

DANIJELA MILAŠINOVIĆ

NJEN RECEPT: Sudarshan Kriya tehnika

Kaj se vam zdi najbolj pereč problem sodobne družbe?
 "Stres, depresija, odtujenost."

S kakšnimi težavami se ljudje navadno zatečejo na seminar Umetnost življenja?

"Navadno so to zdravstvene težave, na primer rak, bolezni srca in ožilja, anksioznost, depresija, razne čustvene težave, vse oblike stresa. Bi pa rada izpostavila, da niso le težave tiste, ki pripeljejo ljudi na seminar. Včasih gre zgolj za željo po znanju, po razumevanju sebe in drugih."

Kako pomagata tistim, ki pridejo na seminar zaradi določenih težav?

"S Sudarshan Kriya tehniko uravnotežimo vse naše nivoje: telo, dih, um, intelekt, spomin, ego, naš notranji izvir ali dušo. Potem s seminarjem povišamo nivo energije, povečamo zavedanje in percepcijo na ta način, da v vsakdanjem življenju hitro prepoznamo, kdaj smo v stresni situaciji, in znamo sami poiskati ravnovesje. V življenju se to potem kaže kot izboljšanje odnosov, uspešnost, sreča in zadovoljstvo."

Kakšne tehnike uporabljate na seminarjih?

"Na seminarju se naučimo več tehnik, na primer vaje za obvladanje telesa, sproščanje, ampak središče seminarja so dihalne tehnike. Osrednja tehnika, Sudarshan Kriya, ki se poučuje izključno na seminarjih Umetnost življenja je izziv sodobne medicine. Narejeno je bilo veliko medicinskih raziskav katerih povzetke si lahko ogledate na naši spletni strani www.artofliving.si"

Se je treba po koncu seminarja ali po njem držati kakšnih posebnih pravil?

"Ne."

Niti pri prehrani?

"Prehrana vsekakor vpliva na duhovno ravnovesje. Nekaj, kar danes zaužijemo, vpliva na naš um in telo še tri dni. Poleg tega je pomemben način, kako hrano pripravimo in zaužijemo. Zaradi sodobnega načina življenja smo izgubili, kar so imeli naši stari starši – da so se znali povezati s hrano, preden so jo zaužili, da so jedli v miru in tišini. Vemo, da je lahka vegetarijanska hrana zdrava, če pa že nimamo časa, da bi se posvetili samo pripravi hrane jo vsaj jejmo s pozornostjo. Na tečaju se priporoča lahka vegetarijanska hrana, da s tem pripomoremo k odstranjevanju strupov iz telesa, po koncu seminarja pa ni pravil."

Kakšna je vaša zgodba? Kaj vas je spodbudilo, da ste postali učiteljica na seminarjih Umetnost življenja?

"Za duhovnost sem se zanimala že kot najstnica, ampak bolj od daleč. Potem so se v študentskem obdobju začele težave, najprej nesrečna ljubezen, potem dokaj resne zdravstvene težave. Hotela sem vzeti stvari v svoje roke in nekaj narediti. Vedela sem, da moram delati na sebi, nisem pa vedela, kje začeti. Prijateljica mi je rekla: 'Pojdi na dihanje!' To mi je bilo všeč, ker je bilo slišati konkretno. Učinek je bil viden takoj. Spomnim se, da sem po seminarju srečala svojo učiteljico in ji vsa presenečena rekla: 'To deluje?!' Vedno bolj me je zanimalo in odločila sem se, da bom to tudi sama to počela."

Zakaj menite, da je vaš način iskanja notranjega ravnovesja boljši od drugih?

"Zame osebno je boljši, ker vidim rezultate, to je, da se ves čas smejem, da imam svoj notranji mir, da se znam vrniti v svoj center. Mi sami smo merilo za uspešnost programov, ki jih učimo."

Sudarshan Kriya tehniko uravnotežimo vse naše nivoje: telo, dih, intelekt, spomin, ego, naš notranji izvir ali dušo.