

JEZA

Najbolj pogosto neprimerno izraženo, zatrto in nerazumljeno čustvo

Jeza naj bi bila najbolj nerazumljeno in največkrat zatirano čustvo. V zgodnjem otroštvu smo se večinoma odzivali in vedli na podlagi nagonskih impulzov. Ko smo bili majhni otroci, smo navadno svoje jezne občutke izražali tako, da smo se odzvali z agresijo, metali stvari, kričali in podobno.

Ker smo ljudje družbena bitja, smo se morali seveda naučiti civilno vesti v svojem okolju, zato smo postopoma začeli na eni strani obvladovati svojo jezo, na drugi strani pa jo aktivno zatirati. Redko so nam namreč pokazali, kaj pa lahko naredimo s to jezo, kako jo lahko izrazimo na primeren način.

Toda jeza je čustvo, tako kot vsa ostala in če je ne izrazimo ter predelamo na primeren način, pogosto privre na plano v najbolj neprimernem trenutku. Zato se ljudje znašajo nad nič krive podpornike telefonskih podjetji, uslužbenca na občini, dostavljavce hrane in podobno.

JEZA JE ČUSTVO AKCIJE

Če ji ne pustimo, da se izrazi na primeren način, pomeni, da jo aktivno zatremo. Če opazujemo svoje občutke, ko nas obišče jeza, vidimo, da nas naravno želi poriniti v neko delovanje. Tako kot je jok naravno praznjenje/sproščanje žalosti, je pri jezi neka akcija. Če pogledamo otroka vidimo, da takrat, ko je jezen, meče stvari, udarja in kriči. Zato čustvo jeze predelamo s pomočjo aktivnega delovanja. Seveda v določenih situacijah nimamo možnosti, da bi jezo v danem trenutku primerno predelali.

Ko se race zapletejo v vroč konflikt, močno zamahnejo s krili, da bi se ga otresle. Pomaga jim sprostiti stres, povezan z incidentom.

Človeška bitja v resnici nimamo vgrajenega takšnega odziva.

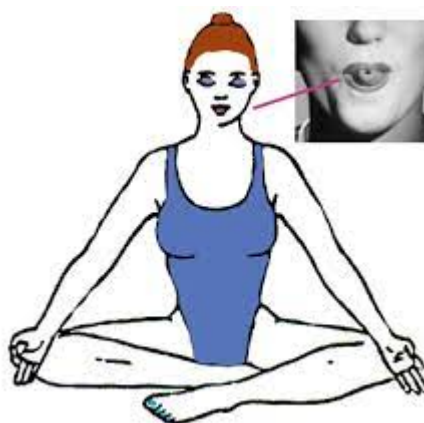
Zato je pomembno narediti nekaj za predelavo energije in toplote, povezane z jezo, da se je ne oklepamo in nosimo s seboj.

3 KUNDALINI MEDITACIJE ZA SPROSTITEV JEZE

Sitali dih

Iztegnemo jezik in ga zvijemo v črko "U", če lahko. Vdihnemo skozi usta (skozi zviti jezik ali skozi odprta usta z iztegnjenim jezikom). Izdihnemo skozi nos.

Zaprimo oči in *nadaljujemo 3 minute*.



Pesti jeze

S konico palca se dotaknemo dlani pod mezincem.

Prste ovijemo okoli palca v pesti.

Dvignemo roke nad glavo in jih začnemo premikati nazaj, izmenično roko za roko, kot bi plavali hrbtno. Vdihnemo in izdihnemo skozi usta v obliki črke O. Poiščimo ritem svojega dihanja v skladu z gibanjem.

Pomislimo na stvari, ki nas jezijo, ko se premikamo in močno dihamo.

Zaprimo oči in *nadaljujemo 3 minute*.

Za zaključek: prepletemo prste in globoko vdihnemo, ko iztegnemo roke nad glavo, z dlanmi obrnjenimi navzgor. Zadržimo dih. Izdihnemo in ponovimo še dvakrat.



Meditacija za sprostitvev notranje jeze

Ta meditacija ima dva dela. V kolikor želimo krajši čas, to lahko storimo sorazmerno.

Prvi del:

Stisnemo pesti z rokami.

"Udarimo" prostor med dlanmi, tako da se podlakti križajo v višini prsnega koša. Ko se križata, zapojemo *Har* iz točke popka. *Har* je ustvarjalna moč veselja. Lahko uporabimo *Tantric Har*, da ostanemo na pravi poti.

Zapremo oči in *nadaljujemo 7 minut*.



Za zaključek: globoko vdihnemo in močno stisnemo svoje telo z dlanmi in rokami kot železne palice pred prsmi. Zadržimo 10 do 15 sekund, nato izdihnemo. To ponovimo še dvakrat.



Drugi del:

Sedimo naravnost.

Roke položimo k srcu, eno na drugo. Zapremo oči in začnemo dihati počasi in globoko. Začutimo energijo, ki smo jo pravkar zbudili, in poiščemo mir v njej.

8 minut.

