

FREKVENCA, S KATERO VIBRIRAMO IN SOOBLIKUJEMO SVOJE ŽIVLJENJE

*Pripravila Dunia po knjigi "Experiencing Leadership and Success",
Sadhana Singh & Dunia Mladenec, 2017.*

Da bi uresničili to, kar v resnici smo, je treba spoštovati in ohranjati našo izvirno ustvarjalno frekvenco (angl. *original creative frequency*) in našo osebno prehodno frekvenco (angl. *personal transitional frequency*). Ti dve frekvenci sta temeljni uspešno izražanja svojega resničnega bistva skozi vsakdanje življenje.

Vemo, da je frekvenca ritmično ponavljanje vibracij. Vse, kar obstaja v vesolju, ima svojo vibracijsko frekvenco. Ta vibracija proizvaja zvok, podobno kot struna kitare ali membrana na bobnu. S svojimi petimi čutili in zmožnostjo poslušanja lahko slišimo le nekatere od teh zvokov. Če razumemo, da vse vibrira, lahko celotno vesolje obravnavamo kot orkester, v katerem ima vsak instrument svojo edinstveno frekvenco. Nekateri instrumenti proizvajajo podobne zvoke, nekateri se dopolnjujejo, nekateri igrajo solo in vse te različne vloge se lahko s časom spreminjajo, saj vsi prispevajo k isti simfoniji. Lahko rečemo, da stvari v vesolju združuje njihova frekvenca.

Izvirnost vaše duše je os, okrog katere naj bi sukali svoje življenje. Ko to res počnete, vibrirate s svojo izvirno ustvarjalno frekvenco. Pri tem gre za vaš notranji svet, prijazno spoštovanje vašega bistva, vašo duhovno ekspanzijo. Vaše zunanje izražanje pa je povezano z vašo osebno prehodno frekvenco, ki je vaš življenjski ritem, vaš bioritem, način praktične interakcije z dejavnostmi v življenju, vaš način delovanja (učenje, počitek, izražanje itd.), vašo mentalno ekspanzijo. Gre za drugačno vibracijo od naše izvirne ustvarjalne frekvence. Gre za naš zunanji svet, za to, da smo prilagodljivi pri soočanju z zunanjimi razmerami in življenjskimi okoliščinami.

Naše življenje se oblikuje v soodvisnosti od teh dveh frekvenc, ki nenehno privlačijo ljudi in situacije v naše življenje. Če pogledamo okrog sebe, vidimo posledice tega, kar oddajamo s svojo vibracijo. Če želimo spremeniti okoliščine, v katerih živimo, joga svetuje, naj namesto, da bi poskušali spreminjati posledice, rajši spremenimo vzroke, torej frekvenco naše vibracije. Le-ta je tesno povezana z našim načinom razmišljanja, vzorci obnašanja in soočanja z življenjem.

Krija za notranje ravnovesje nam lahko pomaga okrepiti harmonijo in ravnovesje v svojem življenju. Notranje ravnovesje nam prinese harmonijo, lepoto in skladnost, saj se notranje ovire sprostijo in naša izvirna frekvenca lahko pride do izraza. Gre za to, da je naša vibracijska frekvenca usklajena s tem, kar v resnici smo.

KRIJA ZA NOTRANJE RAVNOVESJE



1. (11 min) Sedimo z zravnano hrbtenico in s skoraj zaprtimi očmi gledamo na konico nosu. Lahko pa tudi zapremo oči. Roki sta v višini ušes, dlani obrnjeni naprej, mali prst upognjen pod palcem. Dihanje globoko in počasno. Pritisnemo jezik na zgornje nebo in zadržimo 5 do 15 sekund. Ponovimo petkrat (približno na vsaki 2 minuti). [Slika iz knjige "*Experiencing Leadership and Success*", Sadhana Singh & Dunia Mladenec, 2017]

Za konec približno 20 sekund pritiskamo jezik na zgornje nebo. Nato se popolnoma sprostimo in hitro izstopimo iz meditativnega stanja, tako da se začnemo pogovarjati o kakšni lahkotni vsakdanji temi.

2. (5 min) Ohranimo položaj z dlanmi obrnjenimi naprej, položimo palec na hribček dlani v korenu malega prsta in ga pokrijemo z drugimi prstmi v pesti. Kazalca iztegnemo naravnost navzgor. Komolca ob telesu, z rokami iz komolca delamo hitre kroge navznoter ne da bi upogibali zapestje. Gibajte se zelo hitro in močno, tako da se celoten trup premikata. Za konec, ohranimo mudro in dvignemo roke pod kotom 60 stopinj, globok vdih, zadržimo dihanje 10 sekund, izdih. Ponovimo še dvakrat. Sprostimo se.

3. (1 min) Zapijemo '*hume hum brahm hum*' (Nirinjan Kaur Khalsa), ob tem uporabljamo konico jezika. Čeljust je rahlo odprta, konica jezika na koncu besed „hume“ in „brahm“ dotakne zgornje nebo, pri besedi '*hum*' pa pritisne na zgornje nebo.