

Večina motenj v odnosih z ljudmi je posledica preteklosti

Magičnost gibanja

Deset članov društva Magičnost dihanja je nedavno izdalo knjigo *Z namero do zavesti, srčnosti in svobode*, ki nosi vpogled v dnevniko izkušenj z njihove duhovne poti. Zdaj je pravi čas, saj ljudje iščejo poti, kako se učinkovito soočiti z vsakdanjimi izzivi, so avtorji povedali na predstavitvi knjige. V ta namen ponujajo različne dihalno-energijske tehnike. Namen le teh ni le telesno razgibavanje in pridobivanje moči, temveč delo z energijskim telesom. Tehnike razbijajo »nevidne« ovire v energijskem polju in vračajo energijo v življenjska središča oziroma čakre.

Gibalne energijske tehnike za dvig in prerazporejanje energije so energijske tehnike, sestavljene iz nizov telesnih gibov in zavestnega dihanja. Njihova zdravilna moč je v neposrednosti učinkov, ki jih imajo na telo: izboljšanje telesnega počutja, zdravja, koncentracije, krepitev volje do življenja, delovanja in ustvarjanja ter notranje moči, spodbujajo zavest in umsko budnost ter prinašajo notranji mir. Redno izvajanje tehnik omogoča, pravijo, da se človek duhovno razvija, da pridobiva osebno moč, ki mu pomaga soočiti se s preteklostjo in vsakodnevnimi življenjskimi izzivi. O teh in drugih tehnikah, ki se jim v društvu še posvečajo in jih poučujejo, izvemo več na njihovi spletni strani Magicnost-gibanja.si.

ZAVEST, SRČNOST, SVOBODA

Svoj avtorski prispevek h knjigi *Z namero do zavesti, srčnosti in svobode* so prispevali Marjana Florjan, Jernej Deželak,

Energije naših staršev so odsev energij, ki smo jih prinesli že s seboj iz prejšnjih življenj in kažejo na naše karmične napake, vzorce in blokade.

Leticija Fortin, Tala Bevk, Natalija Pavlin, Mia Brunej, Erika Žlogar, Klara Dev, Erika Kralj in Ajša Svetlin. Knjiga je dosegljiva na Misteriji.si.

Vsak dnevnik izkušenj je osebno doživljanje posameznega avtorja. Teme, ki so jih v svojih zapisih zajeli, opisujejo spoznanja iz raziskovanja lastne podzavesti, potlačenih občutkov, prejšnjih življenj, doživljanj onkraj običajnega, raziskovanja lastne moči, modrosti, izvajanja energijskih tehnik, dotikajo se tudi partnerstva in razvijanja ustvarjalnosti ter vzgoje in poučevanja otrok.

S knjigo želijo avtorji iskalcem zavesti, resnice in svetlobe posredovati svoje izkušnje ter spoznanja, ki so lahko prenekaterim v oporo na njihovi lastni duhovni poti.

PREJŠNJA ŽIVLJENJA

V knjigi je med drugim prispevek Tale Bevk o prejšnjih življenjih. Avtorica odkriva pomen raziskovanja naše osebne preteklosti, ki ni vezana samo na to življenje. Energije naših staršev so odsev energij, ki smo jih prinesli že s seboj iz prejšnjih življenj in kažejo na naše karmične napake, vzorce in blokade, ki pa jih je mogoče predelati zgolj z globljim ozaveščanjem in soočanjem. Takšno delo privede tudi do telesnega čiščenja in posamezniku omogoči, da se dokončno osvobodi starih energij. Avtorica opozori, da je poglobljen proces samozdravljenja sicer lahko dolgotrajen in naporen, a živimo v času, ko so nam energije zelo



Foto T. Svete

Tehnika za hitro regeneracijo

TEHNIKA OZAVEŠČANJA – REKAPITULACIJA

S tehniko zvečer ozaveščamo dogodke, ki so se zgodili čez dan, in zbiramo nazaj svojo energijo, ujeta v dogodkih, krajih in ljudeh, s katerimi smo se srečali. Denimo, sprli smo se s šefom v službi, tudi doma je bilo vse narobe. Zvečer naredimo rekapitulacijo dneva; pregledamo potek, kaj se je dogajalo čez dan, hkrati zberemo nazaj energijo, ki smo jo pustili v teh dogodkih. Gre za ozaveščanje vzrokov za svoje težave, denimo, kaj je bilo najbolj spora s šefom in domačimi. Rekapitulacijo lahko uporabimo za vse dogodke naše preteklosti.

Tehniko izvajamo sede na tleh s prekrižanimi nogami. Roki položimo na kolena, dlani obrnemo navzgor. Globoko dihamo in počasi sukamo glavo z ene strani na drugo; začnemo lahko na levi ali desni. Z desne v levo je vdih, z leve v desno je izdih – oziroma obratno, če začnemo na levi. Med rekapitulacijo vseskozi obračamo glavo, trup naj miruje. Začetniki naj delajo vajo od pet do deset minut in jo vsak dan postopno podaljšujejo, bolj izkušeni jo izvajajo do dve uri zdržema.

Pred izvajanjem tehnike je pomembno, da si postavimo namero: da hočemo svojo energijo, ujeta v preteklih dogodkih, pridobiti nazaj. Nato pričnemo z dihanjem in obračanjem glave, dogodki pa se nam bodo v mislih sami odvrteli nazaj. Med vdihom samodejno priteka naša energija nazaj, med izdihom jo vračamo ljudem, s katerimi smo bili čez dan v odnosih in ki so pustili svojo energijo v naši avri. Dogajanje se sproži z našo namero in globokim dihanjem. Video, kako pravilno naredimo tehniko, je dostopen na Youtubeu, kamor vtipkamo »Rekapitulacija«.

naklonjene za tovrstno izravnavo energij in za to, da aktiviramo svojo čisto energijo, od katere smo se s karmičnimi napakami nekoč davno ločili.

V knjigi razlaga karmični krog vzorcev oziroma občutkov, v katere smo se skozi različna življenja ujeli: navezanost na želje, pohlep, nasilje, jeza, krivda in žalost. Poseben poudarek je tudi na obrazilitvi, zakaj je devetdeset odstotkov motenj, ki se nam dogajajo v odnosih z ljudmi, ki so nam najbližje, posledica preteklosti. Poglavje zaključuje z nasveti o tem, kako lahko obvladujemo svoje podživljanje preteklosti in kakšnim telesnim odzivom smo lahko v tem procesu izpostavljeni.

MAGIČNOST GIBANJA

Skupina *Magičnost gibanja*, ki jo vodi Rina in Bono Baršek, je navzoča v vseh večjih krajih po Sloveniji. Dejavnosti društva so skupinske in individualne delavnice, predavanja in predstavitve, ki jih organizirajo po vsej Sloveniji. Vsak drugi mesec izhaja njihova spletna revija *Magičnost gibanja*, svoje članke o znanju in izkušnjah z duhovne poti pa objavljajo tudi na spletnih portalih. Videoprispevke objavljajo na svojem Youtube kanalu »Magičnost gibanja«.

Med drugim so izdali serijo zgoščenek *Magičnost gibanja* z energijskimi in meditacijskimi tehnikami samozdravljenja. Gre za kombinacijo oziroma sklope različnih energijskih veščin (energijske tehnike za dvig in prerazporejanje energije, taj čí, čí gong, kung fu, vodene meditacije in drugo), ki ustrezajo zdravljenju posameznih čakr oziroma dvigu energije in zavesti.

TEHNIKA ZA HITRO REGENERACIJO

Za pokušino so nam predstavili tehniko za zbiranje energije in regeneracijo. Postavimo se stabilno, noge so bolj nara-



Knjiga je dostopna tudi na Misteriji.si in 051/307 777.

zen. Noge so prožne in se premikajo v levo in desno stran v skladu z gibanjem rok. Z rokami zajemamo svojo razpršeno energijo in jo prinašamo nazaj v svoje osnovne energijske centre – čakre.

Najprej zbiramo energijo v korensko čakro. Ko z rokami zajamemo energijo, vdihnemo, in ko jo pripeljemo do centra, izdihnemo. S tem ko izdihnemo, energijo prizemljimo v telo. Gibanje je tekoče, vendar odločno. Delamo z namero in osredotočenostjo. Poskušamo se odpreti energiji, ki nam je na voljo. Po približno petih vdihih in izdihih premaknemo svoje roke in pozornost na spolno čakro in zbiramo energijo na tej ravni. Zopet naredimo pet vdihov in izdihov, nato nadaljujemo na ravni sončnega pleteža.

Od sončnega pleteža nadaljujemo naprej do srčne čakre, potem do grla, tretjega očesa in na koncu do kronske čakre. Tehniko zaključimo s prizemljitvenim gibom, da energijo zasidrmo v telo in se stabiliziramo. Kako pravilno naredimo tehniko, si lahko ogledamo na videoportalu Youtube, kjer vtipkamo »Hitra regeneracija energije«.

Tatjana Svete ✨