

Anahata čakra

– notranje svetišče

ANAHATA ČAKRA (anahata nada = brezmejen, neskončen zvok) je ena najlepših in najbogatejših čaker, ki nas vabi, da se dalj časa zadržimo v njenih neizčrpnih zakladih osrečujočih čustev in izkušenj, pravi Vishwaguru Paramhans Maheshwarananda v svoji knjigi *Skrite moči v človeku*.

Leži v predelu srca, sredi prsnega koša, zato se tudi imenuje srčno središče. Srce ne velja brez razloga za simbol ljubezni, saj je anahata čakra njen sedež.

Tako kot ljubezen je tudi anahata čakra neomejena. Njeno izžarevanje seže tako daleč, kot sežejo naši odnosi. Ko odpremo srce Božanski ljubezni, jo lahko razširimo v neskončnost. V pogovorni rabi je več fraz, ki nakazujejo brezmejnost anahata čakre: imeti veliko srce, v srcu je prostor za vse, globoko v srcu. Besede rad te imam, nenehno mislim nate, zvenijo prazno, če jih izrečemo le razumsko. Če hočemo nekemu resnično posredovati svoja čustva ljubezni, moramo odpreti srčno čakro in dopustiti, da iz naše notranje Biti zasijeta ljubezen in svetloba.

V Ramajani (indijski ep Ramajana opisuje življenjsko zgodbo Boga Rame) je opisan tale dogodek:

Hanuman, veliki častilec Boga Rame, je pogosto govoril, da v njegovem srcu kraljuje Bog Rama osebno skupaj s svojo ženo Sito. Ko se mu je nekoč nekdo posmehoval in podvomil v zgodbo, je Hanuman užaljeno zaklical: "Dokažem lahko, da govorim čisto

resnico." Z obema rokama je segel v prsni koš in ga odprl – in res, v notranjosti njegovega srca sta bili živi podobi Rame in Site.

Anahata je naše notranje svetišče, v katerem prebiva Božanska Atma, 'plamen življenja'. Samouresničenje ali drugače rečeno spoznanje Boga doživimo, ko spoznamo svojo lastno Bit, Atmo. Če želimo s krettno pokazati, da nam nekaj pripada ali da nas zadeva, z roko spontano pokažemo na sredino prsi, na predel anahata čakre. S krettno nihče ne pokaže na glavo, trebuh ali na drug del telesa. To je nazoren dokaz, da se popolnoma spontano identificiramo z Atmo v srcu.

V Čandogja upanišadi je zapisano:

"Sredi telesa je majhno svetišče, obdano z obzidjem z enajstimi vrati. V tem svetišču je skrit lotosov cvet, v njem pa neznatni prostor."

Kaj pomeni neznatni prostor v srcu lotosa? To je Atma, naša resnična Bit. Atma je del Boga, čista, nesprenljiva in neomejena zavest. Je nerojena in nesmrtna, večno prisotna v vseh živih bitjih.

Dovolite, da ljubezen vašega srca teče k vsem živim bitjem. Svoje srce odprite v neskončnost. Ne bojte se, da boste kaj izgubili.

Vishwagurudži

Tako kot v zrnju semena najdemo zasnovno celega drevesa, je v središču srčne čakre bistvo vsega vesolja. Očem je seveda prikrito – tudi če si srce ogledamo pod mikroskopom in ga razrežemo, 'neznatnega prostora sredi lotosa' ne moremo najti.

Ko Dživatma (Dživatma je individualna duša, Atma je nado-sebna, Božanska Bit) najde pot do svoje resnične Biti v anahata čakri, se potopi v čudovita, osvobajajoča čustva Božanske ljubezni in nebeške blaženosti. Posebej bhakti jogiji, ki hodijo po poti predanosti Bogu, se v njej zadržijo zelo dolgo. V neskončnem prostoru srca vedno najdejo nekaj novega, očarljivega in privlačnega. A srčna čakra ni končni cilj, zato moramo skladno z nauki gijane joge nadaljevati pot k spoznanju in uresničenju Boga.

Ko potujemo z vlakom, se peljemo skozi raznotere pokrajine. Uživamo v razgledu na ljubke vasice, gozdove, travnike, hribovja in jezera – a jih pustimo za seboj, ne da bi se ustavili, kajti doseči želimo cilj, ki smo si ga zastavili. Enako bi morali potovati skozi čakre in dojemati anahata čakro kot eno od mnogih postaj na svoji poti. Ne smemo dovoliti, da nas ustavijo mikavna čustva, vizije in fantazije, ki jih tam srečamo.

Anahata pomeni neskončno in neprekinjeno. V anahata čakri zaznamo anahata nado, neprekinjen osnovni zvok univerzuma, večno vibracijo Biti. Njen zvok je so ham – To sem jaz, jaz sem to. Zaznamo ga kot subtilno, ritmično melodijo, podobno srčnemu utripu, a nežnejšo in bolj čudovito. Pesnika Sri Kabirdasa je ta melodija srca navdihnila, da je napisal sledeči verz: "Flavta neskončnosti igra brez prestanka in njen zvok je ljubezen: ko se ljubezen odreče vsem mejam, doseže resničnost."

Da bi zaznali zvok Biti, je potrebna nenehna globoka zapoljenost, povezana z najvišjo stopnjo zavedanja. Doživimo ga lahko, ko se nenehno, dan in noč, zavedamo mantr SO HAM. Ob vsakem vdihu, torej najmanj 21.000-krat v štiriindvajsetih urah, zazveni v nas zvok SO HAM. Tok zraka ob vdihu ustvari zvok so, ob izdihu pa ham. Vendar pa, če samo pri enem samem vdihu izgubimo stik, zvok anahata čakre ponovno izgine. V anahata čakri doživimo na eni strani prijetne in osrečujoče občutke, na drugi strani pa prav v tej

čakri zlahka izgubimo ravnotežje. Če um in zavest nista čista, nastajajo v anahata čakri zavajajoče misli in občutki, fiksne ideje ter predsodki, ki nas fizično in psihično vznemirjajo. Globoko v srcu naletimo na neštete neobdelane izkušnje in karme iz preteklosti, ki počivajo v podzavesti.

Vsakdo med nami nosi v anahata čakri globoke in boleče rane razočaranj. Duševne rane se zacelijo veliko težje kot telesne poškodbe. Zlahka se vnovič odprejo in nas povlečejo v vrtinec čustev. V takšnem stanju je najbolje, da se za nekaj časa odmaknemo od zunanjega sveta in se usmerimo vase. Tako lahko nabereemo svežo moč in s pomočjo gjane (modrost) spet vzpostavimo notranje ravnovesje.

Bolj ko se srčno središče odpira, močneje in globlje občutimo duševne bolečine – vendar bodimo prepričani, da se bodo na koncu razblinile v svetlobi ljubezni in modrosti. Zato ne smemo pozabiti ponovno odpreti vrat svojega srca. Če zapremo srce iz strahu pred novimi razočaranji, s tem vanj istočasno zapremo tudi čustva in si ne dovolimo, da bi jih lahko predelali in izrazili.

Sočasno z anahata čakro pa bi morali razvijati tudi agja čakro, da bi lahko z viveko (sposobnost razločevanja) in buddhijem (intelekt) razčlenili in nadzorovali občutke, ki se pojavljajo – ne z ostro kritiko in očitki, temveč z ljubečim

ODVISNOST IN NAVEZANOST – DEMONA 4. ČAKRE

Velika težava, s katero se srečujemo predvsem v anahata čakri, je posvetna odvisnost in navezanost. Pogosto občutimo navezanost na neko osebo, a nas odnos z njo ne osrečuje. Občutki pripadnosti so naravni in so pomembni za ohranjanje socialnega reda. Če pa se tudi po izpolnitvi svojih dolžnosti v družbi ne moremo znebiti skrbi za družino in lastnino, se tako odraža naša napačna navezanost. Pretirana navezanost je, poleg ega, ena največjih ovir na duhovni poti.

Kako lahko prepoznamo, ali se v naših občutkih izraža navezanost ali so izraz prave ljubezni? Za to obstaja preprost preizkus:

- Ljubezen nam podarja veselje, ne žalosti.
- Ljubezen nam daje razumevanje in ne neti preprirov.
- Ljubezen je skrbna in ne postavlja zahtev.
- Ljubezen daje svobodo in ne pozna ljubosumnja.

Prav tako kot sebična naklonjenost sta tudi zamera in želja po maščevanju vrsta navezanosti. Telo umre,

navezanost pa ne izgine in nas veže skozi več življenj. Vzrok za vse težave je navezanost na 'moje'. Gre za močno, obvezujočo silo, ki nas vleče k našim željam in pričakovanjem. Oprime se nas kot pijavka in iz nas izsesava našo duhovno moč. Spremljata jo pričakovanje in žeja, poželenje. Dokler te lastnosti obstajajo v nas, zastavljenega cilja ne moremo doseči. Neki duhovni učitelj je na satsangu ponavljal le dve besedi: 'prekiniti' in 'povezati'. Povedati je hotel, da moramo najprej pretrgati posvetne vezi svojih starih navad, da bi se lahko povezali z Bogom. Tako kot mora seme v zemlji umreti, da bi lahko vzkalilo, se moramo tudi mi najprej odpovedati vsemu in odvezati od vsega, da pridemo na cilj. Navezanost je vzrok za največ hudega. Iz navezanosti nastanejo pričakovanja in zahteve, iz njih pa se ponovno razvije jeza. Če ne dobimo, kar si močno želimo, ali nam nekdo hoče vzeti nekaj, na kar smo zelo navezani, se razjezimo. Če motečih vzgibov, ki izvirajo iz spodnjih čakre, ne prečistimo pravočasno, lahko ponovno izgubimo vse, kar smo s trudom dosegli na svoji duhovni poti.

"Na tem svetu ni sile, ki bi lahko odprla naše srce – tako močna je samo ljubezen! Ljubite, varujte, žrtvujte se, če s tem lahko komu pomagata. Pustite energiji, da teče; več kot dajemo, več dobimo. Ko delujemo za druge, za nas dela Božanska mati narava in nas vedno oskrbi s svežo energijo. To energijo uporabite za smiselne stvari, ne zapravljajte je po nepotrebnem." Vishwagurudži

razumevanjem in vpogledom, ki zdravi in osvobaja. V anahata čakri lahko svoje občutke razširimo v neskončnost, nasprotno pa jih v agja čakri dvignemo v višjo zavest.

Odpreti anahata čakro v duhovnem smislu pomeni uresničenje vseobsegajoče Božanske ljubezni, ki ni spremenljiva, kot so posvetna čustva.

Če življenjska energija v nas teče usklajeno in neovirano, se počutimo neobremenjene in srečne. Biti srečen pomeni biti v popolnem ravnovesju. Če ne občutimo strahov in napetosti, se srčna čakra odpre in nam posreduje prijetne občutke in notranjo moč. Ta moč zdravi naše notranje rane in omogoči, da pozabimo na vse, kar je bilo neprijetnega in bolečega v naši preteklosti.

Na žalost pa je ta občutek sreče minljiv. Povezan je le s telesnim in z duševnim ovojem. Doživimo sicer anando (blaženost), manjkata pa še sat (resnica) in čit (zavest). V srcu sicer zaslu-timo svojo notranjo resnico in lepoto Biti, a tega stanja nismo sposobni trajno zadržati. V teh bežnih trenutkih blaženosti se moramo zavedati, da še nismo prišli na cilj. Vendar ne obupajmo. Gotovo bomo dočakali dan, ko bomo za vselej utemeljeni v Božanski Biti; takrat se ne bomo ničesar več bali in nič nas ne bo moglo prizadeti.

V Bhagavadgiti Bog Krišna pravi (2/58):

»Jogi ima pod nadzorom svoje čute, tako kot želva, ki skriva ali pa iztegne svoje nožice, kadar koli želi.«

Jogi izpolni svoje dolžnosti v tem materialnem svetu tako, da se mu posveča. Da bi vzpostavil stik s svojo pravo Bitjo, se obrne vase. Ne enači se s telesom, z mislimi ali občutki, zato je njegova najgloblja notranjost izven dosega posvetnih razočaranj in bolečin.

Najpomembnejše odrekanje je notranje odrekanje (veragja). Odreči se moramo predvsem slabim lastnostim in škodljivim navadam, s svoje notranje poti očistimo kamenje ega, pohlepa, prepirljivosti in sovražnosti.

Večina notranjih ovir, ki nas ustavlja in nam preprečuje napredek, izvira iz podzavesti, zato so razumu nedostopne. Da bi prinesli svetlobo v temne kotičke svoje duševnosti, ponuja sistem joga v vsakdanjem življenju z meditacijo samoanalize učinkovito in zelo koristno tehniko.

Opuščanje je za vse težek proces. V nas vzbuja strah in zavračanje, ker smo navezani na svoje navade, celó takrat, ko nam

škodujejo in povzročajo bolečine. Mislimo, da bomo z njimi izgubili svojo identiteto in življenjsko vsebino, a je prav nasprotno.

SIMBOLI ANAHATA ČAKRE

🌸 **Dvanajstcvetni lotos:** Dvanajst cvetnih listov predstavlja dvanajst najpomembnejših lastnosti, ki jih lahko dosežemo v srčnem središču: veselje, mir, ljubezen, harmonijo, blaženost, jasnost, čistost, sočutje, razumevanje, odpustanje, potrpežljivost in dobroto. Živeti z odprtim srcem, polnim ljubezni, pomeni prebuditi in negovati teh dvanajst lastnosti. Če lotos anahata čakre škropimo z vodo bhakti (predanost), se njegovih dvanajst cvetnih listov razcveti v nebesko cvetlico univerzalne ljubezni, ki s svojim čudovitim vonjem razveseljuje vsakogar.

Anahata čakra se imenuje tudi činta mani (činta = razmišljanje, mani = dragulj), ker nam daje sposobnost, da z besedami, s slikami ali z melodijami izrazimo svoje misli in občutke. Ko dosežemo anahata čakro, je naše zaznavanje subtilnejše in bogatejše. V nas se prebudijo umetniški talenti in ustvarjalne sposobnosti, ki nam pomagajo, da se dotaknemo src ljudi. Na novo odkriti zaklad brezmejnne ljubezni prebudi željo, da bi svoje srce odprli drugim in z njimi delili svoje občutke. Pesmi, zgodbe, slike in zvoki, ki jih ustvarimo iz srca, zazvenijo v človeku kot najmilejše strune. V njih se razodevajo ljubezen, govornica srca in klic po Bogu.

Vsakdo med nami ima umetniške sposobnosti, ki lahko obogatijo nas same in druge. Če slikate, rišete, pesnite, igrate na glasbilo ali požete – odprite svoje srce in pri tem občutite bližino in lepoto Boga.

🌸 **Božanstvi Šiva in Šakti:** Šiva (ali puruša) je čista zavest, ki nas vodi k najvišji Biti in k dobremu. Šakti (ali prakriti) pa je Božanska moč, skozi katero se zavest manifestira.

🌸 **Žleza,** ki pripada anahata čakri, je priželj na sredini prsnega koša, med ključnicama. Če nekajkrat nežno s prsti potrkamo na to mesto, umirimo od

razburjenja in stresa vznemirjene živce in se ponovno uravnovesimo. Kadar nas premagajo čustva, nikar ne ukrepajmo, temveč počakajmo, dokler se ne umirimo. Kajti premočna čustva, ki razburkajo naše srce, lahko zaslepijo razum. V veri, da ukrepajo iz ljubezni, so ljudje neredko povzročili najstrašnejše vojne. Vsi vemo, kakšna grozodejstva so se zgodila 'v imenu Boga' in se dogajajo še danes. Zamere, močne želje, obsedenost, fanatizem in navezanost so negativne lastnosti, ki tudi v anahata čakri 'povzročajo hudobije'. Šele ko jih presežemo, se nam odpre dostop do Božanske ljubezni. Ko se v anahata čakri 'valovi dvignejo', se počutimo kot čoln, ki ga od viharja razburkano morje premeta sem ter tja. Z vso močjo se moramo boriti, da ne potonemo.

🌿 **Črna antilopa:** Antilopa je hitra, močna in obenem krhka ter občutljiva žival. S svojimi pretanjenimi čutili že daleč vnaprej zazna nevarnost. Noč in dan je budna. Tako bi morali biti tudi mi na svoji duhovni poti nenehno pozorni in pazljivi.

🌿 **Šesterokraka zvezda in mlaj:** Oba simbola se nanašata na spremenljiva stanja, ki jih izkusimo v tej čakri. Šesterokraka zvezda tvorita dva trikotnika, ki sta med seboj prepletena. Trikotnik, obrnjen z vrhom navzgor, predstavlja energijo (šakti), ki nam omogoča razvoj k višjim ravnam zavesti. Drugi trikotnik, ki je z vrhom obrnjen navzdol, pa nakazuje, da iz srčnega središča zlahka pademo v nižje čakre. Oba trikotnika kažeta tudi na notranji boj v srcu, ki poteka med duhovnostjo in čustvi. Ko prečistimo svoja čustva, se dvignemo nad posvetne občutke in povzpemo k duhovni ljubezni, v anahata čakri prvič doživimo žarenje Božanske svetlobe v sebi. Vendar je to razsvetljenje kratkotrajno, saj se še vedno borimo s protislovnimi notranjimi težnjami in naši duhovni občutki še niso dovolj utrjeni.

Luna se iz dneva v dan veča, dokler končno ne postane sijoča polna luna. Prav tako z vsakdanjo vadbo raste naš duhovni razvoj, vse dokler nekega dne ne doseže popolnosti. Podobno kot vplivajo lunine mene na naravo in plimovanje, so tudi naši občutki, ki jih nosimo v srcu, podvrženi nenehnim spremembam; napadalnost in zanesenost se menjata z dobroto, s pripravljenostjo pomagati in z uravnoveženostjo.

Po mlaju na nebu komaj opazimo lunin krajec in tako je tudi z ljubeznijo do Boga. Čeprav se je ne zavedamo in svoja čustva ljubezni večinoma posvečamo posvetnim stvarim, je v nas vedno prisotna ljubezen do Boga. Ljubezen do Maje nas vedno vodi k razočaranju, v ljubezni do Boga pa ne bomo nikoli razočarani. Več ljubezni kot usmerimo k Bogu, več je bo priteklo k nam.

Če svojo zavest nenehno usmerjamo k Bogu, nekega dne ne bo več kraja, kjer ne bi videli Boga. Ko se reka izlije

v ocean, ni več reke, ne bregov, ostane le neskončen ocean, ki se razprostira v vse smeri neba. In to je naš cilj – enost z Bogom.

🌿 **Svetlo modra barva:** Modra pomeni duhovnost in enost. Je barva jasnega neba, brez oblakov, odsev čistosti in neskončnosti. Tudi plamen sveče je v sredini moder in ni onesažen z dimom. Ko očistimo ogenj manipura čakre, se zjasni in očisti tudi njegov odsev v anahata čakri. Včasih lahko med meditacijo na anahata čakro zaznamo tudi izžarevanje soja ognja iz manipura čakre kot rumeno-oranžno barvo.

🌿 **Element – zrak:** Zrak tvori podlago za gibanje in širjenje ter je simbol za širino in neskončnost srca, kamor se lahko brez omejitev razširi naša zavest. Povezan je s čutilom tipa in s kožo, ki je organ dotika. Ko se nekaj 'dotakne srca', čutimo, kot da se izgubljam v oceanu čustev in utapljam v občutkih.

TRI VRSTE LJUBEZNI

Ljubezen se kaže različno: ena vrsta ljubezni je posvetna naklonjenost, ki jo posvečamo partnerju, otrokom ali prijateljem. Ta ljubezen je pomembna in lepa. Za svojo ljubezen potrebujemo objekt in dokler ga ne najdemo, čutimo nemir in neizpolnjenost. V bistvu pa ne iščemo nekoga, ki bi ljubil nas, temveč tistega, ki bi ga lahko ljubil mi. Vsakdo želi svojo ljubezen in svoja čustva posredovati drugim. Če izgubimo ljubljenega (ali ljubljeno), v srcu občutimo globoko žalost in bolečino. Včasih občutimo tiščanje, ki ga moderna medicina ne more diagnosticirati, ker za

ta občutek ni vzroka na fizičnem nivoju. Gre namreč za duševno zaporo, ki ovira in prekinja izžarevanje ljubezni iz srca.

Druga vrsta ljubezni je ljubezen bhakte, iskalca Boga. Njegovo notranje stanje je podobno stanju, v katerem je oseba, ki je izpolnjena s posvetnim hrepenenjem. Bhakta kot objekt svoje ljubezni išče podobo Boga, h kateri lahko usmeri svojo molitev, vero in predanost. Ne zadovolji ga dejstvo, da je Bog 'vseposod' – želi ga videti na lastne oči!

Tretja vrsta ljubezni je vseobsegajoča Božanska ljubezen. Bog je ljubezen, ljubezen je Bog. Božanska ljubezen je v življenje priklicala neštete oblike, Božanska ljubezen jih ohranja in vodi na njihovi poti skozi univerzum. Božanska Bit se manifestira in odseva v nešteti bitjih v Njegovem stvarstvu, da bi jih na koncu ponovno združil v Sebi.

Najpomembnejša in najlepša lastnost anahata čakre je bhakti. Bhakti pomeni ljubezen in predanost. Ti dve lastnosti se manifestirata kot razumevanje, sprejemanje, sočutje in pripravljenost pomagati. Če bi vsi ljudje uresničili te lastnosti, ne bi bilo več preprirov in vojn. Ponovno bi zavladala satja juga, zlato obdobje, obdobje harmonije, ljubezni in obzirnosti. A trenutno smo še zelo oddaljeni od te dobe – pogosto nismo sposobni živeti v miru niti znotraj svoje družine. Prva stopnja k samouresničenju je, da v vseh živih bitjih prepoznamo svojo Bit. Kdor je to spoznal, občuti veselje in bolečino drugih kot svoje občutke. Takrat prenehamo jesti meso, ker ob vsakem koščku občutimo trpljenje in strahove mučene živali. Ko smo sposobni videti Boga v sebi in v vseh drugih živih bitjih, ko se

v nas prebudi brezmejna, vseobsegajoča ljubezen, in ko občutimo občutke drugih živih bitij kot svoje, smo popolnoma uresničili anahata čakro.

VAJE ZA ANAHATA ČAKRO

Asane, ki učinkujejo predvsem na anahata čakri: Khatu pranam (Sklop vaj je opisan v knjigi Sistem Joga v vsakdanjem življenju).

Osredotočenost na prostor v predelu srca – Hridajakaš dharana

- Sedite v udoben položaj za meditacijo. Zaprite oči in se sprostitite. Ponavljajte svojo guru mantra pa, če nimate guru mantr, ponavljajte mantra SO HAM.

- Med izvajanjem celotne vaje bodite opazovalec čustev, misli in slik, ki se vam pojavljajo. Ne sodite, nič ne odrivajte; vse kar se pojavi, poskušajte razumeti in razčleniti. Bodite izven vseh občutkov in vtisov – zgolj kot priča.

- V svojem srcu si predstavljajte svetlobo. Naj ta svetloba postane močnejša in se širi, dokler ne napolni vsega vašega notranjega prostora.

- Naj vaša svetloba zasije navzven. Predstavljajte si sebe kot luč v temi.

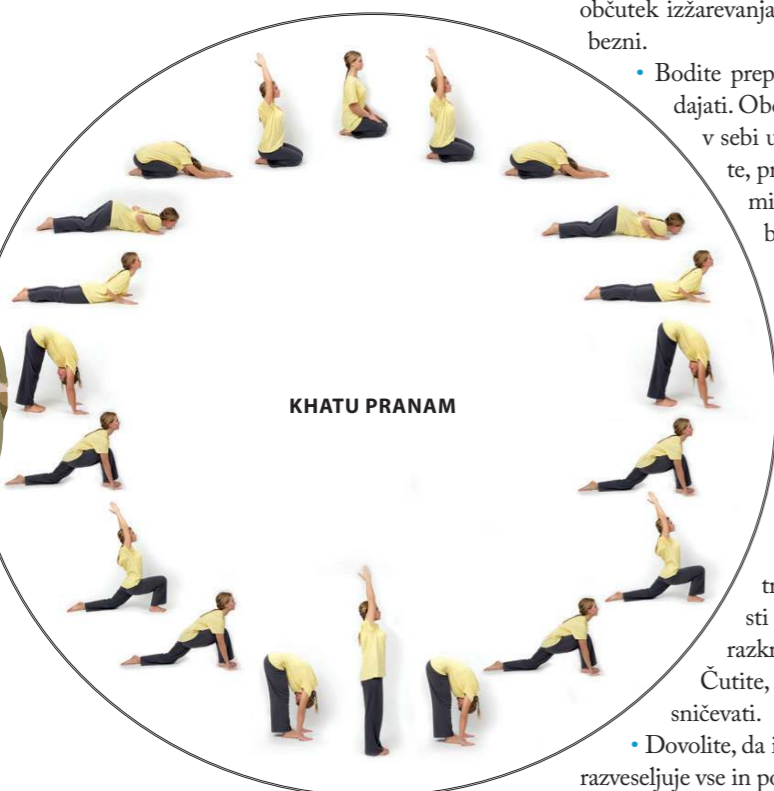
- S svojo zavestjo se potopite globoko v svoje srce. Dotaknite se svoje anahata čakre s čustvi, z mislimi, z vsem svojim bitjem – bodite popolnoma v svojem srcu. Vaše srce je kot neskončen ocean. Potopite se globoko v svoje srce in opazujte lepoto svojega notranjega sveta. Morda boste videli različne barve in simbole, pokrajine in slike, kakršnih doslej še niste poznali. Opazujte



"Resnična ljubezen je večna in nas poveže za vedno. Povezanost vodi v združitev, združitev pa v enost. V anahata čakri se združimo s svojo resnično Bitjo in ob tem najdemo Božansko ljubezen in brezmejno blaženost." Vishwagurudži

vse, kar se pojavi, in pojdite še dlje in globlje v svoj notranji prostor.

- Globoko v svojem srcu občutite toplino, tok ljubezni. Odprite se tem občutkom, sprejmite jih kot del lastne Biti. Obenem občutite, kako se prebuja še drugi občutek: nepopisno veselje. Občutite veselje; to svoje veselje bi radi posredovali in podarili vsem. Dovolite energiji veselja, da se iz prostora predela srca (hrdajakaša) dvigne kot vodomet in se razprši daleč naokrog.
- V globini svojega srca poiščite še druge lepe izkušnje in lastnosti. Energije, ki jih prebudite, usmerite in jim določite cilj. Tok svojih čustev in predstav na primer usmerite v osebo,



KHATU PRANAM

ki ji želite nekaj dobrega. Prosite Boga za njegovo pomoč in podporo.

- Vendar se ne izgubite v morju čustev. Nenehno se zavedajte sami sebe.
- Ste v prostoru svojega srca, v svojem notranjem svetišču, ki je dom vaše duše in vaš pravi dom. Prostor je poln svetlobe, prežet z nebeško glasbo in vonjem ugodja, ljubezni in svobode.
- Z veseljem in s hvaležnostjo občutite prisotnost Boga v srcu.
- V prostoru vašega srca vas čaka mnogo izkušenj. Včasih je v njem viharo – čustva se sproščajo ob bliških in grmenju; včasih pa je vse mirno in jasno, kot nebo brez oblakov.
- Sprostite se in bodite brez strahu. V enosti z Božansko Bitjo ni nobenega razloga, da bi se česar koli bali.

- Nenehno ponavljajte svojo mantra in se potopite še globlje v svoje srce. Drugim podarite nekaj svoje notranje lepote. Odvrzite vse misli in občutke, ki jih sovražno usmerjate proti sebi ali drugim, in podarite ljubezen, razumevanje, oproščanje, predanost, jasnost in toplino. Kdor daje, bo dobil. Dajanje vas bogati.
- Če ne občutite in ne vidite ničesar, ne bodite razočarani ali vznemirjeni. Svojo zavest usmerite v sredino prsi in bodite tam s čistimi občutki, brez dvomov in v prepričanju, da vam bo Bog pomagal odpreti anahata čakro.
- Dovolite, da vaše dihanje teče neovirano in mirno ter sprostite telo in um. Občutite, kako se vdih in izdih dotikata vašega srca. Ob vdihu se pojavi občutek raztezanja in topline, ob izdihu pa občutek izžarevanja in dajanja. Občutite vseprisotno moč ljubezni.

- Bodite prepričani, da ste sposobni ljubiti, oproščati in dajati. Občutite globoko notranjo željo, da te lastnosti v sebi uresničite. Sprostite se. Ničesar ne pričakujte, preprosto bodite v prostoru svojega srca. Pomislite na molitev, na lepo pesem, simbol, na besedo ali neko doživetje ... in videli boste, nenadoma se bo pojavil ključ, ki odpira vaš notranji trezor.
- Naj Bog na stežaj odpre vaše srce, da boste lahko dali vse.
- Ničemur se vam ni treba odreči, pred ničemer se vam ni treba umikati. Raje se združite z vsem in začutite enost s seboj. Ste del vsega in vse je del vas.
- Preden zapustite svetišče svojega srca, si zaželite nekaj dobrega in lepega. Sprejmite trden sklep, da se bodo vse čudovite lastnosti in sposobnosti, ki ste jih prepoznali v sebi, razkrile in postale vidne v vsakdanjem življenju. Čutite, kako se vaša sankalpa (želja) že začenja uresničevati.

- Dovolite, da iz vašega srca izžareva Božanska svetloba, ki razveseljuje vse in pomaga vsem. Začutite čisto predanost in ljubezen. Morda zaslišite Božji glas, začutite Njegov blagoslov ali zagledate Njegovo podobo. Karkoli že doživite v tem trenutku, je On. Prikaže se v različnih oblikah. Ne zadržujte svojih čustev. Dovolite, da ljubezen vašega srca teče k vsem živim bitjem. Svoje srce odprite v neskončnost. Ne bojte se, da boste kaj izgubili. Dajte vse in občutite, kako izvir ljubezni v vas postaja močnejši in večji.
- Počasi se spet vrnite v zunanji svet. Občutite svoje telo. Zavedajte se prostora, v katerem ste. Zahvalite se svoji Božanski Biti za čas, ki ste ga lahko preživeli z njo v srcu.
- Trikrat zapojte OM in končajte meditacijo z mantro:

*Naj bodo vsi srečni.
Naj nihče ne trpi.
Naj bo sreča naklonjena vsem.
Naj nihče ne bo nesrečen.
OM, mir, mir, mir. S*



POZDRAV SONČU

Družinski festival joge v naravi

MOZIRSKI GAJ SOBOTA

18. JUNIJA 2016 OD 9.00-18.00

9.00 - 10.00

Otvoritev festivala
Uvodni ogled razstavljalcev / partnerjev ob poteh do osrednjega prizorišča.

10.00 - 11.00

Pozdravni nagovori
Predstavniki Joga zveze, Mozirskega gaja, Veleposlaništva Indije in Državnega zbora RS.

11.00 - 12.00

Vadba joge
Izvedba Protokola jogijskih vaj ob **Mednarodnemu dnevju joge** | Izvedba jogijskih vaj znanstvenega sistema Joga v vsakdanjem življenju – **Khatu Pranam**.

12.00 - 16.00

Predstavitve ponudnikov
Odmor (12.00 - 13.30); zatem 15-20 minutne predstavitve ponudnikov iz področja **joge, ayurvede, vegetarijanske prehrane** in zdravja na osrednjem prizorišču. Kulturno umetniški program.

16.00 - 17.00

Popoldanski program
Popoldanski program s predavanjem predstavnikov izvornega znanstvega sistema Joge v vsakdanjem življenju, s poudarkom na pomenu Mednarodnega dne joge, ki so ga leta 2014 razglasili **Združeni narodi**.

17.00 - 17.30

Molitev za svetovni mir
Molitev za svetovni mir ob ribniku s prižiganjem svečk na »lampiončkih«, ki jih bodo izdelali otroci na delavnicah.

17.30 - 18.00

Zaključni nagovori
Dogodek bo izveden tudi v primeru slabega vremena v telovadnici v Mozirju.

CELODNEVNI PROGRAM ZA OTROKE

DRUŽENJE NA ZELENICAH V PARKU

CELODNEVNE SEJEMSKJE PREDSTAVITVE

ORGANIZIRANA VADBA JOGE

PROST VSTOP S PRIJAVO:

info@pozdravsoncu.si
040-315 000