Не крију се од сунца

Рано се буде, имају мантре којима подучавају све заинтересоване и не хају уопште за материјалне вредности

Подсећа помало на подвиг оног адвоката из добро познатог „Калуђера који је продао свој ферари”, али није баш све исто. Др Весна Даниловац је лекар и, за разлику од главног јунака поменутог бестселера, њена интересовања везана су за тренинге личног и професионалног развоја, што ју је недавно одвело пут Индије, тачније у место Лаципур, 140 километара удаљено од Калкуте. Боравила је у ашраму јогина Умашанкара, кога је упознала у Београду прошле године, учећи сан јогу, која подразумева гледање у сунце на посебан начин, што он промовише по целом свету пред многобројном публиком.

Тамо је, како каже, провела три недеље због свог личног напретка и пре свега упознавања индијске филозофије живљења и мишљења.

– Оно што сам схватила на овом путу јесте да је њихов главни циљ – духовност. Они читав свој живот подређују томе да се духовно развијају. Без обзира на то што су окружени сиротињом, ограничених могућности. Немају ништа, а опет су задовољни.

Добро за жлезде

– Имала сам срећу да још у Београду научим основе сан јоге, тачније начин на који се добија делић огромне благотворне сунчеве енергије. Познаваоци тврде да примљена на посебан начин, она бива врло корисна, прочишћава ум и мисли а помаже и у отклањању здравствених тегоба. Тај Индус, санјогин, каже да је шест година својевремено живео гледајући у сунце, организам му је одлично функционисао и без хране и без воде, о чему су писали светски медији – истиче др Весна Даниловац.

Наравно, занимало нас је на који начин он и његови следбеници гледају у сунце кад милиони људи на овој планети лети не скида тамне наочаре баш да би очи заштитили од јаких сунчевих зрака. Јогин очигледно ради супротно: седи и гледа у њега. Гледа или...

– Очне јабучице су колико је то могуће подигнуте на горе под капцима, тако да су беоњаче заправо изложене сунцу, а јогин кроз такозвано треће око, негде на средини чела, прима ту енергију. У медицини влада уверење да епифиза као рудиментаран орган нема функцију, међутим у овом случају и у причи о јогину и корисној страни сунчеве енергије битна је и хипофиза и све друге жлезде са унутрашњим лучењем. Њима, по ономе што сам чула у Индији, сунчева светлост прија, „чисти” их, лечи – напомиње др Весна Даниловац.

Кућа у ашраму

Молитва уз ватру

Њиховој деци осмех не силази са лица, као да у себи носе неки извор среће. А све је међу њима и одраслима посвећено ономе што се тренутно догађа. Њима срећу не причињавају материјална добра, куће и аутомобили – као да нас Весна Даниловац враћа на странице „Калуђера” Робина Шарме.

– Имали смо сасвим мало хране, био је то пиринач са поврћем и воће. У групи која је допутовала из Београда било нас је дванаест, с тим што је било и придошлица из Монголије и Ирана. Комфор никакав, смештај прескроман, четворо-петоро у једној соби, а опет, када се све сабере, било нам је лепо – сабира утиске лекарка из Београда, иначе између осталог и практичар квантне хармонизације, вингвејва и аутогеног тренинга. – Устајали смо као наши домаћини у пола пет ујутру, у свитање, да би, објашњено нам је, одласком ноћи и доласком новог дана нестајала и тама из нас. Радили смо, између осталог „медитацију на ватру”: у посебним просторијама паљен је пламен у малим посудама са уљем „ги”, у којима је горела кравља балега, балега њима свете животиње.

Лупање у гонг и друге ударачке инструменте све присутне је уводио у јутарњу медитацију. Помишљамо на „миомирисе” који се шире од тих осушених говеђих остатака, с обзиром на то да наша саговорница наводи да их има на сваком кораку. Много их је, каже, али када су осушени не шире непријатне мирисе јер су краве брижно храњене травама и биљем.

Ипак, Весна Даниловац нас враћа на јутарње мантре које су пратиле „медитацију на ватру”. Она је увек завршавана бацањем пиринча у ватру – да све што не ваља ту и остане.

Потом је обавеза свих била да раде једносатну јутарњу гимнастику и препусте се сан јоги у наредних два сата. Доручак од пресног и бареног поврћа (грашак и карфиол су рецимо увек били некувани), а онда је на ред долазило учење акупресуре и лечења, сан јога и – ручак. Опет акупресура, јога, ритуали, па вечерња „пуђа”, налик на ону јутарњу већ описану „огњиотру”.

– Кад се све сабере, било је свакодневно по шест сати медитације, али најважније је научити како се у сунце гледа да не би било неких непријатности. Са водичем смо посетили храм у Калкути, бацали цвет у реку Ганг да би нам се испунила жеља. Ипак, одушевљена сам њиховом децом која се јаве свакоме поред кога прођу, комуницирају колико могу због (не)знања језика, али су се као и сви малишани обрадовали чоколадама и свескама које смо многима поклонили – наглашава др Весна Даниловац.

Р. Поповић

Свадба траје седам дана: млада у средини

Не стављају храну у фрижидер

– Лепо је упознати другу културу и филозофију. Рецимо они госте уверавају да колико год неки орган због поремећаја може да лоше функционише, неодговарајућа храна га три пута брже упропашћава, а погрешно дисање девет пута. Пожељно је да се дубоко и удише и издише. Лоше мисли чак 27 пута брже умножавају поремећај, а недостатак медитације 81 пут. Јасно је зашто се они толико воде рачуна о исхрани, баве се медитацијом и акупресуром. Рецимо, једу само сезонско воће и поврће, ништа не чувају у фрижидеру јер тај уређај по њима уништава храну – преноси искуства из Индије докторка.

КАКО СЕ ИЗБОРИТИ СА СТРЕСОМ И УМОРОМ

„Протектин” чува имунитет

Ако се човек осећа уморно, исцрпљено и готово ни један вирус га не мимоиђе, време је да учини нешто за своје здравље и пре свега ојача имунитет и припреми се за наступајуће дане. „Протектин” је дијететски производ с јединственом комбинацијом антиоксиданаса и имуноактивних састојака (витамини А, Ц, Е, селен, омега-3 и омега-6 масне киселине) важних за очување имунитета и општег доброг стања организма. Употреба „Протектин” капсула препоручује се у свим стресним ситуацијама које слабе природну отпорност организма, особама које су свакодневно под стресом и притиском, изложене физичком и психичком напору, пушачима, старијим особама, као и код реконвалесцената, стања исцрпљености и премора. Препоручује се једна капсула дневно.