



**Grega
Gregorec,**
duhovni
raziskovalec in
terapevt

Večinoma smo na begu pred RESNICNOSTJO

Grega Gregorec je v svetu »duhovnjakov« že star maček. Naj povem, da on pojmuje duhovnost kot esenco človeka. Newagerstvo mu ni blizu, pravi, da je duhovnost vse in hkrati nič. »Vse je duh, zato duhovnost ni ločena od življenja, pravzaprav je to življenje samo,« mi razloži svoje videnje. Deluje izjemno skromno, skorajda asketsko, zase pravi, da za življenje ne potrebuje prav veliko. Obvlada marsikatero duhovno prakso, čisto vse, o katerih govori ali pa jih uporablja pri svojem delu duhovnega terapevta, pa je najprej izkusil sam. Zato ve, o čem govori in kaj poučuje na svojih delavnicah in seminarjih. Doživela sem ga kot nekakšnega duhovnega intelektualca, saj je tako rekoč hodeča duhovna enciklopedija. Zanimiv sogovornik, ki pa na mojo žalost ni govoril prav veliko. Človek, zraven katerega se lahko usedeš, utihneš in samo si. Kako blagodejno v današnjem ponorelem svetu!

Tekst: **ALENKA CEVC**, foto: **MATEJA J. POTOČNIK**

Ko sem Grego poklicala in vprašala, ali bi se bil pripravljen pogovarjati z menoj, je rekel smo: »V redu.« Brez posebnega navdušenja in tudi brez odpora.

Na pot iskanja že v prejšnjem stoletju. Grega živi in dela pod ljubljanskim Golovcem, ki je bil tistega pomladnega dne pravi raj na zemlji. Lepota narave me je tako prevzela, da sem do njegove hiše prav prilebdela. Sprejel me je mlad moški, za katerega se je pozneje izkazalo, da je star 48 let. Jezusmarija, sem pomislila pri sebi, kam vendar skriva svoja leta! Očitno se njegovo precej asketsko in skromno ži-

▶ vljenje kaže tudi na telesu, ne samo v čistosti misli in duha.

Najprej me je zanimalo, kako je bilo na duhovni sceni takrat, v zgodnjih devetdesetih prejšnjega stoletja. Pričakovala sem, da mi bo spregovoril o kakšnih težavah, pa morda o kakšni napol skrivni delavnici, a s scenarijem iz moje glave ni bilo nič. »Nič prav posebnega se ni dogajalo. To je bil čas, ko so se informacije o duhovnosti že dobile, kar nekaj ljudi je že delovalo na tem področju,« je mirno odgovoril Gregor. Prav kmalu sem ugotovila, da imam pred seboj človeka, ki v resnici deluje iz sebe, ki ve, kdo je, in torej obvlada svoja čustva in delovanje. On je namreč gospodar svojih čustev in misli, in ne nasprotno.

Dvajsetletnega mladeniča je takrat potreba po globljih odnosih odnesla na duhovno pot. Nič hudega se mu ni zgodilo, nič ni bil bolan ali kaj podobnega, da bi zaradi tega stopil na pot iskanja. Preprosto se mu je zdelo, da mora biti življenje nekaj več, kot je videti na prvi pogled, zato se je udeležil intenziva razsvetljenja, s katerega se je vrnil spremenjen. Za vedno. Trdno in odločno je začel korakati po poti iskanja resnice.

Intenziv razsvetljenja. Intenziv razsvetljenja ni duhovni seminar ali tečaj, temveč je proces, metoda, tehnika, ki človeka pripelje do neposredne izkušnje doživetja samega sebe, ki je edina prava izkušnja resnice. Grega pravi, da je izkušnjo resnice doživel tretji dan intenziva. »Zgodilo se mi je, da sem v nekem trenutku prenehal obstajati kot oseba, ostal je samo moj pravi jaz. Preprosto me ni bilo več – namesto preteklosti je bila praznina, prihodnosti ni bilo – tam je bila spet praznina, v tistem trenutku je obstajala samo tišina. Vso noč sem bil pokonci, nisem čutil prav nobene potrebe po spanju. Odprlo se mi je popolnoma novo zaznavanje predmetnega sveta,« mi opiše prvo pomembno duhovno izkušnjo in veliko spoznanje o pravem jazu.

Bolj kot me ni, bolj sem. Po prihodu z intenziva Gregor približno mesec dni ni imel nobene potrebe po govorjenju, v sebi ni čutil nobene razdvojenosti, namesto nje je doživljal občutke globoke enosti. »Po mesecu dni je to stanje odšlo, v meni pa je pustilo globoko sled. Izkusil sem, da bolj kot me ni, bolj sem,« opisuje Gregor. Za nekoga, ki še nikoli ni imel tovrstne izkušnje, je takšno govorjenje čudno, nerazumljivo, tega se zaveda tudi Gregor, zato precej skopo opisuje začetke svoje duhovne poti. »Po tej izkušnji me moje prejšnje življenje ni več zanimalo, zlahka sem bil sam s seboj.« Začel se je resno ukvarjati z raziskovanjem duhovnih tehnik in orodij, vse je hotel preizkusiti na sebi. Zanimalo me je,

kako so ga sprejemali starši. »Nobeni težav nisem imel z njimi, sprejemali so me takšnega, kakršen sem,« mirno odgovori. Mislim, da je treba povedati, da je bil Gregor vedno zelo odgovoren človek in je opravljal vse dolžnosti iz »posvetnega« življenja. »Na zunaj sem živel tako kot pred temi spoznanji. Nisem bluzil in plaval nad oblaki. Če bi delal to, bi bil to pobeg od realnega življenja, ne pa raziskovanje in iskanje duhovne resnice.« Za temi besedami stojijo tudi njegova dejanja.



Manifestacija Absoluta. Gregor je v tistem času začel tudi meditirati. Čisto spontano, od pet do šest ur na dan. Med neko meditacijo je dobil nekakšen signal, povabilo na pot v Indijo. Odzval se mu je. Odšel je v Tiruvannamalai v ašram Ramane Maharšija, velikega indijskega učitelja advaita vedante, ki je ena najstarejših duhovnih tradicij in uči o tem, kaj in kdo smo. Uči nas pravega razumevanja in delovanja, poudarja, da smo že v tem trenutku popolni in da vse, kar iščemo, že smo. Je neposredna pot do sebe, do našega sebstva. Ko se zaveš, da si ti edina pot in da je edini izvir v nas samih, se potovanje lahko začne. Poleg Ramane Maharšija je bil velik učitelj advaita vedante tudi Nisargadatta Maharaj, v današnjem času pa sta najbolj znana učitelja ad-

vaita vedante Mooji in Eckart Tolle.

V ašramu Ramane Maharšija je Grega našel svoj duhovni dom. »Tam skoraj nisem govoril, veliko sem meditiral, vsak dan sem se povzpel tudi na Arunačalo.« Arunačala je vzpetina v Tiruvannamalaiju, ki je visoka približno toliko kot Šmarna gora (Gregorjev medklic: ampak je veliko več kot Šmarna gora!) in velja za sveto goro; je eden najpomembnejših duhovnih centrov sveta. Za Arunačalo pravijo, da je manifestacija Absoluta. »Jaz sem se prepričal, da to res

drži, saj je to gora, ki ima prezenco, neko posebno energijo. O teh stvarih pred obiskom Indije nisem vedel popolnoma ničesar, potem pa sem se sam prepričal o tamkajšnjih posebnih energijah. Tri tedne sem bil v stanju blaženosti, zgodila se mi je tako rekoč popolna odsotnost uma. Čutil sem vse in hkrati ničesar, bil sem v stanju popolnega zavedanja.« Grega je potem še potoval po Indiji in obiskal še druge duhovne kraje, vendar nič ni nanj naredilo takega vtisa kot ašram v Tiruvannamalaiju in učenje Ramane Maharšija.

Zavedanje prenesel v vsakdanje življenje. Grega, ki je po osnovnem poklicu kemijski tehnik, se je iz Indije vrnil obogaten z novimi spoznanji, predvsem pa izkušnja-

mi. Imel je veliko zavedanje o tem, da mora vse, kar je izkusil v Indiji, prenesti v vsakodnevno življenje, kajti to je zanj smisel duhovnosti. Začel je hoditi na razne duhovne delavnice, iskal je informacije pri ljudeh, ki so vedeli o duhovnosti veliko več kot takrat on. Začel je preizkušati duhovne tehnike, sistematično se je lotil sebe in svojih odzivov na reakcije drugih, šel je v globino, zanimalo ga je, zakaj se odzove tako, kot se, zakaj ga nekatere stvari pri drugih motijo. »Leto dni intenzivnega dela sem potreboval, da sem odpravil glavne sprožilce reakcij pri sebi, da me niso več motila dejanja ali reakcije drugih.« Grega se je izobrazil v veliko duhovnih tehnikah, obiskoval je tečaje in pridobil certifikate, predvsem pa jih je preskusil na sebi.

Najprej na sebi, potem šele delo z drugimi.

Pri svojem delu terapevta med drugim uporablja metodo PEAT (primordialna energetska aktivacija in transcendenca), metodo, sistem, ki kombinira spoznanja sodobne psihologije, vzhodne in zahodne filozofije, spiritualne tehnologije in s tem ponuja možnost hitrega in učinkovitega razreševanja številnih nezaželenih in neprijetnih stanj. Ta metoda temelji na prepričanju, da je vzrok za čustvene in psihološke težave ter bolezni, ki izhajajo iz tega, motnja v človekovem energetskem polju, zato z odpravo energijske motnje izginejo tudi čustvene in psihične težave.

Metoda PEAT je še učinkovitejša, če jo združimo s tehniko DP4. Z njo lahko hitro in učinkovito presežete in transformirate svoje probleme, strahove in druge težave in vzpostavite osebnostne lastnosti, ki jih želite imeti. Osnova tega sistema je dualnost, ki je v naših življenjih stalno prisotna (sreča–žalost, dobro–slabo, mir–napetost, dajanje–sprejemanje, imeti–ne imeti ...). Avtor metode je Živorad Mihajlovič Slavinski, svetovno znani raziskovalec alternativne psihoterapije in ezoterike. To je le majhen del stvari, s katerimi se ukvarja Grega Gregorec. Če vas zanima, kaj še počne, ga preprosto poguglajte.

Grego Gregorca sem občutila kot človeka, s katerim ne moreš razpredati in filozofirati v prazno. Besede se mu zdijo hudo odvečne, ne trpi za sindromom večvednosti in večvednosti. Ko mu povem, kdaj naj bi bil najin pogovor objavljen, zamahne z roko in reče, da to sploh ni pomembno. Njega v resnici ne zanima nastopanje. Takih ljudi sem v življenju srečala zelo malo, kar kaže na to, da ve, kaj je v življenju res pomembno.

Končala bom z njegovo popotnico: »Ključno je, da se zaveša sebe, svojega jaza. In ta jaz je treba preletiti v svoje duhovno srce. To je smisel bitvanja ...« Tu odpadejo vse besede. ■