

# Kontinuiteta je ključ do uspeha

Joga se spozna z jogo. Če je cilj joge samospoznanje, je ta cilj tako visok, da se je treba krepko potruditi.

**Klavdij Jöbstl, učitelj Joge v vsakdanjem življenju**

Dandanes ni problem v tem, da bi premalo vedeli. Vemo preveč, vendar je to samo teorija, so samo informacije, podatki. Največ o nogometu vedo tisti, ki sede v fotelju pijejo pivo in bi težko pretekli igrišče, vedo pa celo več od samega nogometaša, kaj naj ta naredi na igrišču. Ni praktične izkušnje. Biti navijač je prijetnejše kot se gnati po igrišču. A je tudi veselje navijača mnogo manjše. "Želja po udobju je nevarnejša od drog in alkoholizma, saj nas drži v konstantni otopelosti," je dejal eden izmed jogijev.

Ko pa se vendarle želimo nečesa lotiti, je ponudba ogromna in težko se odločamo med različnimi možnostmi. Ali bi šel na to jogo ali tisto jogo, či gong, ples, aerobiko ..., bi praktičiral zen, vipasano? In se odločimo za eno stvar, npr. za jogo (seveda). V začetku smo navdušeni, vse je super, sprostim se, razgibamo, nadihamo se in umirimo. Ko pa uvidimo, da bi morali vložiti malo več navora ali da se stvar ponavlja, postane naš um nezadovoljen in začne razmišljati o nečem drugem: "Ta joga je malo preveč statična, kaj če bi šel na nekaj bolj dinamičnega, na pilates ali aerobiko." Nekaj časa nas prevzame entuziazem (ker je nekaj novega), nato pa spet: "Mislim, da bi bilo bolje na zumbi." In tako naprej. Če gre samo za način gibanja, da želimo nekaj narediti samo za telo, še ni takega problema. Če se želimo lotiti joge ali katerega drugega duhovnega izročila bolj resno in poglobljeno, pa je takšen pristop problematičen.

Včasih ni bilo možno tako izbirati med različnimi metodami, ker pač niso bile zapisane (vsaj ne v celoti) in si moral poiskati tiste, ki so bili mojstri in so obvladali metode in imeli praktično znanje. V sedanjosti dobimo številnih knjig, televizije in interneta pa se lahko sami poučimo o posamezni metodi. Zato se lahko pojavijo problemi, ker se preko medijev težko lotimo tako zahtevnih stvari, kot je joga. Hitro pridemo na stranpot ali se vrtimo v krogu (dokler ne obupamo). Ali pa zamenjamo prakso, kar pomeni, da se vrnemo do vznožja gore, na katero smo se že vzpenjali, in se podamo po drugi poti. Pot je dolga in

Vsi resda nismo sposobni tega, kar naredi jogi.

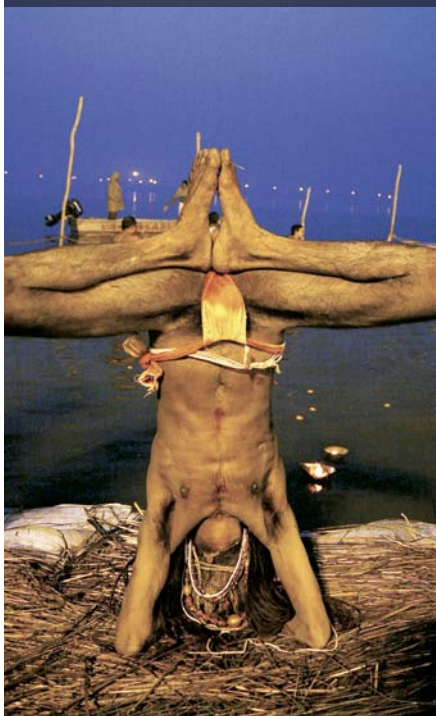


FOTO: REUTERS

potrebna je disciplina. Treba je vaditi, vaditi, vaditi, kot nas vedno opominja naš Mojster. Ker je na voljo veliko možnih poti, ki so prav tako kvalitetne (mnoge pa tudi ne), smo vedno v skušnjavi, da zaradi nestrpnosti, nemira, nepotrpežljivosti, lenobe ali želja prekinemo pot in želimo početi kaj drugega. "Petindvajset je zapeljivcev, sladka je njihova pesem," poje Mahaprabudži v duhovni pesmi ali bhadžanu. Ti nas vedno znova zapeljujejo, da prenehamo ali zamenjamo pot. Potrebno je praktičirati iste tehnike, dokler jih ne izpopolnimo. Preiti je treba lenobo in nemir uma, ki venomer želi nekaj novega, drugega. To stalno nezadovoljstvo uma je največje prekletstvo človeka, je dejal Anthony de Mello. Treba je vaditi, priti do lastnih izkušenj. In ko s prakticiranjem (vsaj delno) umirimo svoj um, pridemo do notranjega miru, sreče, do tistega, kar venomer iščemo skozi spremembe ali različne želje, pa se nam izmika.

pozitiv



Fiona

## Čistilna akcija podzavesti

Vse smo lahko, vse lahko postanemo in vse lahko imamo. To že vemo, teoretično. Kako pa v praksi? Vizualiziramo, ponavljamo afirmacije, rezultatov pa ni in ni. Zakaj? Ker v svoji podzavesti nosimo prepričanja, ki nas ovirajo.

Podzavest predstavlja 80 do 90 odstotkov našega uma, zavest pa samo preostalih 10 do 20 odstotkov. V podzavesti so shranjene vse naše izkušnje, iz tega življenja, še več pa iz vseh preteklih življenj, od nastanka naše duše. Tam so tudi podatki in izkušnje življenj naših prednikov. Po nekaterih trditvah celo za 40 generacij nazaj. V podzavesti so shranjena tudi vsa naša čustva, kot so jeza, strah, nezadovoljstvo s samim seboj, z drugimi, pomanjkanje samozavesti, zaupanje vase ... Zato je čiščenje podzavestnih vzorcev ključnega pomena za srečno in izpolnjujoče življenje, v katerem si lahko uresničimo vse svoje želje.

Kaj se zgodi, če 10 odstotkov našega uma hoče eno stvar, 90 odstotkov pa nekaj drugega? Dobimo točno to, kar si želimo: 90 odstotkov vedno zmaga! To je razlog, zakaj zakon privlačnosti kdaj ne deluje. Kljub temu da (zavestno) poznamo svojo željo, ponavljamo afirmacije, vizualiziramo, življenje pa se ne spremeni ...

In kako očistiti podzavest? Z delom na sebi. Obstaja mnogo tehnik: thetahealing, EFT, rejki, karmična diagnostika, NLP ... Izberite tisto, ki vam ustreza in pri vas deluje. Delajte vztrajno, temeljito in z ljubeznijo. Čistimo košček za koščkom in presenečeni bomo, da bodo, ko bomo raztopili ene strahove, zamer, prepričanja, tudi drugi začeli izginjati sami od sebe. Očiščene prostorčke podzavesti pa čim prej napolnimo z ljubeznijo, radostjo, lepoto, otroško radoživostjo, zaupanjem, zdravjem, lahkotnostjo ...

Ko bosta zavest in podzavest popolnoma usklajena, ko si bomo v mislih ustvarjali rdečo torbico in si bo rdečo torbico želela tudi naša podzavest, bo zakon privlačnosti deloval 100-odstotno in hipno. In takrat bomo lahko tudi v trenutku ozdravljeni, zaslužili bomo milijon evrov in imeli same izpolnjujoče odnose.