

## Članek junij 2012

### HeartConnection – Spomni se, kdo si

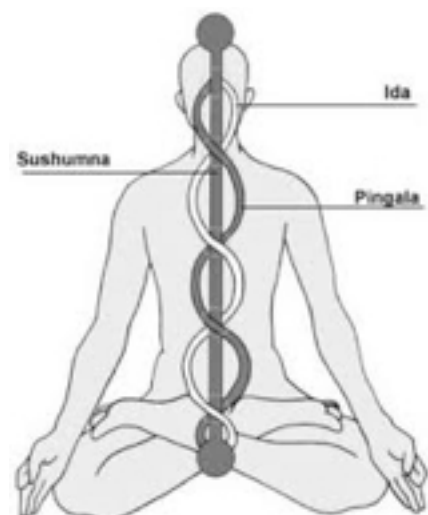
Pred kratkim sem se kot prevajalec udeležil 5-dnevnega šamanskega treninga pod vodstvom mednarodno priznanega šamana in zdravilca Fosterja Perryja iz Los Angelesa. Dolga leta je delal samo kot zdravilec z na videz nadnaravnim vpogledom v energetsko telo druge osebe. Zadnjih nekaj let pa veliko energije vlaga v to, da bi svoje učence naučil tega, kar sam počne. Njegovo delo dokazuje, da v svojem energetskem polju nosimo svoje zgodbe, dogodke, situacije, travme, dosežke, skratka vse, kar se nam je pomembnega zgodilo v tem ali katerem koli drugem življenju. To dokazuje na tak način, da Foster osebo prvič v življenju vidi pred sabo in ji pove neverjetne podrobnosti iz njenega življenja. Seveda osebi pove tudi, kako lahko vse to obrne sebi v korist, kako lahko naredi pozitivno transformacijo in zaživi bolj uspešno in polno življenje zavedajoč se svoje narave in potencialov.



Ena od mnogih močnih strani učitelja Fosterja Perryja je, da se zna šaliti na račun svojih šibkosti in jih preko tega transformirati. Njegov moto je "Če hočeš biti uspešen in srečen, jemlji resno, kar počneš, ne jemlji pa sebe preveč resno in ne jemlji stvari preveč osebno."

Foster sicer v osnovi izhaja iz Severno ameriškega šamanizma, a je uspel povezati to starodavno znanje tudi z modrostmi drugih civilizacij kot so kabala, rune, ajurveda in modrosti Carla Gustava Junga.

Trening je potekal pet dni po 13 ur na dan, sestavljen je bil tako, da je bila uravnotežena teorija in praksa. Teorijo je predstavljalo učenje o tem, kdo v resnici smo, kako smo sestavljeni kot celo bitje, ne samo fizično telo. Praktični del pa je bil izgradnja in zagon zdravnega kolesa po tradiciji Severno ameriških Indijancev in veliko meditacij praktičnega potovanja po svojem duhu in bitju, spoznavanja in krepitve sebe, zavedanje in krepitve svojega osrednjega stebra, svoje svete trojice: ida - naša ženska energija, pingala - naša moška energija in šušumna - naša božanska energija, naš sredinski steber, okoli katerega se spiralno navijata ida in pingala (kaducej). Če sta ženska in moška energija ločeni, si nasprotujeta in



tekmujeta, če pa služita skupnemu božanskemu (šušurna), pa sodelujeta in se dopolnjujeta in skupaj rasteta.

Sprva sem želel v tem članku opisati najpomembnejša sporočila in učenja tega treninga, pa sem hitro opazil, da je bilo učenje preobsežno, da bi lahko zajel vse v tem članku. Zato sem se odločil, da v tem članku opišem samo en dal učenja, v drugih člankih pa ostale.



Za mene osebno je bilo najpomembnejše sporočilo tega treninga, da največ težav v današnjem svetu predstavlja nepoznavanje sebe, nezaupanje vase in posledica tega je strah, zmeda in izgubljenost ter nizka samozavest. Rešitev je v tem, da se postopoma spet spomnimo svoje prave narave, tega, da smo božanski. Ko veš, kdo in kaj si in ko se zavedaš, da si ti stvarnik ter da zunanji uspehi in neuspehi niso ti, takrat dosežeš stabilnost, mir, zaupanje vase in samozavest. Pred tem, pa te samo zanaša iz ene skrajnosti v drugo - v trenutkih, ko izgleda, da si uspešen na področju, ki ti je pomembno (odnosi, družina, posel, prijatelji,..) si vesel in imaš občutek lažne samozavesti, saj se istovetiš z zunanjimi dosežki in vanje polagaš svojo varnost. Ko pa se zunanje okoliščine spremenijo in pride do težav, ki so lahko čisto koristne in namenjene tvojemu razvoju, pa se tvoja lažna samozavest sesuje, saj izgleda, da ni več vse, kot si si predstavljal, da bi moralo biti. Rešitev je v tem, da se zavedaš, da je tvoje božansko jedro neuničljivo, stabilno in precej nad muhastimi zunanjimi dogodki in da je v vsakem trenutku najbolj pomembno ohraniti povezavo s svojim jedrom, ohraniti mir in stabilnost, ne pa za vsako ceno deseči, kar zavestni um pravi, da je prav in zavestnemu umu predstavlja varnost. Vedeti je treba, da vse kreiramo od znotraj iz svojega duha, zato nam edino povezava z duhom, stabilnost in mir lahko prinese tudi zunanjo varnost in edino na ta način lahko kreiramo dobre stvari, kot je finančni uspeh, harmoničen ljubeči odnos, veselje, radost bivanja, zdravje in vitalnost...

Da bi lažje razumeli, kako naš um deluje, smo se na šamanskem treningu učili, da je um sestavljen iz naslednjih plasti:

1. Najbolj zunanja plast (najbolj na površini) je zavestni um, ki ga uporabljamo za vsakodnevno sprotno razmišljanje. Tukaj je samo logično razmišljanje, ni pa spomina, niti intuicije.
2. Potem sledi plast cenzure, to je del uma, ki cenzurira pretok informacij oziroma, do česa imamo povezavo iz zavestnega uma v globlje plasti. Cenzorju ukazuje višja zavesi, je pa tudi pod vplivom bolečin in ran. Npr. višja zavest nam dovoli, da se spomnimo samo tistega, kar prenesemo, s čemer smo se sposobni soočiti. Ravno tako nam dovoli, da se spomnimo samo toliko iz naših drugih življenj, kolikor je to koristno in

dobro za trenutno življenje, zato se v večini primerov ljudje ne spominjamo ničesar iz drugih življenj, saj bi nas to v tem življenju samo po nepotrebnem obremenjevalo.

3. Potem sledi plast nezavednega, to je naša banka informacij in podatkovno skladišče. Tukaj je shranjen čisto vsak trenutek, ki se nam je zgodil v tem ali katerem koli življenju. Kot omenjeno v prejšnji točki je od cenzorske plasti odvisno, česa se zavestno spomnimo. Nezavedni um ne deluje kot logični um, pač pa deluje na principu simbolov, vonjav. To je zelo preprost um, živalski ali otroški um, s katerim ne moremo komunicirati preko vsakodnevnega jezika, pač pa preko simbolov in širokega spektra emocij. Največji vtis na podzavestni um naredimo s pomočjo simbola, prikazanega s čim več čustev, npr. strasti ali odločnosti.
4. Najgloblja plast je nadzavest ali super zavest ali višja zavest. To je božanski del v nas. S tem delom komuniciramo tako, da ga poslušamo preko srca, preko intuicije, preko notranjega glasu. Na ta del ne moremo vplivati kot na podzavest, saj je to popolni del nas, ki ga je najbolje poslušati in upoštevati, ne pa poskušati spreminjati. Zato je vsakdo v svoji esenci bog, toda koliko dejansko živi božansko življenje je odvisno od tega, kako močno povezavo si dovoli imeti med nadzavestjo in logično zavestjo, oziroma koliko v praksi zavestni um uporablja za poslušanje srca. Nekateri se vedemo kot, da je zavestni um nad vsemi deli uma in da sam razmišlja in ustvarja modre zaključke. Dejansko pa so naši možgani antena ali sprejemnik in je bolje, da um uporabljamo za sprejemanje idej in nasvetov iz vesolja, akaše, intuicije. Žal pa živimo v svetu in v obdobju, ko je zavestni um postavljen na prestol, ko je moški princip delovanje postavljen na prestol, toda kot ste verjetno opazili se časi spreminjajo in ženski princip delovanja (intuicija) prihaja nazaj na svoje mesto. Nadzavest je najgloblji del našega uma, zato je bog globoko v nas, ne pa nekje na oblaku zunaj nas.



### **Kot pomoč pri iskanju povezave s svojim duhom...**

...brezplačno lahko prejmeš zvočni posnetek kratke vodene meditacije, tako da pošlješ email na [Aleksander@HeartConnection.si](mailto:Aleksander@HeartConnection.si) s ključno besedo Trust (geslo je Trust).



Za vas  
Aleksander Lah