGLÉŠKI TERENEC	REDNI LETNI PREJEMKI MONARHIJE	ZDRUŽENI ?	IRSKA REPUBLIKANSKA ARMADA	POPOLNANSKO LEŽIŠČE ZA POČITEK	KRALJI V PERGAMONU
RASTLINA POLZAJEDAVKA							
TEHNIČNA NAPRAVA							
NATURA, PRIRODA							
NAJNIZJI DRUŽBENI SLOJ					OZNAKA ZA ČLEN		
EKONOMIST PEZDIR						BOLEZENSKA RDEČINA KOŽE	AMERIŠKA ZNAMKA FOTOAPARATOV
PEČLJAT DEL GOBE							
AVTOR MARIJAN GRABNER	DEL SKELETA	ANGLÉŠKA MERA ZA PLOŠČINO	ORJAŠKA ŠKOLJKA ANDREJ ROZMAN		GOTOVČEV JUNAK VZGOJNI UKREP		
JAPONSKI BORILNI ŠPORT					DOJETJE, SPOZNAVANJE SATIRIK BUCHWALD		
OBROČ ZA VKLEPANJE					OBVODNI VRBOV GRM MIRAN ALIŠIČ		
TROPSKA RASTLINA S SEMENI ZA OLJE					RT MED IZOLO IN STRUNJANOM		
ZAKOLČENA SMER OBJEKTA NA TERENU					OBTESANO DEBLO V STROPU		SLOVENSKI PREVAJALEC OGEN

REŠITEV PREJŠNJE KRIŽANKE - Vodoravno: otrobi, dremež, Tivoli, Iri, IC, sejača, Domen, peča, dno, škarje, grom, Ture, kareta, otava, lijak, Kalce, Klara.

Dnevni horoskop



OVEN (21. 3.-20. 4.)

Mislite dobro, le preglasni ste pri tem.



BIK (21. 4.-21. 5.)

Pravega ognja ni več v vas, zato bo tudi ravnanje bolj blede in nezavzeto.



DVOJČKA (22. 5.-21. 6.)

Ne ocenjujte vsega le skozi denar, spomnite se, da ste znali prave vrednote včasih ceniti drugače.



RAK (22. 6.-22. 7.)

Ja, stopili ste v svet pomembnosti, ampak samo z eno nogo.



LEV (23. 7.-23. 8.)

Načrtov ne kujte prezgodaj, odnosi se spreminjajo.



DEVICA (24. 8.-22. 9.)

Pravzaprav ste lahko kar srečni - uspelo vam je zakolčiti svoj vrtiček in tiste, ki ste jih ujeli vanj, lepo držati na vrvi.



TEHTNICA (23. 9.-23. 10.)

Sprejeli ste kompromis in na to dejstvo ne pozabljajte, če hočete imeti mir.



ŠKORPIJON (24. 10.-22. 11.)

Naredili boste veliko neumnost in se začeli kesati, ko bo prepozno.



STRELEC (23. 11.-21. 12.)

Ker ste zelo lahko vodljivi, delajo z vami, kar hočejo. To vam tudi ustreza, ker ste malo lenobne sorte.



KOZOROG (22. 12.-20. 1.)

Zakopali ste se v delo, toda ne pozabite, da življenje neusmišljeno teče naprej.



VODNAR (21. 1.-18. 2.)

Denar ni vse, pomaga pa seveda rešiti marsikaj.



RIBI (19. 2.-20. 3.)

Čas je, da se ozrete okrog sebe in zajamete zrak s polnimi pljuči. Zaslužili ste si.