

10 OKTOBER 2023

# naša žena

slovenska in ŽENSKA družinska revija



cena 3,49 eur

Mediastyle  
MEDIA:BAR

5

TIBOR MIHELIČ  
RAD IMAM  
GLEDALIŠČE »U FRIS«!

BERNARDA MAROVT

Starejša sem,  
bolje se počutim

Narod v depri, antidepresivi  
se predpisujejo kot bombončki

Slovenija  
na tabletah

RECEPTI  
PREPROSTI  
IN OKUSNI  
PARADIŽNIKOVI  
SHRANKI

TEMA MESECA

MENOPAVZA JE LAHKO  
TUDI ČAS ZACETKOV?

**Dejan Jarič, transpersonalni psihoterapevt**

# SMO BOŽANSKO POPOLNI V ČLOVEŠKI NEPOPOLNOSTI

Tako meni zdravnik, ki se zaveda, da smo veliko več kot le fizično telo. Zavedanje, da je zdravje harmonija večplastne usklajenosti telesa in duha, je glavno vodilo pri njegovem delu. Holistični zdravnik Dejan Jarič je kaj hitro spoznal, da je uradna medicina zanj pretesna, zato je stopil dlje, globlje in predvsem preko okvirov utečene uradne doktrine. Čeprav se je soočal z različnimi izzivi in, kot pravi, tudi s podtikanji kolegov, ostaja neomajen, ko gre za celostni in celoviti pristop k zdravju. Ta je zadnja leta močno podprt tudi z znanstvenimi dokazi. In uspeva mu. Vedno bolj.

TEKST: MAJA FURMAN, FOTO: SAŠO RADEJ

## Huda depresija

Holistični zdravnik je postal zato, ker je ime zdravstvene težave, pri reševanju katerih uradna medicina ni bila najbolj uspešna. »V gimnaziji so me mučile precej hude depresije, bilo je tako hudo, da nisem mogel spati, težko sem zjutraj vstal iz postelje itd. Kasneje sem spoznal, da so bile tovrstne težave posledica moje poslušnosti, bil sem namreč priden, lahko bi rekli celo, da sem imel t. i. sindrom pridnega fanta in nisem živel sebe, svoje resnice. In ravno ob nastopu depresije sem se začel zavedati, da smo ljudje veliko več kot le svoje fizično telo, ki deluje po zakonih klasične Newtonove fizike. Zavedal sem se, da imamo več ravni svojega bitja, na katerih je treba delati in se razvijati. Holistična medicina je celostna medicina, ki človeka obravnava kot celoto, to pomeni, da ga dojema kot duhovno bitje, ki ima fizično, eterično, čustveno, mentalno, karmično in duhovno telo. Blokade se lahko pojavijo na kateremkoli teh teles. Na vseh nivojih je treba delati istočasno, saj le na ta način lahko pomagamo telesu, da se samo zdravi. In na ta način se zgodijo čudežne ozdravitve. Pri svojem delu, v okviru spletnega članskega programa Osvobajanje od iluzij, sem imel pred kratkim primer gospe z obrabo kolka, ni mogla več niti hoditi po stopnicah, vendar je s celostnim delom na sebi, upoštevanjem vseh protokolov, vključno s transformacijski-

mi meditacijami stanja Enosti iz kvantnega Enotnega polja Zavesti, ki smo jih ji priporočili, pozdravila svojo težavo. Uradna medicina pa ji je kot rešitev ponudila operacijo, kar je, seveda, za večino ljudi tudi sprejemljiva opcija, da se razumemo. Če je človek odprt za nivoje onkraj fizične materije, se mu lahko zgodijo tudi tovrstne spremembe, kot je omenjena ozdravitev. V prihodnje bo vedno več takih posameznikov, ki bodo sposobni tovrstnih, naravnih ozdravitev. In tega se že zelo veselim,« pojasni holistični zdravnik.

## Nismo nemočne žrtve, lahko smo zavestni sokreatorji

»Bil sem mlad in naiven študent medicine, verjel sem, da bodo tudi drugi kolegi gledali širše, vendar ni bilo tako. Imel sem preveč napredna znanja zanje in preveč dobre rezultate. Govoril sem o nečem, kar takrat še ni bilo podprto z dovolj znanstvenimi dokazi, kot je podprto zdaj. Zaradi tega sem moral celo na zagovor pred dekana in profesorski zbor, ki sta nato odločala o tem, ali bom lahko opravljal še nekaj izpitov, ki so mi ostali. Na koncu sem končal medicino in postal zdravnik,« se spominja izzivov iz svojih študentskih let. »V klasični medicini namreč večina gleda skozi prizmo stroge, klasične doktrine, podprte zgolj s fizičnimi dokazi. Vendar je tudi holistična medicina zadnje čase vedno bolj podprta z dokazi, kot so na

primer Nevrofiziološke meritve, meritve možganske aktivnosti s pomočjo elektroencefalografije (EEG), ki so pokazale spremembe v možganskih valovih med meditacijo. Znanstveniki so zabeležili povečano aktivnost alfa in theta valov, ki je povezana s sprostitvijo in umirjenostjo, ter zmanjšano aktivnost beta valov, ki so povezani z budnostjo. Te meritve kažejo na pomirjujoč vpliv meditacije na možgane,« pojasnjuje. Molekularni biologi, kot je npr. prof.dr. Metka Ravnik Glavač, ki je tudi kemičarka, in sem jo gostil tudi v svoji TV oddaji Prebujeno Srce Slovenije, lahko danes že uspešno v povezavi z epigenetiki preverjajo kri pred spremembo prepričan in po tem oz. pred meditacijo in po njej, saj to dokazano vpliva na spremembo človekovega epigenoma. Merjenje dolžine telomerov na koncih kromosomov lahko služi kot pokazatelj biološke starosti. Holistična medicina uporablja te meritve za oceno tveganja za bolezni in za spremljanje učinkovitosti terapij, ki vplivajo na proces staranja, kot so redna vadba, zdrava prehrana in stresno obvladovanje. Tudi dr. Bruce Lipton, ki velja za pionirja epigenetike, je dokazal, da 95 odstotkov naših prepričan in vzorcev skreira 100 odstotkov našega življenja in da so geni le med 3 in 5 odstotki odgovorni za naše bolezni. Vse drugo je t. i. epigentika, kar pomeni, da z lastnimi prepričanji in čustvenimi stanji ter odzivi na dogodke vplivamo na izražanje lastnih genov. Geni niso naprave, ki bi se same vklja-

pljale in izklapljuje, ampak smo mi tisti genetski inženirji, ki jih upravljamo. To naredimo z vsako mislijo, ki jo mislimo, kar je danes tudi znanstveno dokazano,« dodaja.

## Meditacija tudi kot preventiva

Merimo lahko seveda tudi stanje imunskega odziva s t. i. imunološkimi preiskavami in seveda tiste bolj enostavne meritve, kot so srčni ritem, ki je pomemben kazalnik zdravja srca in avtonomnega živčnega sistema. »Raziskave so pokazale, da lahko redna praksa meditacije izboljša srčni ritem in zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni. Na tem mestu naj poleg vseh omenjenih preiskav omenim še merjenje stresnih hormonov in slikovne meritve možganov; s sodobnimi slikovnimi tehnikami, kot je funkcionalna magnetna resonanca (fMRI), so znanstveniki proučevali, kako meditacija vpliva na možgansko strukturo in funkcijo. V znanstvenem članku o omenjenih raziskavah poročajo o spremembah možganskih območij, povezanih z empatijo, pozornostjo in čustvenim nadzorom. V zadnjem desetletju so prakse uma in telesa, kot sta joga in meditacija, povečale zanimanje za različna znanstvena področja; zlasti so bili raziskani fiziološki mehanizmi, na katerih temeljijo koristni učinki, opaženi pri meditatorjih. Študije so proučevale učinke meditacije na strukturo in delovanje možganov, ugotovitve pa so pomagale razjasniti biološke temelje pozitivnih učinkov meditacijske prakse in možno vključitev te tehnike v standardno terapijo. Velika količina do sedaj zbranih podatkov omogoča sklepanje o nevronskih učinkih meditacije. V tej študiji so uporabili analizo ocene verjetnosti aktivacije (ALE), da bi naredili koordinatno metaanalizo podatkov o slikanju nevronov o učinkih meditacije na strukturo in delovanje možganov. Rezultati kažejo, da meditacija vodi do aktivacije možganskih območij, ki sodelujejo pri obdelavi samorelevantnih informacij, samoregulaciji, osredotočenem reševanju problemov, prilagodljivem vedenju in interoceptiji. Rezultati tudi kažejo, da praksa meditacije povzroča funkcionalne in strukturne spremembe možganov pri strokovnjakih za meditacijo, zlasti na področjih, ki so vključena v samoreferenčne procese, kot sta samozavedanje in samoregulacija. Ti rezultati kažejo, da je biološki substrat osnova pozitivnega prodornega učinka meditacijske prakse, in

kažejo, da bi lahko tehnike meditacije sprejeli v kliničnih populacijah in za preprečevanje bolezni,« pojasnjuje zdravnik. S takim načinom razmišljanja in delovanja pride tudi popolna odgovornost za lastno življenje. »Zato ljudem s svojimi programi pomagam, da se opolnomočijo v tovrstnem zavedanju. Pomagam jim, da presežejo nivo mentalnega ega, da očistijo svoje sence, če se izrazim po Jungu. Nato postopno začnemo luščiti plasti čebule in prehajati v globlji stik s sabo, v svojo božanskost, v to, kar v Resnici smo. To jedro v nas, nas dela žive. To je naša Zavest. Telo ni živo samo po sebi, življenje mu daje za-

vest. In ta zavest ostane in gre dalje, ko zapustimo to fizično telo,« pojasnjuje sogovornik. »Večinoma smo sprogramirani v vzorce, da moramo garati, trpeti, si nekaj prislužiti, tudi ljubezen itd. Vzgajani smo v t. i. vlogo žrtve. Skozi postopno opuščanje starih vzorcev in s spoznavanjem svoje prave narave, pa se zavedamo, da sami ustvarjamo svoje življenje. Na ta način spoznavamo in začnemo živeti svoje poslanstvo, zaradi katerega smo v resnici tukaj. Vsaka misel, ki jo oddam, ki jo mislim, kreira. Slej kot prej se nam misel vrne v fizični obliki. Nismo nemočne žrtve, ampak zavestni sokreatorji. Vsi smo tudi povezani v





eni, univerzalni zavesti,« niza Dejan Jarič.

## Ključno je ločiti se od starega prepričanja

»Verjamem, da se lahko transformira vsak, le odločiti se mora,« meni. »Od-ločiti se pomeni ločiti se od starega načina razmišljanja in delovanja. Biti moramo tudi iskreni do sebe in pogumni, da lahko zavestno izberemo novo življenje. Tovrstne spremembe se ljudem zgodijo, ko se znajdejo pred večjimi življenjskimi izzivi, kot so na primer bolezni in razne izgube. Takrat šele se ljudje obrnejo vase, v svoje sence in rane, ki so jih dobili v otroštvu, in jih iz nezavednega zelo ovirajo, ter jih začno celiti. Ljudem v transpersonalni terapiji (Transpersonal Quantum Therapy) pomagam spreminjati omejujoče vzorce in prepričanja preko Enotnega oziroma kvantnega polja, pri čemer imam zelo dobre rezultate. Zlasti pri tistih, ki so se pripravljene iskreno soočiti s svojimi sencami. Pri njih je uspeh zagotovljen. Dobra novica je, da se vedno več ljudi odpira. Tudi celotna Slovenija se odpira za nova znanja. Ko sem jih sam začel študirati pred 15 leti, je bilo še vse zelo zaprto in je bilo težko delati in širiti ta znanja. Kot zdravnik sem ugotovil, da me ne zanima toliko zdravljenje in pomoč na fizični ravni, ampak preventiva. Predvsem to, kako ljudem pomagati na psihični ravni, kako jim pomagati dvigati vibracijo itd. Ves čas se izobražujem, doštudiral sem psihoterapijo, trenutno delam doktorat iz holistične in integrativne medicine na Quantum University v ZDA. Prišel je čas za celostni, holistični pogled na

človeka. Ljudje bodo vedno bolj ozaveščeni in bodo vedno pogosteje zahtevali tovrstne pristop. Če se klasična medicina ne bo premaknila v tej smeri, bo na izgubi. Tudi dr. Jana Wahl, holistična zdravnica, sicer kirurginja iz UKC Ljubljana, je v moji oddaji povedala, da če klasična medicina ne bo šla naprej, bo ostala zadaj. Nujno je, da se medicina razvija, dopolnjuje in nadgrajuje ter povezuje. Končno smo se znašli na prelomni točki, na kateri je nam, holističnim zdravnikom, lažje, saj je vedno več dokazov in rezultatov, ki potrjujejo naš pristop dela. In vem, da bo vedno bolje,« je optimističen. »Čez nekaj let boš čuden, če ne boš meditiral. Tako kot si bil pred 15 leti čuden, če si meditiral (smeh). Nikoli nisem bil proti klasični medicini, sem pa za sodelovanje z drugimi, alternativnimi pristopi, temu pravimo integrativna medicina, ki deluje na vseh nivojih človeka. Klasično medicino trenutno nujno potrebujemo predvsem za razna nujna stanja in nujne bolezni,« še meni. In doda: »Pri svojih terapijah in holistični obravnavi podprem ljudi na vseh področjih, skupaj gradimo na sočutju in odpiranju srca, ker je to ključno za celostno zdravje in harmonične odnose. Sodelujemo tudi z zunanjimi sodelavci, ki izvajajo določene meritve. V naši Šoli za Življenje Ananda predavam tudi sočutno komunikacijo, ki pomaga, da imamo sočutni stik s svojimi občutki, potrebami, da se čutimo in ohranjamo srčno povezanost drug z drugim. Taka naravnost dokazano zmanjšuje nivo celičnega stresa, za katerega vemo, da je dandanes kronični tihi ubijalec.«

## Avtorski programi

Šola za Življenje Ananda, članski mesečni program Osvobajanje od iluzij, transformacijske meditacije povezovanja v stanje Enosti, vse to so avtorski programi in pristopi, s pomočjo katerih Dejan Jarič ljudem pomaga, da se celostno opolnomočijo. »S pomočjo meditacije lahko ljudje tudi ozdravijo. Omenil sem že gospo, ki si je pozdravila obrabo kolka. Z redno vadbo meditacije ljudje v svoje življenje povabijo tudi obilje itd. Skratka, doživljajo velike transformacije. Obilje je namreč neomejeno in vsi ga lahko dosežemo, pomembno je le, da se uskladimo z vibracijo obilja in ga iz t. i. kvantnega polja potegnemo v svoje življenje. To je t. i. zavestno ustvarjanje, ko se zavedamo, da smo zavestni soustvarjalci in ne nemočne žrtve. Ko smo v vlogi žrtve, oddajamo vibracijo nemoči in pomanjkanja, zato v svoje življenje pritegnemo negativne dogodke in negativne stvari ter vse vrste pomanjkanja,« niza. Poudarja, da vse, kar se nam dogaja, izhaja iz našega nezavednega uma. »Ko ga transformiramo in predelamo svoje sence, se nam tudi življenje začne spreminjati na bolje. To potrjuje tudi znameniti Gandhijev citat: Bodi sprememba, ki si jo želiš videti v svetu. Če bi to dojele večina ljudi, bi zelo hitro lahko začeli spreminjati potek dogodkov na Zemlji. Znan je tudi Mahariši efekt, ki izhaja iz poskusa iz 70. let prejšnjega stoletja, ko je masa ljudi skupaj meditirala za zmanjšanje kriminala v New Yorku in res jim ga je uspelo zmanjšati za kar 30 odstotkov. S pomočjo meditacije so vplivali na kolektivno zavest, da se je ta spremenila v tako, z manj nasilja in več miru.« Pove, da je njegov cilj tudi, da bi nekoč deloval globalno, priprave za vstop na tuje trge namreč že tečejo. »Z našo ekipo se pripravljamo na ta korak, vendar pri tem ne bomo pozabili na Slovenijo. Imamo dovolj izšolanih terapevtov, ki nam bodo pomagali pri tem. Trenutno sodelujemo tudi v projektu Aktivno srce na kvadrat – brezplačna ura mesečno za sočloveka, živali in naravo, ki ga je ustanovil Boris Vene. Boris je moj mentor in svetovalec, z njim odlično sodelujem, je moja podpora in del tima. Aleks Vene je moj IT-strokovnjak, brez njega ne bi zmozel marsičesa. Barbara Jeriha, moja asistentka in desna roka, je diplomirana medicinska sestra z 41-letnim delovnim stažem. Spoštujem svoj tim, ki je zelo dragocen, saj mi stoji ob strani in mi poma-

ga izpolniti moj življenjski namen. Dandanes je jasno, da lahko posameznik naredi malo, tim pa lahko naredi zelo veliko, zato je povezovalje zelo pomembno. Pomoč nudimo tudi tistim, ki si tovrstne pomoči sicer ne morejo privoščiti, trenutno tudi žrtvam poplav. Zato na tem mestu vabim vse, ki se prepoznajo v tem, da se nam javijo in pomagali jim bomo. Imamo namreč mrežo srčnih terapevtov,« srčno povabi.

### »Sem zagovornik prizemljene duhovnosti«

»Odperto srce je ključno, vendar ga ne moreš odpreti, če imaš um poln omejujočih vzorcev in prepričanj. Ključna je namreč usklajenost uma in srca. Heartmath Institute je namreč izmeril elektromagnetno moč srca, ki je 5000-krat močnejša od uma oziroma možganov. Ko odpravljamo omejujoče vzorce uma, se srce začne postopno odpirati. Da se srce odpira postopno, je nujno zato, ker bi nenadno odprtje lahko pomenilo šok, saj bi se nam naenkrat sesula iluzija sveta. Sence je namreč potrebno čistiti korak za korakom. Zame je ključno, da ima posameznik usklaje-

ne prve tri čakre in šele nato preide na višje nivoje. To pomeni, da moramo imeti najprej urejeno materialno življenje, šele nato lahko preidemo na višje nivoje. Problem se pojavi, ko ljudje zaradi velike travmatiziranosti, bežijo v duhovnost, kar je podobno begu v alkohol in ostale odvisnosti. Gre za iskanje zunanjih impulzov, ki nam navidezno blažijo notranjo rano oziroma travmo. Tudi duhovnost je lahko beg, če ni prizemljena. Sem namreč zagovornik prizemljene duhovnosti. Potrebno je ravnovesje materialnega in duhovnega,« meni. Pove, da se ljudje običajno začno prebujati z meditacijami, spremljajo in berejo tovrstne vsebine in ko začutijo željo po nečem več, se obrnejo nanj. »Prvi razgovor opravi Barbara, je nekakšno prvo sito, ki prepozna, ali je posameznik resnično in iskreno pripravljen na transformativno potovanje, na katerem nivoju je posameznik, kje ima izzive itd. Če presodi, da je posameznik pripravljen in zrel za osebno delo z mano, lahko kar začnemo, sicer za začetek posameznik dobi razne vaje, svetujem tudi glede prehrane, meditacij, dihanja itd. In spodbujam, da začno sami delati prve korake,« pove.

### Položeno na srce

»Živimo v času verjetno največjih sprememb v znani zgodovini človeštva. Nujno je, da se človeštvo prebudi. Za to lahko največ naredi vsak sam, ko se obrne vase in začne prebujati oziroma aktivirati svojo notranjo moč. Ko narediš delo na sebi in se spomniš, kdo v resnici si, prispevaš svoj delček mozaika k spremembi sveta. Želim si, da bi vsi ljudje v naši ljubi Sloveniji zmogli začutiti sebe, si oprostili in odpreti svoje srce. Sam se zavedam, da smo vsi, vključno z menoj, v nenehnem krogu rasti. Moje delo vodi misel, da se najboljši učitelji še vedno učijo in najboljši zdravniki še vedno zdravijo,« razmišlja. »Ves svet je oder in mi smo igralci in življenje je igra. Vsem želim, da zavestno igramo to igro življenja, da se na tej poti zabavamo, smo radostni in igriivi. Zame nič ni močnejše kot skromna oseba z bojevnikiškim duhom, ki jo vodi višji namen. Naj zaključim z mislijo Rumija, perzijskega pesnika in sufijskega mistika: Ljubezen je, ko ti Bog reče: »Vse sem ustvaril zate« in ti rečeš: »Vse sem pustil zate,« sklene holistični zdravnik Dejan Jarič.



Podaljšajte  
*poletje* v jesen.



#### Bivanje vključuje:

- neomejeno kopanje v bazenih,
- neomejena uporaba fitnes centra LifeFit,
- športne aktivnosti na svežem morskem zraku,
- vodna aerobika,
- glasbeni večeri v Café Centralu.

#### INFO & REZERVACIJE:

T: 05 692 9001 • E: [booking@lifeiclass.net](mailto:booking@lifeiclass.net)

Istrabenz Turizem d. d., Obala 33, 6320 Portorož