



FOTO: KLAVDIJ JÖBSTL

## Satsang in om iz tisoč grl

V Strilkyju, kot se imenuje majhna vasica med hribčki, pogrnenimi z rumeno preprogo oljčne repice v cvetu, se nahaja naš cilj. Velik ašram, posestvo, ki je zdaj last češkega društva Joge v vsakdanjem življenju, v srednjem veku in 16. stoletju pa je bil grad, je ves v zelenju, jablane pa so ravnokar v cvetu.

### Klavdij Jöbstl, učitelj Joge v vsakdanjem življenju

Okolje je izredno prijetno, atmosfera umirjena, vendar ni okolje to, zaradi česar smo prišli sem. Glavno gorivo, ki nas je poganjalo, je srečanje s Svamidžijem in prakticiranje joge v mirni okolici ašrama. To mirno atmosfero včasih kazimo mi z navdušenim pozdravljanjem prijateljev, s katerimi se dolgo nismo videli. Boris iz Kopra, ki se je nedolgo tega poročil s Sarajevčanko Taro, mi kaže svoj novo pridobljeni trebušček in mi smeje pravi: »Če bi bil suh tako kot ti, bi mi vsi v Bosni rekli, da mi žena slabo kuha, sploh pa bi to očitali nam, ki smo vegetarijanci!« Tako smo brez slabe vesti pospravili okusno večerjo. Zvečer je satsang, srečanje vseh jogijev in našega Učitelja. Pojejo se duhovne pesmi ali bhadžani, nekateri jih poslušajo zaprtih oči ali meditirajo, otroci se igrajo. Veselje je v zraku. Čudovit je občutek, ko skupaj vsaj tisoč ljudi intonira OM ali poje pesmi. Ni nobene gneče ali občutka utesenosti. Ko pride Mojster, vsi posedemo in prisluhne mo njegovemu predavanju. Svamidži govori o pomenu sočutja do vseh živih bitij, o pomenu satsanga – duhovnega srečanja, kamor pridejo duhovni iskalci in povejo o svojih duhovnih izkušnjah ter podelijo modrost (ne pa vsakdanjih tračev), potem pa še o mantri. O mantri in načinih vadbe mantre nato razlaga ves seminar in bo nadaljeval še na dveh naslednjih, ker je to tema, o kateri je možno povedati zelo veliko. Ašram je odprt že 17 let in Svamidži izračuna, približno koliko ljudi je že tukaj meditiralo in ponavljalo mantra v vseh teh letih: vsaj sto tisoč! Zato je kraj definitivno

prežet s duhovnim ozračjem. Drugače je Joga v vsakdanjem življenju tudi drugod na Češkem zelo razširjena, saj se izvaja v več kot 50 različnih krajih. Sem prihajajo ljudje ne samo iz vse Evrope, ampak tudi z vsega sveta, predvsem poleti, ko je več časa. Ljudje vseh narodov, barv in družbenih razredov smo skupaj, prebivalci bivše Jugoslavije pa se včasih v šali imenujemo Jogaslovani. Po nočnem počitku so zjutraj na programu štiri možnosti: intenziv meditacije z mantra za dolgoletne praktikante joge, nato program joge za udeležence vseh stopenj, začetniška skupina in skupina karma joge. Žena se je odpravila na meditacijski program, sam pa sem s hčerko ostal na programu za vse stopnje joge. Drugič pa bova menjala. Kadarkoli devetletna hčerka Daja »vadi« jogo, vedno pokaže najtežje jogijske položaje z najvišje, osme stopnje in reče: »To zna vsak!« Jaa ... Vadba joge je klasična: asane oz. telesne vaje, sproščanje, pranajama, meditacija. Vsak vadi tudi svoje individualne tehnike, kar pač trenira doma. Potem sledijo zajtrk, predavanja, izbran program joge, kosilo, satsang itd. Med odmori si vsak sam osmisli svoje početje: nekateri se pogovarjajo, nekateri berejo, počivajo, prakticirajo različne tehnike, se sprehajajo.

V kratkem času se veliko zgodi, vendar ni občutka prezasičenosti, ampak polnosti. Napolnili smo se z ogromno količino energije ali prane, kot pravijo jogiji. To nam pomaga, da doma lažje premagujemo probleme vsakdanjega življenja – zato tudi ime sistema: joga v vsakdanjem življenju.

pozitiv



Fiona

## Čira čara željo pričara

Vsak od nas je (lahko) čarovnik ali čarovnica. Čaranje je otročje lahko. Se še spomnite ne, da ne obstaja nič, kar ne morete biti, narediti ali imeti. Vse želje si lahko uresničimo sami. Odgovore na vsa vprašanja imamo v sebi. In samo mi smo tisti, ki ustvarjamo čudeže.

Kako? Preprosto. Željo najprej artikuliramo v mislih, nato pa jo realiziramo občutimo v srcu. Vizualizacija in hkratio občutenje se skrivajo v čarobni formuli čira-čara. Primer: Rada bi imela rdečo torbico. Torbico si z vsemi detajli narišemo v umu, predstavljamo si, kako jo nosimo, kako jo shranimo v omaro, kako jo drugi občudujejo na nas. Nato pa občutimo svoje zadovoljstvo ob tem, da jo imamo. Torbica bo kmalu prišla v vaše življenje. Morda boste dobili dodaten denar, in si jo boste lahko kupili, morda bo znižana in si jo boste lahko brez slabe vesti privoščili, morda pa vam jo kdo podari. Zato nikoli ne vizualizirajte poti, kako priti do zelenega. Pot je delo univerzuma, kozmosa. Z osredotočanje na to, da bom dobila več denarja, da si torbico lahko kupim, kozmos blokiram pri vseh drugih možnostih, kot sta na primer razprodaja in darilo.

In kar je najpomembnejše, univerzumu je vseeno, ali si želite rdečo torbico ali novega partnerja ali milijon evrov. Vse je enako preprosto ali enako zahtevno. Odvisno je od vas, kako čustveno globoko se boste na želje osredotočali. Čarajmo iz globine duše in z odprtim srcem. Saj veste: ne obstaja nič, kar ne morete biti, narediti ali imeti.

In če vse to že počnete, rezultatov pa ni in ni. Zakaj? Ker globoko v sebi (v podzavesti), še vedno nosimo prepričanja, ki nas ovirajo. Vaše želje in prepričanja morajo imeti enako vibracijo, da lahko prejmete, kar si zaslužite in želite. Vizualizacija milijona evrov je diametralno nasprotno prepričanju, da nisem vreden/vredna toliko denarja, da je za veliko denarja treba veliko garati, ali da mi v življenju ni ničesar podarjeno. Zato so pri izpolnjevanju želja najbolj uspešni tisti, ki nimajo negativnih podzavestnih vzorcev. Vsi ostali, ki pa to navlako še vedno nosimo s seboj, pa hitro na čistilno akcijo. (več o njej prihodnjič).