

Ali nam
zmeda
informacij
jemlje
energijo?

FOTO: SHUTTERSTOCK, MONTAŽA: JAKA KOREN

Dvignimo se v »višje nadstropje«

Zdravilec in bioterapevt Marjan Ogorevc bo v kratkem izdal novo knjigo z naslovom *Magija – most med znanostjo in religijo*, v kateri se med drugim loteva zanimive teme, zakaj se v nekaterih situacijah in ob nekaterih ljudeh počutimo izžete, utrujene ter brez energije. Tako, kot se dostikrat počutimo tudi dandanašnji ob zmedi informacij in poslušanju novic, zaradi katerih so ljudje čedalje bolj prestrašeni in razdvojeni. Strah, pravi Ogorevc, že sam po sebi bistveno zniža raven energije. Kaj lahko storimo, da se zaščitimo?

Tekst: **KATJA BOŽIČ**

V nekaterih situacijah in ob nekaterih ljudeh se počutimo izžete in utrujene, brez energije. Kot bi nam jo izpili. Zakaj?

Izžeti se počutimo pri stiku z ljudmi, ki imajo zelo nizko raven energije. Ti se na podzavestni ravni rešujejo tako, da se »priklopijo«

na osebo, ki ima energije več. Taki nam res pijejo energijo, vendar se večina tega sploh ne zaveda.

● Kako lahko prepoznamo, da nas nekdo izčrpava?

Izčrpavanje lahko prepoznamo po tem, da se slabše počutimo v družbi prijatelja ali nekoga drugega, ki nam vsakodnevno govori o

svojih težavah, ne upošteva pa našega nasveta, kaj naj spremeni, da mu bo bolje; ki v nas vzbuja občutke krivde, ker je nam bolje kot njemu; ki nas ustrahuje; ki igra vlogo žrtve in podobno. Včasih pa se tako počutimo tudi zato, ker nekdo splelje pogovor na negativno plat, tako da obsoja vse po vrsti, da ocenjuje

tudi tisto, za kar ni pristojen, in podobno. Takšni želijo na vsak način podaljšati telefonski pogovor, saj se ob tem »polnijo«. Morda se bo slišalo čudno, vendar skrbna mama, ki se ves dan razdaja za družino, službo, ki postori še vse tisto, kar ji ne bi bilo treba, in vse polni z energijo, ponoči od vseh »vzame« energijo nazaj. To se dogaja na podzavestni ravni, če tega ne bi storila, bi pregorela.

● Kdaj in zakaj dovoljujemo, da se nam to dogaja?

To se dogaja takrat, ko ljudem dovolimo, da igrajo svojo vlogo žrtve iz dneva v dan, in ne ukrenemo nič, da bi to prekinili. Pa tudi če imamo v sebi podzavestne vzorce, ki delujejo kot neke vrste algoritmi, kot na

Najbolj zdravilni so dobri odnosi!

oje«

Naučiti se reči ne je naš največji blagoslov

»Da bi lahko nekemu, ki nas iz dneva v dan obremenjuje s svojimi težavami in ob tem ne naredi nobenih sprememb, rekli ne, moramo najprej začeti ceniti sebe. Nujno se je vprašati, ali jaz to potrebujem. Pa vprašajmo se še, ali morda osebi, ki nas na ta način izčrpava iz dneva v dan, ne delamo medvedje usluge. Modrost pravi, da ni dovolj nekemu samo dajati rib, ampak ga je treba naučiti, kako jih loviti. Če tega ne želi, je etično, da ga pustimo. Ko bo dovolj hudo, jih bo začel loviti z golimi rokami, samo da bi preživel. Če smo prešibki, da bi rekli ne, postanimo močnejši. Naučimo se tehnike, dela na sebi, da se okrepimo. Ko sem sam v osnovni šoli zaradi šibkosti dovolil, da me mučijo sošolci, sem se uprl, vendar šele takrat, ko je postalo nevzdržno. Zato je to bolje narediti prej, še preden postane nevzdržno.«

njem, iz sadističnih namenov. Zanimivo, da se tudi psihopati, ki jim primanjkuje sočutja in empatije, tega ne zavedajo, sploh ne zaznajo, da je druga stran prizadeta. V resnici v našem in v višjih svetovih ves čas poteka boj za energijo.

● **V današnjem času okužb smo preplavljeni z najrazličnejšimi informacijami. Ljudje ne vedo, komu verjeti, sledijo novicam in jih je čedalje bolj strah. So tudi to znaki, da izgublamo energijo?**

Vsaka oblast v situacijah, kakršni smo priča, namenoma želi vse

skupaj zdramatizirati in prestrašiti ljudi. To ji zagotavlja lažje vladanje – da bodo torej ljudje v strahu upoštevali ukrepe in da v tem stanju uvedejo še druge ukrepe, ki jih ljudje sicer ne bi dovolili. Strah sam po sebi bistveno znižuje raven energije. S tem ko se oblast vsakodnevno pojavlja v medijih in dramtizira ter grozi z novimi ukrepi, pritegne našo pozornost in tja nam odteka energija. Mi je imamo vse manj, oblast pa vse več, dobiva občutek, da nas ima pod kontrolo. Po vsej verjetnosti bodo nekateri ukrepi ostali tudi po tem obdobju – ker smo se nanje navadili, jih bomo sprejeli. Če sem malo pesimističen, se gibljemo v smer vse manj svobode, vse več omejitev in prisile.

● **Upiranje najbrž samo še priliva olje na ogenj?**

Res je, za upiranje sistemu, ukrepom, neumnim in nelogičnim dejanjem porabimo del svoje energije. Jaz sem za to, da se, namesto da bi se borili proti nečemu, saj s tem to krepimo, borimo za nekaj drugega in krepimo to drugo. Tu pomaga večja ozaveščenost, da imamo svoja stališča, izboljšamo svoje odnose, da smo zdravi in zadovoljni. Ali drugače, da se dvignemo v »višje nadstropje«, kjer nam ukrepi zaradi koronavirusa in težnje vlade, da bi nam vladala, ne pridejo do živga, saj oni niso sposobni delovati na tej višini.

● **Pravite, da nam energijo lahko jemljejo tudi voditelji, guruji ... Zakaj in kako lahko to spoznamo?**

V politiki imamo čisto aktualen primer, ko je ministrica, kljub temu

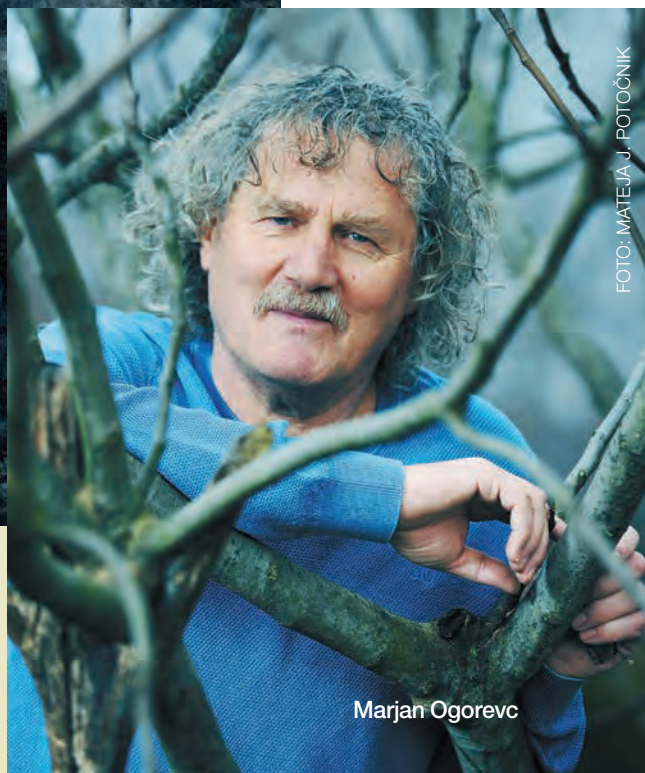


FOTO: MATEJA J. POTOČNIK

Marjan Ogorevc

Če se po druženju z nekom bolje počutimo, smo mi nekoga izčrpali?

Kdaj je zadovoljstvo obojestransko? »Lastnost energije je, da se samodejno pretaka iz višjega v nižji potencial. Zadovoljstvo je obojestransko samo takrat, ko imava oba visoko raven energije, in ker sva takrat na podobnih vibracijah, pride do tako imenovane konstruktivne interference, v kateri se naše energije povečajo. Res pa je, da se to v naši potrošniški in pridobitveno naravnani družbi, v kateri so pomembni položaj, večji avto, večja hiša, vikend in status v družbi, ne dogaja prav pogosto.«

primer »jaz sem dolžan poskrbeti za druge«, kadar imamo občutek krivde, kadar nas je strah za osebo in smo prepričani, da ne bo zmogla brez nas, kadar si s tem, da dovolimo, da nam jemljejo energijo, zagotavljam službo, partnerja, status, preživetje. Pa tudi takrat, ko misli-

mo, da je nevljudno prekiniti telefonski pogovor, kljub temu da nas obremenjuje.

● **Kdaj se ljudje zavedajo, da drugim jemljejo energijo, in kdaj ne?**

Večina se ne zaveda svojega počutja, razen takrat, ko to počno zavestno, z ustrahovanjem, podreja-

Tantrični seks za zvišanje energije

»Za tiste, ki izčrpajo vse v članku našete ukrepe za zvišanje energijske ravni, in predvsem za tiste, ki so bolj ozaveščeni ter želijo svojo energijo dvigniti na višjo raven, pa je nenadomestljiv tantrični seks. Predvsem za moške, saj ti z običajnim seksom v nasprotju z ženskami, ki energijo pridobivajo, to izgubljajo. To lahko počnejo samo v ljubečem odnosu, biti pa morajo osvobojeni napačnih konceptov, travm, pogojevanja, odvisnosti vseh vrst in napačnih vzorcev odzivanja na vse, kar se jim dogaja. S tem bodo postali luč, ki izžareva v okolje, in jih tisti, ki se energijsko napajajo od drugih, ne bodo več motili. Ampak to je pa že neka druga zgodba, saj se tega ne da razložiti v nekaj stavkih.«



Vaja za prizemljitev in povečanje energije axis mundi

»Najprej sprejmemo namen in odločitev, da bomo naredili axis mundi. To je ukaz podzavesti, da nas vodi v smeri izpolnitve namena. Zagotovimo si mir, se osvobodimo pričakovanih, zahtev, jeze, užaljenosti, obsojanja in ljubosumja. Lahko sedimo ali stojimo. V nadaljevanju se mentalno usmerimo v absolutno, čisto zavest ali božansko, tako kot to razumemo. Povežemo se s tem in predamo, da steče energija navzdol skozi telo in nas poveže z zemljo. Prizemljitev pomeni, da brezpogojno sprejemamo sebe, svoje telo in svet takšne, kot so. Če tega ne naredimo, bo pretok energije manjši. V nadaljevanju se zavedamo neskončnega prostora, ki ga zavzemamo v neskončnem, in subtilnih energij, ki se postopno zgoščajo v materialni svet, v naše telo. Zavedamo se svoje prave narave. Smo zavest, ki se preko duše udejanjamo v svojem telesu. Telo s svojimi petimi čutili nam omogoča doživeti vse izkušnje, ki so nam namenjene. Večkrat, ko to naredimo, najbolje vsak dan, močnejši bo ta proces in globlje ga bomo doživljali. Ko dobimo nekaj izkušenj, ga lahko nadgradimo in naredimo močnejšega, tako da gremo v srce in z utripom srca krmilimo ali zaženemo vrtenje te osi v smeri urinega kazalca, gledano proti nebu. Postopoma bo vrtenje tako močno, da se bo os razširila izven telesa na naše okolje. S tem pa dvigujemo vibracije v okolju.«

▶ da ji je vsa država povedala, da ni več zaželena, še vedno vztrajala na položaju. S tem si je pridobivala pozornost in iz javnosti črpala energijo. Če bi jo odrezali iz medijev, bi verjetno dojela, kako nepomembna je. Prepoznavnejši voditelji se napajajo z energijo množic. Razni gurui pridobivajo energijo od svojih sledilcev, ki jim slepo sledijo in se absolutno držijo njihovih napotkov. Športniki, ki imajo podporo občinstva, se napajajo z njihovo energijo. Vsak dober predavatelj ve, da zlahka predava, kadar ima podporo poslušalcev. Zaradi tega mora biti zanimiv, na isti valovni dolžini z njimi.

● Kdaj pa vseeno zavestno ljudem namenimo svojo energijo?

Je nekaj izjem, seveda pa ne za vsakega brez nevarnosti. Zdrav,

stabilen, osebno stno zrel človek lahko s svojo energijo zavestno pomaga drugemu, ki potrebuje pomoč. Če smo pri tem povezani z absolutnim, čisto zavestjo in prizemljeni, ni za nas nobene nevarnosti, saj smo samo pretočni za energije za tiste, ki je zaradi bolezni, travme ali česa drugega ne zmorejo pridobivati sami.

● Iz vsega povedanega torej lahko svojo dragoceno energijo izgubljamo na

Kaj lahko sami storimo, da ne bi drugim jemali energije?

»Dovolj ozaveščen človek se bo hitro zavedal, kdaj drugim jemlje energijo. Če je dovolj senzibilen, bo zaznal, kdaj je dolgočasen, kdaj nezazelen in kdaj se ga ljudje začenjajo izogibati, prekinjati telefonske pogovore ...«

Kje dobivamo energijo?

»Nekaj je že prinesemo ob rojstvu s sabo kot prenatalno energijo. Potem pa jo pridobivamo s hrano, dihanjem in vključenostjo v naše okolje. In seveda iz absolutnega, kar pomeni, da smo duhovni. Duhovno pa niti tisto, s čimer se ukvarjamo, ampak odnos do tistega, s čimer se ukvarjamo.«

Kaj se zgodi, kadar imamo premalo energije?

»Ker energija zagotavlja naše fizično delovanje, dobro komunikacijo, odnose, ustvarjalnost, poslovno uspešnost, se ob pomanjkanju vse to poslabša. Pomanjkanje energije najprej začutimo po slabšem počutju, depresivnosti, slabšem imunskem sistemu, zato smo manj odporni proti vsem tako imenovanim zunanjim patološkim dejavnikom. Če to traja dlje časa, se ob slabem življenjskem slogu, napačnem razmišljanju, napačnih prepričanjih, ujetosti v koncepte ustvarijo pogoji za razvoj bolezni vseh vrst.«

vsakem koraku, ampak ali se lahko z njo tudi in vsakem koraku napolnimo?

V resnici visoka raven energije ne pomeni, da je hranimo več v sebi, ampak da smo je sposobni več prevajati skozi sebe. Ves čas potekata »izguba« in »polnjenje« z energijo. Za odprtega, zdravega, sočutnega človeka, ki je odprt tudi za nevidne informacijsko-energijske ravni, velja, da več energije, kot je odda, več je dobi. Sam pravim, da mi nihče ne more vzeti toliko energije, kot je jaz lahko pridobim in dam. Tudi v mojem poklicu bioterapevta je samoumevno, da ljudem za podporo dajemo energijo. To bi moralo veljati za vse, ki delajo z ljudmi, še posebej za politike, saj je njihov poklic delo za ljudi, kar pa si včasih drugače razlagajo.

● Kako se torej lahko zaščitimo pred izgubljanjem energije? Obstajajo za to kakšne posebne vaje?

Najboljša vaja je, da znamo reči NE, da osebam, ki nam jemljejo energijo, jasno povemo, da tega ne bomo več poslušali, in da tem osebam tako dovolimo, da prevzamejo odgovornost za svoje življenje.

To počnejo, ker se jim nihče ne upa reči, da to ni dobro. Seveda pa včasih to ni dovolj. Kadar veliko delamo in porabimo svoj energijski potencial, potrebujemo predvsem najmočnejši vir energije, to je povezanost navzgor in prizemljitev, čemur rečemo axis mundi, o čemer sem razlagal že v enem prejšnjih intervjujev. Energijsko nas osvežijo tudi primerna pijača in hrana, savna, rekreacija, v kateri uživamo. Pri rekreaciji moramo biti pozorni na to, da se ne obremenjujemo preveč, saj lahko na ta način tudi izgubljamo energijo. Na vrh vsega pa bi postavil dobre odnose. Dobri odnosi na vseh področjih nam najbolj zvišajo vibracijo, energijo in posledično kakovost življenja ter srečo. ■

V Ljubljani ob Zaloški cesti, kjer se zadnje čase večkrat sprehajam, velikokrat prav omamno zadiši po pečenih paprikah. Vonj najbrž vsi poznate in mi tako ne boste zamerili, če v gotovo malenkost nerodni maniri, pa vseeno s precejšnjo mero zanosa, skušam parafrazirati angleškega poeta. Bolje okusiti pečeno papriko in potem izgubiti jezik kot pečeno papriko le vonjati. In sem stopil k stojnici.

Tekst in foto: **ŠIMEN ZUPANČIČ**

Za in pred glavnim žarom, zdi pa se, da tudi levo in desno od njega, so pari pridnih rok skrbno obračali na videz že malo preveč pečene paprike, a je bilo prav tako. Smisel vsega namreč je, da se koža olušči, so me podučili in dvignili visoko v zrak najlepši primerek tega božjega kosa zelenjave, ki se ga je tisti hip termično obdelovalo na vročem železju. Več jih je bilo, žarov, prvega si niti nisem dobro ogledal, za njim pa sta stala dva tradicionalna, baje tista prava žara, ki sta posebej prirejena, da so vrata za oglje ravno pravšnjih dimenzij, da pod paprike v ognjene zublje stlačiš rabljene zabožčke, v katerih so paprike prišle. »To je pravo recikliranje,« se je pošalil lastnik Momo in jaz sem mu prikimal, zadaj pa sta Nuhi in Dževad že hitela z demonstracijo.

Ano, odgovorno za stranke, sem povprašal, kaj vse se da pri njih ku-



Prava »leskovačka mučkalica«



Dvesto ton
na žaru

Gospa Ivanka
je odgovorna za
kotel z barjenimi
paprikami.



Ana večkrat pride po
najboljše paprike daleč
naokrog, to pot pa je vzela
tudi melancane.

Oda pečenim paprikam

piti. »Pečeno papriko, barjeno papriko, pečene feferone, sataroš, lutenco, delamo pa tudi slivovo marmelado,« mi je pojasnila. V treh mesecih, od avgusta do konca oktobra, kolikor traja sezona paprik, jih spečejo in prodajo okoli dvesto ton! Poleg vsega prodajajo sveže paradiznike, melancane in paprike vseh možnih sort, ki jim jih pripeljejo iz južne Srbije ali Makedonije.

Še preden sem jim uspel razložiti, da sem ravnokar pojedel kosilo, me je na mizi že čakala sveže pripravljena »mučkalica«. »Pridi, boš nekaj pojedel,« so me vabili. Res ne bi bilo treba, tudi brez tega bom lepo napisal, sem si mislil, a seve-

da z veseljem sedel in z žličko napadel krožnik čiste zelenjavno-mesne fantazije. Stvar je bila res odlična, in, kot sem ugotovil pozneje, precej preprosta za pripravo. Edino moj očitno ne najbolj utrjeni jezik bi se morda zadovoljil tudi s polovično količino pekočih feferonov v njej. To sem seveda zamolčal, ne bom si delal sramote, sem si zabil, in se z nadpovprečno zasoljenimi očmi trudil naprej, kot se za odraslega možakarja spodobi. ■



Tone in Vida sta se po sprehodu tudi to pot ustavila in malo odpočila.



Samo takole
pečena paprika
je dovolj pečena
paprika.

Preprosti recept za mučkalico

Sestavine:

- 100 dkg svinjskega mesa
- 2 rdeči papriki
- 2 zeleni papriki
- 2 paradiznika
- 1 feferon (ali pa morda tudi ne)
- začimbe in sol

Priprava: Na žaru spečemo začinjeno, na kose narezano svinjsko meso, vmes na olju prepražimo čebulo, mešanico na koščke narezane rdeče in zelene paprike ter paradiznika. Če želimo pikantnejši okus, dodamo feferon. Vse skupaj pražimo toliko časa, da spusti sok, začimimo po okusu, dodamo svinjsko meso in še nekaj minut dušimo.



Dževad je pokazal, kako se stvari streže.