

Članek dec 2011 - praznična številka

HeartConnection - notranji mir, spokojnost in vedrina namesto depresije

Na privatnih seansah in na delavnicah me ljudje pogosto sprašujejo, "kaj lahko naredim, da me v teh prazničnih dneh ne preplavi depresija, malodušje, nesmisel in občutek praznine ter osamljenosti?"

V tem članku bomo odgovorili na naslednja vprašanja:

- Zakaj je mir tako pomemben še posebej v teh zimskih dneh?
- Kaj nam preprečuje biti v stanju miru, spokojnosti in vedrine?
- Zakaj je depresija v teh zimskih dneh še močnejša in kako se spoprijeti z njo?
- Kako se napolniti s svetlobo v teh dneh teme in malodušja?
- Kako je odnos do časa povezan z občutkom miru?
- Kako bi moralo vaše življenje izgledati, da bi lahko rekli, da je prepojeno z mirom?



Verjetno ste že vsi opazili, če več dni ni sonca, npr. ko je cel teden megla, postanemo sitni in še kaj.

Decembra je sonca najmanj v celem letu, vzhaja šele malo pred 8. in zaide že malo po 16. uri. Torej je noč dolga 16 ur, dan pa samo 8 ur. Junija pa je ravno obratno, dan je dolg 16 ur, noč pa samo 8 ur.

Toda to so naravni ritmi in imajo svoje mesto, svoj smisel in pomen. Potrebni so za življenje. Mogoče si želite, da bi bilo ves čas lepo prijetno in toplo vreme, brez megle, nekje med pomladjo in poletjem. Toda kaj kmalu bi ugotovili, da to ni najboljša ideja. Podobno kot če bi namesto kruha želeli ves čas jesti potico, kmalu bi se je preobjedli. Narava v svoji modrosti ve, da je pomembno ravnotežje in da potrebujemo tako svetlobo kot temo.

Obilna poletna svetloba nam daje moč, navdih in podporo ter spodbudo, da smo aktivni, da delujemo navzven. Tema pa nam tudi prinaša svoja darila. Tako kot imamo dan in noč vsakih 24 ur, da se lahko ponoči spočijemo, imamo tudi v letu nekaj mesecev obilno svetlobo, da smo lahko aktivni, kreativni in delamo, v drugi polovici leta pa imamo več teme, da se lahko odpočijemo, poglobimo sami vase, obiščemo svoj notranji svet in smo tam prijetno, toplo in umirjeno aktivni, kreativni in poskrbimo za svoj notranji del sebe, svojo globino, nezavedno...



Včasih ni bilo težav z božično-novoletnim malodušjem, depresijo in osamljenostjo, saj se ljudje niso bali stopiti v stik svojo notranjostjo. Danes pa smo naučeni, da šteje samo, če smo praktično aktivni navzven. In ker zapostavljamo svoj notranji del, svoj ženski del, svojo boginjo v sebi, ta trpi in vsakič, ko se vrnemo tja, začutimo, da tam ni

vse v ravnotežju, da nismo dobro skrbeli za svoj notranji (jin - ženski) del sebe. Toda brez obnove notranjega, ženskega dela tudi zunaji moški del nima prave podpore in stabilnosti, kar se kaže v pomanjkanju energije, spomladanski utrujenosti, nejasnosti in zmedenosti skozi celo leto.

Tudi občutek osamljenosti nam samo kaže, da znotraj sebe nimamo stika s svojo žensko, ki je vir moči, bogastva in navdiha in je najbolj prijetna družba, kar si jih lahko zamislimo. Če imaš stik s tem notranjim delom, se nikoli ne počutiš osamljenega, tudi če si čisto sam. Takrat celo uživaš v samoti. Torej je samota nekaj čisto drugega kot osamljenost. Samota je priložnost, da se družiš sam s sabo znotraj sebe, s svojim ženskim delom, boginjo. Osamljenost pa je revščina, pomanjkanje stika s svojim notranjim delom. Torej če nimamo stika s svojim notranjim delom, smo vedno osamljeni, tudi če tega zaradi hrupa od zunaj ne čutimo. Čim pa se zunanji hrup umakne, pride to vse na dan in kot mi je znanka rekla "Ne maram biti sama brez prižganega radia. Rada imam, da se nekaj v ozadju ves čas sliši, sicer imam občutek kot da sem v mrtvašnici." In res je, ko zunaj nastane mir in tišina, začne kričati notranja tišina, ki je ne maramo slišati in jo radi preglasimo z zunajim zvokom, zato je včasih dovolj "samo da nekaj ropota".



Naše celotno bitje je sestavljeno iz moškega in ženskega dela. Ta dva pola morata biti uravnotežena. Danes se ljudje na splošno vedemo preveč na moški način, preveč poudarka dajemo moškemu delovanju (razmišljanje, načrtovanje, kontrola, kopičenje materialnega bogastva, govorjenje,...), premalo pa ženskemu delovanju (čutenje, zaupanje, predaja, širjenje ljubezni, nežnosti, umetnosti, poslušanje,...). Še posebej ženske čutijo občutek praznine in nesmisla, če premalo živijo svoj ženski aspekt. Ženska je lahko uspešna v poslu, vsi jo občudujejo, vsi jo imajo radi (nekateri zaradi nje same, nekateri zaradi tega, kar ima in kar jim lahko da), toda globoko v sebi ne čuti sreče in izpolnjenosti, saj čuti, da si želi razviti tudi svoj ženski del sebe, ne pa samo moškega.

Zato ravno v tem zimskem času narava vsakemu pokaže, kako uravnotežena sta njegova notranja pola - ženski in moški. Če je ženski pol zapostavljen, nam v tem času še glasneje sporoča, da ta del ni srečen, da si tudi ta del želi razviti se in živeti.



Kaj lahko naredi vsak sam zase?

Vsak mora najti način, kako s svojo notranjo svetlobo prežeti svoj notranji svet. Pri tem pomaga tudi Sonce s svojo svetlobo, ki ima zelo širok spekter svetlobe, ne samo fizično svetlobo, pač pa tudi nevidne frekvence. Po drugi strani pa imamo tudi umetno sonce -

solarij, ki pa ima zelo ozek spekter svetlobe in našega telesa in duše ne more enako nahraniti kot pravo Sonce.

Če zunaj ni Sonca, ga lahko najdemo v **rastlinah ki so preko poletja shranile sonce** kot npr. cimet, olivno olje, pomaranče, suhe slive, oreški, med, proso, ... seveda to velja samo za biološko pridelane rastline, ki so zrasle na naravnem soncu.

Zanimivo je tudi, da depresija sovraži **gibanje**. Zato če vas preplavi depresija in greste na krepčilen poživljujoč sprehod ali tek v gozd, depresija težko sledi, saj je po svoji naravi težka, počasna in lena. Dovolj, je da si dovolite, da vaše bistvo spet zasije in odpade vse, kar ga prekriva.



Gibanje na soncu. Ko je v dolini megla, se povzpne na bližnji grič, ki je nad meglo. Po takem je še lepše hoditi, saj je ponudi prelep pogled na dolino napolnjeno s "smetano". Danes v dobi interneta lahko že od doma preko spletnih kamer preverite, kje v bližnji okolici je sonce. Z veseljem vam preko emaila sporočim naslove spletnih kamer.

Meditacija je prežemanje s svetlobo od znotraj, kot da iz duhovnega sveta, preko srca vaše bitje prežame svetloba in od znotraj odrine stran vse, kar prekriva vaše bistvo, vašo pravo naravo. Ena od takih stvari, ki prekrivajo vaše bistvo je lahko depresija, občutek nevrednosti, ...

Še posebej priporočam meditacijo z nežnim počasnim toda globokim dihanjem od nosu do presredka ali celo od temena do prstov na nogah. Tako dihanje nam uravnoteženo razporedi energijo po celem telesu, tako da energija ni nakopičena samo v glavi (prekomerno razmišljanje) ali samo v trebuhu (prekomerno čustvovanje), pač pa napaja vsako celico telesa iz našega centra - iz srca.

Torej je skrivnost v tem, da se ponovno povežemo s svojim srcem.

Načinov je veliko, kot en zelo učinkovit način povezave s svojim srcem se je izkazala Srčna povezava ali HeartConnection (www.HeartConnection.si).

Vabljeni na privatno seanso, da ponovno vzpostavite svojo povezavo s srcem. Svoj termin si lahko rezervirate na aleksander@heartconnection.si.

Če pa želite zvedeti več o Srčni povezavi (HeartConnection) in o praktičnih vajah ter napotkih, vam je na voljo HeartConnection delavnica. Več o delavnici na www.heartconnection.si/delavnica.html.

Za vas
Aleksander Lah

