

ROJSTVO SPREMEMB

Edina stalnica v življenju so spremembe. Ali ste kdaj razmišljali, koliko časa potrebujemo, da ustvarimo novo življenje? Počasi, počasi, skozi leta se vse spremeni. Najbolj očarljiv del spremembe pa je, da se dolgo, dolgo upiramo.

Ni boljše besede, ki opisuje Vodnarjevo dobo, kot SPREMEMBA/E. Vse se premika z bliskovito hitrostjo. Lahko je prišlo do sprememb v vašem kraju, vašem okolju, vaši karieri, vaših odnosih, smrt, rojstvo, zdravje, morda celo v vaših financah. Za krmarjenje skozi te spremembe pa je prav, da uporabljamo prilagodljivi um in potujemo s svetlobo. To pomeni, da odvržemo ves balast iz prtljage na tej poti.

Yogi Bhajan nas opominja, da smo včasih zelo navezani na naše vzorce in navade, mislimo da bo konec sveta, če jih začnemo spreminjati. Toda mi se želimo spremeniti, vendar še vedno nas je strah rezultata, česar si mi želimo, strah nas je naše lastne veličine, naše lastne svetlobe.....

Zakaj je tako zahtevno opustiti preteklost?! Poskušamo oprostiti, se spremeniti in se premakniti naprej. Kaj pa sedaj?! Še vedno nas preganjajo naše stare misli, stara čustva, stare navade, stare želje. Opuščanje preteklosti včasih občutimo kot, da bi se radi rešili lepljivega papirja, ko mislimo, da smo ga odvrgli v smeti, se ponovno pojavi na roki.

Poglejmo iz perspektive yogijev, ki pravijo, da je preteklost nič drugega kot stare izkušnje, ki v tem trenutku živijo kot spomini v naši podzavesti. Preteklost ne obstaja več. Je neresnična. Podzavest snema/beleži in je skladišče vseh naših dejanj, misli in čustev. Je naša video kamera. Večina ljudi se ne zaveda svoje podzavesti, ker jo preglasi zavestni um, ki upravlja več kot 80% naših izbir in reakcij.

Ko smo nezavedni/nezavestni – ne živimo v sedanosti – vse naše odločitve ustvari podzavest, ker ustvarja vzorce nevronov v možganih in le ti se ponavljajo znova in znova. Na primer: naše prehranjevanje, sladkarije, preveč delamo, nezdravi odnosi v družini ali službi, alkohol

Torej kako bomo osvobodili sebe iz teh starih utrujenih navad in vzorcev, ki prihajajo iz naše podzavesti?! Pozornost ni dovolj. Potrebujemo pripomočke in tehnologijo. Eden od učinkovitih načinov, da počistimo in naložimo nove vzorce v podzavest je, skozi tehnologijo Kundalini Yoge in meditacijo. Drugi učinkovit način, ki ga poudarja Yogi Bhajan, za ustvarjanje sprememb v našem življenju pa je Sadhana.

Naša dnevna praksa vse spremeni. Daje nam moč, da se premaknemo skozi dnevne izzive in nam pomaga graditi nove navade in vzorce, ki nam pomagajo pri naši rasti.

Ni nam všeč kje smo, toda, zelo se bojimo nepoznanega, ker smo zvesti temu kar vemo, pa čeprav boli. Strah pred spremembo prihaja iz naše nepovezanosti med svetom in samim seboj. Ne zaupamo. Yogi Bhajan je rekel: "Mi lahko poznamo nepoznano, kajti človekova nadarjenost, ki ji rečemo intuicija, je plod notranje ocene." Dovolimo sebi izkušnjo lastnega občutka in ga razširimo v sebi, nato pa navzven v svet. Osvobodimo se. To je pot JIWAN MUKT – osvobojen v času življenja.

Hvala, da vam lahko služim.

Shabadras Kaur

MEDITACIJA SPREMEMB



Poza: Sedite z zelo ravno hrbtenico v lahkem položaju. Dvignite prsni koš.



Mudra: Upognite prste kot bi naredili pest. S prsti se dotaknite blazinic na začetku prstov. Spustite pesti/dlani na sredino pred prsni koš. Pesti se rahlo dotikata na dveh mestih: členka sredinca (Saturn) in blazinici palcev. Palca iztegnete, obrnete proti srčnemu centru in jih močno pritiskate skupaj.

Obdržite ta položaj in občutite energijo, ki teče skozi palca in členka sredinca.

"Med vašima dvema palcema začenja teči toplota. Lahko jo gledam zelo mirno. To je funkcionalna meditacija." Yogi Bhajan

Oči: Zaprte.

Dihanje: Začnemo dolgo globoko dihanj. Sledimo toku diha.

Čas: Nadaljujemo 31 minut.

Konec: Globok vdih, izdih in počivamo 5 minut.

Namen: Za pomoč pri procesu samoocenjevanja, za temeljito pregledovanje sprememb ega, za od blokiranje/odprtje podzavestne komunikacije, prakticirajte to meditacijo vsak dan.

Gradivo pripravila Shabadras Kaur/Marta Lovše

Glasilo pripravila Anastasia Preložnik

NAJ BO LETO 2014 - LETO POZITIVNIH SPREMEMB ZA VAS!



Gradivo pripravila: Marta Lovše

Glasilo pripravila: Anastasia Preložnik