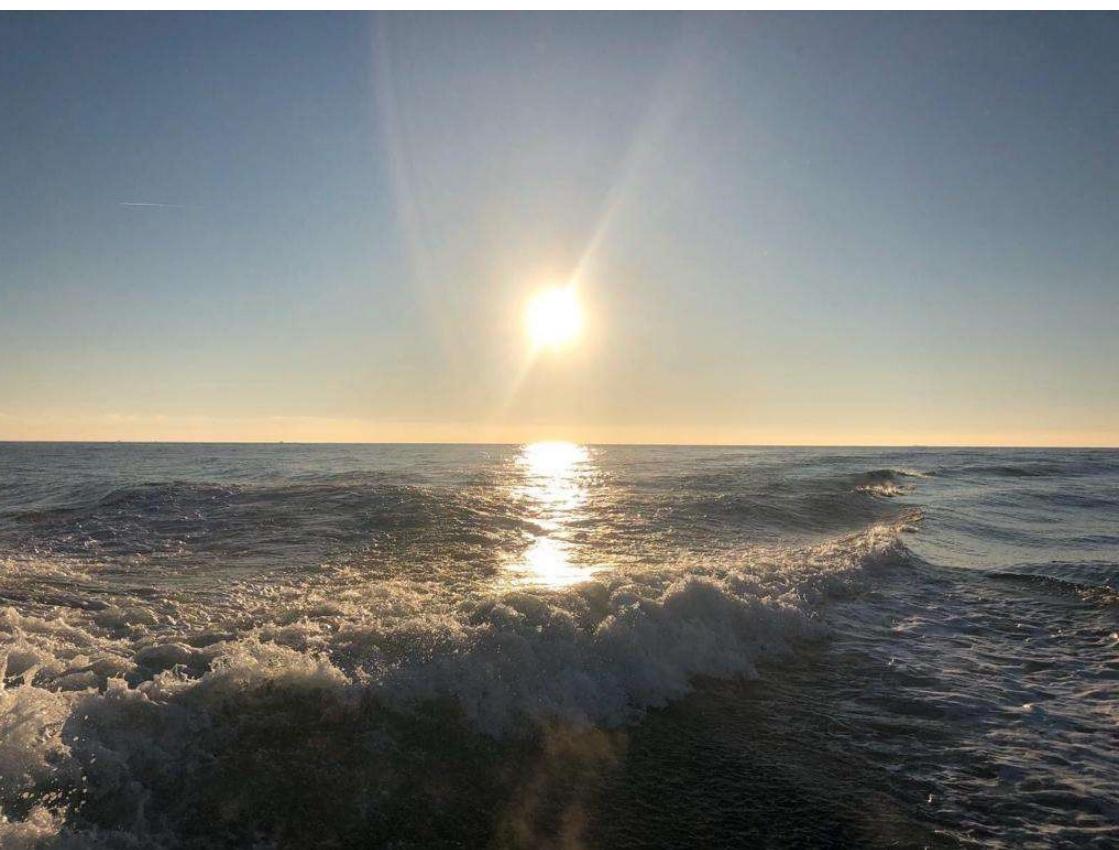


Susanne Bohdal

# Čista Ljubav



Susanne Bohdal rođena je u Beču 1975. godine. Studirala je indologiju i tibetologiju (danas: Južna Azija, Tibet i budizam) na Sveučilištu u Beču. Sa Jin Shin Jyutsu bavi se od 2000. godine, a od 2004. registrirana je kao kao stručnjak za ljudsku energiju. Na zahtjev svog duhovnog učitelja objavila je „Jamuna Mishra Adhyatma- Yoga - duhovni put ”. Samoobjavljena publikacija „San o životu“ uslijedila je 2016. Živi sa svoje troje djece u Beču.

© Mag. Susanne Bohdal, Beč 2020. [www.susannebohdal.at](http://www.susannebohdal.at)  
Prijevod: Mag. Božica Prskalo  
Naslovna fotografija: Mag. Alexandra Gomez

Ovu knjigu posvećujem svima onima koji žele iskusiti  
ljubav i time ozdraviti.

Posvećujem je svim generacijama čovječanstva  
kako bi mogle podići svoju svijest.

Posvećujem je našoj voljenoj planeti Zemlji,  
koja se mijenja da bi se obnovila i ozdravila.

## Čista ljubav

1. Kretanje	str. 8
2. Mudrost	str. 16
3. Odnos/ veza	str. 29
4. Mostovi	str. 48
5. Ritam	str. 58
6. Ravnoteža	str. 74
7. Bibliografija	str. 87

## Predgovor

Od svoje 17 godine pokušavam shvatiti ko sam ja, zašto sam se rodila u ovom vremenu u ženskom tijelu i prije svega pitala sam se kako bi ja mogla učiniti nešto dobro za čovječanstvo. Kad sam bila mlada imala sam viziju živjeti u pustinji, sa molitvama i ritualima i hraniti se plodovima iz prirode. Htjela sam doživjeti prosvjetljenje kako bih se oslobođila svojih karmičkih zamki, osobnih ograničavajućih pogleda na život i emocionalnih povreda.

Danas mi je to vrlo smiješno, danas se od srca smijem tom mladalačkom razmišljanju. Najkasnije kad mi se rodio moj najstariji sin, nestao je san o meditaciji u visokim planinama i duljem povlačenju u prirodu.

Danas živim sa svoje troje sjajne djece u stanu usred Beča. Oni su postali moji najbolji učitelji, pogotovo sam naučila, što to znači biti u ovom trenutku (SAD). Svakodnevno me suočavaju s tim da je transformacija u svakom trenutku za nas temeljna i neopoziva. Postoji samo ovaj trenutak, ovaj dah. Kad je taj trenutak prošao, to je stvar prošlosti. Stoga nam samo još ostaje da sa zahvalnošću prihvatimo ovaj trenutak, ono sto se sad trenutno dešava. Međutim, najvažnija stvar koju sam uspjela od njih naučiti je iskusiti čistu, vrhunsku ljubav. Zbog njihove prisutnosti bila sam i sad sam primorana da zastanem, da sve više i više radim na sebi, na ljubavi prema sebi da bi tu ljubav mogla osjetiti i dalje širiti. Tek kad mi prihvatimo sebe takvima kakvi jesmo, možemo voljeti druge otvorenog srca.

Ovu knjigu sam mentalno pripremala nekoliko mjeseci, njezin sadržaj mi je već dugo bio jasan. Međutim nije bilo vremena za to. Tek kada je proglašena globalna kriza, činilo mi se da je došao pravi

trenutak za objavu ovog teksta.

Nalazimo se u izazovnom vremenu, događaju se duboke promjene izvana i iznutra. Gaia, majka zemlja, povećava svoju vibraciju, obnavlja se i revitalizira. Mi možemo da je slijedimo.

Trenutno stanje zaustavljenosti, nerada, neaktivnosti, nama daje ogromnu priliku.

Nadam se da će sljedeće stranice ove knjige dotaknuti srca mnogih ljudi kako bi se podigla njihova svijest i samim tim njihove vibracije. Svakako se odvijaju promjene izvan nas, svuda oko nas, bilo da želimo biti dio toga ili ne. To je slobodna volja svakog od nas. Svatko može odabrati put unutarnje promjene i osobne transformacije ili ostati zarobljen u starim, restriktivnim obrascima.

Ključ podizanja naše svijesti je ljubav. Ljubav liječi sve. Takva jednostavna formula ... tako velika riječ ... težak uvjet za nas, jer smo mi odavno zaboravili biti čista ljubav.

Svatko od nas sada ima priliku dati svoj doprinos razmišljajući svjesnije, povećavajući svoj osobni udio svjetla i proširivši svoju sposobnost čiste ljubavi. Tada ćemo se uzdići kolektivno, kao što to trenutno čini majka Zemlja.

Budite promjena u pravcu čiste ljubavi!

## 1. Kretanje

"Disanje je krajnji iscijelitelj" zapravo je suština svake iscijelitejske umjetnosti i duhovne prakse poput joge. Mnogi od nas to dobro znaju. Pravo disanje možemo svi (opet) naučiti. Potrebno je raditi na pravilnom disanju, kako biste naučili usmjeriti energiju na područje u tijelu za njegovo ozdravljenje. (Burmeister 1997, S. 7)

U ovoj knjizi bih ipak željela detaljnije objasniti važnost pravilnog disanja. To se najbolje uklapa u riječi Mary Burmeister: "Duboko disanje vodi ka [samo] voljenoj ličnosti" (Burmeister 1981, S. 18)

Svaka vrsta bolesti u tijelu odražava naše vlastite misli, koje su u neskladu. Bez obzira je li neposredni uzrok naše боли posljedica mentalnog umora ili načina života koji je stresan ili neprihvatljiv za tijelo. Ne smijemo zaboraviti da je tijelo samo posuda. To je sažet oblik naših misli i osjećaja.

U istini nema neizlječivih bolesti, samo neizlječivi ljudi. Uzrok bolesti leži na razini nevidljivog. Učinak, međutim, na očitovanoj razini.  
(Vgl. Burmeister 1997, S. 27 & 30)

Izvor nedostatka harmonije u našem tijelu uvijek su učinci našeg razmišljanja, koji nije u ravnoteži. Činjenica je: "Sve su bolesti ukorijenjene u glavi", rekao je Paracelsus.

Prije ili kasnije, naše razmišljanje uvijek se očituje u tijelu. Ali to nije tako previše loše ako smo toga svjesni. Budući da jedna spirala može krenuti u negativnom pravcu, mi možemo isto tako uticati na to i za naše izlječenje preokrenuti je u pozitivan pravac.

"Tijelo je ogledalo naših misli", kaže Mary. (Burmeister 1997, S. 24) Stoga možemo iskusiti duboko izlječenje mijenjajući svoje misaone obrasce. Žellela bih, da naučite metode ljubavi prema sebi i novo o sebi i svijetu, da naučite misliti na nov način, duhovno misliti. Da bi se izbjegle komplikirane rečenice ili nerazumljive izjave.

**Dozvolite mi da to jednostavno nazovem novi oblik "dovođenja naših misli u harmoniju, a naša tijela u izlječenje, jednostavno rečeno „razmišljanje srca“.**

Srce se sastoji od prugastih skeletnih mišića, koji se mogu kontrolirati voljom, i glatkih mišića, koji se nehotično kontroliraju. Prvi se dovodi u analogiju s venskim sustavom cerebrospinalnog živca, glatki mišići su opet povezani s vegetativnim živčanim sustavom. Čim prolazimo kroz duhovni razvoj, srce se mijenja kao organ u osjetilni organ podložan slobodnoj volji. Naime do sada pretežno vegetativna kontrola se transformira u dobrovoljnu osjetilnu aktivnost podložnu svjesnim živčanim impulsima.

(Grill 2015, S. 236)

Neke su činjenice o biološkom srcu poznate iz interdisciplinarnih istraživanja koja potvrđuju njegovu važnu ulogu u interakciji tijela, uma i duše. Ne mozak, već srce, šalje najjače magnetsko polje u našem tijelu. Srce stoga ima veću moć od našeg mozga i očito je izravno povezano s nama samim, sa našim ja. Istraživači su pokazali da u složenim reakcijama poput ljubavi ili zahvalnosti postoji mjerljiva sinkronizacija ritmova srca i disanja. Tako nam radost ne samo da donosi veću kvalitetu života, već ima i znanstveno dokazane dugotrajne učinke. (Broers 2018, Teil 1 der Trilogie, S. 291)

Centriranjem krvi u fiziološki centar srca, osim što osigurava hranu, čini se da je u velikoj mjeri i odgovorno za regulaciju topline u tijelu. Ne samo u medicinskom smislu, već i u svakodnevnom životu, znamo o snazi srčane energije. Ono što nam je blizu srca, održava nas i živima. (Vgl. Broers 2017, S. 248f.)

Energija našeg srca osigurava našu ravnotežu, stabilnost i sklad. Ova svojstva, koja također možemo nazvati mentalnom toplinom kod ljudi, izgleda da imaju vezu sa srcem kao organom. Oni se pokazuju u društvenoj svijesti, poput dubljeg osjećaja zajednice ili sposobnosti za Agape.

(U vrijeme Platona i Sokrata Agape se shvaćalo kao Božica ili nesebična ljubav nadahnuta od Boga)

Joga razlikuje sedam energetskih centara, koji se nazivaju čakrama. Srčana čakra leži u sredini i u većini indijskih tradicija doživljava se kao svojevrsna vrsta transformacije. To je ljubav, predanost i pretvaranje u višu, osobniju energiju.

Simbol srčane čakre je šesterokraka zvijezda. Na sanskritu, izvornom jeziku indijskih svetih spisa, zove se Anahata (netaknut) i odnosi se na sveti zvuk OM.



Timusna žlijezda je dodijeljena ovom posebnom energetskom centru, koji održava i jača naš imunološki sustav. Disharmonije ili nedostatak energije u ovom suptilnom energetskom centru mogu dovesti do svih oblika srčanih projekata, ali i poteškoća s disanjem ili čak alergija.

Ruku na srce! Dok pišem ove retke, prijete mediji, naizgled moćan i podmukli neprijatelj čovječanstva želi nas istrijebiti. Izvještaji u riječima i slikama o novom neprijatelju naše vrste su neodoljivi, čak su mu dodijeljeni posebni programi u vijestima i vlastite telefonske linije. Strah se usađuje u srcima ljudi.

Mene osobno - kao i sve druge – slabe osjećaji poput straha, stresa, nesigurnosti, agresije itd. Stoga izbjegavam da budem stalno pod pritiskom medija. O kakvom ratu se radi (bez obzira na to bilo s vidljivim ili nevidljivim neprijateljima) sad bih se trebali samo bojati. U svakom slučaju predviđa se mračna budućnost i ja odbijam sudjelovati u tome. Vrijeme je za aktiviranje našeg razmišljanja iz srca, jer tek tada u svojoj najdubljoj nutrini znamo da sami stvaramo svoju budućnost. Puno vijesti u medijima su lažni dokazi, koji nam se čine istinitim, pogotovo zato što dovoljno ljudi vjeruje u to.

No, vratimo se trenutno službenom neprijatelju, corona virusu, koji ima moći izazvati globalni kaos. Ili je možda naduvan, tako da su pravi pobjednici masovne histerije, farmaceutska industrija, mogu napuniti svoje kutije prisilnim cjepljenjima? Ili kako bi nas vlade mogle bolje nadzirati i kontrolirati? Državne mjere kreću se od ponude do ograničenja i do vanjske nesposobnosti. Međutim, naša unutarnja sloboda je nedostizna.

Ne bismo trebali gubiti vrijeme i energiju baveći se onim ograničenjima ili događajima koji su u ovom trenutku stvarnost i realnost. Ali ovo vrijeme vanjskog povlačenja možemo dobro iskoristiti za promjenu. Potrebna nam je ta stanka da bismo se povezali s nama kako bismo uspjeli sebe dovesti u red. Dobro je došla prilika da pratimo ono što povezuje naše misli, osjećaje i postupke.

Ako imamo snažnu srčanu energiju, tada je naš imunološki sustav u savršenom stanju, a virusi ili bakterije nemaju šanse da ga preuzmu. Najbolja mjera opreza za naše zdravlje je uravnatežena prehrana, tjelovježba i prije svega emocionalna ravnoteža.

Konačno, naše misli odlučuju koliko ćemo otvoriti svoje srce. To je zato što se negativna iskustva ili traume mogu memorisati u ćelijama, zonama tijela ili u konačnici čak i na organe. Kao rezultat toga, ponekad gubimo osnovno povjerenje u svoje moći samoizlječenja i nadasve sigurnost. Sve što nam je ovdje na zemlji dato, pruženo je od Boga / svemira / najvišeg božanskog principa, kako bismo se mogli razvijati i transformirati na najbolji mogući način.

Snaga naših misli je ogromna, mi u životu nismo samo slobodni jahaci, hodaoči na nogama, već možemo donositi svjesne odluke i tako mijenjati svoj život. Koga psa hrаниmo, biramo li pozitivne ili negativne misli, ovisi o nama samima i naša je to odgovornost. Nijedan iscijelitelj, nikakvi lijekovi i nikakvi gurui ne mogu poduzeti korak preuzimanja odgovornosti za naš duhovni razvoj. Bez tog povjerenja živjeti svoj puni potencijal, integrativno iscijeljivanje na mentalnoj i fizičkoj razini nije moguće. Želja za stvaranjem maksimalne radosti, mira i slobode u nama je zauzvrat stvorena i hranjena našim samoljubljem, dolazi od ljubavi prema sebi.

Ova novootkrivena i proživljena ljubav prema sebi je preduvjet za najbolju primjenu i realizaciju naših mogućnosti. Onda sve naše želje služe boljem suživotu svih živih bića i ostvaruju se na posebno učinkovit i koristan način. Življenje u ljubavi prema sebi djeluje bez

napora ako promijenimo svoje misli prema pozitivnom i ne pridržavamo se bilo kakvih sebičnih motiva. Ako odbijemo proširiti ljubav, i dalje se zaglavljujemo u onim misaonim obrascima koji nas drže u mentalnom zatočeništvu:

***Obratite pažnju na svoje misli, jer one postaju osjećaji.***

***Obratite pažnju na svoje osjećaje jer oni postaju riječi.***

***Obratite pažnju na svoje riječi, jer one postaju akcije.***

***Obratite pažnju na svoje postupke, jer oni postaju navika.***

***Obratite pažnju na svoje navike, jer one postaju vaš lik.***

***Obratite pažnju na svoj lik, jer on postaje vaša sudjelina.***

Charlesu Readeu dugujemo širenje ove mudrosti, čiji je izvor nepoznat. Oni koji osjećaju iznutra sa otvorenim srcem prepoznaju njihovu istinitost.

Naše misli su najmoćniji alat koji nam je dostupan. Ali potreban je oprez. Jer logično razmišljanje i analiza bez dodavanja srčane energije mogu dovesti do hladnih i netipičnih odluka. Magnetsko polje mozga daleko je slabije od onoga u srcu.

Odluke koje naše srce donosi (= razmišljanje iz srca) su po kvalitetu na višem nivou u odnosu na empatiju prema svim živim bićima i solidarnosti širom svijeta.

Moć misli više nije samo sadržaj ezoterijskih seminara, ekonomija je to otkrila i sama, zato menadžeri treniraju u tom smjeru. Fokus naših misli trebao bi biti na formuliranom cilju, kroz opetovane vizualizacije ili afirmacije ostvarujemo svoje želje i ideje. Budući da ova strategija obično dobro funkcionira, navikli smo se na osobni uspjeh „materijaliziranja“ i sada ga želimo sve više. Tu dolazi u igru ljudska priroda, njena najveća slabost: nikad nije dovoljno, nikad nismo

zadovoljni. Ljudski um ne želi postaviti nikakvu gornju granicu. Brži, veći, bolji, jači, učinkovitiji, optimalniji ... Veća dobit, bolji učinak, više proširenja. Međutim, cijeli život ostajemo nezadovoljni takvim stavom, jer ljudski um i dalje osjeća prostor prema gore, teži ka maksimizaciji i ne želi da mu se granice postavljaju prema gore.

Osjećaj nedostatka ostaje. Umjesto da vidimo bogatstvo u kojem živimo, obično čak i gubimo iz vida opće dobro ili zajednicu. Logičko razmišljanje je, korisno razviti jasne strategije, ali se također može koristiti i za primjenu sebično motiviranih ideja. Ako je povezanost s egoom jedina motivacija učinkovitosti u životu osobe, nije rijetkost da drugi trpe nedostatak zbog poduzetih radnji.

Ako su naše misli uskladene na božanskoj ili duhovnoj razini, podržavamo i povećavamo sebe i svoje bližnje. To bi bilo srce-razmišljanje, kombinacija logičkog razmišljanja i empatije.

Svi želimo planetu na kojoj više nema ratova. Želimo živjeti u sigurnosti, miru i pozitivnom suživotu. To nije utopija. Kad bi svatko od nas bio u miru sa sobom, ako bi dopustio da njegovo osobno magnetsko polje svakodnevno vibrira u najčišćem obliku, tada bi se raj na zemlji očitovao. Mentalna i emocionalna stabilnost jednako su važne kao i svjesnost punoče koju imamo u životu. Samospoznaja i srce- razmišljanja u konačnici čak i izazovne osjećaje pretvaraju u empatiju.

Koliko bi se promijenila naša svakodnevica kada bismo svima pristupili otvorenog srca. Kad dobromanjerno i dobrodošno pozdravljamo i tretiramo prijatelje i strance. Kad prepoznajemo pozitivan razvojni potencijal u svakoj situaciji, umjesto da se suprotstavimo promjenama, otuđenosti ili negativnosti. Kad se suočimo s nepoznatim bez predrasuda, prestanimo razmišljati u ladicama i

prestanimo suditi. Kao što je Antoine de Saint-Exupery napisao u "Malom princu":

*Vi samo dobra vidite svojim srcem.  
Oslove su nevidljive za oči.*

## 2. Mudrost

Živjeti u tako bogatoj i sigurnoj zemlji kao mi ovdje u njemačkoj govornom području srednje Europe zaista je prekrasan dar. Nažalost, sve što postoji i na što smo se navikli ne dobiva uvijek dovoljno uvažavanje. Imamo privilegiju velikodušne socijalne sigurnosti, vrlo dobre medicinske skrbi, kao i svaku zamislivu mogućnost da se otvorimo i razvijamo u svojim tijelima. Jedna razumna motivacija za nas bi bila, u srcu se pokretati kako bismo zaista bili u protoku života. Povećanje naše svijesti i duhovni razvoj je preduvjet zdravlja, radosti, dobrobiti i ispunjenog života.

U kršćanskom je kontekstu ljubav često povezana s patnjom.

*Bog koji je ljubav stoji protiv patnje, on dijeli u blagostanju i siromaštvu svojih stvorenja. Patnju i muke u Isusu stavio je kao patnje srca. Njegova patnja nije znak slabosti. Bog ne propada u patnji svijeta. Njegova prisutnost u patnji usmjerena je na jačanje i na kraju prevladavanje patnje. Božja je ljubav jača od grijeha i smrti i obećava univerzalno spasenje, pravdu i izlječenje od svih patnji.*

(<https://www.erzdiozes-wien.at/gott-und-das-leid>)

Zajedničko vjerovanje svih kršćana je da je svakom čovjeku obećano uskrsnuće u novom načinu života. Međutim, Bog će pravedno suditi svakome, na neki način suprotstavljajući mu se tijekom života, i konačno će donijeti odluku hoće li nakon zemaljskog života otici u nebo ili u čistilište.

Hrišćanska crkva propovijeda da je Bog suosjećajna sila i zato traži

suosjećaje, ali i suosjećajne ljude, koji slijede Isusovu patnju kako bi bila ublažena, podržana i praćena koliko god je to moguće. Element ozdravljenja u kršćanstvu je da nasilje ne otkupljuje, već ljubav. Ljubav je znak Božji jer je on sam ljubav. Kršćanstvo, njegovo tumačenje i raširena ekspanzija u posljednja dva tisućljeća tipično su obilježje vremensko doba Riba.

Mi živimo danas i doba Vodenjaka, već je započelo. Uskrasnuto ćemo bez patnje. Bit ćemo svjedoci njegovog velikog razvoja, jer nam je dopušteno da ostvarimo svoje vizije. U tijeku smo, promatramo kako tradicionalni oblici nestaju i pojavljuju se novi. Mi ne samo da ćemo biti kao promatrači, već ćemo aktivno da sudjelujemo u njihovom oblikovanju. Sada je pravo vrijeme da konačno promijenimo svoj svijet, uz pomoć alata empatije i ljubavi. Kad živimo, srcem razmišljajući, mi stvaramo mir, svjetlost i ljubav u nama. Ta se vibracija tada bez napora širi na naše neposredno okruženje, na ostatak ovog planeta i na kraju utječe na svemir. Svaki pojedinac može povećati i proširiti svoju vlastitu vibraciju, misli i sposobnost ljubavi kroz svoju svijest. Mnoge pozitivne i srdačne misli se u kolektivu ispoljavaju, kao posljedica toga dolazi do manifestacije pozitivnih radnji za sva živa bića cijelog planeta i šire.

Uvjerena sam da je to naš zadatak u ovom svijetlom desetljeću. Mi, koji smo duhovno bogati, možemo dijeliti, jer možemo crpiti iz cjeline. Imamo sve materijalno, puno više nego što bismo trebali. Ipak, većina nas se ne osjeća bogato, ali ta varljiva senzacija dolazi iz osjećaja unutarnjeg nedostatka. Patimo od velikog straha od gubitka i pokušavamo dobiti sve više i više. Želimo profit poboljšati, zarađivati sve više i više, stjecati više materijalnih dobara, istraživati svoja

osobna ograničenja na fizičkoj i mentalnoj razini. Pod motom "veći, bolji, brži, (trošak) učinkovitiji, uspješniji, optimalniji itd." Mi smo se probijali kroz život u nadi da će nas društvo smatrati uspješnim. Ali sve je previše ogorčeno kada se vlak zaustavi i postajemo svjesni svog otuđenog života. Čekamo vanjsko rješenje i nadamo se da će raj na zemlji napokon doći u obliku svjetskog mira. Mi sami brinemo samo o vlastitom profitu. Mi zapravo ne želimo razmišljati o našem doprinisu tom stanju, zašto se vode ratovi i zašto je toliko mnogo ljudi patilo zbog našeg bogatstva ili se još uvijek ti isti iskorištavaju. Odgovor znamo duboko u sebi, ali mislimo zašto da se ja mijenjam ako svi ostali ne žele da napuste svoju zonu udobnosti?

Naše misli stvaraju naše postupke, a one u konačnici postaju naša sudska bina. Volimo odgurnuti tu nevjerljivu istinu od nas. Puno je lakše predati odgovornost za našu pretpostavljenu nesreću, svoju unutarnju prazninu i bezobzirnost prema van: država nas samo podkrada i ne daje ništa natrag; političari su korumpirani i žive od našeg rada; izbjeglice prijete našoj kulturi i krše naše vrijednosti; moji su me roditelji malo podržavali u životu; moj je partner nevjeran, ne uzima vremena za mene ili me ne voli dovoljno; moja djeca dolaze samo uzeti; moji prijatelji me koriste samo itd.

Putujmo prema svom unutarnjem bogatstvu i množimo ga. Bogatstvo prirode sjajan je primjer ako joj dopustimo da se otvori. Ljubav se također može neograničeno širiti i na neodređeno vrijeme, najviša ljubav ne zna suprotno. Veliki i složen zadatak, ali to se može dostići. Započinje prvo od ljubavi prema sebi, samoprihvaćanjem i poštivanjem onoga tko uistinu jesmo. Čim podignemo svoju svijest i razvijemo sposobnost ljubavi prema sebi, možemo je onda dijeliti i

pustiti da svi drugi tu ljubav osjete. Tek tada će biti svega dovoljno za svako živo biće na ovom svijetu.

Za većinu ljudi u našoj kulturi ljubav se doživljava kao intenzivan osjećaj duboke povezanosti. Ova emocija postoji u nama bez obzira je li vraćena ili ne. To je najviši oblik naklonosti, uvažavanja, pažnje i nježnosti koji mi kao predstavnici ljudske vrste možemo postići. Ali njihovi oblici izražavanja su raznoliki. U drugim kulturama ili državama u kojima su ljudski životi svakodnevno ugroženi ili su ograničeni političkim sustavima, ljubav može postojati uglavnom u obliku ljubavi prema Bogu, ljubavi prema otadžbini ili dobrovorne ljubavi. Osjećaji ljubavi, međutim, obuhvaćaju raznovrstan i složen spektar počevši od simpatije, brige, ljubavi, prijateljstva, emocionalne ljubavi s senzualno-erotskim komponentama, do kontemplativne i mistične ljubavi. (Primjer: ljubav prema prirodi)

Ljubav postaje tako korištena u kulturno-povijesnom smislu i povijesno u različitim kontekstima i konotacijama. Pravila ponašanja u vezi s njima su postavljena od strane svake društvene udruge u svoje vrijeme u svom određenom obliku. Ovisno o epohi, kulturi i društvenom obliku, različito se shvaća i doživljava. Iz tog razloga, osjećaji ili osnovni etički stavovi se mijenjaju prema ovom terminu. Kolokvijalno i prema tradiciji, ovaj se izraz općenito koristio u našoj jezičnoj upotrebi za najjači oblik obraćanja drugim živim bićima, aktivnostima, idejama ili stvarima.

Ljubav je višenamjenski koncept, konstrukt koji pojedinačno stvara spektar različitih osjećaja unutar sebe, koje smo u stanju izraziti u različitim oblicima: drugima dajemo komplimente napolju, zagrlji

ljude, pokaži što osjećamo svojim držanjem i izrazima lica, pošalji relevantne emojise putem našeg pametnog telefona, drži druga za ruku ili ga poljubi.

Vrlo često - pogotovo kad smo mladi - mislimo da ljubav i zaljubljenost predstavljaju isto stanje i da ti osjećaji ljubavi idu ruku pod ruku s senzualnim osjećajima i seksualnom privlačnošću. Dugo je vremena u našoj trenutnoj srednjoeuropskoj kulturi bilo idealno partnerstvo u obliku bračne veze.

Osjećaji ljubavi prema vlastitim roditeljima ili djeci obično su najdugovječniji ljubavni odnosi u našem životu.

Bliske amičke veze i rezultirajući osjećaji nazivaju se ljubavlju prema prijateljima.

Dobročinstvo se prvenstveno koristi za potrebe u vjerskom i etičkom kontekstu, dok se filantropija širi i prema ljubavi prema ljudima. U našoj zapadnoj kulturi ljubav prema objektima i idejama je u modi. Primjerice, izražava se ljubavlju prema životinjama, prirodi, njegovim hobijima i strastima.

Patriotizam nije toliko popularan u zemljama koje govore njemačkim jezikom kao u nekim drugim zemljama ili kontinentima. Ljubav prema otadžbini često je podstaknuta idejom pripadnosti etničkoj zajednici i njenom težnjom za zemljom, što odabrani povijesni dogadjaji opravdavaju.

Ljubav Božja znači naklonost Boga prema svojim stvorenjima ili svojoj kreaciji, kao i ljubav ljudskog bića prema svom Bogu (Bogovima). U potrazi za prosvjetljenjem i transcendencijom sebe u svemиру, mističari, jogiji i sveci opisuju ljubav kao osnovni stav svoje objektivne

meditacije, razmišljanja ili opuštanja. Već bezbroj stoljeća ljudi su pomoću raznih metoda pokušali postići stanje najveće radosti, unutarnjeg mira i neograničene slobode. Mnogi od njih desetljećima meditiraju u različitim oblicima sami ili u samostanima. Bilo da su jogi ili mističari, sveci ili filozofi, svi oni pokušavaju koristiti svoju odgovarajuću metodu ili procese razmišljanja kako bi iz odvajanja prešli u jedinstvo s velikom cjelinom.

Ovako je započelo moje osobno traženje ljubavi od početka mog bića. Bolno za mene, od rođenja mi je već bilo određeno da će mi biti uskraćeno iskustvo majčinskog otkucaja srca izvan maternice. Prvim udisajem uklonjena sam iz zaštitnog polja aure majke, tako sam odrastala izolirana od ljudske blizine i otkucaja srca majke nekoliko mjeseci. Tada su - u mom slučaju – bebe za posvajanje odvajane od majke odmah nakon rođenja i provodile su prve mjesecce života u odeljenju novorođenčadi u bolnici. Svaka beba je ležala u svom krevetiću, koji je bio strogo simetrično raspoređen u ogromnoj sobi. Sestre su podizale bebe na hranjenje i previjanje, pa su im emocionalno pružale samo ono osnovno. To iskustvo je jako puno oblikovalo moj budući život. Prvih mjeseci života nedostajao mi je osjećaj osnovnog povjerenja, ljudske topline, osjećaja ljubavi, topli zagrljaj.....

Na intelektualnoj razini to mi više nije bio problem. Usvojena sam u obitelj srednje klase. Četiri godine kasnije dobila sam brata, kupili smo ga iz iste bolnice u kojoj sam i ja ležala. Osjećala sam da nije sramota ni šteta biti usvojeno dijete. Moji roditelji su nam od početka govorili istinu i o tome je uvijek bila otvorena rasprava.

Na emocionalnoj razini trebalo bi mi nekoliko desetljeća da prepoznam ozljedu svoje duše i da napokon upoznam, izlječim i intergriram ljubav u cijeli svoj život.

Od rane dobi zanimala me duhovnost i ozdravljenje i uspjela sam otkriti mnoge mistične tajne, posebno proučavanjem Indologije i tibetologije u Beču. Godinama sam se bavila filozofskim sustavima indijskog potkontinenta i njihovim putevima prosvjetljenja. Zanimalo me je koji je pristup spasenju iz našeg životnog ciklusa.

Kao rezultat toga, nisam se ograničila na Indiju, već sam proširila traženje rješenja na kinesku ili japansku tradiciju. Interesantno, u isto vrijeme pokušala sam s meditacijom, ponajprije po budističkim centrima različitih tradicija ili škola koje su postojale u Beču.

Ali molitve, obredni činovi i odnosne zajednice davali su mi isti osjećaj zatvorenosti i dogmatizma kao što sam već naučila u Katoličkoj crkvi. Ljudi se okupljaju u ime religije ili duhovnosti i sa sobom donose na ljudskoj razini najniže osjećaje, kao što su zavist, ogorčenost ili potraga za moći. Da bi učvrstili vlastiti položaj, oni kritiziraju drugu osobu ili obezvređuju ovu osobu, po mogućnosti iza njihovih leđa i na manipulativni, ne direktni način. Priznajem da me to jako mučilo, u velikoj mjeri nisam bila u stanju sakriti svoje nezadovoljstvo. Također, nisam htjela "više iste stvari" koje sam namjerno napustila. Stoga sam uložila puno novca (u to vrijeme za mene) u mesingane statue Bude uvezene iz Tibeta ili Nepala. Napravila sam vlastiti oltar i sama se molila u različitim aspektima Bude, po svom osjećaju. Osjećala sam se zaštićenom, ali sam bila daleko od kontakta same sa sobom. Nisam znala tko sam, znala sam svoj zadatak ovdje na ovoj planeti, ali bilo mi je skriveno kako bih to mogla postići.

Imala sam dojam da u sebi imam premalo ljubavi, bila sam gruba prema drugima, ali mnogo grublja prema sebi. Zahvaljujući mom duhovnom učitelju Dr. U Jamuna Mishri sam počela polako dobivati osjećaj o najvišoj, čistoj ljubavi i načinu razvijanja te ljubavi. Da bi imali prestavu, govori se o periodu prijelaza od novorođenčeta do puzanja, koji me je jako zarobio.

Teoretski, uvijek mi je bilo jasno: samo oni koji iskreno vole sebe i prihvataju sebe takvi kakvi jesu, mogu bezuvjetno voljeti druge. Praksa mi pokazuje da je to izgleda cjeloživotno učenje i iskustvo.

Zanimljivo je da sam svoj život uvijek smatrala čistom patnjom. Samo sam željela biti duhovna, postojati kao čista svjetlost u svemiru. Umjesto toga, bila sam vezana za ovo ljudsko tijelo, koje mi je bilo mračno i teško, posebno noć, tad sam često imala bolove ili osjećaje straha.

Izvana to nije bilo toliko vidljivo, okolina me doživljavala kao borbenu i vizionarsku. Stalno sam odbijala da se pridržavam konvencionalnih normi ili uzora, bila sam opisana kao tvrdoglavca i to sam definitivno ja bila.

Ipak, bila sam ambiciozna i jedino što sam sigurno znala bilo je da želim izaći iz ovog nezadovoljavajućeg stanja. Tako sam počela koračati prema sebi što je započelo s jogom i budizmom. Dugo sam proučavala budizam kao filozofiju i način iskupljenja. Ime povijesnog Bude je Siddartha Gautama, koji se također naziva Sakya-muni. Rođen je prije otprilike 2500 godina u sadašnjem Nepalu. Tamo je odrastao dobro zaštićen i u raskoši kao princ, bio je oženjen i imao sina. Prilikom izlazka iz tog kruga nije bio spremna suočiti se sa patnjama ljudi, naime starosti, bolestima i smrću.

Dakle, Buda nije bio Bog, već samo obična osoba koja je sama pronašla istinu koja je značila kraj patnji. U njegovom učenju put do iskupljenja otvoren je svima, a prema njegovu mišljenju, prosvjetljenje ne ovisi ni o vjeri ni o božanskoj milosti. U budizmu se iskupljuje onaj koji razumije stvari "onakve kakve stvarno jesu", to jest u njihovoj prirodi praznine. Jer kao što je Buda objasnio u svojoj prvoj propovijedi u Benaresu u obliku "Četiri plemenite istine":

*„Sve trpi. Patnja ima uzrok, naime želju; može se okončati uništenjem želja; i tu je staza, "Osmostruki put" koji vodi do kraja patnje.“*  
*(Bechrt, Gombrich)*

S tim riječima definitivno bih se mogla vrlo dobro identificirati. Bila sam presretna i lagnulo mi je što je netko konačno zapisaо kakvo će biti rješenje mojih problema. Sad mi je bilo jasno, naravno da mi je samo nešto u mislima pošlo po zlu. Nema problema, pomislila sam u sebi, čitala sam bezbroj knjiga o budizmu uzastopce i pouzdala se u otkupljenje, koje će odmah doći uz moje znanje.

Buda je rekao da spasitelj shvaća da sve što ima materijal nema supstancu i da možete pronaći trajno stanje mira i spokoja odvajajući se od vezanosti i od privrženosti.. "Da, voljeni Buda", pomislila sam, u potpunosti ste u pravu. Povlačim se iz svijeta i svih odnosa i pronalazim svoje prosvjetljenje. "Učinila sam to nekoliko godina, ali moj život i sudbina od tada nastavljaju pisati vlastitu priču. Danas stojim ovdje kao majka troje djece, koja zahtijevaju i daju ljubav sa svim aspektima. I kao osoba osjećam se nadareno jer sam se odrekla svih onih odnosa koji nisu bili iz ljubavi otvorenog srca.

U ovoj se knjizi ljubav koristi kao izraz najdubljeg uvažavanja i solidarnosti. Za mene je ona bezuvjetna u svom najčićem i najvišem obliku. No, riječ je o pravom i osobnom obliku koji se ne pridržava određenih ljudi ili predmeta. To je stanje bića koje nastaje ostvarenim samoljubljem. Ljubav u ovom tekstu ne mislim na konvencionalno opće razumijevanje ovog pojma, u kojem imamo očekivanja drugih ili ovisimo o njima.

Za mene prava ljubav znači biti u stanju najveće radosti kao i najvećeg zadovoljstva. Naše srce bukti od sreće, kao kad voda teče preko fontane. Kontinuirano teče u kotlinu, gdje se sakuplja, vraća se do fontane, a zatim ponovo teče s ogromnom energijom. Ako koristim izraz istinska ili bezuvjetna ljubav, vjerojatno bih odabrala svjetlost, mir, radost i slobodu kao sinonime. Ta ljubav ne zna suprotno, jer riječi poput ravnodušnosti, mržnje ili ljubomore postoje samo kao antonim na međuljudskoj razini, tako da je oslobođena osjećaja koji općenito koristimo iz naših očiju za druga partnerstva u koja su, primjerice, uključeni vezanost, posesivnost ili ljubomora. Ali nije ograničena na ljubav koju osjećamo prema članovima naše obitelji.

Ljubav o kojoj pišem u ovoj knjizi je jednostavno, naime stanje najveće radosti koje nije sebično motivirano i uključuje sva živa bića. Ovaj oblik ima vrlo visoku vibraciju, ja to nazivam najvišom ljubavlju. Rollin McCraty vodi Institut HeartMath i jedan je od osnivača Globalne koherencijske inicijative (GCI), koja "aktivira srce čovječanstva i promiče mir, harmoniju i promjenu globalne svijesti". GCI provodi revolucionarna istraživanja povezanosti čovječanstva s magnetskim poljem i energetskim sustavima zemlje.

(<https://www.heartmath.org/research/>

Ukratko, opsežni rezultati istraživanja sve više podržavaju hipotezu GCI: „da zemljino magnetsko polje nosi važne biološke informacije od živog sustava. Dokazi o postojanju globalnog informacijskog polja koje spaja sva živa bića i svijest mogli bi se izvući iz različitih istraživanja.

Svaka stanica u živom tijelu utjelovljena je u vanjsko i unutarnje okruženje fluktuirajućim, nevidljivim magnetskim silama. Ta magnetska polja utječu na svaku stanicu živog bića. Iz tog razloga ne bi trebalo biti iznenađujuće da brojni fiziološki ritmovi kod ljudi ili globalno kolektivno ponašanje nisu sinhronizirani samo sa solarnim i geomagnetskim aktivnostima, već i poremećajima na tim područjima mogu također imati štetne učinke na zdravlje i ponašanje ljudi. [...] Svi živi sustavi međusobno su povezani biološkim, elektro-magnetskim i ne-lokalnim poljima i međusobno djeluju. Suština prirode je stvoriti optimalne uvjete uravnoteživanjem snaga i odnosa. Evolucija je stalno usmjerena ka optimizaciji ovih uvjeta. To stvara kontinuirani proces stvaranja u koji su uključene podešene ravnoteže međusobnog oblikovanja s ciljem da se što više uskladi polje koje okružuje svijet i da se ove informacije sa svim živim sustavima unutar polja podijele“

(Broers 2018, Teil 3 der Trilogie, S. 228f)

Dakle, već postoje znanstvene studije koje potvrđuju naše duboko unutarnje znanje, naime da je sve povezano sa svime.

Ipak, naša sposobnost da volimo, raste i opada s najvažnijim čimbenikom, a to je naša ljubav prema sebi. Što više prihvaćam sebe, mogu živjeti sa sobom u miru, radosti i unutarnjoj slobodi, u čistijem i višem obliku mogu dijeliti svoju ljubav.

Što jače svijetli moje svjetlo, to je veća tama koja se izmjenjuje iznutra i izvana. Što sam sretniji, to više mogu zaraziti druge svojom pozitivnom energijom ili preokrenuti njihove negativne polove. Što je veća vibracija radosti i zahvalnosti u nama, to ćemo više modulirati niske frekvencije prema gore.

Mi ljudi sada imamo najbolje preduvjete i sva potrebna sredstva koja su nam potrebna kako bismo uspon u viši oblik i dimenziju ljubavi mogli dostići.

Kako mogu doći u dosljedno stanje mira, radosti i unutarnje slobode? Kroz samospoznaju, samoprihvatanje i na kraju kroz samoljublje.

Nismo mi još svi spremni naći vrijeme za osluškivanje sebe, a mnogi ma i dalje nedostaje osjetljivosti za opažanje suptilnije energije u vlastitom tijelu. Svatko od nas ima mogućnosti povećanja svoje frekvencije. Ključ uspjeha obično se nalazi u detaljima, a za istraživanje je potrebno vrijeme i strpljenje. To je kao postavljanje slagalice. Potreban je svaki pojedini dio, ma koliko malen, kako bi cjelokupna slika bila cjelovita.

Ako možemo voljeti sebe i druge, pa smo otvorili svoje srce, tada imamo pristup iskusiti jedinstvo, koje stoji iza polariteta. Tada ostavljamo sve stare navike, stara razmišljanja, duševne povrede, dugoročno gledano sve vodi povećanju koherentnosti. Naš je život u ravnoteži davanja i uzimanja. Ne moramo svaku sitnicu stavljati na vagu. Što više dajemo od srca, to nam se više vraća. Naše darivanje nikad nije motivirano sve dok se to čini s otvorenim srcem.

Ljubav znači vidjeti svijet bez filtera, bez ograničavanja optike - kao što stvarno jest. Ako volimo, u nama nema polariteta. Stvoritelja

vidimo u drugom onako kako ga vidimo u sebi. Negativne misli, dvosmisleni osjećaji i neizvjesnosti rastvaraju se. U mudrosti i ljubavi prepoznajemo svaki oblik života kao zatvorenu cjelinu.

U ovom je trenutku čovječanstvu lakše nego ikad prihvati i dopustiti to polje sve većih vibracija. Moramo samo slušati vibracije naše planete Zemlje, njen otkucanj srca i integrirati ga u nas.

**Krenimo s tim!**

### 3. Odnosi/ veze

Najveći izazov za nas ljude je biti u vezi. Kada čujemo riječ odnos na bogatom Zapadu, prvo pomislimo na oblik partnerstva. Međutim, naše veze s najbližim članovima obitelji, poput roditelja ili djece, koji postoje cijeli život i mogu biti restriktivni, nisu beznačajne, jer se ponekad zaglavimo u određenim ulogama ili obrascima ponašanja u tim odnosima.

Međutim, najvažniji odnos treba biti sa nama samima. Samo to je zanimljiv, uglavnom cjeloživotni zadatak. Tek kada smo u dobrom kontaktu sa sobom i volimo se dovoljno, možemo iskusiti ispunjene susrete ili veze s drugim ljudima. Kako bismo izbjegli pogrešno tumačenje u ovom trenutku: ispunjeni odnos s nama ni na koji način ne znači da bismo trebali slijediti sebične motive u svom životu. Pravo samoljublje je unutarnje bogatstvo i obilje. Naša srca preplavljuju bogatstvo i osjećamo se puni radosti, mira i slobode. Dobro se odnosimo prema sebi i prema svojim bližnjima.

Vrhunska ljubav znači živjeti istinsko samoljublje i biti jednako pozitivan prema sebi i svojoj okolini i svojim riječima, osjećajima i postupcima, osjećati ispunjenje i dijeliti ljepotu života otvorenog srca. Ako uspijete, više nećete osjećati razočaranja, više ne možete biti uvrijedjeni ili povrijedjeni ponašanjem svoje okoline. Oni koji se dobro emocionalno hrane, ne trebaju nikakvu (emocionalnu) prehranu u svojim vezama. Sam je stabilno središte, vlastito sunce i raspodjeljuje svjetlost, zračenje svima koji ga okružuju. Oni koji vole sebe ne osjećaju nedostatak, ali uživaju u vlastitom životu u njegovoj punoći. Zapravo imamo sve što je potrebno da bismo bili sretni.

Oni koji to ne osjećaju u sebi i dalje mogu biti uhvaćeni u strah ili nedostatak razmišljanja, što se može pripisati širokom rasponu faktora poput obrazovanja, osobnih utjecaja, utjecaja medija ili društva.

Odnos znači razmjenu, nikako "da..ili..ne", već oboje, „jedno i drugo“. To je princip posredovanja, u najboljem slučaju kompromis dviju strana.

Žene su stoljećima odustale od svoje moći. One više nisu preuzimale svoju ulogu koja je nužna za pronađak sklada i mira u sebi, u svojim obiteljima i prema tome na cijeloj planeti Zemlji.

Da bismo izšli iz ovog ciklusa mi se prvo moramo promijeniti! Zašto? Mi imamo sposobnost rađanja, mi emocionalno hranimo obitelj, mi smo - svaka žena sama po sebi - jedan svijet. Njen svijet, kada je u harmoniji, stvara sve što je dobro i tako nalazi mir u sebi i širi ga oko sebe. Čovjek može doći i oploditi je, divit joj se, uzivati na njenim kontinentima. Ako žena na to ne obraća pažnju, on joj devastira pojedina područja ili čitave kontinente ili ih potpuno uništava. Zadaća žene je voditi brigu o sebi i ne gubiti iz vida ravnotežu elemenata i sila. Žena mora pomoći oblikovanju zakona suživota pojedinih stvorenja u svom svijetu. To je njena vlastita snaga i kvaliteta.

Emotivno ili emocionalno povrijeđena žena moći će dati svom djetetu samo ograničenu mogućnost da bi bilo emocionalno uravnoteženo. Takva žena se nije oslobođila vlastite ozljede, već je prenosi dalje u većini slučajeva. Psihički ozlijedena žena ne može se bezuvjetno voljeti i ne može davati bez očekivanja, potrebno joj je puno energije od drugih, po mogućnosti partnera ili članova obitelji,

od kojih očekuje i zahtijeva izlječenje. A to se događa stoljećima, iz generacije u generaciju. Svijet je pun ljubavi- željnih žena, koje donose na svijet teške, hladne, profitne ili moćne muškarce.

Mi žene sada možemo iskoristiti priliku za liječenje na svim razinama. Ako ozdravimo, muškarcima će biti lakše stvoriti novi oblik muževnosti, kreativnosti i konstruktivnosti. Zatim mi njima dobronamjerno poklanjamo njihov prostor, umjesto da ih sužavamo, kastriramo ili pokušavamo manipulirati njima kao prije, da konačno prestanemo da ih istiskujemo dok oni više nemaju što dati. Ako svatko poznaje svoj potencijal i njegovu pravu veličinu i živi ga, tada u njemu i u svijetu postoji mir. Tek tada se može uspostaviti ravnoteža zemlje i čovječanstva.

Prapovijest je barem od 18. do 19. stoljeća poslužila kao legitimitet za buržoaski rodni model. Od tada su naše srednjoeuropske ideje oblikovane slikama i pričama koje smo već dobili u školskim knjigama, popularnim, nefantastičnim knjigama, povjesnim romanima, filmovima ili čak novinskim člancima. Kad čujemo kameni doba ili pretpovijest, u našim se umovima pojavljuju slike muškaraca koji u grupama idu u lov i jednako tako dlakavih žena koje svoju djecu doje i sjede ispred šipile oko vatre. Osim toga, kuhaju, šivaju ili skupljaju gljive, bobice, voće, zdravu hranu iz prirode.

(SWR Wissen, Stand 19.01.2019, Prof. Rigitte Röder)

Međutim, znanost je u tome manje sigurna. Sudeći po starim špiljskim crtežima, izvorno nije bilo rodno specifične raspodjele zadaća u vezi s nabavom hrane. Jer na njima se vidi kako su cijela obitelj i djeca odlazili u lov. Navodno - prema literaturi koju poznajemo - su se

promijenili klimatski uvjeti, a samim tim i fauna i flora. Populacija životinja smanjila se, lovci su se odjednom natjecali s grabežljivcima. Udaljenosti, koje su morali prijeći da bi lovili meso, postajale su duže i zato su majke i mala djeca koje su dojile ostajale kod kuće u pećini. Muškarci su preuzeли zadatku sakupljanja, tako su konačno u potpunosti isključili žene iz lova.

A to je ono na što muškarci pozivaju u svom idealu i danas: žene više nisu mogle samostalno dobivati životinjski protein i postale su ovisne o muškarcima, lovcima. Čovjek koji je ubio najveći plijen visoko je cijenjen, bio je najuspješniji i najtraženiji u udruzi.

Tako je nastao buržoaski mit – mada postoje sumnje u ovu teoriju - da je uspješni lovac nagrađen fizičkom pažnjom od zahvalnih kolekcionara jer je bio opskrbljen mesom. Junak lova očigledno se našao u vrhu reproduktivne selekcije.

(Annette Selg, 20.01.2016)

U kineskoj filozofiji, posebno u daoizmu, Taijitu ☰ je simbol kozmičkog principa. Te polarne sile djeluju protivno, a ipak se ne bore jedna s drugom, već se međusobno nadopunjaju. Savršenstvo i sreća nastaju kada su ti principi u uravnoteženom odnosu. Harmonija je ravnoteža između yina (ženska osoba) i yang (muškarac). U tom stanju energije mogu nesmetano i nesmetano teći.

Yang se izjednačava s vatrom, ona plamti i širi se, stremi prema gore. Ona traži vrhunac, ide prema van, to je rad, pokret, napetost, intelekt i kontrola. U pogledu svoje kvalitete, želi se boriti, kontrolirati i generirati, traži trenje, rješenja putem uma ili intelekta ili tehnologije.

Princip je smjera, brzine, jak je izvana i slab iznutra.

Ako danas pogledamo svijet, iz sila Jang-a se može jasno vidjeti zašto je čovječanstvo, a time i naša planeta Zemlja, toliko neuravnotežena. Vatra je prejaka, naša potraga za profitom, moći i novcem. Neprekidno proizvodimo i rušimo se, figurativno govoreći, gušimo se u našim planinama smeća i razbolimo se s vodom kojom smo se otrovali.

Naša planeta također reagira na to pretjeranim zagrijavanjem. Voda (žena) je protivnik vatre (muškarac), žena može muškarca zaustaviti ali ona ne smije ni ugasiti njegovu vatru ni ugušiti sebe, jer čak i tada postoji neravnoteža.

Žene u modernom zapadnom društvu također su postale lovci. Stoljećima su se žene povlačile s moćnih položaja, od kojih su koristi samo imali muškarci. Donositelji odluka bili su muški predstavnici u posljednjim stoljećima pisanja povijesti. Krenuli su u svijet i otkrili kontinente, borili se za svoju domovinu i njeno proširenje, pravili politiku, kontrolirali ekonomiju.

Zbog samoga svog energetskog raspoloženja, oni su ti koji će gurati sve više, bolje, brže i jače. I moraju, jer je to njihova vlastita snaga i prirodna snaga.

Ali nedostaje vremena za odmor, mir i uvid. Nalazimo se na važnoj točki ljudske povijesti. Želimo li mi sebe spaliti vlastitom vatrom? Je li novac, snaga, ekonomičnost i superiornost zaista sve što možemo dobiti ovdje na ovoj zemlji?

Požar mora ostati vjeran svome načelu, jer se samo na taj način može sačuvati. Ali voda bi također trebala ostati vjerna svojoj izvornoj snazi i ne zaboraviti zašto je potrebna u interakciji snaga.

Neprestano se mijenjamo, u stvarnosti nema zastoja. Sve se stalno mijenja oko nas: Zvijezde se rađaju ili umiru u kosmosu, mijenjaju se godišnja doba, klima, naše fizičko stanje, pa čak i naše stanice. Na razini sitnih materijala sve je energija i zato je ta promjena moguća vrlo brzo i učinkovito, ali u oba smjera. Ako redovito stvaramo dobre vibracije, onda će se manifestirati prije ili kasnije.

Na primjer, ako duže vrijeme imamo negativne misli, niske vibracije ("bojam se da će dobiti xy bolest, jer mi je majka umrla od toga") tijekom dužeg vremenskog razdoblja i to u riječi artikuliratamo, naše se ponašanje u skladu s tim mijenja. Ako postanemo sve više zabrinuti za svoje zdravlje, samo to može naše misli i bolest materijalizirati. Istovremeno imamo i drugu mogućnost, klatno zakretati u drugom smjeru. Možemo zamisljati da kroz naše tijelo protiče zdravlje, vjerovati da je naše tijelo zdravo, izgovarati pozitivne riječi i živjeti u stanju unutarnjeg mira i slobode od straha. Trebat će nam neko vrijeme da se njihovi negativni prethodnici neutraliziraju pozitivnim mislima, ali također možemo uravnotežiti i materijalizirati zdravlje.

Nakon nekoliko godina samostalnog proučavanja i promatranja i dva desetljeća energetskog rada s klijentima, jednostavno se usuđujem to reći. Mogla bih dati primjere kako se misli manifestiraju u fizičkoj bolesti, ali to ne bi poboljšalo našu situaciju, samo bi potaknulo više straha.

"*Ne možemo riješiti problem istim razmišljanjem kao i kad smo ga stvarali*", rekao je Albert Einstein. Ako želimo promijeniti svoje obrasce razmišljanja, potrebna su nam svakodnevna rješenja koja imamo pri ruci u svakom trenutku i koja možemo primjeniti pojedinačno, a da ne budemo ovisni o trećoj osobi ili grupi.

Glavna energija u našem ljudskom postojanju je promjena između napetosti i opuštanja. Ovaj se princip u konačnici može svesti na dah. Sam dah je naš krajnji iscijelitelj, jer se u ravnoteži izdisaja i udisaja smanjuje poplava misli, obnavlja se mentalna i emocionalna ravnoteža, a i tjelesno zdravlje. Jer, biti u odnosu sa sobom znači prije svega njegovati sve razine tijela, uma i duše u jednakoj mjeri.

Za moje dobro stanje je važno da su tijelo, um i duša u dobrom kontaktu. Ako osjetim napetost ili nemir, mogu se poslužiti jednostavnim metodama. Njihove učinkovitosti primjećujem vrlo brzo po tome što mi dah postaje dubok i opušten, nestaju uznenemirujuće misli i brzo se otapaju teški osjećaji.

Svatko od nas ima određene preferencije u pogledu prehrane, vježbanja i opuštanja i mora u skladu s tim i raditi. Da biste ostali zdravi, preporučuje se uravnotežen omjer određenih faktora kao što su životni prostor, prehrana, tjelovježba, mir uma, emocionalna i / ili intelektualna hrana. Sada ću vam navesti neke metode koje svi mogu relativno lako primijeniti, a koje ih vraćaju u vlastiti centar i brzo vraćaju ravnotežu izdisaja i udisaja. Ovdje se ne smije provoditi oglašavanje za određenu metodu ili određeni stil života, već se potiče na isprobavanje.

Priroda je vjerojatno naš najjeftiniji iscijelitelj uopće, pogotovo kad provodimo vrijeme u šumi. U atmosferi usred stabala ne samo da je smanjena naša razina stresa, nego je i ojačan naš imunološki sustav, smanjuje se kiselost u krvi i zrak za disanje bez prašine puni se u naša pluća. Iscrpljeni ljudi se mogu vrlo dobro energetski ispuniti. Boravljenje u šumi pomaže čak i kod depresije ili psihološkog stresa. U Japanu je "šumiranje" (kupanje u šumi ) sada čak dio zdravstvene

skrbi koju financira država. U Japanu se mnogo istraživačkih sredstava ulaže u poznavanje ljekovite moći šume. Stara izreka "svježi zrak je dobar i zdrav" dovoljno je za zdrav razum. Nažalost priznaje se danas samo ono što je znanstveno dokazano i mjerljivo.

Tim zdravstvenih znanstvenika oko ekološkog psihologa Mathewa Whitea sa Sveučilišta u Exeteru objavio je studiju u Fachpublifikation Scientific Reports u kojoj je dokazano da se imunološki sustav već popravlja boraveći samo 2 sata tjedno na otvorenom u prirodi.

(<https://www.womenshealth.de/health/gesund-leben/so-macht-waldbaden-gesund-und-gluecklich/>)

Ovaj je trend u Japanu propisan kao ShinrinYoku (ljekovito kupanje u šumi) kao lijek, a ujedno također pronalazi sve više sljedbenika u Europi.

Razlika u normalnoj šetnji i šetnji šumom je velika opuštenost u šumi. Kada se kujete u šumi, zaronite u šumu, hodate vrlo sporo. Najveća razlika je vjerojatno to lagano hodanje, pri čemu nije naveden ni cilj ni trajanje. Odmor je dopušten, dati vrijeme ne samo tijelu, već i duši. Ovo mijenja našu pažnju. Počinjemo percipirati i uživati u zvukovima, mirisima, bojama ili oblicima šume na potpuno novi način. Dodir drveća, lišća, trave, plodova šume potiče naša osjetila. Naše se tijelo automatski prilagođava i naši pokreti postaju glatkiji. Naš um postaje smireniji i pametniji. Naša duša doživljava meditativno stanje bez pritiska ili namjere. Udahnemo duboko sami, u svom optimalnom ritmu izdisaja i udisaja. Tada osjećamo da stilovi nisu ni prijeteći ni dosadni, ne osjećamo se razdvojeni već u vezi sa svim biljkama i životinjama koje nas okružuju.

Drveća su fascinantna stvorenja koja čak imaju i sjećanje i osjećaje. Žive u obiteljskoj mreži. Razmjenjuju poruke o mirisima ili komuniciraju putem korijena. (Wohlleben 2015)

Ako svakodnevno ne pronađete vremena za šetnju šumom, možete gledati prirodne krajolike, planinske vrhove ili vodu ili jednostavno gledati drveće. Angela Schuh je profesorica medicinske klimatologije i ima katedru za istraživanje javnog zdravstva i zdravstvenih usluga na Sveučilištu Ludwig Maximilians u Münchenu. Istraživala je i pokazala u trenutnim studijama da prirodni krajolik ima pozitivne učinke na zdravlje i dobrobit. Dobro je gledati drveće, ali njihova mikroklima ima posebno pozitivan učinak: atmosfera šume, prigušena svjetlost tisine, prisutnost vode donose smirenje. Brže se snalazimo, spavamo i oporavljamo se bolje. Šuma ima smirujući učinak i smanjuje našu razinu stresa, što jača i vitalizira svjež i hladan zrak.

Quing Li je Professor za Tehnologiju okoline u Tokiu. On je zajedno sa kolegama iz Japana i Koreje dokazao da samo 1 sat šetnje u šumi podiže imunitet našeg tijela. Poboljšanjem imuniteta opadaju vrijednosti krvnog pritiska, kortizola i pulsa. Japanski stručnjak u njegovim radovima daje posebnu pažnju prenosiocima tvari sa drveća i ispitao je djelovanje Terpena. Terpeni su Phytoncide, koji biljkama prilikom komunikacije prenose i informacije za odbranu od neprijatelja (štetni insekti....)

Mi udišemo ovaj koktel mirisa, tako i preko naše kože prilikom šetnji kroz šumu. Prof.Quing Li tvrdi da 1 dan proveden u šumi naše prirodne ćelije- ubojice u krvi su povećane 7 dana duže.

(<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03>)

To bi bio još jedan način bez straha u borbi protiv Corone virusa.

Kupanje u šumi ponegdje je obogaćeno nekim dodatnim korisnim elementima.

Jellinek- „onaj koji sa drvećem priča“- vodi ljudе u šumu na kupanje.  
Kreativnost nema granica.

Specijalista za permakulturu, Christof u šumi, vodi ljudе u šumu, da svako doživi susret sa sobom, dodatno proširuje jačanje sposobnosti samoizlječenja u obliku tona, pjevanja i improviziranog plesa.

(<http://christof.livelovefull.com>)

Osim šumskog kupanja, kupanje u zvuku je jednostavna i isplativa metoda iscjeljivanja, koja može ući u naše ćelije i pozitivno na naše molekule uticati.

Vibracije zvuka- -poput glazbe ili riječi koje se prenose kroz zrak, su jako ljekovite, pozitivno utiču na zdravlje. Dobra glazba i prijateljske riječi - koje su i danas nesporne - pozitivno utječu na naše molekule, mijenjaju njenu vibraciju.

Najuzbudljiviji i najpoznatiji eksperiment promjene vibracije napravio je Dr. Emoto sa prljavom vodom Fujiwara- brane u Japanu.

Prljava voda je stavljena pod mikroskop, izgledala je kao blato. Iza toga je puni sat vremena jedan svećenik pjevao i molio krišćanske molitve. Ponovo je stavljena voda ispod mikroskopa, izgledala je kao jedna lijepa kristalna pahuljica snijega.

Masaru Emoto je bio jedan japanski paraznastvenik i alternativni medicinar, koji se od početka 1990 godine bavio ispitivanjem vode.

Proveo je 10 tisuća eksperimenata i pronašao je da voda memorije ne samo dobre i loše informacije, muziku i izrečene riječi, nego i osjećaje i svijest.

Njegova istraživanja su polazila od razmišljanja da su kristali čvrste supstance sa pravilno raspoređenim atomima i molekulama.

U njegovim eksperimentima napunio je vodu u flašice, koje su imale naljepnice na sebi sa pozitivnim porukama (MIR) ili negativnim (RAT). Označene flašice, napunjene sa vodom stavljenе su u duboko zamrzavanje da se voda zamrzne. Odvojeno je ispitao kristale vode pod mikroskopom i ustanovio sljedeće:

Vodeni kristali iz flašice sa pozitivnim porukama pokazivali su savršene kristale.

Vodeni kristali iz flašice sa negativnim porukama pokazali su nesavršene kristale.

Ljudski organizam se sastoji od 70-75% vode, slušanje muzike čini većinu ljudi vedrijim i hrabrijim.

Dr. Emoto's Theorie polazi od toga da se vjerovatno voda u tijelu primatelja mijenja.

Njegova teorija, pod uticajem vibracija muzike ili govora, koji se kroz zrak dalje prenose, voda se mijenja više nego bilo koji drugi element.

Dobra muzika i prijateljske riječi – danas nije sporno- imaju pozitivno djelovanje na vodu.

(<https://www.lichtkreis.at/wissenswelten/wasser-wissen/wassergedächtnis/>)

Učinak zvuka, glazbe ili otpjevanih molitvi na ljudsko tijelo je ogroman. Zvuk može restrukturirati i preuređiti molekule. Čak i ako je naš sustav odvojen, kroz glazbu ostvarujemo holistički kontakt sa sobom. Osjećamo jedinstvo, kako s našim najdubljim nutrinama, tako

i istodobno s čitavim kosmosom. Glazba nas vjerojatno tako jako dodiruje jer u nama pulsira srce koje stvara specifičnu vibraciju svojim specifičnim ritmom, tako da ako više nismo povezani sa sobom, izgubimo vlastitu pjesmu. Posljedice toga mogu biti bolesti koje su čak i opasne po život.

Toniranje je vjerojatno najstariji i prirodan oblik ozdravljenja. Tonovi se koriste za oslobađanje boli uz pomoć glasa. Kroz ovaj oblik zvučnog ozdravljenja različiti dijelovi tijela vibriraju pod vlastitom snagom, dovodeći ih u prвobitno stanje sklada. To je vrsta gumba za resetiranje koji se pritisne u tijelu. Iako nema znanstvenih istraživanja o tome, istraživači prepostavljaju da se oslobađaju glasnik, tvari i hormoni. Oni ublažavaju bol ili mogu izazvati osjećaj sreće.

Čak se i kupke s pjevanjem u zdjelici više ne odbacuju kao ezoterične, budući da su istraživanja pokazala da ova metoda smanjuje depresiju, tjeskobu, stres, napetost, bijes i iscrpljenost, ali povećava i dobrobit. Sudionici leže zatvorenih očiju i slušaju različite zdjelice kako se udaraju. Čudesne varijante meditacije tibetanskih pjevačkih zdjela dostupne su, na primjer, na YouTubeu nekoliko sati besplatno.

*„Značenje KLANG-a općenito se može opisati kao univerzalno. Prirodni fenomeni živog mogu se predstaviti kao vibracijski odnosi. Uz to, postoje dokazi da na živo utječu promjene vibracija. Već terminologija OSOBA- Person, pokazuje odnos zvuka i ljudskog bića na pažljiviji uvid (PER = kroz, SONARE = zvuk). Ljudska bića kao konstrukcija bića "zvučeći kroz" mogu se također biofizički opisati kao rezonator šupljine. Prostor koji se iz potencijalne sile pretvara u kinetičku energiju redovitim ponavljanjem jedinica pokreta (= frekvencija). Od ovog trenutka biofizika i biokemija govore o životu.“*

*Pulsacije poput svakog ritma disanja, otkucaja srca i još oko 200 ritmova u ljudskom organizmu organiziraju temeljne životne procese. [...] Geometrijski sklad uvijek znači tonalnu ljepotu. I još: Čini se da je NAMJENA tvorca, čovjeka, presudna za učinkovitost potencijalnih prirodnih pojava u životu. Ako je svjesna povezanost s uzrokom-namjenom uspješna, nastaje prekrasna HARMONIJA, koja se čini izravnim izrazom nevidljivog potencijala ljubavi."*

(Broers 2016, S. 17f)

Zvučno ozdravljenje korišteno je u Australiji prije više od 40.000 godina. Izvorno, yidaki (ili didgeridoo) se koristio za liječenje mentalnih i fizičkih bolesti, ozljeda, pa čak i za praćenje procesa umiranja. Danas se zvučno zacjeljivanje vrši pomoću instrumenata poput vilica za podešavanje, kristalnih zdjela, bubenjeva, ultrazvučnih uređaja u kombinaciji s ljudskim ili životinjskim vokalizacijama.

Naturopat Lily Whitehawk otkrila je da je ljudski glas najučinkovitiji za ozdravljenje zvukom, a zatim slijede pjevanje zdjelica i glasnih vilica. Spojila je drevna znanja s modernom tehnologijom i razvila malu kutiju s LaryDoochinom, koja tijelu pruža „jedinstveno optimizirane zvukove ljudskog toniranja“ putem slušalica i elektroda na akupunkturnim meridianima. Kaže se da je učinak sličan efektu šamanskog ozdravljenja. Koriste se elementi poput pjevanja, tonova, bubenjeva, zvečkanja, cijevi, flauta i zvona. Iscjeljenje se temelji ne samo na percepciji zvukova već i na njihovoj vibraciji u vašem vlastitom tijelu.

(<http://www.gaia.com/us/de/article/heilen-mit-klang-frequenz-und-vibration>)

Zapravo, rezultati istraživanja zvučnih i glazbenih efekata su zapanjujući i razvijene su učinkovite metode liječenja zvuka. Kroz desetljeća istraživanja, stvara se, primjerice, ekskluzivna glazba u kojoj se organizam, pod određenim uvjetima, kronološki usklađuje s njom. Ovdje su postignuti optimalni rezultati glazbenom terapijom za depresiju ili izgaranje, još od Uršaka.

(Vera Brandes je pionir u nauci ispitivanja zvuka i muzike)

Glazbeni terapeuti se već danas koriste u područjima psihijatrije, neurologije, neonatologije, onkologije, gerijatrije ili kurativnog obrazovanja, posebno u terapiji boli. Istraživač boli i član uprave ÖSG Univ.-Prof. Dr. Günther Bernatzky (Sveučilište u Salzburgu) potvrđuje čvrsto mjesto glazbene terapije u liječenju kronične boli kao i njezinu učinkovitost u pogledu poboljšanja simptoma i psiholoških rezultata koji je sve više utemeljen na dokazima.

(<http://gesund.co.at/musiktherapie-12015>)

Znanstvena saznanja i rezultati istraživanja uvijek vode do revolucionarnih tehničkih dostignuća.

Utoliko mi je sve nevjerojatnije šta se događa u mojoj zemlji. Sredinom ožujka 2020. u posljednjih 10 dana broj zaraženih virusom corone u Austriji porastao je sa 7 na 147, a WHO je klasificirao širenje kao pandemiju (4.300 smrtnih slučajeva navodno od ovog virusa širom svijeta). U Austriji su škole i vrtići zatvoreni četiri tjedna. U supermarketima imate osjećaj da je izbio rat jer nema tjestenine ili toaletnog papira. Ostajem opuštena i osluškujem majku zemlju. Umorna je, život na njoj bio je prebrz, ljudi previše žure i izdahnu. Zemlja je pronašla svoj način da duboko udahne i sad smo tu gdje jesmo. Vjerojatno treba 4 tjedna da se mi povučemo da joj damo

vrijeme za punjenje (udisanje). Umjesto panike, sada možemo podržati našu planetu vrlo jednostavnim sredstvima. Pjevam sa svojom djecom svaki dan, ali svatko preferira pjevati sam svoju dopadljivu melodiju. Posebno je vrijeme kada zajedno povećavamo vibraciju zvukom, tako da su u našim srcima sljedeće riječi Terry Tempest Williamsa:

*Jednom davnog ... bilo je  
jednostavno razumijevanje toga  
pjevati u zoru i pjevati u sumrak  
bilo je lječiti svijet radošću.  
Ptice se još sjećaju  
što smo zaboravili,  
da je svijet namijenjen slavljenju.*

(„River song“ 1955 rođene američke autorke)

Osim vibracije vode, hrana je još jedan temeljni faktor prirode naše tjelesne građe. Konačno, prirodna prehrana je izbor koji odražava moje vlastite misli i vibracije.

Njemački biokemičar, liječnik i fiziolog Otto Warburg dobio je 1931. Nobelovu nagradu za fiziologiju ili medicinu za "otkriće prirode i funkcije dišnog fermenta". Dokazao je da se nijedna bolest ne može očitovati u osnovnom staničnoj sredini bogatoj kisikom. Osim mitohondrijskog respiratornog lanca, njegov znanstveni doprinos bila je i foto-sinteza biljaka i metabolizam tumora. Zbog razvoja kompozitnih enzimskih testova, otkrio je pojačani metabolizam šećera u velikom broju zločudnih tumora. Njegovi rezultati

istraživanja bili su osnova za razvoj PET ispitivanja 1970-ih.  
(Positronen-Emissions-Tomographie)

Osobeni stanični milje često je poremećen zbog jednostranog načina života i prehrambenih navika, što zauzvrat slabi imunološki sustav i čini ga osjetljivim na širok raspon bolesti. Psihološki i fizički stres, nedostatak sna i iznad svega loša prehrana ogledaju se u našoj acidobaznoj ravnoteži.

Voće i povrće koje kupujemo često se tretiraju pesticidima, a tlo na kojem se uzgaja obogaćeno je umjetnim gnojivom. Ovo umjetno gnojivo sadrži samo tri specifična minerala (dušik, fosfor i kalij), ali normalnim biljkama treba oko 52 različite kemijske tvari da bi ostale zdrave i da bi dobro rasle. Povrće dostupno na tržištu pati od nedostatka hranjivih sastojaka.

(Gerson/Walker 2012)

Gotovi proizvodi ili poluproizvodi se miješaju s kemijskim dodacima kako bi se osigurao najduži mogući rok trajanja. Limunada, voćni sokovi, energetska pića ili alkohol značajno smanjuju samoiscjeljujuće moći našeg tijela. Zdrava voda ravno s izvora je privilegija. U Beču se voda dobiva izravno iz cijevi s visokom izvorskom vodom, ali bezbroj domaćinstava preferira mineralnu vodu iz plastične boce. Za mene osobno, kvaliteta pojedinih proizvoda ovisi o razini njihove vibracije, koju doživljavam kao manje ili više gustu, ili svjetliju ili manje svjetlu. Gotovo isto osjećam energiju živog bića ili biljke. Ugodna nuspojava je što što više tijelo vibrira, a automatski su pozitivnije naše misli. Budući da već 30 godina jedem vegetarijansku hranu, važno mi

je da proizvodi imaju veliku vibraciju. Moje tijelo voli hranu koja ima puno svjetlosti.

Moja percepcija se potkrijepila kada sam jednog dana slučajno postala svjesna Fritz-Albert Poppa, koji je umro 2018. godine. Popp je promatrao svjetlost svake organske stanice, bilo od ljudi, životinja ili biljaka, i otkrio blijadi sjaj u živim stanicama koje ispuštaju samo nekoliko kvanta u sekundi na kvadratni centimetar. Ono za što bi on očekivao Nobelovu nagradu za fiziku 1975. godine zbog svojih eksperimentalnih dokaza o biofotoniju, zaradio je podsmijehe i uvrede za svoje teorije, naime da su to knjige "ezoterike" i "hane gluposti". Popp je pokazao da svaki organizam, tj. svaka živa tvar, emitira slabo svjetlo s valnom duljinom između 200 i 800 nanometara. Zdrava i organski proizvedena hrana pokazuje značajno višu razinu biofotonskog zračenja u odnosu na stakleničke proizvode. Popp je otkrio svjetlo u živim bićima i više nema sumnje u postojanje biofotona u znanosti. Stručnjaci i dan danas osporavaju izvor svjetlosti i njegovo značenje.

(<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/biophotonen-das-raetselhafte-leuten-allen-lebens-a-370918.html>)

Dakle, hranjive tvari koje jedemo su mješavina goriva. Mi ljudi smo laka bića kao i biljke i zato im je potrebna hrana puna svjetlosti. Uzgoj voća, povrća ili ljekovitog bilja u samom vrtu sada se čak proširio i na veliki grad u obliku projekata urbanog vrtlarstva. Čak i na balkonu možete dočarati mali raj uz pomoć jednostavnih spremnika. Uzgoj vlastite hrane ima veliku prednost jer se samonikle biljke prilagođavaju našim individualnim potrebama.

(William 2017)

Kad god dođemo u kontakt s nekom biljkom, kao što je slučaj s zalijevanjem, gnojidbom ili koranjem, biljka nas prilagođava i, kako se razvija, obogaćuje mješavinu hranjivih sastojaka koji su nam osobno neophodno potrebni.

U svom pionirskom radu o ponašanju biljaka, Tompkins kroz pionirske znanstvene eksperimente pokazuje da su to animirana bića. Kao i ljudi, oni imaju osjećaje i pamćenje, pa čak mogu razlikovati harmoniju i disonancu. (Topkins & Bird 2018)

Vjerojatno nam je još uvijek relativno lako prihvati da je posebno uzgojena hrana posebno dobra za nas. Možemo otići korak dalje ako imamo povjerenja u svoje vlastito svjetlo: ako kupimo voće i povrće koje je već prošlo kroz mnoge ruke iz trgovine, možemo te proizvode svakodnevno kod kuće uzimati u ruke i razgovarati s njima. Hrana se prilagođava našoj vibraciji i prije nego što je obradimo. To energiziranje naše hrane se odvija i sa jelima koja su već pripremljena blagoslivljanjem ili molitvom na našim tanjurima prije nego što ih jedete.

Osobno se hram bez ribe i mesa već 30 godina. Možda je to rezultat dubokog prvobitnog straha da će se izreka „Ti si ono što jedeš“ realizirati i da će se u sljedećem životu pojaviti kao tov svinja ili majka svinja zatvorena u drvenom sanduku ili kao tele koje se provlači kroz pola Europe – zavezano sa mnogom braćom u kamionu ili postojanje pod visokim antibioticima u leglo bateriji. Izbjegavam tako male vibracije i ne želim ih u svom tijelu.

Međutim, ne pridržavam se nikakve doktrine i pokušavam pružiti svom tijelu ono što ga čini sretnim u tom trenutku. Veganska hrana za njega je jednostavno previše prazna i reagira na nedostatke, čak i

ako bi moj intelekt preferirao tu hranu. Nedavno su mi u restoranu poslužene povrtnje juhe napravljene od mesnih zaliha. Primijetila sam to na prvoj žlici i još uvijek uživala u juhi. Sada si opet priuštim kavu bez kofeina, i ako jest, pijem je s pravim zadovoljstvom. Uvjerena sam da je pozitivan stav bez kajanja i grižnje savjesti jednako važan za naše zdravlje koliko i radost i smijeh.

Pozivam sve žene i muškarce na ovo putovanje da bismo došli u harmoniju sa sobom, jer svaka ozdravljena žena znači izlječenog muškarca. Ako se voden element, žena, očisti i njena energija počne da teče, tada širenje vatre više neće moći djelovati destruktivno. Tada će vatra grijati, prosvjetliti, nositi vizije u nebo i provoditi ih, ali ne - kao što se trenutno događa - uništavajući čitava staništa i bioraznolikost, te u konačnici uništavajući sebe.

## 4. Mostovi

U velikim gradovima u srednjoj Europi zajednički život kao tradicionalna obitelj roditelja sa djecom postaje sve rjeđi. U Austriji je 2019. samo 21,4% muškaraca i 20,8% žena živjelo sa supružnikom i djecom u jednom domaćinstvu. Pogotovo roditelji mlađi od 30 godina pogođeni su ovom tendencijom zajedničkog života sa svojom djecom, ali bez partnera.

([http://www.statistik.at/web\\_de](http://www.statistik.at/web_de))

A onda je mnogo samaca bez djece, koji često namjerno odluče da ne preuzmu odgovornost vezanu za proricanje. Ponekad smatraju da im treba vremena da se brinu o sebi kako bi održali svoju unutarnju ravnotežu, posebno ako je veza roditelja i djeteta bila nesigurna, traumatizacija se dogodila u djetinjstvu. U obitelji je prevladavao emocionalno zlostavljački obrazac veze ili obiteljska pitanja poput očinskih odnosa, bilo je prisutno nasilje i ovisnost. Neki od njih odbijaju djecu kao jasno odbijanje transgeneracijskog prijenosa, tako da se neriješeni osjećaji ili jednostrani obrasci odnosa ne prenose na sljedeću generaciju. Motivi samca bez djece mogu biti dosljedno duboki i uglavnom su povezani s njihovim izvornim obiteljskim strukturama.

U ovom trenutku nema nikakve moralne vrijednosti koja se pridaje ovoj odluci, nije ni "dobro" ni "loše" odlučivati protiv rođenja djece. Činjenica je da svatko od nas mora snositi neki oblik porodičnog opterećenja, s kojim se moramo suočiti, bez obzira na to jesmo li u partnerstvu ili ne.

Bez sumnje, samohrani roditelji se brinu u pogledu intenziteta budućih strahova, briga i osjećaja. Iako većinom žive u obiteljskoj udruzi uklopljenoj u potomstvo, kompatibilnost posla, brige o djeci, školskog obrazovanja i domaćinstva zahtjevan je i svakako je svakodnevni izazov.

Financijske brige su također ogromne - ovaj obiteljski oblik često postaje zamka siromaštva. U Austriji je 2019. bilo 167.000 samohranih roditelja od kojih su 91% bile žene.

(ORF News, online am 24.3.2020)

Bilo da su u roditeljskoj vezi ili samohrane, žene imaju središnji položaj prema svojoj obitelji. Sretna žena je poput šarenog, toplog planeta na kojem se ostvaruju njene želje i vizije. Novi joj život može rasti pod srcem, a želja za kreativnim procesom provodi se kroz tijelo. Razina majčinog hormona prenosi se na dijete, kao i njeni osjećaji, način života, prehrambene i spavaće navike. Svi ti čimbenici određuju je li prenošenje hormona sreće ili stresa dominantno. Misli o kojima svakodnevno razmišlja, njezina orientacija i njezini postupci temelj su vibracija za tijelo koje sazrijeva u njezinoj utrobi. Nakon toga, ona je srce njezine obitelji u postavljanju ritma i strukture. Djeci je potrebna ljubav, ali i granice. (Rogge 2003)

Majka bi trebala živjeti svoje vrijednosti cijelim srcem, jer se na tom posebno temelji žensko potomstvo i usvojiti će njen stav prema životu, pa makar i samo podsvjesno. Svojim odgojem sinovi imaju priliku preuzeti odgovornost ili će osjećati da ih žene trebaju služiti cijeli život. Majka može imati puno pozitivnog utjecaja na svoju obitelj, ako djeluje svjesno. Ona odlučuje o kvaliteti obroka, hoće li i koliko svježeg voća i povrća biti dostupno njezinoj obitelji. Odlučila je ili uložiti svoje

slobodno vrijeme u kuhanje svježih obroka dnevno ili u svrhu uštede vremena i energije stavlja na stol zamrzнуте ili готове obroke.

Majka obično provodi više vremena sa svojom djecom od oca i tako ima veći utjecaj na njihov odgoj. Ona bira hoće li svoju djecu odgajati u natjecateljskim odnosima ili se dodatno trudi stvoriti koheziju i solidarnost među njima. Ona obraća pažnju na pravilnost i dovoljno trajanje navika spavanja svoje djece kada su mlađa. Kad je njezino dijete tinejdžer, može dozvoliti neograničen pristup pametnom telefonu i prijenosnom računalu bez da se svađa sa svojim potomkom ili se može nositi s mladom osobom i ograničiti tehničke mogućnosti na uravnoteženoj razini.

Majka je zadužena za oblikovanje količine i kvalitete dječijih slobodnih aktivnosti. Ona odlučuje koliko dojmova i iskustava dijete mora proći nakon vrtića ili škole. Ovisi o tome može li se njezino dijete naučiti brinuti za sebe, dovoljno se regenerirati i ponekad jednostavno uživati u tišini.

Zahvaljujući Coronavirusu, roditelji dobivaju odličnu priliku za suočavanje s takvim problemima. Mnogi odrasli su prezadovoljni, jer odjednom moraju provesti cijeli dan sa svojom djecom i moraju se suočiti sa njihovim potrebama. Ne mogu više dodijeliti obrazovni rad. Vaša se djeca možda nisu naučila voditi brigu o sebi osim pametnih telefona, tableta, televizora ili prijenosnih računala, a kamoli da rade obiteljske udruge. Pjevanje s drugima, stvaranje glazbe, kuhanje, podjelu kućanskih poslova ili igranje društvenih igara, sve to može biti vrlo zabavno ako se na odgovarajući način kombinira i živi prirodno.

Zdrava žena s dovoljno samovolje moći će to učiniti. Ona određuje

klimu na svojoj planeti i nadzirat će upravljačke snage i po potrebi eliminirati izvor iz cjelokupnog sustava. Učinit će sve što je u njenoj moći da uspostavi red, mir i dobrohotnost u svom sustavu, iz principa svoje energije, žena je Yin, voda. Ona prirodno posjeduje duboke osjećaje i predanost. Ljepota obitava u njenoj mekoći i estetici. Voda je vrlo jaka sila, koja polako i postojano čisti put te postupno i nepovratno dopire do dubine. Najveća ženska snaga je intuicija. Žena može relativno lako postići mir, odmor i opuštanje. Može uživati u praznini i apsorbirati druge energije bez napora. Čak i ako izvana izgleda pasivno, njeni najveći snagi su kvaliteta njenog ljubavnog srca koja je izraz njezine duboke i unutarnje ispunjenosti. Žene će u budućnosti moći živjeti svoje istinske osobine. One će stvoriti novi svijet širenjem magnetskog polja njihovih srca. Čim ženska bića budu svjesna svoje prave prirode i primijene svoje čudesne darove, raj će doći na zemlju.

Odgoj je uzor i uzorno volite! Oba spola igraju svoju ulogu u snažnom utjecaju na svijet sljedeće generacije. Današnji mladići su neovisni i samouvjereni. Zdravi roditelji ustali su i dali im orientaciju. Suočavaju se sa verbalnim izazovima i duboko se bave željom svojih mladih za trenjem i ograničenjima. Po mom mišljenju, danas postoje dva glavna faktora zašto otežavamo život sebi i svojoj djeci nego što je potrebno: ne provodimo dovoljno kvalitetno vrijeme s našom djecom i brkamo svoje emocionalne potrebe s potrebama naše djece.

Danas se sve brzo kreće. Gotovo svi, pogotovo adolescenti koji trajno koriste svoj pametni telefon, kontinuirano su online na platformama društvenih medija ili u različitim aplikacijama. Za ovo treba puno vremena. Radi praktičnosti, razgovori između prijatelja ili članova obitelji premješteni su u WhatsApp grupe. Komentari se daju,

odgovaraju emoji, izbjegavaju se dubinske rasprave i argumenti. Roditelji se boje napustiti svoju zonu udobnosti sukobljavajući se sa svojom djecom jer su oni jednostavno umorni. Umorni od brzine svakodnevnog života, umorni od iscrpljujuće profesije, umorni od više zadataka odgajajući djecu i obavljajući kućanstvo, umorni od bavljenja svojim partnerskim odnosom kako bismo rasli zajedno. Roditelji se najviše osjećaju umorno kada se adolescenti, puni energije žele probiti kroz zidove. U tom dobu žele dugo da im se pokažu granice, ali to je dugotrajna i energetski intenzivna dužnost, gdje je potrebna naša sposobnost da volimo. Dijete ili tinejdžer koji ne dobije dovoljno granica i struktura od roditelja, ne osjeća se sigurno, ali preopterećeno.

Za mene provoditi kvalitetno vrijeme sa svojom djecom znači sjediti za stolom, jesti zajedno, razgovarati, dijeliti iskustva, smijati se, svađati se, pobjeđivati ili gubiti u igrama. Iz takvih iskustava, čak i ako se mišljenja razlikuju, odrastaju djeca koja uče kako se nositi sa svojim emocijama, koja uče slušati druge i koja ih iskreno slušaju i cijene. Ova vrsta povezanosti odraslih i djece ili adolescentata vrlo je važna tako da zrela generacija ima šansu da bude naglašena, jaka i pravedna.

Ponekad roditelji ne žele dati granice jer zbuju vlastite osjećaje i potrebe s potrebama svoje djece. Ali moramo razumjeti da smo odgajani u različito vrijeme pod vrlo različitim osnovnim uvjetima. Vaši roditelji možda nisu bili osjetljivi na vaše emocionalne ili fizičke potrebe, možda su vas hladno tretirali, pogrešno shvatili vaša pitanja i odgovorili brutalno na vaše zahtjeve. Možda ste morali ostati nevidljivi, inače bi vaši roditelji pretjerano reagirali na vašu prisutnost. Možda su vas pretukli kad se ne slažete sa njihovim odgojnim mjerama. Možda ste bili fizički povrijeđeni kada ste previše živi ili ste tražili granice. Ili vas možda jedan roditelj uvijek odbaci, samo radi

samopouzdanja. Možda ste bili djevojka i morali ste gledati kako vam se brat favorizira kao nositelj nade. Možda se tvoja ženska energija doživljavala kao slabija, glupa ili jednostavno bezvrijedna. Tada smo svi morali suzbiti rastuću ljutnju na roditelje. Nije bilo prostora za raspravu, poslušnost se prije svega trebala poštovati. Možda ste bili dječak i morali ste suzbiti ili ugušiti emocije, jer pokazivanje emocija znači slabost i nije se toleriralo. Trebala si biti jaka i pljeskala si kad si plakala ili pokazivala mekoću. Nedostatak ljubavi unutar naših roditelja doveo je do njihovih odgojnih mjera. Ali oni su također bili emocionalno potrebni i gladovali ili su bili preplavljeni preokretom uloge roditelj-dijete za početak. Nisi takav roditelj! Uvijek izražavajte svoje obrazovanje i odgoj. Osjetljivi ste i brinete se o fizičkom, emocionalnom i duhovnom zdravlju vašeg djeteta.

Kad se potpuno izliječimo kao žene, kćeri pošteno odgajamo, učinimo ih jakim i promoviramo njihovu ženstvenost. Prestajemo ih potiskivati iz straha da će oni zauzeti naše mjesto u obiteljskoj hijerarhiji. Više ih verbalno ne spuštamo i ne tretiramo ih inferiorno kao sluškinju. Više ih ne tučemo kad nam proturječe, već mirno objašnjavamo naše stajalište i slušamo njihovo. Ne skrećemo pogled kad im partner ili drugi članovi obitelji fizički pristupe. Gledamo i djelujemo. Naše kćeri više ne bi trebale prihvatićti seksualno zlostavljanje, kao što je to bio predugo slučaj mnogim ženama širom svijeta.

Zatim učimo svoje kćeri da je ljubav prema muškarcu nešto sveto, čin preobrazbe i fuzije koji se mora slaviti. Tada znamo da seksualnost povećava i nas žene jer donosi radost našem tijelu i čini nas još življima. Naše kćeri tada znaju za svoju vrijednost i traže partnere s kojima gledaju u oči i u koga mogu vjerovati.

Tada odgajamo svoje sinove da postanu obzirni muškarci. Prenosimo vrijednosti poput jednakosti i živimo ih. Dajemo im ograničenja i suočavamo se s njihovim traganjem za granicama i smjerom. I oni će djelovati u našem smislu ako ih više ne zloupotrebljavamo kao zamjenu za našeg željenog idealnog partnera. Nećemo više manipulirati njima, podržavat ćemo ih da sami donose dobronamjerne odluke. Ipak, intervenirat ćemo ako kreću prema egocentričnosti. Ako osjetimo antisocijalne i ideološki upitne tendencije njihovog ponašanja, raspravlјat ćemo o njima zajedno neutralno i tražiti nova rješenja.

Do sada su mnoge majke nesvesno vezale svoje sinove za sebe, ili ih kastrirale, čija su srca povrijeđena i koji se više ne žele otvoriti ženi. Neke majke držale su ih na nevidljivom povodcu, hranile ih emocionalno godinama, pa se gozba razvila u sebično i narcisoidno biće.

Odgoj počinje već u ranoj dobi. Roditelji trebaju postaviti ograničenja, osigurati strukturu kako bi uspostavili siguran okvir i bili sigurni da se brinu iz prave ljubavi.

Mi se možemo promijeniti, a to će se kasnije proširiti i na ovaj svijet. Jer naša djeca su budućnost. Sve se može obnoviti ako pustimo staro i razriješimo ga: traume, fiksne emocije, manipulacije ili fiksacije bilo u ţrtvi ili u ulozi počinitelja.

Žene koje se potpuno izlječe potražit će muškarce s potpunim ozdravljenjem. Muškarci će slijediti naš put kad im se pruži prilika.

Žena koja istinski voli sebe tražit će i spunjenje i bogatstvo sa svojim partnerom. Neće tražiti muškarca koji joj nudi financijsku sigurnost ili se čini prikladnim obiteljskim čovjekom. Žena koja voli sebe voli svoje tijelo i želi otvoriti svoje srce. Želi se predati suprugu i pustiti ga da

preuzme vođstvo. Ali ne zato što je ona slaba ili ovisna o njemu. Želi se predati jer je samouvjereni, slobodna i personificira osobnu odgovornost. Ona stoji s obje noge čvrsto na zemlji i može koristiti muške kvalitete kada je potrebno.

Žena koja voli dovoljno sebe, koja živi svoju ženstvenost, želi se otvoriti svom partneru. Otvarajući njezino srce i predajući mu se, što isključuje materijalne namjere, oba se partnera seksualno i duhovno uzdižu na novu razinu.

Žena čije je samopoštovanje ili srce još uvijek povrijeđeno od roditeljske obitelji traži muškarca kojem ona u početku daje sve što želi i treba. Tada se nuda da će je on zauvijek voljeti. Nažalost, ovaj oblik ljubavi ne djeluje, jer to znači da je žena emocionalno ovisna o muškarcu. Ako žena ima premalo samopoštovanja ili premalo samoljublja, to je ne čini dugo privlačnom za muškarca, on će uskoro pronaći novu zemlju koju će osvojiti, nikada ne može stvarno duboko ući u ženino srce jer mu ona uskraćuje pristup. Takav odnos emocionalne ovisnosti ili potrebe, u kojem muškarac služi kao financijska sigurnost ili kao obiteljski otac, više nije dovoljan u trenutnim partnerstvima. Jer tada muškarac ima samo ravnu prisutnost u emocionalnom životu svoje žene. Istodobno, on osjeća njenu pragmatičnu želju da ga iskoristi za određene potrebe u svom životu, a te niske namjere žene ujedno izlijevaju i njegov osjećaj za nju. Vrlo brzo postoji nedostatak dubine u njihovim susretima. Čovjek se emocionalno povlači i sve se više uranja u svoj svijet misli. Dok su zajedno, razmišlja o svojim vlastitim projektima, ciljevima i planovima. Njegova se emocionalna krivulja neprestano izravnava jer je sretan samo ako je uspješan u životu.

Muškarac je prisiljen bježati kad je žena emocionalno u potrebi ili kad su njezini osjećaji izrazito bijesni u oba smjera. Jer mu se čini kao

nedostatak uspjeha, jer nije uspio usrećiti njegovu ženu.

Žena čija je duša povrijeđena ne može se zaista otvoriti i dopustiti duboke osjećaje. Prema zakonu rezonancije, ona će tražiti i naći partnera s kojim ponavlja povredu. Budući da njen dio i dalje traži cjelovito izlječenje u njoj, njezina će ozljeda nastaviti govoriti dok ne krene novim putem, ne pronađe novi oblik ljubavi prema sebi.

Izlječena žena primi muškarca i dopušta mu da se poveže s njom. Zauzeo je teren i ostavio emotivan dojam na nju, ona se želi povezati se s njim, iznova i otvoriti se potpuno, kako bi je on u potpunosti preuzeo, ali ne zato što je ona slaba ili ovisna o njemu. To se događa u susretima i vezama kada su ozlijedeni dijelovi oba spola potpuno zacjeljeni.

Sada je vrijeme za preuzimanje odgovornosti za novi oblik partnerstva i odnosa. Da bismo uspjeli, ne moramo se odvajati od partnera. Naš je posao dizajnirati način na koji živimo zajedno, ići duboko uzajamno. Od nas se traži da zaronimo u čistu ljubav. Uglavnom se radi o opruštanju sebi zbog onoga što smo dosad sebi i drugima učinili. To će rezultirati domino efektom. Ako oprostite sebi, slijedit će vas partner.

To bi moglo biti i viralno, ali nosi naziv samoljublje, iz kojeg će proizaći bezuvjetna ljubav. Neka svi naši odnosi u budućnosti budu ovakvi, donoseći novi oblik i veću dimenziju.

Ova promjena u nama događa se kada odvojimo vrijeme i trud kako bismo je ostvarili. Dobro je što nas trenutno usporavaju okolnosti. Sada imamo dovoljno vremena i prostora za razmišljanje o sebi i svojim odnosima s našim partnerima, djecom, priateljima, ali posebno s majkom Zemljom i prirodom. Moramo otvoriti svoje srce prema čistoj ljubavi.

*Svi smo rođeni kao svjetlost  
i svi će se sjetiti  
da su svjetlost.  
Ovo će biti naša budućnost!*

*Bit će sjajno svjetlo  
a vi ćete biti ova svjetla.  
Bit će veliko iscjeljenje  
a ti ćeš biti ova ozdravljenje.  
Doći će red do ljubavi  
a ti ćeš biti ovaj preokret ljubavi.*

*Ljubav će biti valuta svake zemlje  
a vizija dobra postaje  
budući zakon svake zemlje.  
Raste mala nit svjetlosti  
razviti je u nebesku svjetlast.*

*Neka bude svjetlo!*

(Von Dreien 2018, Teil 1, S. 315)

## 5. Ritam

Zdravo i snažno fizičko tijelo uravnotežit će naše misli i emocije. Ako je naša fizička sprema dobra, nudi nam se stabilnost, čak i u emocionalno ili mentalno zahtjevnim situacijama.

Princip ritma i vibracije govori nam koliko nam je važno unijeti pokret u svoj vlastiti život. Neki od nas više vole zastoj, ali to je iluzija. Kretanje je univerzalni princip, sve se stalno kreće ili teče u nekom smjeru. Život znači trajnu promjenu. Ne možemo se držati trenutka. Ponekad se bojimo promjena i pokušavamo se oduprijeti. U početku bismo se mogli samo malo zaustaviti ali ako se ovo stanje nastavi možemo se postupno smrznuti na fizičkoj i mentalnoj razini. Dugoročno, ovo skrućivanje može nas mentalno stresiti do krajnosti i učiniti nas fizički bolesnima. Postoji njemačka poslovica: "Ako se odmoraš, truneš!"

Kretanje, bavljenjem raznim vrstama sporta blagoslov je i unosi fleksibilnost i spontanost u naš život. Sport može nadahnuti i prenijeti se s fizičke na mentalnu razinu, također u pogledu promjene dnevnih navika. Ponekad se držimo na krutim ponavljanjima jer mislimo da podržavaju i jačaju naše osnovno povjerenje. No, kada je život samo ponavljajuće navike, vrijeme je za izlazak iz njih.

Na fizičkoj razini, sport je važan za našu cirkulaciju, zdravu acidobaznu ravnotežu, smanjenu akumulaciju vode u tijelu i dugoročno povećanje razine energije. Naša se sreća povećava kako naša životna energija bolje teče kroz naše tijelo.

To ne znači pretjerano vježbanje satima svakog dana. Svatko tko krene u šetnju, vozi bicikl ili svakodnevno vježba druge oblike laganih

pokreta, brzo će osjetiti njihove prednosti. Fizička napetost se smanjuje, naš um postaje smireniji i prijemčiviji. Šetnja od 60-120 minuta može značajno poboljšati naše mentalno blagostanje.

Joga nije sport. Čak i ako ne možete prepoznati razliku na cvjetovima, sa procvatom na zapadu s imenima kao što su "Power Yoga" itd. Ovi strateški odabrani atributi jasno predstavljaju vrijednosti našeg zapadnog društva koje su prvenstveno namijenjene opsluživanju kupaca: brz, dinamičan, seksi, uspješna. Sadržaj tečaja, međutim, nije uvijek usko povezan s onim što je bio stvarni cilj ove indijske duhovne prakse, naime da se postigne Moksha, otkup iz ciklusa postojanja.

Joga je sanskritski pojam i zapravo znači "vez, jaram", a potom i "sastavljanje, povezivanje, vještina, sposobnost, tehnika, ujedinjenje". U Yogi je fokus usredotočen na povezanost tijela i uma, a um treba usmjeriti na tijelo ili izraziti na drugi način: Joga je metoda smirivanja misli u našem umu. Osnova filozofije većine joga klasa ili treninga koje se nude u zapadnom svijetu, temelje se na joga sutri. Ovo originalno djelo klasične joge sadrži kratke smjernice koje su učitelji prenijeli usmeno. Sjajni Patanjali navodno su zapisali ovu ogromnu zbirku asketskih tehnika i metoda razmatranja koje se primjenjuju stoljećima.

Patanjali definiraju jogu kao "suzbijanje stanja svijesti". Prema njegovom učenju, postoji neograničen broj stanja svijesti. Prema njemu, oni razlikuju sljedeće mogućnosti iskustva: 1. pogreške i zablude (snovi, halucinacije, pogreške u opažanju, zbumjenost itd.); 2. sveukupnost normalnih psiholoških iskustava (osjećaji, percepcije ili misli ljudi koji ne prakticiraju jogu); 3. parapsihološka iskustva koja su dostupna samo onima koji su inicirani u yoga tehnikama.

(Eliade 1985, S. 44)

Hatha joga postala je najpopularnija na Zapadu i uključuje vježbe tijela, čišćenja i disanja. (Hirschi 2000, S. 221)

Ova grana joge nastala je u 10. do 12. stoljeću prije Krista i u početku je bila duhovni put koji je pojedincima pružao mogućnost prosvjetljenja u ovom životu. Tijelo praktikanta smatralo se mjestom znanja i istine, stoga je mogao postati "osloboditelj svog života" (jivanmukta). U Hatha jogi tijelu se pruža status bez presedana.

(BDY 2003, S. 97f)

U jogi se koriste sljedeći glavni alati: vježba tijela (asana), vježba čišćenja (kriya), kontrakcija mišića u tijelu (bandha), tehnika kontrole daha (pranajama), gesta (mudra), zvuk (mantra), podrška razmišljanja (yantra), meditacija (dhyana).

Posebno bih preporučila početnicima da vježbaju pod vodstvom učitelja zvuka ili u zajednici. U ovom trenutku želim predstaviti dva jednostavna, ali učinkovita alata Joge.

Joga, čak i ako se koristi u svom fizičkom obliku kroz prakticiranje tjelesnih vježbi (asana), podržava naš trenutni proces transformacije. (Saraswali 1997, S. 5f)

Ona objedinjuje unutarnju i vanjsku promjenu, tako da naše znanje postaje mudrost kroz njegovo doživljavanje. U početku praksa joge započinje tako da naša tijela nisu baš suptilna. Postupno ćemo biti senzibilizirani i energizirani. Tada se mijenjaju naša tjelesna svijest i percepcija, koja se kasnije proširuje u našu okolinu. Konačno to iz temelja mijenja naš život. Budući da su ljudi već znali o učincima određenih položaja na tijelo prije 2000 godina, većina fizičkih vježbi

oponaša kretanje životinja. Asane uravnotežuju endokrine, hormone i središnji živčani sustav.

Praktičar osjeća svoje tijelo u osjetljivijem obliku, jer mu je pažnja usmjerena kroz tijelo i živčane putove. Fizički stres je smanjen i to utječe na naš psihološki stres. Tijelo odražava um. Ako je vaše tijelo u toku, vaše misli će uslijediti.

Kroz Jugu svi mogu stvoriti snažnu vezu tijela, uma i duše. Praksa joge današnjeg zapadnog svijeta osobito je uspješna kao dodatna terapija za bolesti poput astme, dijabetesa, visokog ili niskog krvnog tlaka, artritisa, probavnih smetnji ili drugih kroničnih bolesti. Sada je znanstveno dokazano da praksa joge harmonizira učinak na živčane putove i endokrini sustav, te tako utječe na sve sustave i organe našeg tijela.

Mi kao dio zapadnog svijeta skloni smo brzom i analitičkom umu, pa je zbog toga dinamična joga pravi izbor za nas. "Brzom umu treba brza joga", jer se naša napetost u tijelu usklađuje, prekomjerna poplava misli ili prepucavanje emocija su uravnoteženi. Alati joge održavaju tijelo zdravim, smiruju um i čine da naša srca sretno kucaju.

Drugi jednostavan yoga alat koji se jednostavno koristi su mudras. Pravo značenje ove sanskrtske riječi je pečat. To je pečat koji donosi radost. Strogo govoreći, to je univerzalno znanje koje se koristi u svim kulturama, jer sve što mislimo ili osjećamo prati gesta. U jogi se mudra ne ograničava na geste ruku i prstiju, već uključuje i vježbe tijela (asane), kao i položaj jezika ili očiju.

Ako pažljivo pogledate budističke ili hinduističke statue ili slikovne prikaze, vidjet ćete da je određeno božanstvo ili odnosni aspekt Bude predstavljen u određenoj gesti ruku i položaju prsta. Isus ili sveci su često predstavljeni rukama oblikovanim u mudre. Ti položaji ruku ili prsta obično simboliziraju zaštitu ili podučavanje, ali i blagoslov, oprost, naklonost ili smirenost.

Ovo drevno ljekovito znanje poznato je u kulturnim krugovima širom svijeta. Obično se prenosilo oralno u obiteljima iz generacije u generaciju. Čak i bez da znamo moć i djelotvornost mudre, svakodnevno ih nesvesno koristimo. To je duboka unutarnja mudrost koju imamo.

S jedne strane, mudre odražavaju naše osjećaje i misli. S druge strane, mudre mogu pozitivno utjecati na naše misli i osjećaje. Na fizičkoj razini mudre uglavnom djeluju putem energetskih kanala, koji se u Indiji nazivaju nadisima, a meridijani u kineskoj i japanskoj medicini. Organi, područja tijela, zone ili dubine dodijeljeni su svakom prstu, ali oni se međusobno razlikuju ovisno o školi i porijeklu. Ovakva usporedba ovdje je previše opsežna i dovela bi do zbrke. U nastavku ću navesti značenje i učinak svakog prsta koji se odnosi na umjetnost iscijeljenja terapijom- Jin Shin Jyutsu-a, jer ja ovaj sustav poznajem već 20 godina i stalno ga primjenjujem.

Znanje o mudramu je urođeno. Duboko u sebi imamo mudrosti i intuicije da odaberemo upravo ono što nam je potrebno za naše biće u skladu i ravnoteži. Čak i jednostavnija stvar od vježbanja mudre, koju možemo naučiti putem predavanja ili literature, je upotreba Jin Shin Jyutsu-a (izgovara se: dschin schin dschutsu).

Ova nježna, ali snažna iscijeliteljska umjetnost iznova je osmišljena na Dalekom Istoku. Može se koristiti kao samopomoć svima bez

prethodnog znanja. Najveća korist za mene od korištenja ove umjetnosti usklađivanja je ta što to jednostavno možete učiniti. Ne morate se identificirati s filozofijom, niti imati vjeru u nju. Jin Shin Jyutsu uvijek će raditi kada se koristi. Jednostavnim dodirom određenih dijelova tijela ili držanjem prstiju, moći ćete lagano otpustiti mentalne i emocionalne blokade, nelagodu i stres. To je tako jednostavno da to može učiniti svako dijete. Uspjeh se pokazuje odmah. Fantastična je priča koju stvaramo u sebi i sa sobom, poput bajke koju smo slušali kao djeca.

Najveća prednost upotrebe Jin Shin Jyutsu-a držanjem prstiju - u usporedbi s prakticiranjem joga mudre - je ta što ne primjenjujete umjetnost preopterećenja u svom tijelu primjenom ove umjetnosti. Oni koji redovito drže prste sve će više razviti bolji osjećaj koliko dugo žele zadržati svaki položaj.

Najjednostavniji način je započeti od palca jedne ruke, s tim da držite palac te ruke sa svim prstima druge ruke, a zatim svaki prst držati zaredom do malog prsta. Zatim započnite s palcem druge ruke i nastavite s vježbom dok ne dođete do malog prsta. Svaki prst treba držati najmanje 3-5 minuta. Do vrha nema ograničenja, prema vašem osjecaju. Sjećam se da bih prilikom primjene ove samopomoći ponekad ostala i 75 minuta na lijevim palcem prije nego što bih nastavila kažiprst. Za mene osobno držanje palca je posebno intenzivno iskustvo.

Jin Shin Jyutsu oslobađa fizičke, emocionalne i mentalne blokade. Teskoće i stres se odbacuju. Tijelo se opušta, dah postaje dublji, vlastite obrambene sposobnosti i sposobnosti samoizlječenja oživljavaju se. Zdravlje i dobrobit proširuju se u našem tijelu. Ponovno otkriće onoga što nazivamo Jin Shin Jyutsu je toliko čarobno

da ovdje zaslužuje detaljan opis. To je priča o dvoje hrabrih ljudi koji su zbog svoje poniznosti i predanosti univerzalnoj kreativnoj energiji, ostvarili svoje životno djelo. Njihova motivacija bila je vođena čistom ljubavlju.

Jiro Murai rođen je u obitelji liječnika u Taishoomuri (danas Grad Karga) 1886. Kao drugi sin mogao je izabrati svoju profesiju. Otišao je na Tehničko sveučilište da proučava uzgoj svilenih glista. Ali njega je više zanimalo stvarni život i želio je to osjetiti. Zato je nastavio tražiti ekstremne situacije izvana. Posebno su ga se dojmili utjecaji hrane na

tijelo. Tjednima je gladovao samostalno, ali i uspješno sudjelovao u natjecanjima za hranjenje. Sa 26 godina njegovo je zdravlje bilo tako loše da mu nijedan liječnik nije mogao pomoći.



Kako bi spasio svoju obitelj od sramote prerane smrti, Jiro Murai se sam odvezao do planinarske kuće svojih roditelja kako bi тамо umro. Meditirao je sam u tišini. Prakticirao je mudre poznate statue Bude. U tom se procesu podvrgnuo raznim stanjima tijela i svijesti. U svakom je trenutku bio spreman umrijeti. Tijelo mu je postajalo postepeno hladnije punih šest dana, sedmog dana unutra se pojavila velika vrućina. Goruća vatra prošla je kroz njega i izgubio je svijest. Međutim, nakon buđenja shvatio je da nije umro. Iznenadujuće je ustao i potrčao niz planinu u kuću svog roditelja. Osjetio je duboku zahvalnost i strahopoštovanje zbog onoga što je prošao. Stoga se zavjetovao da će svoj život posvetiti istraživanju doživljenog iskustva.

Potom je proučavao stare spise, tjednima meditirao i postio dok je vježbao dinamičke položaje prsta. U meditaciji skrenuo je pažnju prema sebi, svom unutrašnjem tijelu i osjetio kako struje energije kroz njegovo tijelo. Ova percepcija ispunila ga je neodoljivim osjećajem sklada i mira. Počeo je bilježiti svoja fizička iskustva. Dok je proučavao drevne spise, otkrio je da njegova iskustva odgovaraju već poznatim meridijanima. Ali njegova je percepcija daleko premašila. Tijekom godina formirao je sintezu tradicionalnih znanja i vlastita istraživanja. Najprije ga je nazvao "umjetnošću sreće", kasnije "umjetnošću dobrote" i na kraju Jin Shin Jyutsu (umjetnost stvaraoca proveden od strane suosjećajnih bića). (Riegger-Krause-2007)

Zahvaljujući Mary Burmeister Umjetnost Jin Shin Jyutsu-a probila se u zapadni svijet. Mary je rođena 1918. godine u Seattlu kao kći



japanskih roditelja. 1940. otišla je u Japan želeći nastaviti potragu za svojim porijeklom i smislom života. Tamo je željela studirati diplomaciju i davala je satove engleskog jezika kako bi zarađivala za život. Jednog dana jedan ju je student pozvao na predavanje učitelja Jira Muraija. U početku nije znala o čemu se radi. Ona je s fascinacijom slušala njegove riječi i bila je duboko dodirnuta. Učitelj Murai govorio je o znanju koje živi unutar naše duše. Sadrži mudrost i omogućuje širenje naše najveće iscijelitelske moći. To se uvijek tako odvija u tijelu kada živimo u skladu sa sobom i zakonima svemira.

Mary je postala studentica Jiro Murai i s njim je studirala 12 godina. Godine 1954. vratila se u SAD i ondje osnovala obitelj. Tek je mnogo godina kasnije počela vježbati ono što je naučila od njega i prenijeti to drugim ljudima. Dugo je okljevala jer je prвobitno mislila da uvijek moraš razumjeti sve kako bi to mogao prenijeti. No, zahvaljujući svom samostalnom proučavanju, shvatila je da je Jin Shin Jyutsu cjeloživotna studija.

Mary se nikad nije oglašavala za svoje sjednice ili časove. Počela je primjenjivati ovu ljekovitu umjetnost u svojoj dnevnoj sobi, u krugu prijatelja, soba je ubrzo postala premala. Otvorila je ured s prijateljicom i kolegom Patom Meadorom. Oboje su živjeli u svojoj jednostavno—BITI—filozofiji Jin Shin Jyutsua. 27. siječnja 2008. Mary Burmeister mirno je napustila svoju fizičku školjku.

U svojim predavanjima obično se željela oprostiti govoreći: "*Hvala! I u bezuvjetnoj kosmičkoj ljubavi ostaviti ču vas fizički, ali biti JEDAN s vama zauvijek. Neka svatko od vas otkrije učitelja u sebi i bude sretan.*" (Riegger-Krause 2012)

U Jin Shin Jyutsuu su sadržane sva mudrost, filozofija i iskustva u životu. Što više spoznajemo i volimo sebe, to nam je život lakši sve dok jednog dana ne doživimo „BITI“ (ja sam).

Jin Shin Jyutsu budi našu svijest da se sav život u svemiru i svako tijelo temelji na "sili" koja omogućuje život. (Riegger-Krause 2012)

Mary Burmeister razvila je ovu umjetnost dalje za nas na Zapadu. Dodala je i razradila koncept dubina i njihovih stavova / svojstava. Prema njenim riječima, životna energija iz izvora svih izvora kondenzira se u nama u različitim slojevima, takozvanim dubinama. Budući da su isprepleteni, oni formiraju nevidljivu svijest, misli, emocije i fizičko tijelo.

Naša životna snaga postoji u različitim oblicima, energija postaje materija i materija zauzvrat postaje energija. Jednostavnim držanjem prstiju utječemo na izdisanje i udisanje. Konačno, Jin Shin Jyutsu je umjetnost usklađivanja daha. Jiro Murai je rekao da nam je najveći pomagač dah, a slijede prsti i tek tada treba primijeniti ostale mogućnosti.

Sada bih željela detaljno razjasniti značenje prstiju. Cjelokupno znanje i istraživanje Master Muraia nevjerojatno je velikog spektra i može se naučiti u širokom rasponu modula iz cijelog svijeta.

([www.jinshinjyutsu.com](http://www.jinshinjyutsu.com), [www.jinshinjyutsu.de](http://www.jinshinjyutsu.de))

Svi mogu držati svoje prste bez ikakvog prethodnog znanja. To možete prakticirati kada putujete javnim prijevozom, ali i kad meditirate na osamljenom mjestu. Možete držati prste tijekom poslovnih sastanaka, ispred televizora, u kinu ili samo kad su vam ruke slobodne.

### **Vježba za harmonizaciju svih dubina u tijelu:**

(3-5 minuta po nizu)

Oba dlana stavite zajedno (kao u molitvama)

Držite lijevi palac

Držite lijevi kažiprst

Držite lijevi srednji prst

Držite lijevi prstenasti prst

Držite lijevi mali prst

Držite desni palac

Držite desni kažiprst

Držite desni srednji prst

Držite desni prstenasti prst

Držite desni mali prst

Oba dlana stavite zajedno

Koje energije aktivirate držanjem dlana ili svakog pojedinog prsta?

Odgovori na ta pitanja ispunjavaju čitave knjige i sadržaji su seminara koji traju nekoliko dana. Da bismo ostali jednostavni, slijedi kratak i sažet opis prednosti položaja svakog prsta ili ruke za naše tijelo, um i dušu.

### **Dlan:**

U Jin Shin Jyutsu-u je dlan ruke dodijeljen 6. dubini. Nadgleda fizičko tijelo, uključujući njegov endokrini sustav i sve cirkulacije. To je energetska ovojnica koja sadrži naš dah života i koja pleše prema dubini da postane kralježnica, kako bi se mogla manifestirati na različitim razinama.

Mi reflektiramo kosmos putem našeg endokrinog sustava. Endokrini sustav je poput energetskog polja, trodimenzionalnog, koje se može uskladiti isključivo zvukom. Radi jednostavnosti, to se može smatrati sferom koja je ljudskom oku uglavnom nevidljiva. Sadržaj informacija odgovara energetskom nacrtu.

Naša 6. dubina dodijeljena je mjesecu. Odbija svjetlost 7. dubine, sunce, ali ne može zasjati iz vlastite snage. Upravlja emocijama u tijelu. To je naš životni tok, naš životni dah, naša suština.

Šesta dubina harmonizira život u nama i nas u životu.

Držanje ruku podupire nas u kritičnim projektima ili snažnim energetskim potrebama. To nam pruža unutarnji mir i radost.

### **Palac:**

Palac je dodijeljen elementu Zemlje, kao i Saturnu. Palac nam daje sigurnost i osnovno povjerenje. Uravnotežuje nas kada živimo u prošlosti, bilo kroz naše osjećaje, misli ili sjećanja. Držanje palca vraća nas u trenutak. Palac nam pomaže da postanemo prizemljeni, da pronađemo smjer.

Predstavlja 1. dubinu, princip hranjenja. Držanje palca čini osjećajno hladne ljude toplijim, usmjerava nas prema zdravoj sredini, između suosjećanja i samilosti. Daje nam strukturu i imunitet. Kada se kroz to uskladimo, osjećamo se kao da smo sebi došli.

Držanje palca posebno je korisno u vrijeme promjena ili tijekom procesa promjene, jer nas to temelji.

### **Kažiprst:**

Kažiprst je dodijeljen vodenom elementu i Merkuru. Daje nam hrabrosti i samopouzdanja ukoliko se zakočimo. Pomaže nam da se vratimo u tok života kada patimo od stagnacije.

Kažiprst je dodijeljen četvrtoj dubini i posebno pomaže u postupcima čišćenja, detoksikacije i izlaska toksina. Promiče sve što je povezano s transformacijom i transcendencijom. Držanje kažiprsta podržava sve procese protoka i podržava našu regeneraciju.

### **Srednji prst:**

Srednji prst dodijeljen je elementu drvo, kao i Jupiteru. Drvo je ključni element koji uravnotežuje i veže 4 elementa. Ova takozvana 3. dubina opskrbljuje tijelo iskrama 6. dubine, pa se smatra općim harmonizatorom.

Srednji prst pomaže nam da postanemo kreativni. Podržava nas u provođenju širenja i snage volje u naše živote te poboljšava sve projekte inovacija, rasta i vizije. Preferira nas da nešto nemoguće možemo učiniti.

Držanje srednjeg prsta uravnotežuje naše emocije, posebno kada je riječ o ljutnji, agresiji ili frustraciji.

### **Prstenasti prst:**

Prst prstena dodijeljen je elementu zraka, kao i planeti Veneri. Nježno se brine za zdravu povezanost tijela, uma i duše, jer usklađuje našu logiku i naše misli. Omogućuje nam korištenje zdravog razuma, oslobađa bolna sjećanja.

Druga dubina govori nam o novom početku i traži da konačno oprostimo i zaboravimo. Živjeti u prošlosti blokira nas jer znači da nismo ostavili stare ozljede. Svoju svijest možemo podići samo ako živimo u trenutku. Dah usklađuje našu svijest. Dubok dah znači samoljubivo biće.

Prst prstena nam pomaže da osjetimo zahvalnost u nama za sve što imamo i ko smo. Da duboko prihvativim: tako je kako je.

### **Mali prst:**

Mali prst dodijeljen je elementu vatre, kao i Marsu. On donosi radost u naš život, čini nas bogatim vitalnošću i strašću. Pripada 5. dubini koja nas podržava u našoj želji da budemo sretni i puni entuzijazma. To je energija zbog koje se naše oči sjajno sjaje. Pruža nam snagu i potiče radosno kretanje. Mali prst omogućuje našem duhovnom svjetlu da sjaji i naša se srca sretno smiju. Jin Shin Jyutsu je veliki dar istoka zapadu koga ovdje možete naći samo u vrlo kratkom opisu za upotrebu prstiju. Istinsku dubinu i magiju možemo iskusiti svakodnevno vježbajući.

U sebi osjećam duboku zahvalnost da odavno poznajem ovu iscjeliteljsku umjetnost, što je mogu koristiti na tako jednostavan način, bilo kada i bilo gdje.

## 6. Ravnoteža

Došao je trenutak kada kroz veliki tamni oblak pohlepe prolazi osvjetljenje, sloj koji s vremenom postaje sve gušći. Dugo je na ovoj planeti dominirao materijalizam, obogaćivanja na štetu drugih, mračnih mahinacija i zlouporabe moći. Sada je došao trenutak kada se ovaj oblak rastvara i probija svjetlost. Dosta ljudi je spremno preuzeti nove zadatke za opće dobro. Razvijanja koja se dešavaju širom svijeta, uveliko nas sve kao ljudska bića pogađaju. Više se ne doživljavamo u razdvojenosti, već opet u jedinstvu. U ovo su vrijeme potrebna nova rješenja.

Svatko od nas može pridonijeti svojoj osobnoj svjetlosti, ovisno o području u kojem možemo pokazati svoj najveći potencijal i najveću vibraciju. Naša planeta se treba izlijeciti, a nama je potrebna Majka Zemlja kako bismo liječili sebe. Nakon što smo je mi toliko dugo iskorištavali, opustošili i zagađivali, došlo je vrijeme da joj se zauzvrat vrati nešto vrijedno. Možda ćemo neko vrijeme služiti našoj planeti ili zajednici pružajući svoje znanje, zanat ili vještina besplatno. To je novi svjetski poredak u kojem možemo živjeti čisto razmišljajući i postupajući drugačije. Nenamjerno i bezuvjetno davanje, za koje ćemo jednog dana biti bogato nagrađeni. Pravi trenutak za djelovanje je uvijek SADA.

Iako su trenutno ograničenja za čovječanstvo zbog virusa corone, ovo globalno usporavanje znači važan trenutak daha za okoliš. Trenutno postoji izvanredna globalna situacija. Prekinut je promet brodova za krstarenje i oslobađa se more, emisije CO<sup>2</sup> smanjene su zbog zastoja mnogih tvornica, ograničenog zračnog i automobilskog prometa, ali i smanjenog globalnog prometa robe. Zagađenje svjetлом, posebno

nepotrebna emisija svjetla noću, uklanja se privremenim zatvaranjem trgovina i tvrtki. Zbog početnih ograničenja, manje je ljudi u prirodi, što stanovnicima prirode pruža više prostora.

Ovo što se događa u mojoj zemlji i širom svijeta posljednjih tjedana, donedavno to nitko nije mogao zamisliti. Desetljećima stručnjaci izračunavaju kako izbjegći ili smanjiti klimatsku krizu i kako bi ta smanjenja trebala izgledati. Sada su ljudi odjednom morali biti u karanteni. Nema više izgovora, u mojoj je zemlji čak i ekonomija izgubila najveći prioritet, ustupajući sve čovječanstvu. U mojoj su zemlji nebrojeni životi ljudi spašeni stalnim provođenjem neposrednih mjera.

U privatnoj sferi ljudi se približavaju. Obitelji su bile prisiljene opet provesti puno vremena zajedno. U nekim je dnevnim sobama sve bilo mirno i vrijeme je proletjelo. Za nas je to bilo lijepo druženje kroz duži vremenski period, bez ikakvog stresa ili napetosti. Svatko od nas učinio je potrebne stvari vlastitim tempom, aktivnosti u zajednici nastale su ležerno. Tijekom dugog vremenskog razdoblja uspjeli smo se međusobno bolje i bolje prilagoditi i djelovati zajedno na vrlo dobronamjeran, koristan i susretljiv način. Taj će se trenutak pamtitи samo pozitivno. Možda je slično bilo i u drugim obiteljima.

Inače, ako je već bilo problema u partnerstvu, početno ograničenje postalo je katalizator: partneri su se ponovno našli ili su se odlučili razdvojiti. Bilo je to samo brže rasvjetljavanje cjelokupne situacije, pandemija je pomogla da se mnoge stvari brzo razjasne na mnogim razinama. U relativno kratkom vremenu postalo je očito što bi se prije ili kasnije dogodilo.

Čudesne stvari su se dogodile u našem kvartu. Mladi su pomagali starijima. U mom stambenom kompleksu i susjedstvu mogli ste vidjeti

ljude kako se ponašaju prijateljski, poštuju i pomažu jedni drugima. Na državnoj su razini pojedine vlade ili političari pokazali svoje pravo lice. Njihovo ponašanje (poput neznanja) ili provedba ciljanih mjera jasno su pokazali tko se zaglavio u oblaku pohlepe i moći, a tko je zaista zabrinut za zaštitu svojih građana.

Domaća poljoprivreda doživljava uspon. Ne samo zbog povećane potražnje za izravnim marketingom za austrijske poljoprivrednike. Zbog zatvaranja granica u sezoni žetve nedostajala je jeftina strana radna snaga, a sada su nezaposleni Austrijanci uspjeli osigurati privremeni prihod, služeći i poljoprivrednicima i potrošačima.

U karanteni odjednom više nije bilo "kruha i igara". Sportski događaji su otkazani i nitko nije imao duge večeri zbog tenisa ili nogometa.

Naučili smo koliko nam je malo potrebno da bismo bili sretni, sve dok je zajamčena osnovna usluga. Trajni gospodarski rastapsurdna je ideja koju društvo nepromišljenog potrošača održava u životu. Ljudi su napokon našli vremena da duboko udahnu i razmisle o svojim vrijednostima. Jasno da nisu svi. Neki su bili zauzeti dijeljenjem teorija zavjere ili širenjem kritika zbog vladinog rada na platformama društvenih medija. Drugi su se na šaljiv način riješili globalne krize. Mnogi su se morali uhvatiti u koštač sa svojim životnim sredstvima ili usamljenošću.

Važno pitanje ovih dana za mene je: Ostajemo li ovisni o našem pretjeranom ponašanju u potrošnji? Hoćemo li nastaviti pretjerano kupovati, hoće li biti žudnja za užitkom ili nezasitna putnička groznica? Sada je vrijeme da odlučimo kako želimo živjeti zajedno u budućnosti. Koje su naše osobne vrijednosti? Koji ćemo ritam odabrat? U kojem ćemo se smjeru kretati? Koje vrijednosti prenosimo našoj djeci?

Usredotočujemo li se na unutarnju harmoniju i pozitivne akcije za zajednicu?

Istina je da ni svijet, ni priroda, ni ljudi nisu bolesni, niti je virus izuzetno opasan. To je prilika da svijet podigne svoju svijest.

Gaia, Majka Zemlja, nalazi se u procesu samoizlječenja. Ona odabire ovaj oblik kako bi se regenerirala i oživjela. Sve sama, iz energije kosmičke volje. Ona teži svom usponu, širenju, svjesnosti, obilju, otvarajući se.

Istodobno se čovječanstvu nešto događa. Pionirski put kojim je krenula naša planeta Zemlja izabran je za stvaranje novog partnerstva između prirode i čovječanstva. Majka Zemlja ide naprijed, a mi pratimo njezino vodstvo.

Tako prolazimo i kroz promjenu svijesti, uspon, produbljivanje i kvalitetu transparentnosti. To znači cjelovito liječenje.

Kako to sada možemo iskoristiti u svom životu? Da bi to bilo jednostavno, biram sliku gusjenice. Trenutno doživljavamo kvalitetu vremena kao gusjenica. Ali duboko smo svjesni da je u nama, unutar gusjenice, trenutno već gotovi leptir. Baš kao što je sve spašeno Božjom ljubavlju ili elektranom kosmičke energije, tako i sve ima određenu kvalitetu vremena. Došlo je vrijeme za djelovanje, vrijeme za odmor, vrijeme je za susret i vrijeme zaviriti unutra.

Vrijeme pupanja također se želi dogoditi i u nama. I odvija se trenutno. Na materijalnoj razini još uvijek je gusjenica, koje uskoro nema više, a onda je leptir, koji je do sada postojao samo u energiji pupanja.

U ovom se stanju susrećemo s kakvoćom zamračenja, uskogrudnosti i zatvaranja, za nas se to može osjećati kao lišavanje slobode, ali ništa nam ne može biti oduzeto ni u srcu ni u našim osjećanjima. To znači da je naša voljna odluka SADA izabrati novo, izvorno povjerenje. Možemo odlučiti na ovoj razini. U ovoj fazi učenja, u kojoj uči toliko ljudi na planeti Zemlji, neki su već s otvorenom školjkom. Leptir leži u njemu, krila su još uvijek presavijena i zalijepljena. Leptir već udiše zrak nove struje planete Zemlje. On već opaža taj čarobni tok života po kojem se izvlači nakon vremena pupanja, koje se dešava kada je pupanje završeno. Životna i duševna zadaća leptira je jednostavno letjeti okolo. Lebdi od cvijeta do cvijeta. Svi su oduševljeni njihovom elegancijom, dostojanstvom, ljepotom i lakoćom. Zahvalnost teče kroz ljudе kad ga pogledaju. Leptir se uglavnom vidi u proljetnim i ljetnim vremenima, rijetko u jesen. Kad leptir leti, to znači da je zima gotova.

Majka Zemlja sada nam daje priliku da započnemo iznova kao ljudska bića. Sada jasno vidimo koliko smo ranjivi. Koliko je osjetljiv naš umjetni svijet, koliko je krhko gospodarstvo i sve ostalo za što smo do sada trošili životnu energiju i život.

Prave vrijednosti, kojih postajemo svjesni u vrijeme karantene, odjednom više nisu toliko različite za svakog od nas. Mi smo ograničeni u svom rasponu kretanja, ne bismo trebali održavati socijalne kontakte, osim onih vlastite obitelji. Odjednom pada veo koji nosimo desetljećima. Istinu vidimo. Svjesni smo da su za nas članovi obitelji najvažniji ljudi. Možda imamo priliku ponovno stupiti u kontakt s njima. Moramo se baviti našim partnerstvom. Za to vrijeme saznajemo jesmo li izabrali pravog partnera ili je naš odnos mjesto koje bismo radije napustili.

Odjednom majke provode cijeli dan sa svojom djecom. Sada ih moraju školovati. Nema više predavanja odgoja institucijama u nadi da će potonje obaviti obrazovni posao. Sada nam je vrijeme za igru s njima, za razgovor s njima, za učenje s njima i od njih. Koliko je sreće da manja djeca napokon imaju roditelje onolikو koliko su oduvijek željeli. Moramo ponovno složiti pravila suživota s tinejdžerima. Ne možemo više pobjeći odlaskom ili bavljenjem pretjeranim sportom, trenutno postoji samo druženje na virtualnoj razini.

Možemo odlučiti provoditi većinu svog vremena na društvenim platformama ili možemo početi provoditi vrijeme sa sobom. Možemo se suočiti s dubokim strahovima i riješiti ih. Novo doba zahtijeva nova rješenja. Sada možemo postati stvarno kreativni i usredotočiti se na želje i nade.

Ali to možemo učiniti samo ako imamo dovoljno samovolje. Ljubav prema sebi može nastati samo ako je naše srce čisto i ozdravljenog. Samo u ovom stanju možemo bezuvjetno voljeti.

Svoju ćemo djecu voljeti jer su ona divna bića: svjetlosne figure, pune snova i ideja. Volimo svog partnera i u činu spajanja prepoznajemo božanstvo u njemu i njoj i u nama istovremeno. Ne trebamo više mjeriti sebe, više se ne trebamo natjecati ili samo želimo nadmašiti sve ostale.

Najveća pobjeda je u pobjedi našeg ega. Ako uspijemo, želimo se ponovno povezati, uroniti duboko u sebe. Prepoznajemo međusobnu ljepotu jer percipiramo vlastitu ljepotu. Cijenimo i volimo jedni druge jer smo naučili cijeniti i voljeti sebe. Kad smo doista povezani unutar sebe, doživljavamo jedinstvo umjesto razdvojenosti. Tada imamo duboko znanje da smo povezani sa svim ostalim na ovoj planeti i u

svemiru. Uspon čovječanstva odvija se kroz empatiju, kroz širenje srčane energije svakog pojedinca.

Sada je najveća šansa za novi početak. Počinjemo razmišljati novo, osjećati se novo, rekreirati se novo kroz naše misli. Prošlost više ne postoji kada smo i mi i drugi, sebi oprostili svoje ozljede.

Budućnost je materijalizacija naših stvarnih misli. Samo je „SAD“ bitno i naš duhovni pravac. Sadašnji trenutak odlučuje o svemu onome što nazivamo "budućnost".

Tko uspije živjeti SADA, iskusit će najviši mir, slobodu i radost. Ako dovoljno ljudi dostigne ovo stanje, onda se kolektivno uspinjemo u svijesti i vibraciji. Svatko od nas posjeduje božansko sjeme koje nam omogućuje da dostignemo ovo stanje:

*Prosvijetljena bića ne vide razliku između ljudi i životinja  
vole se bez iznimke, bezuvjetno.*

*Oni vide Boga u svemu što im se dogodi.*

*Kada dostignemo prosvijetljenje, jednostavniji smo, manje  
komplikirani*

*ne tražimo materijalna dobra, izgubili smo svoj ego.*

*Što više zasluga smo nakupili u svom životu  
više se naša duša uzdiže.*

*Ako je naše tijelo uništeno, nije važno.*

*Naše tijelo je vozilo, duša vozač.*

*Iako često mijenja tijelo  
ako ostane živ, uvijek ostaje isti.*

*Kad shvatite što je istina, to razumijete u sebi  
i živite samo u toj svijesti ...*

*onda ste u stanju prosvjetljenja.*

*Prosvjetljenje znači da ljudi pronalaze mir  
znači sva ljubav koja ništa ne očekuje.*

*Ljubav kao prirodno stanje  
poput sunca, svjetla, života i energije  
daruje cijelom svijetu ne očekujući ništa  
ili da se brine.*

*U očima prosvjetljenog bića cijeli je svijet jedan  
svi ljudi i sve životinje, isto je i za njega.*

*Neće praviti razliku između muškaraca i žena  
mladi, stari ili djeca.*

*Čak ni između ljudi i životinja.*

*Za njega je sve nadahnuto  
duša stabla su poput njegove vlastite duše  
cijeli svemir je jedan.*

*Nesvjesno, podsvjesno i svjesno  
sva ta tri dijela našeg mozga se probude  
i postaju svjest.*

*Ljudi postaju mudri i to je ono što nazivamo prosvjetljenjem.*

(Speech of Jamuna Mishra at Conigress in Vienna in 2005

## Sažetak predavanja: Andreas Beutel vom Pythagoras Institut

Youtube/ Vortrag zur aktuellen Lage/ 6.4.2020

Dobar si takav kakav jes!

U nama je je iskra, dio božanskog porijekla, dio iz kojeg sve proizlazi.

Čovjek ima sposobnost živjeti, osjećati, gledati bez prosuđivanja (ne znam sad, trenutno nemam rješenja, ostavljam sad taj problem, gledam, posmatram, ne analiziram, ne uvjeravam nikoga .....).

Ja sam slobodna osoba, slobodna od grijeha, bez predrasuda, imam potpuno pravo živjeti ovdje na zemljji, razvijati se u skladu s božanskim zakonima, paziti na prirodu.

Ako se u životu nađete u nelagodnoj situaciji, zaustavite se, promatrajte situaciju sa svim njenim stranama, bez da je osuđujete. Posmatrajte sebe kako se osjećate, šta osjećate dok se ne sjetite neke situacije u svom životu, kad ste prvi put osjetili taj osjećaj, situaciju koja je u vama izazvala takav bijes (otac, majka, prijatelji, škola ----). Samo recite STOP!

Ja sam slobodno biće, slobodan sam od grehova, slobodan sam od predrasuda!

Dobar sam takav kakav jesam, imam pravo živjeti ovdje na zemljji! Kad nešto gledate i kad jednu situaciju promatraste, vi ste svjedoci onoga što se događa. Ako nemate bijes u sebi, više niste kontrolirani izvana.....

Slobodni ste! - Nisam kriv - nisam svjestan ni jedne krvice - mi ljudi govorimo na razini očiju - trebali biste poštivati moje granice – također ja poštujem vaše granice - možemo govoriti od srca ka srcu. Na taj se način situacija mijenja! U nama postoji božanski put, gdje

se sve okuplja, gdje pobjeđuje znanje, gdje pobjeđuje život.  
Prepoznajete način izlaska iz situacije.

Torus energija----voće, planete, zvijezde su građene u torus energiji, sve imaju jedno polje u sebi, torus polje, a to je srce. Odatle ide energija (spoj) prema kosmosu i prema zemlji.

Vertikalni pogled na svijet:

povezan sam s kosmosom, Otac Nebo,  
povezan sam s Majkom Zemljom.

Moju energiju, svoju inspiraciju, dobivam odatle, ne moram se ni s kim prepirati - ova energija je neiscrpna, i dalje teče - ako se povežem s njom već sam usklađen, u protoku života (sredina u oluji, sredina u uraganu) - da budem usred svog života i gledam kako oluje prolaze, a ne reagirati na sve, ne analizirati, uvjeravati .....

Središte – pogled iz sredine/srca: konstatujete da nešto nije u redu ili postavite granicu, recite NE.

Sunčano raspoloženje usklađuje karizmu, to je jedno otvoreno srce, zatim se otvaraju i srca drugih.

Ljubav - kada ste u ljubavi prema sebi, prizemljite sve oko sebe (hodajte bosi, zagrlite drvo, obratite pažnju na udisaje, prilagodite se, usredotočite se, uskladite se, skupite snagu, ne sudite).

Postoji jedan kosmički zakon: Slobodna volja ---- nitko ne smije prekršiti ovaj zakon, nažalost on se neprestano krši. Prepoznajte da li dajete svoj pristanak na sve, svjesno ili ne svjesno. Uvijek ispitujte sve, razmislite, brzo mislite, dobro shvatite stvar, sve je dopušteno ako to vi dopustite.

Moćno je reći NE, također u osobnom razgovoru, u životu ...

NE je jedna cjelovita rečenica!

Ako na ovoj planeti ne postoje mračna djela (vrag, negativne, neosvijetljene snage.....) tada mi se može reći, da sam ja kriv na primjer za Afriku, za onečišćenje vode, klimu.....Ne, ne mogu da dišem od previše grijehova. To nije istina! Ja sam savršen ovakav kakav jesam! Ja sam božija iskra u srcu, ja sam ljubav, ja sam svjetlo, ja sam sloboda, ja sam nada.....

Nije sve savršeno što ljudi na zemlji rade, ali najveći dio čini to.

Kad se nešto pogrešno odvija, umiriti se, snagu sakupiti, ustanite i recite: ja to neću da radim, ne učestvujem u tome.

Naša planeta zemlja krvari iz svih svojih pora, nažalost najveći broj ljudi traže sigurnost i ne žele u tome učestvovati.

Preuzmimo odgovornost, svako za sebe!

Strah—ovisni smo od okolnosti, ako se tako ograničite, već gubite jedan dio svoje slobode.

Život se neće nikada tako odvijati kako se to u strahu zamišlja.

Suočiti se sa vlastitim strahom, inače postaješ preko straha kontrolisan i manipulisan. (Zakon o rezonanciji, povratu)

Bog govori kroz mene, ljubav je jača od straha.

Od čega imam strah? Na sebi raditi! Ja jesam....

Jedan dobar zaštitni mehanizam prilikom jedne povrede, straha, unutarnje rane.....sebi recite: sad nemam životne snage, energije ovu ranu liječiti, ostavljam taj problem da miruje. Ne mogu sada da dođem do problema. Mogu biti bijesan, ali ja nisam bijes, ja sam svijest koja to sada doživljava i iz koje trenutno izlazi bijes. Nešto me

sekira, naći će moje rješenje. Posmatrati sebe, kad se pojavljuju ovakvi problemi i u kakvima situacijama.

Kad posmatramo jednu situaciju, onako kakva je, ne onako kako bismo to željeli, dolazimo do rješenja.

Problem razumjeti, osjećati, posmatrati! Uspostaviti kontakt sa svojim osjećajima, ne destruktivno analizirati.

Sta mi želi ovaj osjećaj reci?.....odgovor je u meni!

Osjećaj pustiti da se razvije, tužan biti, plakati....., tako ćes prepoznati jednu situaciju. Ako je osjećaj još prisutan, prepoznaš da još nešto postoji, još dublje.....osjećaj to! Ako se na ovaj način problem riješi, onda će se riješiti i mnoge druge situacije i reakcije. Ne sa razumom nego sa srcem osjećati.

Naše srce je jedna posuda, puno veća nego naš mozak, sa velikom dubinom.

Srce me ispunjava, srce je sveti gral!

### Počinitelj/ Žrtva

Na zemlji se događaju stvari podsvjesno, to nije želja nijedne duše!

Kaže se da smo to sami izabrali (karma), to nije istina, nema duše koja želi takve probleme.

Najvažnije je za svaku povređenu dušu prepoznati: duša me boli, to je prevazišlo moje granice, srce me boli, tek tada može doći do izlječenja.

U nama postoji aspekt oprاشtanja, ja smijem onom drugom da oprostim, što ne znači biti prijatelj sa njim. Ako je potrebno prekinuti kontakt. Tako ja mogu sebe oslobođiti, sebe olakšati. Razvijati suosjećaj prema drugom, razumjeti gdje se taj neko zakočio, odnosno gdje je zaista problem. Razviti cjelokupnu sliku, posmatrati, sa pravim razmišljanjem doći do saznanja.

Na taj način se liječe teške povrede i onda počinju unutrašnje rane da se liječe. Bijes osjetiti, izbaciti ga vani, ne izgubiti se u izlivu emocija, inače onda nastaje još više patnje. Energiju bijesa prihvati, transformirati (sport, box, karate.....).

Svaka osoba ima svoje granice, svaka ćelija ima svoje granice, granice su potrebne, da bi se mogla postići harmonija (djeca, partneri, roditelji, prijatelji....). Granica nije zid! Za svakoga je jako bitno šta ulazi u njegov prostor. Granice postaviti!

Cvijet života je bezgraničan, sa puno krugova, beskrajno velik, multidimenzionalan.

Mozak se sastoji od dvije polovine, lijeve i desne, ima polarni pogled na svijet. Neutralna tačka nalazi se u srcu, to su misli i osjećaji srca, a to je ljubav.

Sve što je sa ljubavi povezano ne sadrži nikakvu manipulaciju.

Sad se na našoj zemlji vodi finalna borba, hrvanje snaga....ostanite u svom centru, u srcu, u ljubavi.....

Svoje znanje, o nama, o tome ko smo mi, širiti dalje, proširiti svoju svijest.

Svoju tamnu stranu očistiti, tražiti blizinu ljudi, razmjena na razini očiju.

Misli uvijek na najdublju božansku iskru u tebi i u svakom čovjeku. Uvijek idite prema neutralnoj poziciji, ne prema polarnoj.

Budi milostiv prema sebi! Svetmir je božanski red!

Ja sam božije stvorenje i božanska zaštita za moje voljene.

## 10. Bibliografia

Bechert H.; Gombrich R. (Hrsg.): *Der Buddhismus. Geschichte und Gegenwart*. Bremen 2000.

Bohdal, Susanne: *Jamuna Mishra. Adhyatma-Yoga – ein spiritueller Weg*. Wien 2008.

Bohdal, Susanne: *Der Traum vom Leben*. Wien 2016.

Broers, Dieter & Chochola, Thomas: *Wissenschaftliche Klangkompositionen. AUMEGA 1. Nutzung höherer menschlicher Potentiale*. Unterlembach 2016.

Broers, Dieter: *Der verratene Himmel. Rückkehr nach Eden. Teil 1 der Trilogie*. 7. Auflage. Unterlembach 2018.

Broers, Dieter: *Das Ego im Dienste des Herzens. Ein neues Eden. Teil 2 der Trilogie*. 3. Auflage. Unterlembach 2017.

Broers, Dieter: *Metamorphose der Menschheit. Warum wir immer noch nicht erleuchtet sind und was wir daran ändern können. Teil 3 der Trilogie*. 2. Auflage. Unterlembach 2018.

Burmeister, Mary: *Einführung in JIN SHIN JYUTSU IST. Zweites Buch Physio-Philosophie (Natur – mühelose Wirklichkeit)* von Mary Burmeister. Bonn 1981.

Burmeister, Mary: "What Mary says,...". A Compilation by Lynne Pflueger and Michael Wenninger. Scottsdale 1997.

Deida, David: Dear Lover. A woman's guide to men, sex and love's deepest bliss. Boulder 2005.

Eliade, Mircea: Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit. Frankfurt am Main 1985.

Gerson, Charlotte/Walker, Morton: Das große Gerson Buch. Die bewährte Therapie gegen Krebs und andere Krankheiten. Immenstadt 2012.

Grill, Heinz: Kosmos und Mensch. Ein Weg der Selbsterkenntnis und Selbstheilung durch das Studium des Neuen Yogawillens und der Anthroposophie, sowie der Anatomie und Physiologie des Körpers. 4. Auflage. Sigmaringen 2015.

Hirschi, Gertrud: Mudras – Yoga mit dem kleinen Finger. Freiburg im Breisgau 2000.

Hirschi, Gertrud: Mudras – Fingeryoga für Erfolg, Kreativität und Wohlbefinden. München 2003.

Katzmarzik, Heike: Garten Eden ruft – ein Geheimnis wird offenbart. Mit Übungen, die Ihr Leben verändern können! Unterlembach 2019.

Riegger-Krause, Waltraud: Jin Shin Jyutsu. Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände. München 2007.

Riegger-Krause, Waltraud: *Jin Shin Jyutsu. Einfache Anwendung zur Selbsthilfe*. München 2007.

Rogge, Jan-Uwe: *Der große Erziehungsratgeber*. Reinbek bei Hamburg 2003.

Saraswati, Swami Satyananda: *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Delhi 1997.

Tompkins, Peter & Bird, Christopher: *Das geheime Leben der Pflanzen*. Frankfurt am Main 2018.

Von Dreien, Bernadette: *Christina – Zwillinge als Licht geboren. Band 1*. Jestetten 2018.

William, Anthony: *Medical Food: Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament*. München 2017.

Wohlleben, Peter: *Das geheime Leben der Bäume*. München 2015.

Zimmer, Heinrich: *Philosophie und Religionen Indiens*. Zürich 1973.

## Zahvale

Blagoslovljena sam što sam povezana sa svojim duhovnim učiteljem Majstor Jamuna Mishra i duboko mu zahvalna na tome što je već desetljećima bio uz mene s velikim strpljenjem i dubokom ljubavlju.

Iskreno sam zahvalna Irene na našem dragocjenom zajedničkom vremenu, što smo dijelile mnoge dirljive trenutke, istodobno se istinski podržavale.

Ostat ćeš u mom srcu zauvijek.

Želim se duboko zahvaliti svojoj troje prekrasne djece koja su me kroz njihovo jednostavno „BITI“ puno naučila.  
Zahvalna sam da smo razna iskustva zajedno dijelili.