

v CD o jogi v vsakdanjem življenju

TV SLOVENIJA 1, 09.03.2007, ODMEVI, 22.26

JELENA AŠČIČ: V Sloveniji je te dni na obisku znani ambasador miru in avtor sistema Joga v vsakdanjem življenju Swami Mahešvarananda. Prav zdaj v Cankarjevem domu predava o prebujanju tretje čakre, ki se imenuje tudi mesto draguljev. Jutri in v nedeljo bo obiskal še Novo mesto.

STAŠA LOZAR: Swami Mahešvarananda že tri desetletja živi in dela v Evropi. Sistem joge v vsakdanjem življenju je razvil, da bi jogo približal ljudem tukajšnje civilizacije.

SWAMI MAHEŠVARANANDA (utemeljitelj sistema Joga v vsakdanjem življenju): Joga je sistem, s katerim skrbimo za svoje zdravje – telesno, duševno, družbeno in duhovno.

LOZAR: Vadba joge poteka po sistemu asan, ki so razdeljene v osem težavnostnih stopenj. Swami opozarja, da je jogo treba sprejemati počasi, korak za korakom.

SWAMI MAHEŠVARANANDA: To je zelo pomembno, sicer lahko škodujemo telesu. Danes mnogi, ki so končali desetdnevni tečaj joge, mislijo, da so učitelji joge. To ni dobro za jogo.

LOZAR: Nocojšnje predavanje v Cankarjevem domu je posvečeno duhovnemu prebujenju manipura čakre, ki je v sredini trebuha, za popkom in se imenuje mesto draguljev. Swami uči, da se pri človeku pojavi modrost, samozavest in dobro počutje, ko se zavest dvigne do manipure.

SWAMI MAHEŠVARANANDA: To je bogato središče, ki ima lahko zelo ugodne učinke in izboljšuje zdravje, prekrvavitev in uravnava krvni pritisk.

LOZAR: Izkupiček nocojšnjega seminarja bo namenjen izgradnji bolnišnice v indijskem Radžastanu, za gledalce Odmevov pa:

SWAMI MAHEŠVARANANDA: Želim vam veliko sreče, zdravja, dolgo življenje in naj vas Bog varuje.