

DUHOVNA HIGIENA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Avtorica: Ana Trebežnik

Ko govorimo o higieni, večina ljudi najprej pomisli na telesno higieno, ki nam je bila privzgojena že v zgodnjem otroštvu in po toliko letih, so nam vsakdanja opravila kot so npr. prhanje in umivanje zob, že nekaj povsem samoumevnega. Skrajni čas je, da začnemo več pozornosti namenjati tudi t.i. duhovni higieni, ki naj bi prav tako postala naša vsakdanja praksa, sploh če želimo izboljšati kvaliteto svojega življenja. Eden izmed pomembnih zunanjih dejavnikov, ki vpliva na naše dobro počutje in splošno blagostanje, so namreč tudi energije, ki jih v svoje energijsko polje sprejemamo iz našega neposrednega okolja in od ljudi, s katerimi smo tekom dneva tako ali drugače v interakciji. Pri tem se moramo zavedati, da za to, da se z nekom energijsko povežemo, zadošča že, da nanj zgolj pomislimo.

Vsaka duša ima svojo vibracijo, ki pa je praviloma 'prekrita' z obilico čustvenega in mentalnega 'balasta', predvsem najrazličnejših podzavestnih vsebin kot so vzorci čustvovanja, mentalni programi, potlačena čustvena energija ter prepričanja, ki krojijo naše doživljanje realnosti. Vse to namreč tvori našo osebnost, pa če se tega zavedamo ali ne. V našem energijskem polju so shranjeni tudi vsi zapisi naših preteklih izkušenj, tako iz tega življenja kot tudi iz vseh ostalih inkarnacij, ki iz nezavednega (preko naših misli in čustev) povratno vplivajo na našo percepcijo realnosti v tem življenju.

Dejstvo je, da se tem vplivom naše podzavesti v vsakdanjem življenju ne moremo povsem izogniti, lahko se pa zavestno lotimo ozaveščanja teh podzavestnih vsebin, ki se običajno v našem življenju manifestirajo v obliki raznih omejitev, blokad in notranjih konfliktov ter s tem postopoma prečiščujemo svoje energijsko polje, kar nam omogoča, da postaja naša temeljna dušna vibracija vse bolj prepoznavna in posledično tudi močnejša. Zaradi svojih podzavestnih programov, vzorcev in prepričanj, v svoje energijsko polje privlačimo mnogo tujih energij, bodisi od posameznih oseb bodisi iz kolektivnega energijskega polja človeštva. Tukaj so še karmične povezave s posameznimi dušami (lahko tudi s posameznimi skupnostmi in kraji), ki prav tako ustvarjajo močne energijske vezi, preko katerih nam energija lahko nezavedno odteka, kar posledično vodi v izčrpanost. Zaradi nezavednega 'mešanja' energij se dogaja, da se v nas vzbujajo določene misli in čustva, ki pa dejansko niso naše. In ker teh energijskih procesov pogosto sami pri sebi ne prepoznamo, nam lahko ti tuji občutki in misli, sploh kadar se z njimi poistovetimo, povzročajo veliko notranje zmede in nepotrebnega konflikta.

Katere so temeljne prakse duhovne oziroma energijske higiene, ki jih lahko vpeljemo v naše vsakdanje življenje?

JUTRANJA IN VEČERNA PRAKSA OSNOVNE ENERGIJSKE ZAŠČITE

Okoli svojega fizičnega telesa si vizualizirajte steber zlate svetlobe, njegova središčna os naj gre po sredini telesa in skozi stopala v samo središče Zemlje (v veliko zlato štiristrano piramido) in skozi glavo navzgor v čisti božanski Izvor. Ves čas vizualizacije zavestno dihajte

v trebušno votlino in pri tem ohranite pozornost na središčni osi, ki poteka skozi telo ter svojo energijo izmenično sidrajte najprej v zlato piramido v središču Zemlje in nato še v božanski Izvor (lahko si ga vizualizirate kot zlato sonce).

Z namero ta zlati steber širite približno tri metre stran od svojega fizičnega telesa, na vse strani ter si predstavljajte, da so na zunanji strani stebra zlata zrcala, ki odbijajo vse, kar drugi ljudje zavestno ali nezavedno projicirajo v vaše energijsko polje. Ta zaščitni steber je priporočljivo obnavljati večkrat na dan, zadoščata že trenutek pozornosti in jasna namera. Opisana praksa je dobra tudi zato, ker nas vrača nazaj v naš lastni center, sploh kadar je naša energija preveč razpršena in smo zaradi tega lahko nekoliko odzemljeni.

BUDISTIČNA PRAKSA TREH TEMELJNIH VPRAŠANJ

Omenjena praksa izhaja iz tibetanske budistične filozofije in je ena izmed metod, ki so jo menihi uporabljali za razvijanje čuječnosti in pravilne pozornosti. Govori o tem, da naj bi šle naše misli, besede in posledično dejanja, preden se manifestirajo, najprej skozi troje vrat, ki jih predstavljajo tri temeljna vprašanja:

Ali je to resnično (nanaša se predvsem na misli in govor)?

Ali je to dobro?

Ali je to potrebno?

Preden karkoli pomislimo, izrečemo ali naredimo si torej postavimo ta tri temeljna vprašanja in le pod pogojem, da lahko na vsa tri odgovorimo pritrdilno, s svojim delovanjem nadaljujemo. Ta praksa nam pomaga krepiti naše zavedanje, razvijati samorefleksijo in preko tega zavestno spreminjati naše doživljanje sveta.

Skušajmo tekom dneva sami čim bolj zavestno spremljati in usmerjati svoje misli, saj iz njih posledično izhajajo naša čustva in naposled dejanja. Vsaka naša misel ali čustvo je namreč energija, ki jo usmerjamo v zunanji svet in z njo vplivamo tudi na druge ljudi. Zato je še kako pomembna t.i. čista namera, kar pomeni, da naše misli, besede in dejanja ne izhajajo iz našega ega, ki temelji na strahovih in manjvrednosti, temveč da so usklajene z našimi najvišjimi vrednotami in nivojem duše.

Tukaj si je dobro postaviti katero izmed teh vprašanj:

Kaj je v ozadju te moje misli/čustva/dejanja - katera potreba ali pričakovanje?

Kaj bi rad s tem dosegel?

PRAKSA 'VRAČANJA ENERGIJ'

To prakso je dobro izvajati vsak večer oziroma po potrebi tudi čez dan, kadar smo v stiku z večjim številom ljudi in še posebej z bližnjimi, s katerimi imamo močne čustvene vezi. Zaradi naših podzavestnih programov, odzemljenosti in kadar energijsko nismo v svojem lastnem centru, namreč nase vzamemo veliko tujih čustvenih bremen in tuje energije. Običajni simptomi tega prevzemanja so splošna utrujenost, pojav raznih negativnih čustev, občutek zmedenosti, obremenjenosti, nenadna razdražljivost ter nepotrpežljivost, ki lahko preide celo v napadalnost. Včasih se ti simptomi pojavijo v stiku z neko določeno osebo, najpogosteje pa je njihov izvor težje določiti, sploh kadar smo bili tekom dneva obkroženi z množico različnih oseb.

Pri tej praksi se udobno namestimo, hrbtenica naj bo vzravnana, dihomo s trebušno prepono, počasi in zavestno. Kadar osebo poznamo, si jo vizualiziramo pred seboj in si predstavljamo steber bele svetlobe, ki povezuje naš pleksus in pleksus te osebe. V mislih izrečemo jasno namero: 'Vsa energija, ki ni moja in pripada tej osebi, se sedaj vrača nazaj k njej in vsa

energija, ki pripada meni, se sedaj vrača nazaj k meni. Prosim svoje osebne vodnike in angele, izključno bitja čiste svetlobe, za pomoč pri tem procesu in naj se ta proces odvija v skladu z univerzalnimi kozmičnimi zakoni. Hvala, hvala, hvala.'

Kadar nismo prepričani od kod izvira energija, ki je vstopila v naš osebni energijski prostor, proces priredimo z nekoliko drugačno namero:

'Vsa tuja energija, ki je v mojem energijskem polju, se sedaj vrača nazaj tja, kamor spada, v najvišje dobro vseh vpletenih in v skladu z univerzalnimi kozmičnimi zakoni.'

TRANSFORMACIJA NEGATIVNIH ENERGIJ s pomočjo vijolično-srebrne energijske spirale

Kjerkoli se zbere množica ljudi, pa naj bo v nakupovalnih centrih, na raznih prireditvah ali zgolj v službi, smo izpostavljeni najrazličnejšim energijskim vplivom in sicer najpogosteje negativnim energijam, ki so posledica negativnih miselnih in čustvenih podzavestnih programov. Nehote tako v naše energijsko polje vstopajo tudi tovrstne energije, ki pa jih lahko s pomočjo aktivne vizualizacije zavestno transformiramo sami.

Priprave so enake kot pri praksi vračanja energij (drža, dihanje, fokus). Nad svojo glavo vizualiziramo vijolično-srebrno energijsko spiralo, ki se v smeri urinega kazalca počasi ovija okoli našega telesa in se postopoma spušča navzdol po celotnem telesu. Obenem si v mislih damo jasno namero, da ta vijolično-srebrna spirala prečisti vso negativno energijo, ki se je tekom dneva nakopičila v našem fizičnem telesu (organih, mišicah, kosteh in tkivih) ter v posameznih energijskih telesih, ki tvorijo naše osebno energijsko polje. Ves čas procesa smo osredotočeni na zavestno dihanje, saj je ravno dihanje tisto, kar nam omogoča, da sproščamo nakopičeno tujo energijo in bremena.

Morda se nekateri sprašujete zakaj je energijska zaščita sploh potrebna in ste prepričani, da tovrstne prakse temeljijo zgolj na nekih neutemeljenih strahovih in vraževerju. Včasih kdo celo pripomni, da resnični mojstri in preroki vendar niso potrebovali zaščite. Dejstvo je, da energijska zaščita ni več potrebna šele, ko razvijemo zelo visoko raven zavedanja, kar pomeni predvsem 'čiščenje' naših podzavestnih vsebin in osvobajanje iz matrice (umetno ustvarjenih programov doživljanja realnosti). Je pa tudi res, da dokler smo na poti samospoznavanja, se lahko dokaj hitro ujamemo v zanko lastne podzavesti, ki v sebi skriva pravo zakladnico najrazličnejših škodljivih programov delovanja. Ti programi v skladu z univerzalnim zakonom energijske resonance v naše življenje privlačijo najrazličnejše negativnosti. Dokler ni naša podzavest v zadostni meri osvobodjena teh omejujočih programov, po katerih nezavedno delujemo, je torej naša odgovornost, da redno in zavestno skrbimo za zaščito in suverenost svojega osebnega energijskega prostora. Na ta način bomo mnogo lažje začutili stik s svojo resnično, izvorno energijo ter slišali svoje avtentično notranje vodstvo, ki nam je v življenju vselej na voljo, če smo le pripravljeni prisluhni šepetu svoje duše.