

ŽIVETI UMETNOST ŽIVLJENJA

ELENA DAN

Društvo umetnosti življenja, v katerem je Katja Gregl voditeljica projektov, deluje v Sloveniji že tri leta. To je nepridobitna organizacija, registrirana v več kot osemdesetih državah sveta. Ustanovitelj je Sri Sri Ravi Shankar, eden vodilnih svetovnih učiteljev humanizma in programov za razvoj človekovega potenciala. Kako živeti umetnost življenja? »Živite ZDAJ,« pravi Katja Gregl. »Bodite srečni ZDAJ!«

● *Besedi »umetnost življenja« je slišati zelo lepo, živeti, vsaj za večino, pa mnogo težje. Kako torej živeti umetnost življenja?*

Vsi smo v reki življenja, ki teče proti morju. Znanje, ki ga podajamo na naših tečajih, omogoča posamezniku, da si SAM izbere mesto v tej reki življenja. Do morja namreč lahko potuje po blatnem dnu, pri tem se nenehno zaletava v kamenje, ali pa uživa v mirnem toku na površju in se poleg tega še uspešno izogiba vrtincem. Tok reke je na površju bistveno hitrejši kakor pri dnu in potovanje je lepše zaradi razgleda in toplote sonca. Združitev z oceanom je neogibna, znanje pa nam omogoča, da izberemo, kakšna in kako hitra bo ta združitev.

● *Kako pravzaprav deluje vaše društvo in kakšne cilje ima?*

Društvo umetnosti življenja je pravzaprav slovenska podružnica mednarodne fundacije Umetnosti življenja (The Art of Living Foundation). To je nepridobitna organizacija, registri-

rana v več kakor osemdesetih državah sveta. Ustanovil jo je Sri Sri Ravi Shankar, eden vodilnih svetovnih učiteljev humanizma in programov za razvoj človekovega potenciala. V trinajstih letih delovanja je organizacija postala članica nevladnih organizacij pri Združenih narodih (članica NGO pri OZN), sodeluje z organizacijo Unesco ter ima tudi status uradnega svetovalca Svetovne zdravstvene organizacije (WHO). Njen cilj je razvijanje in izboljševanje kakovosti človekovega življenja, fizično, umsko in duhovno. Znanje za dosego tega cilja podajamo na tečajih, poglobljamo pa ga tudi s kasnejšimi rednimi srečanji.

● *Kako s svojimi tečaji pomagati ljudem, da lažje zaživijo in predvsem sprevidijo »umetnost življenja«?*

Veliko bolezni današnjega časa je povezanih s stresom. Visok in nizek krvni pritisk, razjede na želodcu, astma, vsesplošna utrujenost in nespečnost... Ljudje se zjutraj zbudijo utrujeni. Novodobni zdravniki pripisujejo to ponavadi sevanjem in rešujejo težave z radiestezijskim varstvom pred sevanjem. Pri tem pozabljajo na MOČ UMA, ki je STOKRAT močnejša od katerega koli moderatorja, talismana ali uroka za varstvo pred energijskim sevanjem. **Umirjen, zadovoljen um da človeku moč in ga zavaruje boljše kakor kateri koli pripomoček. Takega uma tudi**

ne more razbiti nobena slaba misel.

Nikoli nas niso učili, kako ravnati s čustvi. V šoli so nam na primer povedali le, katera čustva so zaželena (na primer skrb za sošolca, prijaznost do učiteljev, radost ob uspehu) in katera nezaželena (nezadovoljstvo s predavanji, jeza na sošolce ali pa zaljubljenost, ker se potem mladi ne posvečajo učenju). **NIKOLI pa nas niso učili, kako ravnati z nezaželenimi čustvi in kako doseči stanje, da vse naše dobre lastnosti vzcvetijo same od sebe.**

● *Kako torej?*

Metode so zelo preproste. Poglejva tale primer! Tule lepo sproščeno sediva in najino dihanje ima ustaljen ritem. Sproščeno je, ne pregloboko, vendar umirjeno. Zdaj pa se nenadoma zgodi nekaj nepredvidljivega, razleti se na primer rdeča žarnica... Ustrašiva se in najino dihanje se popolnoma spremeni! Za primer pa lahko vzamemo tudi kaj drugega, na primer kriminalko na televiziji. Ropar nameri pištolo v glavnega junaka filma, in to je dovolj, da naše dihanje dobi drugačen ritem. To poznamo vsi. **Če lahko čustva vplivajo na dihanje, potem lahko tudi z dihanjem vplivamo na čustva.** In to, poleg drugega, učimo na tečaju Umetnosti življenja. Ni ravno uporabno, če vas nekdo nauči – kako zatirati čustva ali pa manipulirati z njimi, kajti tako se bodo čustva pojavila znova in bodo še močnejša! Če čustvo zatirate, vlagate vanj energijo, zato se kasneje znova pojavi, ampak veliko močnejše! Če pa greste onkraj čustev, ta preprosto izginejo. Tega se učimo na tečaju. Eno izmed orodij je dihanje. Včasih je dovolj, da opazimo nepravilnost v dihanju, pa se dih že normalizira.

Le z **ZAVEDANJEM** lahko spremenimo toliko stvari! Kar pogledate svoje telo! Vsi ga imamo, vprašanje pa je, koliko se ga v resnici tudi zavedamo! Z zavestnim opazovanjem našega telesa namreč lahko preprečimo marsikatero bolezen! Preden do-

bimo rano na želodcu, je naš želodec že mesece in mesece v krču, in preden postane hrbtenica fizično poškodovana, so mišice v območju hrbtenice pokrčene že leta. Prvi korak k odpravi tega je zavedanje nepravilnosti v telesu, temu pa sledi njihovo odpravljanje.

Še manj kakor svoje telo ali dih poznamo svoj um! Ta se namreč neprenehoma spreha med preteklostjo in prihodnostjo. Jezimo se na preteklost ali pa se bojimo prihodnosti. **Zelo malo časa preživimo v zdajšnjem trenutku. To beganje med preteklostjo in prihodnostjo povzroča v organizmu stres. Ali pa dvom! Ste že kdaj razmišljali o čem pravzaprav dvomimo v življenju? ZMERAJ dvomimo o nečem, kar je pozitivno!** Na primer, če nam kdo reče, da nas ljubi... Takrat se vprašamo: Ali me res ljubi? Mogoče pa ga nisem dobro slišala, razumela... Kdo ve, kaj hoče od mene... Ali pa: Saj gotovo ne misli čisto zares, le norčuje se iz mene. Če pa nam kdo reče, da nas sovraži, se nikoli ne vprašamo, ali misli to resno! Kar takoj vzamemo to za sveto resnico! Kadar smo srečni, se vprašujemo: Sem čisto zares srečna ali mi morda še kaj manjka? Kadar pa smo depresivni, se nikoli ne vprašujemo, ali smo res depresivni.

● *Omenili ste telo, um in duha. Ali je še kaj, česar bi se morali bolje zavedati?*

Obstaja **SEDEM** ravni našega obstoja: telo, dih, um, intelekt, spomini, ego in notranji jaz. Vsaka od teh ravni deluje po svojih zakonitostih, ki jih je treba poznati, da se lahko uspešno spopademo z nepravilnostmi v delovanju vsake od njih.

Težave, s katerimi se srečujemo v življenju, MORAMO premagati. Toda – če se počutite majhni, vaša težava pa je velika – kje boste vzeli pogum, da boste to dosegli? Če odkrijete svojo PRAVO MOČ, ki je nepopisno VELIKA, postanete veliki tudi sami, težava pa je videti majhna in razrešite jo mimogrede! Vse skupaj je le vprašanje

ENERGIJE. Če se počutite dobro, so težave majhne in neopazne. Ko ste utrujeni, nezadovoljni, v stresu, pa tudi težave postanejo velike.

Poznamo štiri vrste pridobivanja energije. Prvi vir je hrana. Sveža, kakovostna hrana nam da več življenjske energije in prane! Tudi obrok mora biti prav odmerjen. Premalo hrane nas utruja, ravno tako pa tudi preobilo. Drugi vir energije je počitek, pravilna odmera spanja. Preveč spanja nas ravno tako utruja kakor premalo spanja. Tretji vir je dihanje. Nanj ljudje pozabljamo, vendar brez dihanja

nju potekajo tudi nekatere druge telesne dejavnosti, lahko pa z njo spanje skrajšamo in telesu izboljšamo počitek!

● *Veliko ljudi se vprašuje – kaj je sreča...*

Sreča je nekaj, kar v življenju neprenehoma iščemo. Če pa ljudi vprašate, koliko v življenju so bili res srečni, se bodo zamislili in ugotovili, da ne prav veliko. Kar pogledjmo... Povprečna starostna doba je sedemdeset let, od tega jih 25 preživimo v postelji, približno 20 pri delu, deset let pa zapravimo za hranjenje in pripravo hrane. To



Katja Gregl in Sri Sri Ravi Shankar.

ne moremo živeti! Z vdihom se je naše življenje začelo in z izdihom se bo končalo. Četrty vir energije je meditacija, je pozitivno stanje našega uma. Dvajset minut meditacije nam lahko nadomesti počitek šestih ur! To ne pomeni, da lahko z meditacijo nadomestimo spanec, saj v spa-

je že 55 let! Povprečen človek preživi pet let v kopalnici, od pet do deset let v avtomobilu, na cesti. **Naenkrat pa je konec življenja, pa ljudje v njem sploh ne živijo! Niso srečni. Ves čas so se le pripravljali, da bi ŽIVELI in bili srečni!**

Neprenehoma postavljamo

pogoje za svojo srečo in s tem položimo trenutek sreče nekam v prihodnost. Začne se že pri otrocih. Ko bom v šoli in se bom učil pisati, bom lahko res srečen... Ko pa začno hoditi v šolo, jim je dolgčas. Učitelj je strog. Toda starejši brat hodi v gimnazijo in ima več svobode, zato bom srečen šele, ko bom šel v gimnazijo. Če pa vprašate po sreči starejšega brata, pravi, da bo srečen, ko bo šel na fakulteto. Vprašajte študente, pogledajte njihove obraze! Ali so srečni? Ne. Čakajo jih izpiti. Ko bom naredil izpite, bom dobil službo in potem bom srečen. In trenutek sreče se tako v neskončnost prelaga nekam v prihodnost, mi pa ostajamo čedalje bolj nesrečni. In tudi ob izpolnitvah pogojev, ki smo si jih postavili za tiste, ki nam bodo prinesli srečo, smo veseli le kratek čas, nato pa se znova najdemo pred novim pogojem, od katerega je menda odvisna naša sreča...

Živite ZDAJ, bodite srečni ZDAJ! Zakaj ne bi bili ves čas uravnoveženi, harmonični, radostni in uspešni? Nič ni narobe, če ste bogati, sploh ne. Toda bodite bogati in hkrati srečni!

● Kako in kje ste se umetnosti življenja učili vi?

Moja duhovna pot se je, podobno kakor pot marsikaterega od bralcev, začela z boleznijo (pred približno osmimi leti). Ko mi zdravniki niso mogli pomagati, sem posegla po alternativnih zdravstvenih metodah. Obiskala sem tečaj joge in bioterapevta. Čez pol leta se je moje zdravstveno stanje normaliziralo in celo več kakor to. Ne le, da sem pomagala sama sebi, odkrila sem, da imam tudi sama bioterapevtske zmožnosti. Z najvišjo oceno sem opravila test bioenergetske šole v Torinu in pred štirimi leti postala aktivna mojstrica reikija. Veliko časa sem preživela v Babajjevih ašramih, tako v Indiji kakor v Italiji. Pred dvema letoma pa sem »po naključju« obiskala tečaj Umetnosti življenja in odtlej je vsa moja energija usmerjena le v delovanje tega društva.

● In kaj je v življenju najpomembnejše? Česa bi se morali v njem najbolj naučiti?

Predvsem spoznati samega sebe! In to vsestransko!

● Zakaj ljudje še posebno potem, ko odrastemo, pozabimo na to, da je življenje pravzaprav Umetnost?

Otrok se rodi s celotnim znanjem, kakršno podajamo na naših tečajih, vendar se ga ne zaveda. Znanje uporablja spontano, nezavedno. Sčasoma se začne čedalje bolj enačiti s svojimi vzorniki, najprej s starši, sčasoma pa z učitelji in drugimi najbližjimi. Navzame se predsodkov in omejitev (lastni vzorci mišljenja ga zavrejo) ter pozablja na prirojeno znanje o dihanju in svojem telesu. V puberteti se zapiranje vase izrazi najmočneje. Takrat je otrok kakor gosenica, ki se mora zabubiti, da se bo lahko iz nje razvil metulj. **Žal večina ljudi vse življenje ostane zabubljena, ne da bi se zavedala čudovitega metulja, ki čaka, da bi lahko kateri koli trenutek svobodno poletel soncu naproti.**

● Kakšni so vaši uspehi? Je ljudi težko odvaditi razmišljati po starem in jih naučiti povsem novega razmišljanja?

Uspehi so odlični! Izboljša se zdravje in tudi psihično stanje posameznikov. Naj omenim najpogosteje izrečeni stavek tečajnikov ob koncu tečaja: »Koliko lažje bi živel, če bi si takšno znanje pridobil pred dvajsetimi leti!«

Ljudi pravzaprav ne učimo nekega novega razmišljanja, pokažemo jim le razliko med ustaljenimi vzorci mišljenja in kakovostjo življenja, ki ga le-ti prinašajo, ter lepoto in lahkost bivanja, ki se razcvetita in razbuhotita z uporabo ključev in znanja iz skrinje zakladov življenja.

● Očitno je mogoče Umetnost življenja živeti tudi v zahodnem svetu...

Vsi veliki tehnični izumi današnjega časa so bili odkriti v zahodnem svetu, vendar njihove prednosti uživajo tako na za-

hodu kakor na vzhodu. Znanje, ki ga podajamo na tečajih, prihaja z vzhoda, vendar je namenjeno celotnemu človeštvu. Naši tečaji so v celoti prilagojeni potrebam in mišljenju sodobnega človeka, zato imamo tudi tečaje za menedžerje in za rakave bolnike...

● Kako poteka vaš tečaj?

Nimamo le tečajev ene vrste. Splošni, najbolj razširjeni tečaj, ki je namenjen tako rekoč vsakomur, poteka ob petkih zvečer, ob sobotah, nedeljah in ponedeljek zvečer. Poleg splošnih tečajev imamo še posebne, tak je **Dih poslovnosti za menedžerje.** Pri tem nam pomagajo predavatelji iz tujine. Pripravljamo tudi nepridobitne programe, kakršna sta posebni **Tečaj za rehabilitacijo zapornikov** in **Tečaj za odvisneže** (od drog, alkohola, zdravil). V tujini že nekaj časa uspešno izvajajo tudi **tečaje oziroma desetdnevne rezidenčne programe za rakave bolnike.** V zadnjih mesecih zato zavzeto iščem stike s samimi rakavimi bolniki in zdravniki, ki bi sodelovali z nami. Rada bi, da bi tudi pri nas s sodelovanjem zdravnikov izpeljali takšen rezidenčni program. **Če imajo bralci Aure glede tega kakršen koli napotek ali zamisel, jih prosim, naj nas pokličejo.**

● Koliko vas deluje v Društvu umetnosti življenja?

Vsak, ki je opravil enega izmed tečajev Umetnosti življenja, lahko postane član društva, zato nam članov ne primanjkuje. Drugače je z učitelji. V Sloveniji sva trenutno dva. Izobraževanje učiteljev je izjemno zahtevno in poteka na akademiji **Bad Antogast v Nemčiji.** Trenutno se izobražuje za učitelje pet Slovencev. Imenovanje učitelja potrди sam ustanovitelj mednarodne fundacije **Sri Sri Ravi Shankar;** to seveda zagotavlja kakovost učitelja in tečaja.

● Bi povedali nekaj o ustanovitelju Sri Sri Shankarju?

Rodil se je v družbeno vplivni družini v južni Indiji. Lahko bi rekli, da je bil čudežni otrok, saj

je že pri štirih letih recitiral celotno Bhagavadgito v staroindijskem jeziku sanskrtu, ki ga pravzaprav ni nihče učil. Obiskoval je jezuitsko srednjo šolo, nato pa končal študij moderne znanosti in tradicionalni vedski študij. Diplomiral je iz obeh, in to s sedemnajstimi leti. Široka izobrazba, od krščanstva, moderne znanosti, do indijskega tradicionalnega znanja, mu omogoča, da suvereno odgovarja na katerokoli postavljeno vprašanje. Je utelešenje nedolžnosti, ljubezni, gracioznosti, humorja in vrhunskega znanja. Njegova navzočnost me zmeraj znova napolni z občutkom neke tihe radosti in notranjega miru. Težave, ki so se mi še dan poprej zdele nepremostljive, postanejo tako majhne in nepomembne... **Takrat zmeraj znova odkrivam staro resnico, da je kakovost našega življenja odvisna le od stanja našega UMA.**

● Ali so kakšne omejitve za obisk tečaja Umetnosti življenja?

Ne. Obstaja le spodnja starostna meja – šestnajst let in redke zdravstvene omejitve.

● Kaj je prepričalo vas, da hodite po tej poti?

To, da v tem znanju ni napak. Pri vsej poplavi novodobnih učiteljev v Sloveniji je to, žal, velika redkost. Pa tudi znanje je tako široko! **Po eni strani ti da trdne temelje in na teh potem gradiš palačo; po drugi strani pa lahko v tem znanju najdeš dragulj in ga postaviš na vrh palače, ki si jo že zgradil na svoji duhovni poti.**

● Sklepna misel?

Naša narava je mir in radost. Narejeni smo iz ljubezni, le pozabili smo na to.

Gospo Katjo Gregl lahko pokličete po telefonu: 061 376 298, 061 343 992.