

Da bi ozdraveli, moramo nekaj iz našega življenja dati stran

Z meditacijo ozdravimo

Meditacija je za človeško zdravje zelo blagodejna. Zmanjša stres, povzročitelja vrste kroničnih bolezni. Z meditacijo ozdravimo. »Meditacija lahko poveča nastajanje novih celic v možganski skorji. Do nedavnega je veljalo, da je to nemogoče,« je povedal dr. Uroš Dobnikar, dr. med, na predavanju o meditaciji kot orodju samozdravljenja. Je doktor znanosti s področja fiziologije in kirurg na oddelku za travmatologijo mariborskega UKC.

Na predavanju sta z ženo Petro Dobnikar, akademsko pianistko in profesoricjo klavirja na mariborskem konservatoriju za glasbo in balet, predstavila zvočno meditacijo s klavirjem in kristalnimi pojčimi posodami.

»Glasba in zvok sta povezana s čustvi, vplivata na vse telo in tudi na razvoj možganov. Njune vibracije prodirajo globoko in pomagajo pri povezavi s samim seboj, pomagajo, da um izgubi moč,« je povedala Petra Dobnikar.

UMIRITEV UMA, TELESA, MISLI

»Meditacija je stanje, v katerem umiriš svoj um, svoje telo, misli, občutke. V tem polju miru ustvariš pogoj, da lahko spoznaš samega sebe; ko ne verjameš več mislim, ki ti švigajo po glavi; ko ne verjameš več programu, ki si ga v podzavesti sprejel kot edi-

Meditacija nam omogoči, da odstranimo vzorce, ki povzročajo vse naše bolezni in težave.

no resničnega, ki te vodi po tvojem življenju z vzorci, večinoma negativnimi. V življenju smo samoumevno sprejeli negativne vzorce in mislimo, da ne moremo nič spremeniti. Vendar pa se življenje ves čas spreminja. Naše celice se obnavljajo, umirajo, rojevajo. V nekaj letih se naše telo povsem spremeni, v osnovi smo povsem drugi. To lahko izkoriščamo za našo rast, za naše spreminjanje,« je povedal dr. Uroš Dobnikar.

»S Petro sva opazila, da moramo, če želimo v življenju nekaj spremeniti, nekaj oddati stran. Nekaj starega mora umreti, da nastane nekaj novega. Brez tega ne gre. Če smo bolni in se želimo pozdraviti, moramo nekaj iz našega življenja

dati stran, da bo prišlo zdravje. Ugotovila sva, da ravno ti vzorci, po katerih živimo, povzročajo vse bolezni, ki nas tarejo, vse težave, vse trpljenje. Vse te vzorce pa lahko odstranimo. Tega ne vemo, ker nas tega nihče ne uči, čeprav je zelo zelo preprosto. Tako preprosto, da naš um, ki je željen vedenja, raziskovanja in kompliciranja, tega enostavno ne dojame. Vendar je možno. Prav meditacija, predvsem skupinska meditacija, kjer se zbere več ljudi, nam to lahko omogoči, nas pripelje do tega spoznanja. Meditacija je povezovanje s samim seboj,« se pristavlja.

RAZISKOVALCA ŽIVLJENJA

Petra in Uroš sta oba že od nekdaj radovedno raziskovala življenje. Po končanem študiju sta se odpravila na pot okoli sveta. Z nahrbtnikom na ramah sta štirinajst mesecev potovala preko Turčije, Irana, Pakistana, Kitajske in Tibeta, Laosa, Tajske v Novo Zelandijo in od tam v

Južno Ameriko. Pot jima je na široko razširila obzorje dožemanja in jima dala pečat svobode. Spoznala sta, da ne potrebuješ dosti, da si srečen. Takrat sta prvič začela opazovati, kako vzorci življenja, prepričanja in navade omejujejo življenja ljudi.

Njuno družinsko življenje je bilo vedno srečno in izpolnjeno. Imela sta vse, kar sta potrebovala. Službo, dovolj denarja, tri otroke, polno ljubezni, dobre odnose z ljudmi ... Naša



Petra in Uroš Dobnikar

Foto: T. Svetle

*Z meditacijo ozavestimo
svoje življenje in ga
spremenimo na bolje,
s tem pa pozitivno vplivamo
na ves svet.*

kultura in tradicija to poimenuje uspešno življenje. Vendar sta čez čas globoko v sebi začutila, da to ni vse. Čutila sta, da mora obstajati še kaj več kot to rutinsko življenje. Notranja sila ju je vodila do spoznanja Resnice. Pričela sta meditarati in tako se jima je odprl nov svet. Sebe sta pričela čutiti na čisto drugačen način. Dojela sta, da ljudje zelo malo vemo o življenju, saj smo omejeni in ujeti v svoje vzorce delovanja. Tako v svetu vidimo samo tisto, kar smo bili naučeni. Sploh ne živimo, ker smo na nek način mrtvi. Niti približno ne poznamo potenciala, ki ga nosimo v sebi. Ne znamo več zavestno črpati življenjske moči. Izgubili smo moč svobodnega ustvarjanja.

SKUPINSKE MEDITACIJE

V notranjosti so se jima odprle moči, s katerimi lahko pomagata drugim. Globoko v sebi sta začutila poslanstvo predati to znanje in vedenje drugim ljudem, celotnemu človeštvu. Pričela sta poma-

Misteriji v živo

Zadobrovska 88, Ljubljana
Organizira: MUNAJ, Taja Vetrovec s.p.

ZDRAVILNA MEDITACIJA

Petra in Uroš Dobnikar bosta dobrobiti meditacije v teoriji in praksi predstavila na predavanju »Zdravilna meditacija« v sredo 24. maja ob 18. uri v prostorih »Misterijev v živo«.

Vstopnina je deset evrov. Prijavite se s prijavnico na Misteriji.si (Misteriji v živo), pišite na info@munaj.si ali pošljite SMS na 041/677 089.

KNJIGA ŠOLA LUČI: POT DO RESNICE

Knjiga *Šola luči – pot do resnice* avtorjev Petra in Uroša Dobnikar je nastajala več let. Vanjo sta strnila, kar se jima je razkrivalo na njuni življenjski poti: zakone življenja, vzorce človeškega delovanja in kako se prebuditi iz nevednosti v razumevanje življenja. Opisujeta, kako odpreti življenjsko silo svoje notranjosti in se zbuditi v popolnem zavedanju.

V knjigi bralca poučita, kako naj se poveže s svojim višjim Jazom in kako naj uporablja moči zdravljenja in ljubezni. Pokažeta pot do osvoboditve sebe in svojega življenja. Človeku želita pomagati, da se reši vsega trpljenja. Jasno dasta vedeti, da spreminjanje zunanjega sveta ne rodi sadov srečnejšega življenja.

Bralca peljeta vse do jedra, v sam izvor vsega. Pokažeta, kje se skriva bistvo človeka, zdravilo, njegov potencial, in ga naučita na široko odpreti vrata te zakladnice.

Prikažeta mu, kako zelo enostavna je resnica življenja in hkrati, kako težko je človeku poseči po tej resnici, tem zdravilu. A pot do resnice je pot do sreče in notranjega miru.

V knjigi opisujeta tehniko meditacije, s katero se lahko kadarkoli in kjerkoli povežemo s svojim čistim bistvom. Meditacija nam pomaga povezati se s tokom čiste življenjske moči, ki nas čaka za vsemi oklepi in stenami našega umskega zapora. Meditacija je gorivo za naše vozilo, ki nas pelje iz uma v srce.

»Resnica je, da nisi to, kar misliš, da si. Ti si zavest, ki ne more umreti. Ti si inteligenca, pogon svojega telesa. Smrt je samo preobrazba, ko odvržeš telo kot staro ponošeno obleko in si nadeneš novo. Smrt je napredek, korak naprej v tvojem življenju. Priložnost, da dosežeš nekaj boljšega. Tudi življenje v telesu je vsak trenutek priložnost, da dosežeš nekaj boljšega. Da se razvijaš in napreduješ. Živel si že tisočkrat. V različnih oblekah. Vsako od teh življenj je bilo darilo, da bi lahko spoznal Resnico,« pišeta Dobnikarjeva.



gati ljudem, ki potrebujejo pomoč, iščejo smisel življenja in ponovno povezavo s svojim bistvom. Vse, kar sta se naučila, želita predati drugim. Življenjske lekcije še sedaj prebujajo njuno dojetanje življenja in delovanja sveta, v katerem živimo.

Vodita skupinske meditacije, ki so usmerjene k povezovanju s samim seboj, odstranjevanju negativnih vzorcev in odpiranju zavedanja življenja. Namen je, da vsak posameznik ozavesti in spremeni

svoje življenje na boljše. S tem vpliva pozitivno na ves svet. V meditacijah pošiljajo Luč in pozitivne misli v Zemljo, Slovenijo, vse človeštvo in v aktualne krizne razmere po svetu. Obvezna je predprijava za tiste, ki pridejo na meditacijo prvič, na spletni naslov: potdoresnice@gmail.com.

Sta tudi avtorja knjige *Šola luči – pot do resnice*, ki je med drugim dosegljiva na Misteriji.si ali 051/307 777.

Tatjana Svete ✨