

## Spoštovani bralci.

Slavnostno smo se poslovili od preteklega leta 2024, ki je bilo prestopno leto in drug drugemu zaželeli veliko lepih želja v novem letu. Naj se jih uresniči čim več! Krepko smo že zajadrali v 1. mesec gregorjanskega koledarja, v januar. Ime je dobil po rimskem bogu Janusu, ki je bil v rimski mitologiji bog vhodnih vrat in vhodov, pozneje tudi vsakega začetka in mu je bil posvečen vsak prvi dan v mesecu. Po Cezarjevi reformi koledarja so po njem imenovali mesec januar, prvi mesec v letu. Izvirno slovensko ime za januar je prosinec in šteje 31 dni.

Tudi v letošnjem letu se bomo trudili po svojih najboljših močeh, da bo življenje v domu čim lepše in zanimivo. V tem časopisu boste našli nekaj utrinkov iz preteklega dogajanja ter tudi napoved novih dogodkov.

Kmalu nas čaka kulturni državni praznik, Prešernov dan, ko se poklonimo našemu največjemu pesniku. V naši knjižnici v 4. nadstropju si lahko izposodite tudi kakšno njegovo knjigo. Ob tej priložnosti bi vas želela obvestiti, da bomo kmalu posodobili vsebino knjižnice, da bo nabor knjig še bolj raznolik. Vsekakor vas bomo o tem še obveščali.

Verjetno ste že na prvi pogled ugotovili, da je tokratni izvod internega časopisa obsežnejši. V njem namreč z največjim veseljem in hvaležnostjo predstavljamo prispevek naše stanovalke, ge. Nevenke Ferencek. V prihajajočih številkah bo imela svojo rubriko, in sicer Kolumno ge. Nevenke Ferencek.

Ga. Nevenka je hkrati tudi naša prostovoljka in mnogi jo poznate po njeni prijaznosti in pozitivni naravnosti. Vedno je pripravljena priskočiti na pomoč, z nami deli marsikatero modrost in nas s svojim bogatim znanjem in veščinami tekom literarnega sproščanja umirja ter bogati naša obzorja.

V naslednjih številkah našega časopisa pa bo del svojega znanja delila tudi z vsemi nami in zagotovo bo zelo uporabno in koristno. Prijetno branje vam želim.

Naj bo novo leto 2025 mirno in srečno!

Jasmina Drobec



## PRAZNIČNO VZDUŠJE

Mesec december je bil zelo pester in praznično obarvan. Dom smo okrasili, dišalo je po sveže pečenih piškotih, obiskali so nas trije dobri možje, zapeli in zaplesali smo ob prijetni glasbi ter si za konec leta privoščili slavnostno kosilo. Pričarali smo si čudovito praznično vzdušje in prijetno zaključili leto 2024©



## MEDITACIJA

Pozdravljeni, moje ime je Nevenka.

Sem stanovalka tuk. ustanove od marca 2024, že od junija 2023 pa kot prostovoljka praviloma enkrat na teden vodim srečanja, ki smo jih poimenovali „literarno sproščanje z meditacijo“, od decembra 2023 pa praviloma enkrat tedensko vodim samo meditativna srečanja tudi za stanovalce v DSO Lendava. Občasno, v našem domu, vodim še prilagojeno meditativno srečanje tudi za imobilne stanovalce, saj sledim prepričanju, da je naš nezavedni del uma sposoben učenja, sposoben sprejemanja novih informacij in znanj, kar lahko ugodno vpliva na splošno počutje tudi teh stanovalcev, ne glede na to, da na ravni zavestnega stanja tega morebiti ni zaznati.

Nisem več, kar sem bila včeraj in nisem še, kar bom jutri. Danes pa se doživljam, izkušam le kot „popolno v vsej svoji nepopolnosti in nepopolno v vsej svoji popolnosti“ ter „večno in radostno nekončano“. Kot takšna, „v procesu“, tudi vodim meditativna srečanja in pišem te vrstice, z namenom, da na kratek in poenostavljen način približam tudi bralcem domskega časopisa, sicer zelo kompleksno in obsežno duhovno tematiko in prakso.

Najprej naj predstavim, *kaj meditacija ni*.

- Meditacija nima nič skupnega z okultnim, paranormalnim.
- Z meditacijo ne poskušamo izprazniti uma.
- Meditacije tudi ne moremo enačiti s hipnozo ali z dovzetnostjo za sugestijo.
- Prav tako ne gre niti za spoznavanje s pomočjo logične analize niti za sanjarjenje.

Kaj torej *meditacija je*?

Gre za starodavno in vsesplošno uveljavljeno duhovno prakso oz. tehniko *umirjanja uma*, kar dosežemo s telesnim sproščanjem in osredotočenostjo na dihanje. Posledično s tem povečujemo svojo sposobnost zaznavanja in

zavedanja, s tem pa tudi sposobnost samoopazovanja in samozavedanja.

Kot vemo iz lastnih izkušenj, naš um neprestano napolnjujejo, preletavajo misli, radi rečemo, da nas kar prehitujejo. In nas bodisi usmerjajo k bolečim spominom iz preteklosti bodisi k prihodnosti, polni strahu in skrbi. Nad mislimi večinoma nimamo nadzora, razen ko se zavestno koncentriramo (t.i. zbrana pozornost) oz. osredotočimo na določeno stvar. Rečemo lahko celo, da nas večinoma mislijo naše misli in nas naša čustva čutijo. Naš vpliv na to, kar mislimo in čutimo, je namreč zelo omejen. Povečamo pa ga lahko s tem, da poglobimo našo sposobnost zavedanja in samozavedanja.

Kaj je *zavest, zavedanje*?

Zavest je (edinstvena) sposobnost človeka, da se zaveda svojega obstajanja in svojih duševnih stanj ter sveta okoli sebe. Gre torej za opazovanje vsega v nas in zunaj nas. S tem, ko smo pozorni, ko opazujemo, pa izkušamo oz. doživljamo (občutimo) opazovano, s tem pa prebujamo ali poglobljamo naše zavedanje. Pri tem ne gre za vedenje, ki je rezultat miselnega dožemanja, ampak kot rečeno, za občutenje, izkušnjo. Zavedanje je torej sposobnost biti čuječ in prisoten, *navzoč v sedanjem trenutku*, tukaj in zdaj.

Meditacija ni zdravilna tehnika, kot npr. reiki, vendar ima njeno redno izvajanje ugodne učinke na zdravje in splošno dobro počutje. Gre za zelo nežno, subtilno tehniko, ki s tem, ko umirjamo naš um, naše misli in čustva, zmanjšuje stres, strahove, anksioznost (tesnobo) in nas posledično napolni z mirom. Lahko rečemo, da z njo krepimo tiste dele možganov, ki ustvarjajo srečo.

Kot rečeno, gre za *duhovno prakso*, med katere poleg meditacije, sodijo tudi npr. molitev, kontemplacija, joga nidra, vizualizacija in izgovarjanje manter, vse pa so namenjene razvoju posameznikovega notranjega, duhovnega življenja.

Duhovnost je pogled na življenje, po katerem ne le, da poleg materialnega sveta obstaja tudi nematerialna resničnost, temveč kot podstat, osnovo, postavlja prepričanje, da je bistvo našega bitja in celotnega sveta duhovno, nematerialno, le-to pa ustvarja našo materialno resničnost. To lepo ponazarja t.i. „Hermesov zakon“, ki pravi: "Kakor zgoraj, tako spodaj. Kakor znotraj, tako zunaj. Velika sprememba, ki se zgodi globoko v meni, se odraža tudi v zunanjem svetu."<sup>1</sup>

Duhovnost se torej nanaša na nematerialno resničnost, na stanje zavesti, v katerem se človek predaja odkrivanju svojega bitja in duha, oz. je način življenja, ki omogoča človeku iskati in najti vsebino, namen in smisel življenja ter odgovore na najgloblja življenjska vprašanja. Takšno duhovno življenje vodi do celostnega odnosa do sebe, drugih, stvarstva in presežnosti (transcendence), absolutnega, Boga. Torej nas duhovnost povezuje z dimenzijo življenja, ki je večja od nas samih.

Kako pa opredeljujemo *religijo, verstvo*?

Gre za zavest o obstoju boga, nadnaravnih sil; za sistem naukov, norm, vrednot in dejanj, obredov, v katerih se ta zavest kaže; za prepričanje, ki velja kot najvišja, najpomembnejša vrednota; obstaja v različnih oblikah: npr. krščanska, islamska, judovska vera.

Kakšne so *razlike* med duhovnostjo in religijo, vero? Pri tem zapisu ne gre za ocenjevanje v smislu, kaj je prav/narobe ali dobro/slabo, pač pa zgolj za navajanje dejstev.

Bistveni razliki sta dve, in sicer:

- Ena religija se ločuje od drugih religij (krščanstvo, judaizem, islam, hinduizem...), pri tem ena religija druge tudi izključuje. Religije so torej izključujoče. Medtem ko duhovnost združuje vse religije, saj vidi temeljno

Resnico pri vseh, le da so imena drugačna. Duhovnost je torej vključujoča, saj je vključujoč (torej ničesar in nikogar ne izključuje) tudi Bog, Stvarnik, Vesolje (kakorkoli že poimenujemo to absolutno presežnost). Lahko tudi kar Ljubezen – ljubezen lahko namreč opišemo kot „vezivo stvarstva“, saj „drži skupaj“ vse vesolje.

- Druga bistvena razlika pa je v tem, da v duhovnosti ni potrebnih posebnih ustanov, templjev, cerkva, kjer naj bi se častilo in slavilo boga, kot je to nujno v verstvih. Prav tako ni potrebnih posrednikov, t.j. duhovnikov. Absolutna presežnost, kakorkoli jo že poimenujemo, je namreč prisotna tukaj in zdaj, vedno in povsod, zunaj in znotraj nas. In, ko se z duhovnimi praksami obračamo k Bogu (absolutnemu), pravzaprav ne kličemo nikogar, ki bi bil zunaj nas. „Gospod“ je namreč naš „Pravi Jaz, naš Notranji ali Višji ali Večni jaz, naša Duša“. Hermesov zakon je namreč mogoče razumeti tudi kot: „Kakor v makrokozmosu, tako v mikrokozmosu; kakor v celoti, tako v delu; v malem se zrcali veliko.“ Ali povedano drugače, to pomeni, da je nek del sistema podoben sistemu v celoti. Pri tem je „sistem“ lahko karkoli, kar je sestavljeno iz manjših enot. In torej velja tudi za človeka (mikrokozmos) v odnosu do transcendence, presežnosti (makrokozmos).

Tehnik meditacije je res veliko, prav tako tudi samih opredelitev le-teh. V naši meditacijski skupini izvajamo t.i. *vodene tehnike meditacije*, kar pomeni, da udeleženci sledijo prebranim navodilom, ki so naravnana na cilje, ki jih želimo z določeno vrsto meditacije doseči, skupni imenovalc vseh pa je telesna sprostitvev in duševna umiritev. (se nadaljuje)

<sup>1</sup> „Hermes Trikrat Veličastni“ naj bi bil stari egiptovski teolog, filozof in pisec, ki naj bi deloval okoli 2. stol.

## ŽIVLJENJE JE TVOJE (Louis L. Hay)

Filozofija, ki jo zagovarja velika sodobna duhovna učiteljica Louis L. Hay v svoji knjigi „Življenje je tvoje“, je:

1. Vsaka oseba je stodontno odgovorna za vse, kar doživi.
2. Vsaka misel, ki jo porodimo, ustvarja našo prihodnost.
3. Točka moči je vedno v sedanjem trenutku.
4. Vsako osebo muči občutek krivde in sovraštvo do samega sebe.
5. Temeljna misel vsakogar od nas je: „Nisem dovolj dober/dobra.“
6. A to je le misel in misel lahko spremenimo.
7. Najbolj škodljivi vzorci so: (strah, jeza)<sup>2</sup>, zamerljivost, kriticizem in občutek krivde.
8. Če se rešimo zamere, lahko ozdravimo celo raka.
9. Ko se resnično ljubimo, v našem življenju vse teče.
10. Pustiti moramo preteklost in odpustiti vsem.
11. Biti moramo voljni začeti se učiti ljubiti sebe.

12. Odobravanje in sprejemanje sebe je ključ do pozitivnih sprememb.

13. Sami ustvarimo vsako tako imenovano „bolezen“ našega telesa (in sami lahko ustvarimo tudi zdravje<sup>3</sup>).

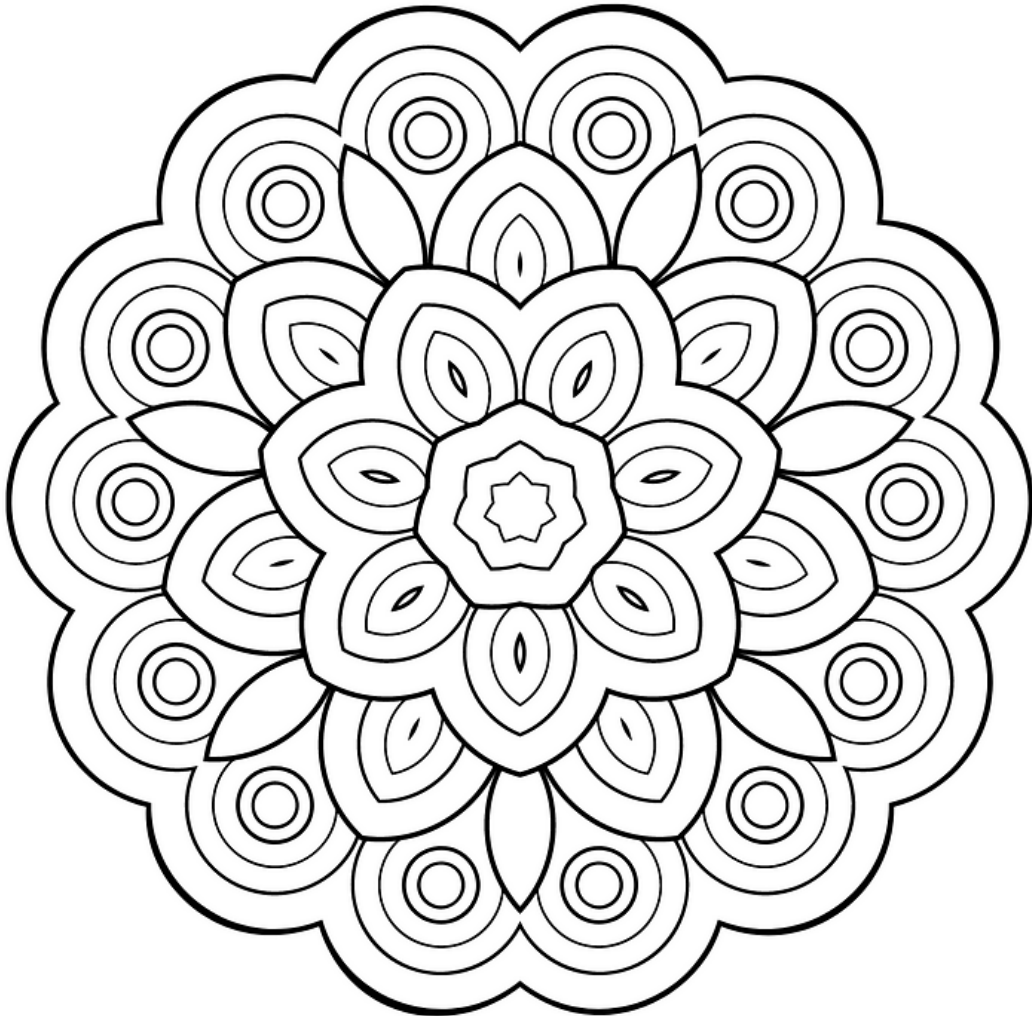
(se nadaljuje)

Nevenka



<sup>2</sup>op.: gre za mojo dopolnitev

<sup>3</sup>op.: moja dopolnitev



MISEL ZA LEP DAN



Pravo vrednost človek nosi v sebi.  
Tisto, ki je požar ne zogljeni,  
veter ne odpihne,  
potres ne načne  
in družba ne odvzame.  
Tisto, ki je vedno z njim, kamor koli gre.



Iz knjige CAMINO,  
Petra Škarja

# VSE NAJBOLJŠE

## Slavlenci v mesecu januarju:

ga. HORVAT EMILIJA

ga. HORVAT FRIDA

ga. ZAMUDA LJUDMILA

g. KRAMAR IGNAC

g. MATAJ JOŽEF

ga. MERTIK VERONIKA

g. PREMZEL ROMAN

ga. RANER MARIJA

## Dozajanje v domu

20. 12. 2024 – ŠKOFOVA MAŠA



25. 12. 2024 – PRAZNIČNO RAJANJE



24. 12. 2024 – PRIHOD BOŽIČKA



31. 12. 2024 – SILVESTRSKO KOSILO



## Dobrodošli pri nas

g. POLJŠAK MARIJAN ga. SAPAČ IRENA ga. KOCIJAN ANA ga. VODIČKA TONČEK  
ga. IDIČ MARIJA g. ŠKRABAR FRANC ga. KETIŠ MARIJA g. RAJH JANKO

## Prihajajoči dogodki

**21. 1. – PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI**  
ob 14:00 – **jedilnica**



**11. 2. – DRUŽENJE Z G. MARTINOM GOLOBOM**  
ob 10:00 - **knjižnica**



**24. 1. – NASTOP LJUDSKIH PEVK** ob 9:30  
- **knjižnica**



**14. 2. – VALENTINOV PLES** OB 10:00 –  
**telovadnica**



## Odhodi

ga. Trop Marjeta

## V slovo

g. Poljšak Marijan, g. Šalamun Jožef,  
ga. Hozjan Eufemija, ga. Samec Marija,  
ga. Kelava Marija