

Članek št. 13 (november 2012).

Na koncu članka vas čaka **darilo** - posnetek vodene meditacije za ponovno povezavo z našim notranjim soncem.

Naše notranje sonce

Nahajamo se v času veselega decembra. Pa je ta čas res tako vesel za večino ljudi ali je vesel predvsem za trgovce? Če pogledamo naravne ritme, opazimo, da je december čas, ko se narava umakne vase. Rastlinski sokovi in vitalna energija se umakne v korenine, na zunanjo aktivnost. Tudi Sonce se "umakne vase" saj so dnevi decembra najkrajši, svetlobe je malo, teme je veliko. Še posebej letos, ko megle sicer ni, je pa nebo večinoma zakrito z oblaki.



Ljudje smo svetlobna bitja, hrepenimo po svetlobi, dobro se počutimo, če nas obliva zlata sončeva svetloba, ki nas prijetno boža, greje in prežema z zdravilno energijo. Zdi se, kot da te dni vsi hrepenimo po morju, soncu, ležanju na plaži, ... Zdi se, da je ta del leta brez koristi, brez smisla, napaka v stvarjenju.

Običajno ima v naravi vsaka stvar svoje mesto in svojo vlogo, zato jo imajo tudi "turobni" dnevi, katerim smo priča v teh dneh.

Kakšen pa je smisel teh "turobnih" dni, saj nam prinašajo samo sivino, temo, občutek osamljenosti in depresijo?

Je že res, da smo odvisni od Sonca na nebu, toda znotraj sebe imamo svoje energetsko, duhovno sonce, neuničljivo jedro, vir moči, ljubezni, nežnosti, ... Vprašanje je, koliko smo se temu notranjemu viru odrekli in koliko smo se oprli in postali odvisni od zunanjih virov moči. Ti dnevi nam pokažejo, kako močno povezavo imamo s svojim notranjim soncem.

Kako se v vsakodnevem življenju kaže, če smo zgubili povezavo z našim notranjim soncem?

Če smo izgubili povezavo z našim notranjim soncem, to v praksi opazimo tako, da smo zlahka nezadovoljni, nesrečni, depresivni. Počutimo se osamljene. Zelo hitro se zaljubimo, "visimo" na drugih ljudeh, želimo biti v družbi, pa ne zato, ker



uživamo v dajanju svoje ljubezni drugim, pač pa zato, ker želimo priti do občutka varnosti, ljubljenosti, vrednosti, ... želimo priti do svojega sonca! Toda po zakonu privlačnosti se srečamo s podobno osebo, torej osebo, ki tudi išče sonce zunaj sebe, v drugih ljudeh. Taki dve osebi se sprva zdita idealni ena za drugo, sčasoma pa se izkaže, da oba jemljeta, nihče ne daje in kmalu se iluzija razblini. Razblini se iluzija, da je druga oseba tako lepa, tako močna, tako popolna, ... tako sonce.

Iskati sonce v drugi osebi je zelo nestabilno in muhasto, najbolj zanesljivo je spet najti svoje notranje sonce, čeprav to ni najlažje, je pa najbolj trajno.

Ni naključje, da ravno v teh dneh mediji poročajo o pedofilih, ki svoje sonce iščejo zunaj sebe.



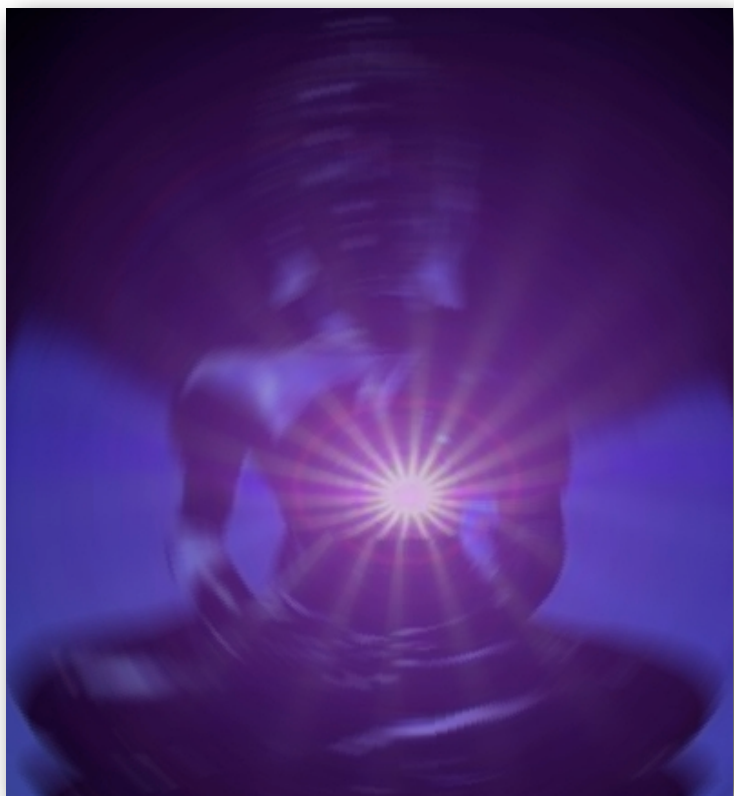
Kako obudimo povezavo s svojim notranjim soncem?

Najprej moramo vedeti, da imamo vsi v sebi svoje neuničljivo, nesmrtno jedro, svojo dušo, svoje sonce. No, v resnici smo mi v tem soncu (duši, duhu,...) ne pa sonce v nas, kajti bolj ustrezno je reči, da ima duša telo, ne pa da ima telo dušo.

Nekateri imamo povezavo s svojim notranjim soncem močno, nekateri pa se moramo ponovno povezati z njim. Kako to naredimo v praksi? Tako, da živimo svoje resnično življenje, da delamo to, kar nas veseli, da uživamo v življenju, da delamo stvari, do katerih čutimo strast, stvari, ki nas izpolnjujejo, nam dajejo smisel in zadovoljstvo... Vem ja, tudi to ni enostavno, saj smo izgubili stik s svojim srcem, ki nam vsak trenutek šepeta, kaj naj naredimo, kaj je v danem trenutku najpomembnejše. Ravno zato je ta "turoben" del leta namenjen temu, da se znova obrnemo vase, da prisluhnemo svoji globini, svojemu srcu.

Do svojega sonca lahko pridemo tudi na tak način, da svoje srce odpremo do družinskih članov, prijateljev, znancev, sodelavcev... in ponudimo mir, stabilnost, radost, podporo, ljubezen...

Ne pozabimo na svoje otroke,



bodimo sonce svojim otrokom, ko ga zunaj ni, toda hkrati dajmo otrokom zgled in jih naučimo, kako naj sami postanejo svoje sonce, da ga ne bodo kasneje iskali v drogi, materialnih dobrinah ali nezdravih odnosih. Pri nas na primer redno pečemo skupaj kruh, pripravljamo skupna kosila. Otroci se učijo iz prisotnosti odraslih, ne pa iz knjig. Otroci vpijajo našo energijo, pomembno je pomembno kakšno energijo oddajamo, ne samo, kaj jim govorimo. Zato si vzemimo nekaj časa za kakovostne minute z njimi, ko jim dajemo svojo celo pozornost, tudi če je to samo nekajkrat na teden po nekaj minut.



Modreci pravijo, da depresija sovraži gibanje, zato vodim brezplačno redno vadbo Gibanje v naravi, več na <http://www.heartconnection.si/gibanje.html>.

Kdor želi, se lahko poveže s svojim notranjim soncem preko privatne seanse HeartConnection zdravljenja, več na http://www.heartconnection.si/pogosta_vprasanja.html#1.

Darilo - brezplačni posnetek vodene meditacije!

Za vas sem pripravil vodeno meditacijo za ponovno povezavo svojim notranjim soncem. Kdor želi, naj pošlje sporočilo na aleksander@HeartConnection.si in brezplačno bo prejel posnetek vodene meditacije.



Iz srca za vas
Aleksander Lah