

JURE JERAJ, TERAPEVT PRANIČNEGA ZDRAVLJENJA

**Če znamo upravljati
z umom, lahko
nadzorujemo svoje življenje**

PRI STARODAVNI ZNANOSTI HOLISTIČNEGA ZDRAVLJENJA, KI JO JE UTEMELJIL MOJSTER CHOA KOK SUI, UPORABLJAMO ŽIVLJENJSKO ENERGIJO OZ. PRANO. A GRE ZA VELIKO VEČ KOT ZA SPROŠČUJOČO, ENOSTAVNO IN ZELO UČINKOVITO METODO, KAJTI NJENA NADGRADNJA, T. I. ARHATSKA JOGA, PRINAŠA TUDI NAPOTKE IN ŽIVLJENJSKA VODILA ZA OSEBNOSTNI RAZVOJ. NEKDANJI PROFESIONALNI ROKOMETAŠ SI JE Z OBOJIM POMAGAL V OBDOBJU MOBINGA IN STRESA. SKUPAJ Z MENTALNIMI VAJAMI PO SISTEMU MASTER KEY JE POPOLNOMA SPREMENIL POGLED NA SVET TER SE POSVETIL TERAPEVTSKEMU DELU.

Kako vas je pot vodila od športa v duhovne vode?

Povsem sem bil posvečen športni karieri in nisem videl nobenega drugega smisla v življenju, dokler nisem odkril sistema Master Key, šestmesečnega programa za osebno preobrazbo. Nato se mi je vse obrnilo na glavo. Drugače sem začel gledati situacije. Začel sem uživati v stresu, saj sem se ga naučil pretvoriti v gorivo.

Ste takoj pustili šport?

Nameraval sem, a se mi je odprla pot v Beogradu, v Crveni zvezdi, tako sem nadaljeval in se ob tem izobraževal še za fitnes inštruktorja in zaključil študij športne masaže, nato pa šel v Katar. Ko je teta zbolela za rakom, je bila dodatna spodbuda, ki me je povlekla v energijske vode. Želel sem preveriti, ali je res kaj na tem. Šel sem na tečaj bioterapije k **Zdenku Domančiču**. Ker mi v ekipi tedaj niso uredili potrebnih dokumentov za nastopanje in je bilo hkrati vse več mobinga, sem začel izvajati terapije. Opravil sem še tečaj praničnega zdravljenja prve in druge stopnje in nadaljeval učenje v Indiji ter po svetu. Čeprav je bilo sprva energijsko delo samo hobi, sta me hvaležnost in odziv ljudi spodbudila, da sem se mu posvetil.

Ste pridobljeno znanje povezali v svojo metodo?

Tehnike povezujem, saj je dobro telo podpreti z različnih zornih kotov – fizično, energijsko, čustveno. Nisem pa ustvaril svoje metode, saj je sistem praničnega zdravljenja tako poglobljen, da zajema vse potrebno. Dodal sem akupresurno masažo na stolu, ker se stres pogosto zadrži v mišicah, masaža pomaga, da se ta napetost sprosti in razbremeni. Bioterapija spodbudi fizični mehanizem telesa, pospeši cirkulacijo in regeneracijo. Pranično zdravljenje pa vpliva na subtilni del človeka, avro in čakre.

»Z NAMERO
ČIŠČENJA
ODSTRANIMO STRES
IZ DOLOČENE ČAKRE,
nato ji dovajamo energijo,
da se normalizira in se
pospeši celjenje.«

Težave v telesu so samo posledica porušenega energijskega, čustvenega ravnovesja?

Tako je. Mojster **Choa Kok Sui** je skupaj z visoko izobraženimi in usposobljenimi zdravniki, jogiji, terapevti in jasnovidci raziskoval umetnost energijskega zdravljenja. Po dolgotrajnih raziskavah, praksi in testiranjih je svoje ugotovitve pretvoril v vikend tečaje, ki se jih danes lahko nauči vsak. Znanje je razdelil v dva sklopa: moderni sistem praničnega zdravljenja in osebni duhovni razvoj – arhatska joga. Dognal je, da se vse, kar se pokaže na fizični ravni, prej razvije na čustveni, mentalni, eterični.

S čim si zabašemo energijsko polje, da nastanejo blokade in bolezni?

Vzroki za to so premalo časa zase, negativne misli, pritiski, okolica, stres, napačen način razmišljanja ... Če se nenehno ukvarjamo s težavami, te rastejo. Mobing in stres povzročita, da

Pranično zdravljenje je preprosta, a zelo učinkovita energijska tehnika.

je celica v krču, in če ne najdemo rešitve, naše celice ne morejo dihati in začnejo krneti.

Pranično zdravljenje se začne s čiščenjem, potem dovajamo energijo. Lahko to pojasniva?

Mojster je postavil dobro analogijo. Če pijemo kavo, nato jo naslednji dan nalivamo v isto neočiščeno skodelico, to ni zdravo. Zato najprej odstranimo energijo stresa, ki povzroča težave, nato dovajamo energijo, saj s slednjim potenciramo vse, tako dobro kot slabo. Če se poveča energijski pretok, a 'naša skodelica' ni čista, lahko pride do negativne reakcije. Zato se pri bioterapiji ali reiki stanje na začetku lahko prehodno poslabša, kar pomeni, da se proces hitreje odvija. Pri praničnem zdravljenju pa odstranimo nepodporno energijo, preden dovajamo novo, da se temu izognemo.

Kaj bi se sicer zgodilo z njo v telesu? Ali imamo mehanizem, da bi jo sčasoma predelali?

To je odvisno od dela na sebi. Čakre so kot elektrarne, energijski vrtinci, ki so pripeti na križišča meridianov. Izločajo toksine





Profesionalnemu rokometasu se je s sistemom Master Key popolnoma spremenil pogled na svet.

iz telesa in dovajajo zdravo prano v sistem. Če so uravnotežene, nabrano energijo lažje spravijo ven. A če je oseba v krču, pod stresom, nič ne naredi na sebi, telo nima pogojev za to in se vse zabaše. Stanje se ne izboljša, če ničesar ne spremenimo.

Telesa se ne dotikate, energija teče skozi terapevta, da se vzpostavi pretok v klientovem telesu?

Cilj je, da se naučimo zaznavati energijo v telesu, avro in čakre, ni pa to pogoj, kajti pranično zdravljenje temelji na utemeljenih protokolih, ki jih je zastavil mojster. Anatomija čakr in avre je zelo znanstveno utemeljena, kajti vsaka čakra, ki je pripeta na določene meridijane, ima določeno funkcijo, dovaja energijo organom in sistemu v telesu ter izloča, kar je odveč. Ničesar ne delamo po občutku ali na pamet. Ko premikamo roke, pride do reakcije. Z namero čiščenja odstranimo stres iz določene čakre, nato ji dovajamo energijo, da se normalizira in se pospeši celjenje. To je povezano z dvema načeloma – načelom samozdravljenja in življenjske sile. Prvo pomeni, da imamo mehanizem samozdravljenja že v telesu. Če se npr. urežemo, se bo rana v nekaj dneh sama zacelila. Načelo življenjske sile pa je, da ta proces pospešimo. Za vsako težavo je pri

»Bolj ko zavestno gradimo sebe, VEČ LAHKO DAMO TUDI DRUGIM.«

praničnem zdravljenju pojasnjeno, katere čakre so vpletene ter kaj moramo početi. V Indiji sem se npr. zastrupil s hrano. To je bila prva izkušnja, ki me je prepričala, da je nekaj na tem. Nisem imel zdravstvenega zavarovanja, češ: »Saj grem k zdravilcem, mi bodo že pomagali.« Ker se je to zgodilo takoj po prihodu, nisem vedel, na koga naj se obrnem. Bilo mi je slabo, potil sem se in izčrpan obležal. Potem sem se spomnil na pranično zdravljenje, imel sem aplikacijo s protokoli. Energijsko sem čistil trebuh in dovajal energijo, po nekaj minutah me ni več bolelo. Z glavobolom je bilo enako. Po nekaj minutah me glava ni več bolela.

Drugi del praničnega zdravljenja je arhatska joga. Za kaj gre?

Arhatska joga je znanost o duhovnosti oz. duhovna tehnologija, strukturiran program, v katerem razvijaš svoj značaj.

Podobna je športu, le da pri njem razvijamo fizično telo, tu duhovne mišice, krepimo čakre in avro. Izvajamo preproste fizične vaje, da razbremenimo sklepe, vezi in mišice, dihalne tehnike, da čakre prefiltriramo in aktiviramo, mentalne tehnike, da razvijamo svojo osebnost, npr. pet vrlin: ljubečo prijaznost in neškodovanje sebi in drugim v besedah, mislih, dejanjih; spoštovanje; resnicoljubnost; doslednost, vztrajnost, osredotočenost na cilj, da razvijamo samodisciplino, z vrlino odvisnosti se izločajo vzorci odvisnosti; spoštujemo in razumemo višje ravni – boga. Potem so tu meditacije, študij, služenje, da si ustvarimo boljše življenje in pomagamo drugim. Tretji steber zajema npr. obilje, poslovno delovanje, obvladovanje spolne energije ... Gre torej za sistem sodobne energijske medicine in duhovnih nauk.

Je mišljeno, da jih tečajniki sprejmejo ali lahko samo izvajajo pranično zdravljenje?

To je njihova izbira. Cilj je, da človek dela na sebi. Dobi tehnike in napotke. Če je osredotočen na zdravljenje, pomaga sebi in drugim. Če hoče razvijati svojo osebnost, ima na voljo duhovno poslovno vodenje, tečaj, na katerem se učimo upravljati s stresom in časom, spoznavamo sedem žarkov osebnosti ter s koledarjem ciklov uskladimo energijski pretok skozi leto; pranični feng šuj vključuje tudi vastu in je znanost o pretoku energije. Upošteva vse od terena, okolja, zgradbe, prostora do oblik. Velik poudarek je na tem, kako popravljati stvari, če niso prav narejene.

Kaj je sistem Master Key?

To je sicer drug koncept, a se povezuje s praničnim zdravljenjem. Gre za program, v katerem treniramo um, da se naučimo nadzirati misli, čustva, vizualizirati, razvijati notranjo moč in zavestno delovati, da zunanje okoliščine ne vplivajo nas, ampak sami odločamo, materializiramo ideje in vizije za izboljšanje sebe, odnosov ter pomoč pri razvoju človeštva. Um je krmilo, ki upravlja telo. Če se naučimo upravljati z njim, lahko upravljamo s telesom in nadzorujemo svoje življenje.

Koliko živite po teh načelih in kako se vam je spremenilo življenje?

Sistem Master Key mi je obrnil življenje

na glavo. V šoli sem bil malo bolj poča-sen. Imel sem disleksijo. Šport in risanje sta mi bila blizu. Hotel sem iti na likovno akademijo, a dobil kritike, ki so me odbile. Šport je bil moj edini navdih. V osnovi šoli sem bil tih, priden, delaven. Doživel sem mobing, ker so se upali spraviti name. Program mi je spremenil pogled. Spoznal sem, da je zunanji svet odraz notranjega ter kako graditi notranjo svetlobo. Ko jo enkrat zaženeš, drugače vidiš zunanje okoliščine. Naučil sem se, da pritisk in stres nista moja. Razumel sem ju kot energijo, ki mi je dala zagon, da sem bolje treniral. Začel sem uživati v stresu. Študiral sem psihologijo igralcev in začel tekrovati sam s sabo. Nasprotnike sem naštudiral, kar sem izkoristil na tekmi, zato sem imel nadpovprečne rezultate. Kajti ko zaključiš Master Key, dosežeš mentalno svobodo, upravljaš svoje telo, izboljša se samopodoba, tako deluješ samostojno in zavestno. Zunanje okoliščine imajo manj vplivajo nate, ker sam odločam. Master Key uči, da imamo vsi v sebi svoje sonce. Ko krepimo sončni pletež, začne izžarevati svetlobo, da imamo več energije in navdih. S tem naše počutje ni odvisno od vremena. Um treniramo, da začne okoliščine avtomatsko pretvarjati v priložnosti, rešitve in poti.

Kaj je najpogostejši izziv današnjega časa? Kje se ljudje najbolj spotikajo? Kako naj živijo, da si ne bodo sami škodili?

Danes je zelo veliko informacij, priložnosti in možnosti, zato se pogosto zatakne zaradi preveč izbire. Veliko ljudi ostane pri idejah in jih težko prenese v prakso. Poleg tega sistem zahteva vedno več, zato si ne vzamemo časa zase. Nagnjeni smo k temu, da pomagamo drugim, a sebe postavljamo na zadnje mesto. Največji izziv današnjega časa je torej razpršenost: preveč motilcev in premalo jasnosti. Brez notranjega miru delujemo avtomatsko iz starih vzorcev: strahu, neutemeljenih prepričanj in potrebe po potrditvi, kar vodi v kronični stres in izčrpanost. Kako torej živeti? Tako da sebe zavestno postavimo na prvo mesto. Ključ ni v več informacijah, temveč v doslednih, preprostih dejanjih. Bolj ko zavestno gradimo sebe, več lahko damo tudi drugim.

Mateja Blažič Zemljič, FOTO DEJAN JAVORNIK,

GETTY IMAGES

Dobra Vila

PRIŠEL JE ČAS

Če verjamete v boj, trpljenje, bitko, manipulacijo, dvom, strah, bolečino, boste to igro igrali še leta. Določenih lekcij se naučimo, le če se znajdemo v skušnjavi. Boste izbrali temo ali svetlobo? Tema je na Zemlji, da se prebudite. Ne vidite, da vsak dan izbirate? Imate moč, lahko rečete "ne". Zakaj dovolite, da so drugi vaša avtoriteta, ko ste to lahko sami? Odkrijte svojo moč, ki vam je bila odvzeta na eleganten način. Povežite se s svojo resnico in telesom. Prejeli boste odgovore. Začnite izbirati, saj imate svobodo izbire. Sami ste povabili temo v svoje življenje in samo vi jo lahko odslovite.

Ko sem ozaveštila, da je bistvo v samopodobi, sem jo začela spreminjati. Začela sem se opazovati, razumevati, doživljati in učiti skozi izkušnje. Te nas opominjajo, kdo smo v resnici. Prebujanje pomeni, da se spomnimo, kdo smo kot duša. Na takšen način čutimo povezanost z vsem in začutimo ljubezen brez razloga. V tem stanju se rodi čista notranja mirnost, ki ni pogojena z ničimer in ni odvisna od ničesar.

V stanju prebujenja ni več miselne razlage, je samo občutek in čisto zavedanje. Prebujen človek čuti globok mir tudi sredi največjega kaosa, prepozna iluzije, vidi resničnost in občuti moč brez strahu. Ko gremo skozi izkušnjo prebujenja, se prebudimo iz iluzije. Ko presežemo vse iluzije, sledi razsvetljenje. Če se človek začne identificirati z mislimi in čustvi, se proces prebujenja ustavi. Kako bi ga opisala? Kot prebujanje v postelji. Ko nismo čisto budni, a spimo prav tako ne več. Razsvetljenje nastopi, ko vstanemo iz postelje. V tem stanju smo prisotni v trenutku, brez tančic in iluzij.

Prebuditi se v resnici pomeni, da nehamo verjeti, da smo nekaj, kar nismo. Kaj prekriva vašo resnico? Vaše misli, sodbe, pričakovanja, prepričanja. Prekrivate jo tudi s čustvi. Pravite, da ste jezni. Ste res ali jezo samo čutite?

Prebujen človek vidi onkraj sistema in se ne odziva impulzivno, samo še zavestno, saj nima več česa dokazovati. Spozna, da je to, kar opazuje. Ne poistoveti se s čustvi, temveč jih opazuje. Prebujen človek izbere resnico, ne avtomatskega vzorca, ki deluje na podlagi sistema prepričanj.

Maja Debevc, WWW.DOBRAVILA.COM

