



NAMARIE

Love is Life to be lived.

številka 47  maj 2010

Pozdrav svetlobe !

Maj je tradicionalno poznan kot mesec ljubezni. Saj veste ptički in cvetje... Vsekakor bomo v tem duhu majsko številko posvetili ljubezni predvsem do sebe. Seveda pa ste vabljeni na petkovo predavanje o medsebojnih odnosih, kjer si bomo iz arhetiskega stališča pogledali kakšna je paradigma odnosov, ki jo zapuščamo ali vsaj za katero ugotavljamo, da ne deluje in kako postaviti novo v kateri so odnosi templji v katerih rastemo in se razvijamo v svoj najvišji potencial.

Spremembe se dogajajo naprej in nedvomno je dejstvo, da se dvig zavesti dogaja za vse enako intenzivno, tisto kar pa je prepuščeno vsakemu posamezniku pa je izbira ali bo v skladu z novo zaznavo spremenil tudi svojo realnost ali ne. Več o avtentični moči in izbirah pa v nadaljevanju.

Hvala Enosti, Božanski zavesti za to izkušnjo življenja in dar ljubezni. Hvala Zemlji za to, da JE, da nas nosi v svojih modro-zelenih nedrih. Hvala vsem vam za to, da ste, v tem trenutku, tukaj in sedaj. Do naslednjic pa pojdite ven sončne žarke, angelske mavrice in magičen vilinski prah

Taja Albolena



DOGODKI MAJ

"Če bi moral izbrati prizore, zvoke in vonjave,
ki bi jih - od vseh radosti na svetu -
najraje doživel na svoj zadnji dan na zemlji,
bi izbral tele:
vedro žvrgolenje ščinkavca ob zori,
vonj bora v opoldanski vročini,
samoten klic gosi,
pogled na kačjega pastirja, ki se lesketa na soncu,
glas drozga globoko v temačnem večernem gozdu
in belo katedralo iz oblakov, ki mirno pluje po modrem nebu."

- Edwin Way Teale

Spremembe se dogajajo intenzivno. Moj klic je lepota, harmonija, soustvarjanje, svetost življenja in možnost ter priložnost to deliti z drugimi. Moj metulj se v kokonu pripravlja na rojstvo in z njim tudi knjiga, ki jo napovedujem že lep čas. Še vedno delam individualna svetovanja in v prihodnje jih bom še več na daljavo, preko telefona in Skypa. Če kdo v tem res dinamičnem času potrebuje usmeritev ali pomoč, se lahko dogovorimo individualno.

Sprememba, ki smo ji priča in o kateri vsi zelo veliko govorimo ima velik vpliv na koncepte moči. Če je bila stara paradigma moči povezana z manipulacijo in nadzorom, v tem času povišane zavesti in več-čutnega zaznavanja ta ista moč povzroča mnogo nasilja in destrukcije. Včasih je bil koncept moči, ki je kontrolirala in manipulirala pomemben za preživetje naših prednikov. V tem času od leta 1987 naprej pa je destrukcija, ki jo ta koncept povzroča vedno bolj viden v svetu kot razdiralen in nasilen. Samo pogledjte okrog sebe.

Ljudje zaznavajo z vsemi čuti, 12 jih je poznanih in podrobno si jih bomo pogledali v poletnem druženju v Istri, in ker ne vedo kaj naj z vsemi informacijami, ki jih prejemajo, se poskušajo po eni strani zapreti, ne čutiti, po drugi strani pa ugotavljajo, da stari načini delovanja enostavno ne učinkujejo več. Ob tem rastejo frustracija, jeza, občutek nemoči in vedno več nasilja. Vedno bolj se razkriva dejstvo, da se ves mir, vsa harmonija in sreča, ki si jih želimo začne samo in le pri nas, v naši notranjosti. In najtežji je ravno prehod med enim načinom delovanja, ko moraš vse staro opustiti in novim načinom delovanja, kjer ni več prelaganja krivde na druge, ko se je potrebno soočiti z vsemi bolečimi čustvi, dogodki, obsesivnimi mislimi, sojenjem, obsojanjem, svojimi odvisnostmi in razvadami kot je perfekcionizem. Vprašanje mnogih v zadnjem mesecu je bilo: "Zakaj mi je tako težko? In zakaj se drugim ni treba soočati z vsem sranjem s katerim se soočam jaz? Ali moram res jaz vse narediti tudi za druge?" Resnica je, da mora vsak pomesti pred svojim pragom, kar pomeni da se bodo ljudje slej ko prej soočali s svojimi sencami. Drugo dejstvo je, da s tem, ko delate na genetskih zadevah olajšate stvari za svoje najbližje. Vendar pa je nesporno dejstvo to, da vsak izbira zase in tukaj ne moremo pomagati nikomur oziroma se namesto njega odločiti.

Nova paradigma, v katero se premikamo, je paradigma duhovne rasti in medsebojne podpore, premikamo se v sprejemanje svoje avtentične, pristne, izvorne moči, ki jo vsak nosi v sebi, ki nima nič opraviti z nasiljem in manipulacijo in ker večina ne ve kaj to prinaša s seboj, se je boji bolj, kot poznane zunanje moči. Kot opisuje Gregg Braden se sedaj premikamo iz zunanje tehnologije v spoznavanje svoje notranje tehnologije. Vendar je povezovanje z izvorno močjo proces in ne enkratni dogodek, kot mnogi želijo predstaviti ta slavni 21.12.2012. Je popotovanje in ne destinacija. In v to smer gredo tudi moji navdih, prebliski in seminarji, ki jih pripravljam za drugo polovico leta. Vsi namreč rabimo zemljevid, kako po tej poti, kajti kaos, ki spremlja dvig zavesti na planetu je pogosto dober izgovor za to, da še malce zavlačujemo s spremembami, za katere vemo, da jih moramo narediti. Vendar dvig zavesti se dogaja, ne čaka na zamudnike in hočeš nočeš si na istem vlaku z vsemi na planetu Zemlja. In Zemlja je odločena narediti premik, pa če bomo sledili ali zmogli, ali pač ne, to je naša zavestna izbira.

Kaj nam prinaša maj? Veliko podporo za našo notranjo rast.

Pomlad je namreč čas rasti, novih začetkov, ko lahko spremembe delamo z veliko lahkoto in radostjo.

Sonce nam v tem procesu vseskozi pomaga in nam drži podporo, kajti njegova svetloba nam v tem procesu notranje preobrazbe služi kot ojačevalec in pospeševalec procesov. Zato pojdite na sprehod, bodite v naravi in si dovolite, da poslušate tišino.

Narava je tista, ki nam pomaga uravnovešati in preobraziti stres vsakodnevnega življenja. Sezujte se in pojdite bosi po travi, poduhajte španski bezeg, glicinijo in ostale dišeče darove mame Zemlje. Uživajte!

DIVINE.SI



ZANIMIVOST TEGA MESECA ... DUHOVNO PARTNERSTVO

Saj veste, maj je mesec ljubezni in zato ga ni bolj primerne meseca kot je ta za pogovor o novih konceptih partnerskih in hkrati vseh medsebojnih odnosih kot je prav maj.

V novodobnem gibanju se veliko govori o konceptih duš dvojčic, sorodnih dušah in dvojnem plamenu in čeprav je na prvi pogled videti, da gre za duhovno partnerstvo je pogosto paradigma tistih, ki iščejo takega partnerja ta, da morajo najti nekoga, ki jih bo dopolnil, nekoga, ki ima v sebi vse tisto, kar oni nimajo in da bodo le tako srečni in zadovoljni. Vendar je to še vedno stari model partnerskih odnosov, ki smo ga vajeni, nam je poznan in je osnovan na paradigmi preživetja.

Ne moremo zanikati dejstva, da so bili partnerski odnosi, zakoni, v preteklosti, še posebej pri naših prednikih nekaj generacij nazaj osnovani na temelju preživetja. Moški je potreboval žensko, da je zanj skrbela, mu rodila potomce, ženska pa je rabila nekoga, ki jo bo preskrbel. To je bil medsebojni dogovor, ki je držal in je služil mnogim generacijam.

V starem modelu medsebojnih odnosov sta dva posameznika v tem odnosu imela skupen cilj ali skupen projekt kot je npr. družina, vzgoja otrok, izpolnjevanje potreb drug drugemu, bila sta skupaj, da jima ne bi bilo dolgčas ali da ne bi bila osamljena. Skriti nameni pogosto nikoli niso bili razkriti a so bili povod za medsebojno zvezo. Zato se je pogosto dogajalo, da sta se posameznika po tem, ko je bil cilj dosežen ali pa, ko sta ugotovila, da ga ne bosta dosegla, razšla. To lahko zelo dobro opazujemo tudi v poslovnih odnosih, ko se družabniki po končanem uspešnem lansiranju podjetja razidejo, prodajo svoje deleže, ko se volilni štabi, ki so bili zbrani skupaj z namenom, da lansirajo predsedniškega kandidata ob koncu uspešne ali neuspešne kampanije razidejo ali pa kot je pred nedavnim z nostalgijo izjavila Cameron Diaz, da je zelo žalostna ob zavedanju, da se po toliko letih skupnega ustvarjanja Shreka, po končanem zadnjem delu filma, ta velika filmska družina razhaja.

V tem starem modelu medsebojnih odnosov je bil cilj, ki sta ga posameznika delila, pa naj bo to enakost ali varnost, povečanje poslovnega deleža na tržišču, srečna družina ali lansiranje novega izdelka na tržišče, razlog in lepilo, ki je odnos držal skupaj. Brez tega razloga oziroma skupnega cilja, odnos ni imel več smisla, tiste kemije, ki ga je prej držala skupaj.

Nov model medsebojnih odnosov pa nam omogoča, da duhovno rastemo in da se osredotočamo na svojo notranjost. V teh odnosih se zavedamo, da so nam ljudje, ki jih srečujemo ogledala v katerih ugledamo sebe in da moramo transformirati svoje boleče izkušnje znotraj sebe, kar zahteva od nas, da sprejmemo odgovornost za svoje življenje in svoja dejanja. V novih partnerskih odnosih se srečata dva posameznika, ki se zavedata, da je vsak sam odgovoren za svojo osebno rast, da ne more od partnerja pričakovati, da bo za karkoli kriv ali bo stvari naredil namesto drugega. Dajeta si vso priznanje in podporo. Prepoznavata drug drugega takega kot sta. Se zavedata čudovitosti posameznika in vseh napak in izzivov, ki jih oseba prinaša s seboj. Zavedata se, da gre za proces soustvarjanja, sodelovanja in podpore na poti osebne duhovne rasti.

DIVINE.SI





TRANSFORMACIJA SVETA SE VEDNO ZAČNE V TEBI!

Pridružite se nam v nameri za transformacijo področij našega življenja, ki so najbolj aktualna.

Dobimo se **v petek 14.5.2010 in 28.5.2010**. Tokrat bomo delali na **ljubezni do sebe, do svojega telesa in do vsega, kar obstaja**. Dovolite, da se iz vas razširi v svet. Naj se najprej razširi skozi vaše celice v vašem telesu in iz celic nato seva v svet okoli vas. Star Kitajski pregovor pravi, da se mir začne v vsakem posamezniku in se iz njega širi ter transformira ves svet, pa ne le mir, katerakoli kvaliteta, ki jo želimo videti in uživati v njej v širšem svetu.

Več ljudi ko se nas bo združilo v nameri držati sveti prostor, v katerem vidimo sami sebe kot celostne, popolne in veličastne v svoji božanskosti in v neizmernem izobilju denarja, zdravja ali sreče, močnejša bo energija, ki kreira spremembo. S tem lahko reprogramiramo skupinsko zavest na lokalnem nivoju.

Dobili se bomo vsak drugi in četrti petek v mesecu ob 21. uri. Dovolj je vaša usmerjena namera, da se želite skupini pridružiti na astralnih nivojih. To kar bomo naredili je, da bomo v svoji božanski biti in bomo s tem ustvarili sveti prostor v katerem bomo sebe videli kot celostno, popolno in veličastno bitje v neizmernem izobilju tega, kar si želimo. Nato bomo energijo božanskosti, celostnosti in ljubezni prenesli vsem tistim, ki jih imamo radi enostavno tako, da si bomo predstavljali in njih dvignili v njihovo Božansko Bit in jih ugledali kot celostne, popolne in celovite.

Vsi tisti, ki želite prejeti konkretno zdravljenje lahko svoje ime in starost, zdravstveno ali psihično težavo ter državo bivanja pošljete na e-mail taja@divine.si V zdravljenjih bomo zavestno vključili vse, ki bodo svoje podatke poslali do 16. ure.

Na koncu pa bomo to storili za celotno človeštvo in za planet Zemljo, kot bitje, ki nas drži v svojih zelenih nedrjih.

Vabljeni, da se nam pridružite!



SPOROČILO KRISTALNE DEVE

HELIOTROP... Kamen stabilnosti

“Ko iščete svojo pot in širitev mej znanega, morda potrebujete energijo nege in podpore v svojem udejanjanju vere. Dajem vam strastno podporo in neskončen mir, ki ustvarjata okolje v katerem lahko varno razširite polje svojega zaznavanja in zavestnega zavedanja. Če se čutite ujete v travmi ali ste v čustveni zagati, kjer je občutek svobode omejen vam pomagam in vas osvobodim. Omogočim vam širjenje prostora v katerem lahko izkušate božansko ljubezen in hkrati opuščanje samo-obsojanja. Ojačam vašo vero v dobro in pozitivno v vas samih. Ko potrebujete pogum, da sledite resnici svojega srca sem vam na voljo, da lažje naredite potrebne akcije iz srca in s srcem. Prebujam notranje vedenje in videnje, prinašam red in moč vašemu umu in vas osvobodim kaosa v vaši glavi in življenju. Če ste nagnjeni k negativnemu razmišljanju sem dober sopotnik, saj vam bom pomagal pri ozaveščanju in naravnavanju na pozitivno. Če ste nagnjeni k sugestijam drugih in raje upoštevate mnenja drugih, kot da bi poslušali sebe vam bom pomagal najti moč v vas samih, da boste hodili po svoji poti s strastjo in samo-zaupanjem.”

Je zelen kamen z rdečimi pegami, ki spominjajo na kaplje krvi, zato ga včasih imenujejo tudi krvavi kamen. Izhaja iz družine jaspisa. Pomaga ustavljati krvavitve, še posebej krvavitve iz nosu. Asistira pri jačanju in izboljšavi kvalitete krvi, vpliva na sam izvor, kjer se kri ustvarja, kostni mozeg. Stimulira tudi jetra in celoten endokrini sistem.

Legenda pravi, da je nastal ob križanju Jezusa, ko je njegova kri padla na kamen in se skristalizirala. Heliotrop je grško ime za ta kamen, ki pomeni prinašalec spremembe.



Uporabljali so ga kot amulet, ki je odganjal vse zlo. Skozi zgodovino je znana tudi kot simbol pravice.

Heliotrop je intenzivni kamen zdravljenja, ki omogoča stabilnost in sposobnost živeti v sedanjosti. Vliva pogum, da se lahko osvobodimo negativnih ljudi in da prenehamo z destruktivnimi razvadami. Poleg tega je izjemen zaveznik tistih, ki čutijo, da so bili zapuščeni s strani drugih, pomaga jim odpustiti in najti svoje mesto v svetu. Povečuje tudi pretok življenjske energije tako v telesu, če ga nosimo, kot tudi v domu, če ga imamo nameščenega na več mestih.

Prebuja in stabilizira energijo v korenski, solarni in srčni čakri

Afirmacija deve kristala: " Jaz sem živ. Sem doma v svojem fizičnem telesu, ki vibrira na optimalni ravni moči, vitalnosti in čistosti. Delujem v skladu z najvišjim dobrim za vse."



V SREDIŠČU ... REFLEKSOTERAPIJA - REFLEKSNA MASAŽA STOPAL

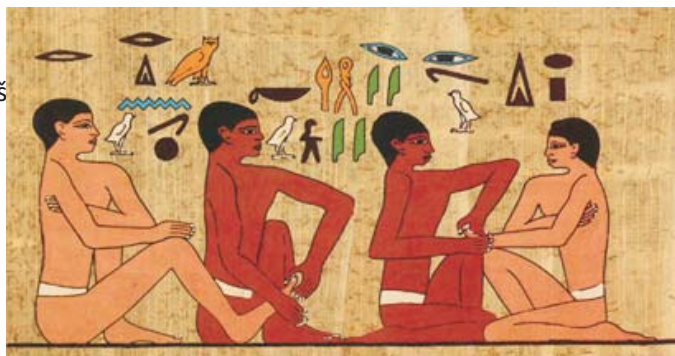
To zanimivo temo bomo поблиže spoznali v petih dneh druženja v Istri. Že davno so ugotovili, da se na človekovem stopalu odraža celoten organizem. Tako naj bi podplati predstavljali podobo celotnega telesa - človeka v malem. Uporaba preprostega dotika palca na odgovarjajočih refleksnih conah na stopalih nam pove marsikaj o zdravstvenem stanju človeka. Na ta način lahko ugotavljamo človekovo slabo počutje, blažimo bolečine, zmanjšujemo razne napetosti in nelagodnosti.

Človekov izgled, obnašanje in razpoloženje so pogojeni z njegovim zdravstvenim stanjem in počutjem. Neravnovesja v telesu, organih in organskih sistemih se odražajo na površini telesa, tudi na rokah in stopalih. Tako lahko že vnaprej predvidimo vrsto človekovih težav, čeprav je človek še zdrav.

Zgodovina refleksoterapije

Masaža kot nadpomenska refleksoterapije sega daleč v zgodovino in se je razvijala sočasno z razvojem človeštva. V vseh kulturah se je pojavljala kot ena izmed oblik zdravljenja. Še danes se z roko intuitivno dotaknemo predela v katerem čutimo bolečino, ga ogrejemo ali masiramo.

Prvi zgodovinski vir o obstoju refleksoterapije v naši daljni zgodovini, lahko bi rekli prazgodovini, je slika najdena v egipčanski grobnici iz leta 2300 p.n.š. Slika prikazuje zdravljenje z reflekoconsko masažo stopal in dlani.



Refleksnoconsko masaža se je razvijala na različnih koncih sveta. Kot obliko preprečevanja in zdravljenja bolezni jo navajajo stari kitajski, indijski in egipčanski spisi, omenjena pa je tudi v starogrški literaturi.

V daljni zgodovini namreč niso poznali tehnično-medicinskih možnosti za postavljanje diagnoze in zdravljenje, zato so se ljudje opirali na svoja čutila in s tipom, vonjem in okusom pridobivali spoznanja o soodvisnosti med našo zunanostjo in notranostjo. Na Kitajskem se je tako razvil nauk o omrežju poti, razvejanem po celem telesu, skozi katere potekajo vitalne substance in ki povezujejo notranje organe s površino telesa (to omrežje poznamo pod imenom »meridiani«). Kanali tako tečejo tudi po površini telesa in zarišejo številne akupunkturne in akupresurne točke, ki jih kitajska tradicionalna medicina že stoletja uspešno uporablja pri zdravljenju. Pred pričetkom zdravljenja z akupunkturo ali akupresuro pa so kitajski zdravniki pogosto ugotavljali stanje telesa s pritiskanjem na točke stopala.

Kaj je refleksoterapija?

Refleksoterapija je terapevtska metoda, ki s pritiskanjem na posamezne cone stopala ali dlani sprosti in harmonizira celotno telo in tako ugodno vpliva na človekovo zdravje in počutje. Izhaja iz predpostavke, da so stopala mikrokozmos v katerem se odraža celotno telo. Posamezne točke stopalih so torej povezane z določenimi deli telesa (organi in organskimi sistemi), ki odražajo stanje posameznih delov.



Boleče ali spremenjene cone navadno odražajo blokado pripadajočega organa, ki je sprva zgolj energetska in ne pomeni nujno že manifestirane bolezni. S pritiskom na posamezne cone sprožimo odziv (refleks) v ustreznih telesnih delih in uravnotežimo njihovo delovanje, posledično pa delovanje celotnega organizma. Na ta način vzpodbujamo samozdravilen mehanizem v telesu.

Učinki refleksnoconске masaže

- pospešuje krvni obtok v telesu in s tem izboljša prekrvavljenost organov in celic
- spodbuja delovanje limfatičnega sistema (limfa je pomembna pri odplavljanju škodljivih snovi in pri obrambi organizma)
- izboljšuje delovanje organov in organskih sistemov v človeškem telesu
- pospeši odplavljanje strupenih snovi (čez limfo, ledvica, črevesje, kožo) in s tem spodbuja čiščenje telesa
- izboljšuje delovanje imunskega sistema
- blaži posledice stresa v vsakdanjem življenju
- pomirja avtonomni živčni sistem, ki deluje brez naše volje (ob stresu namreč adrenalin spremeni naravne ritme: pospeši bitje srca, zoži žile,...).
- spodbuja ustvarjalnost, produktivnost in koncentracijo



V SREDIŠČU ... REFLEKSOTERAPIJA - REFLEKSNA MASAŽA STOPAL

ugodno vpliva na naše medsebojne odnose (blaži hiperaktivnost in agresijo)
vpliva na pomirjanje bolečine

Možne reakcije:

Reakcije med refleksnoconsko masažo:

spontano znojenje stopal
znojenje na posameznih delih telesa ali po celem telesu
občutek notranjega mrazenja, ki se začne v okončinah in se lahko razširi na celo telo
glavobol
potlačena čustva, se lahko izražajo na različne načine; jok, smeh, jeza, ...
Refleksoterapevt mora biti na te reakcije pozoren, položi dlani na stopalo, ga gladi in ogreje ter tako zmanjša pritisk, sprosti stopalo, ...

Reakcije po refleksoconski masaži:

sproščujoča utrujenost in zaspanost (pogosto se po masaži prileže počitek)
spanec je v noči po masaži lahko bolj nemiren
poveča se potenje in tudi vonj po potenju postane ostrejši
poveča se izločanje urina, ki lahko postane moten in močnejšega vonja
izločanje blata je lahko pogostejše, blato je lahko bolj smrdeče in sluzasto
napenjanje
glavobol
pri ženskah se lahko poveča iztok iz nožnice, vonj lahko postane močnejši
izločki so intenzivnejši tudi iz nosa, žrela in bronhijev
povišana telesna temperatura, ki je znak aktiviranja obrambnih sil organizma
aktiviranje starih, ne popolnoma ozdravljenih stanj, ki se na tak način dokončno iztečejo
aktivirajo se lahko stara zobna žarišča
stare brazgotine lahko prično boleti ali pa se pojavi izcedek

Vse te reakcije so odziv telesa na masažo in jih ne smemo jemati negativno. Kažejo, da se je zbudil samozdravilni mehanizem v telesu. Reakcije so lahko kratkotrajne ali trajajo nekje do dva dni, potem pa izginejo.

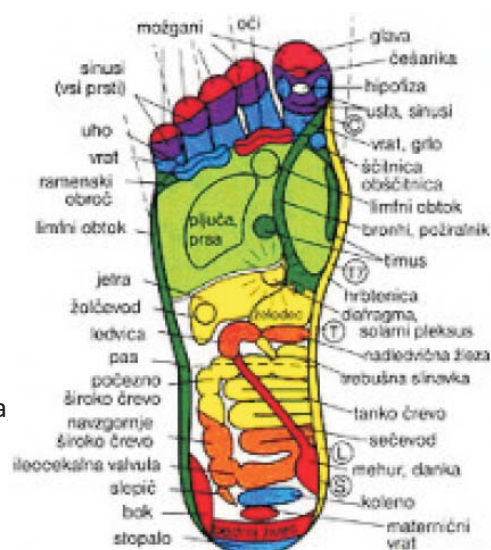
Po refleksnoconski masaži pride do pospešenega izločanja strupenih snovi čez razne telesne tekočine (limfa, urin, blato, pot, razni izcedki...), zato je priporočljivo po masaži pitje večjih količin tekočine, ki pomaga telesu pri razstrupljanju.

Človeško stopalo lahko razdelimo na tri dele. Zgornji del stopala predstavlja glavo in dihala, srednji del trebušno votlino z odgovarjajočimi notranjimi organi, spodnji del pa predstavlja medenico in spolne organe.

Refleksoterapija kot preventivna ali kurativna metoda

Refleksoterapija kot preventiva lahko v današnjem času dinamičnega življenja ohranja ravnovesje na vseh nivojih našega telesa. Naše zdravje je odvisno predvsem od usklajenosti delovanja celotnega telesa. Vsakodnevna naglica, obveznosti, nepravilna prehrana, premalo gibanja ... povzročajo negativen stres, ki neugodno vpliva na celoten človeški organizem, ga meče iz ravnotežja in tako škodljivo deluje na naše zdravje in dobro počutje. Stres in napetost namreč povzročata višji srčni utrip, pospešeno utripanje srca in dihanja, ki postane bolj plitko, začasno blokado prebavnega sistema, zoženje krvnih žil in s tem pretoka krvi. Telo tako ne dobi dovolj kisika in drugih hranilnih sredstev. Dlje časa trajajoči stres pa je tudi eden izmed pomembnih dejavnikov bolezni. Refleksnoconska masaža vodi v sprostitvev, pospeši krvni obtok in s tem oskrbo celic s hrano in kisikom.

Refleksoterapija kot kurativa lahko blaži naše manjše vsakodnevne tegobe (depresijo, utrujenost, nespečnost, slabo prebavo, bolečine v mišicah, ...) in/ali dopolnjuje medicinsko zdravljenje pri kroničnih in akutnih obolenjih (pomaga k hitrejšemu okrevanju, blaži bolečine,...).



Kontraindikacije

Kljub vsem pozitivnim učinkom refleksnoconske masaže pa je lahko le-ta v določenih primerih škodljiva. Ne sme se izvajati pri:

- infekcijskih boleznih in vročinskih stanjih
- akutnem vnetju venskega ali limfnega sistema
- boleznih, pri katerih je potrebna operacija
- gangreni
- razjedah na nogah in stopalih
- glivičnih vnetjih na stopalu
- postoperativnih stanjih in kemoterapiji
- tvegani nosečnosti
- akutnih depresivnih stanjih in drugih psihiatričnih obolenjih
- zlomih kosti, zvinih, krčnih žilah ter odprtih in drugih poškodbah na področju masaže

Tehnike refleksnoconske masaže

Masaža pomeni manipulacija z rokami na določenem delu telesa. Pri tem nam je glavno delovno orodje palec, seveda pa uporabljamo tudi ostale prste.

Glavne masažne tehnike so palični hod, prstni hod, krožni hod in drsenje, ki jih uporabljamo še z drugimi tehnikami kot so stiskanje ali ožemanje, gnetenje, raztezanje, glajenje, kroženje s prsti, s katerimi dosežemo dodatno sprostitvev stopala in energetsko podporo.

Pomemben del refleksoterapije je tudi **metamorfna tehnika**, nežna masaža na refleksnih conah hrbtenice, ki sprošča zastalo energijo pridobljene v fazi spočetja ali v času nosečnosti. Na otrokovo fizično, mentalno, čustveno in duhovno raven vpliva energija in zavest jajčeca in semenčeca v fazi spočetja ter vsi stresni trenutki, ki jih je doživljala mati v času nosečnosti. Vse te napetosti, travme, žalosti, strahovi,... so se vtisnile v celice fetusa in mu v odraščanju kreirajo vsak trenutek življenja.

V metamorfni tehniki ločimo pet osnovnih faz poteka nosečnosti, ki se nahajajo na refleksnem področju stopalnega loka. Za vsako fazo je značilna tipična napetost ali blokada, ki prekine harmonično kontinuiteto v fazah in ovira razvoj.

Z dotikanjem, glajenjem, božanjem teh refleksnih točk lahko transformiramo omejujoče vzorce in spodaj ležeče travme. Na ta način se iz preteklosti sprosti veliko ujete energije, ki pomaga otroku, da usmeri svojo pozornost in zavest na sedanost. Zaradi dviga zavesti otrok občuti svoje notranje zaupanje, iz katerega črpa moč, da lahko spremeni odnos do življenja. Bistvo te tehnike je, da na novo programira prvotni, izvorni vzorec.

Pripomočki pri refleksnoconski masaži

Refleksnoconska masaža je lahko še globlja in učinkovitejša, če jo kombiniramo z zdravilnim zvokom in vibracijami **kristalnih palic, kristalnih posod in zvonečih vilic**, ki se s svojimi nežnimi zdravilnimi energijami dotaknejo vsake celice telesa in vplivajo na fizično, čustveno, mentalno in duhovno ravnovesje človeka. Kristale ljudje že stoletja uporabljamo za zdravljenje, zaščito, magijo in v ritualih. Dejstvo je, da kristali ničesar ne zamenjajo v nas samih, nam pa dajo močno podporo v procesu samozdravljenja. Kristal ima zgradbo in energetsko vibracijo, ki vpliva na ravnovesje vseh nivojev človeka in tudi njegove okolice. Kristali v soustvarjanju z našo vibracijo povečajo pretok vitalne življenjske energije na vseh nivojih človeka ter ustvarjajo notranje ravnovesje.

Kristalne palice so izjemno orodje, ki nam pomagajo pri vzpostavljanju ravnovesja skozi masažo fizičnega telesa (organov in organskih sistemov) ali skozi delo na energetskih nivojih (metamorfna tehnika in čakre).

Zdravljenje z zvokom temelji na dejstvu, da je vesolje v celoti sestavljeno iz vibracij. Zvok OM je izvorna kreacija, je zvok stvarjenja, je del vsega kar je. Zvok kreira vse dimenzije bivanja. Zdravljenje z zvokom je mogoče, ker je človeško telo pomanjšana slika vesolja in njegova osnova je vibracija. Poleg tega pa človeško telo sestavlja 80 % vode, ki prenaša zvok tri-krat hitreje kot zrak in hkrati informira vodo vsake celice našega telesa s pozitivno informacijo svoje frekvence. Prav zaradi teh dejstev je zvočna terapija ena najučinkovitejših metod zdravljenja ne vseh nivojih.

Je izjemno orodje za transformacijo zastalih tokov energij in za uravnovešanje energij v telesu. Pomaga nam, da sprostim vse napetosti, ublažimo bolečine, ojačamo svoje notranje organe in organske sisteme,



V SREDIŠČU ... REFLEKSOTERAPIJA - REFLEKSNA MASAŽA STOPAL

aktiviramo prosti pretok energij po meridianih, očistimo in sharmoniziramo svoje čakre in energetska telesa ter stopimo v stik s svojim Božanskim vodstvom.

Zelo učinkovit pripomoček zdravljenja z zvokom so **zdravilne zvoneče vilice**, ki jih uporabljamo za sproščanje zastalih pretokov energij v našem telesu ter za odstranjevanje toksinov, ki so se nakopičili zaradi naših negativnih misli in čustev, stresnega načina življenja, vpliva okolja ter drugih strupov, ki obremenjujejo naše telo.

Vibracija in zvok zvonečih vilic uglasenih na izvorno vibracijo zvoka OM, naših čakr ali planetov vzpodbujajo meridiane, da bolje prevajajo energijo in oskrbujejo celice človeškega telesa z življenjsko pomembno energijo.



Z uporabo na akupunkturnih točkah v telesu, na točno določenih mišic in sklepih, sproščajo napete mišice in bolečine v sklepih ter tako pomagajo pri procesu zdravljenja.

Ker je človeško telo po svoji strukturi en velik kristal, je zelo dovzetno za zvoke **kristalnih posod**. Naše telo zavibira s frekvenco posode in transformacija se odvija na vseh nivojih, tako fizičnem kot tudi subtilnejših, energetskih nivojih.



Čisti ton kristalne posode, uglasen na frekvenco izbrane čakre, ustvari vibracijsko zvočno polje, ki se uglaši s telesnim energetskim centrom in z njim povezanimi organi fizičnega telesa. Vsak organ v telesu ima svojo sebi lastno frekvenco in je v popolni harmoniji in sodelovanju z ostalimi organi. Ko organ ne vibrira več s svojo lastno frekvenco, zbolimo. Bolezni torej nastanejo zaradi zgoščene energije, ki zmanjšajo ali onemogočajo pretok energije po meridianih. Z zvokom lahko te zgostitve, blokade razbijemo, raztopimo oziroma odstranimo.

Uporaba kristalnih posod pred masažo sprosti telo, očisti telo vseh napetosti in kakršnihkoli energij, ki v telesu povzročajo blokade in zmanjšujejo pretok energij. Hkrati pa vibracije kristalnih posod odprejo osebi sveti prostor, da si dovoli zaupati terapevtu, se lažje sprosti in prepusti. Zvok, ki se dotakne vsake celice telesa, prebudi energijo tudi na refleksnih točkah stopala, ki postanejo bolj senzibilne in odprte za dotik.

Po masaži pa kristalne posode očistijo telo vseh energij, ki so se sprostile med samo masažo. To omogoči osebi, da ostane v zdravilnih energijah, ki so se aktivirale med masažo in tako pospešijo samozdravljenje telesa. Kristane posode nam s svojimi zdravilnimi vibracijami omogočajo bolj poglobljeno in intenzivnejšo masažo, zato je njihova uporaba priporočljiva pri izvajanju kakršnihkoli masaž.

Kombinacija vseh vrst masaž z **Reference Point Therapy** je lahko še učinkovitejša, ker nam pomaga identificirati asociacijo in spodaj ležečo točko, ki drži travmo na mestu. Pomaga nam, da ozavestimo najbolj zgodnje točke in že samo vedenje ustvari izjemen dvig zavesti, ki sproži zdravljenje.

Pri metamorfni tehniki, ki je priporočljiva predvsem za otroke, lahko praktik olajša proces zdravljenja s svojimi intuitivnimi uvidi, ko namesto otroka prepozna spodaj ležečo travmo in jo tudi očisti brez, da bi jo otrok občutil in podoživel. Več o Reference Point Therapy si lahko preberete na spletni strani

www.divine.si.

Vsak organ v telesu ima svojo pomanjšano energetska obliko na stopalu, v njegovi refleksni coni na stopalu. Z vidom in otipom zaznamo stanje organov in organskih sistemov, njihove motnje in blokade. Ko to prepoznamo lahko za hitrejše zdravljenje uporabimo še Reference Point Therapy, da prepoznamo izvirne vibracije in spodaj ležeče travme, ki držijo bolečine na stopalu, na našem fizičnem telesu. Naše ozaveščanje izvirne vibracije sproži zdravljenje tako na energetskem kot tudi na fizičnem nivoju.

Za vas z ljubeznijo pripravila
Nataša Benedejčič

Literatura in viri: Refleksoterapija stopal, Hanne Marquardt ; Z refleksoterapijo do boljšega zdravja, Jeanette Korenc Lafer; Reference Point Therapy, Simon in Evette Rose; Zdravljenje z zvokom, Peter J. Gouw



NA KRATKO ... 10 RESNIC O CELULITU

Poletje je takorekoč pred vrati. In če ne drugače se vse ženske vsaj v tem obdobju ubadamo z lepotnim sovražnikom številka ena, celulitom. Kar pa je zanimivo, je dejstvo, da je popolnoma naraven in, razen izjemoma, prav nič nezdrav. Včasih je bil znak dobrega družbenega položaja in ženskosti. Danes se tresemo pred njim in poskušamo vse, da bi se ga znebile. Pa pogledjmo 10 resnic o tej predvsem lepotni nadlogi.

1. Kaj je celulit?

Celulit je želatinasto maščobno tkivo, ki ga je v primerjavi z navadno maščobo zelo težko odpraviti. Ujet je pod kožo ter sestavljen iz maščobe, vode in odpadkov. To želatinasto tkivo prekriva mreža kolagenskih vlaken, ki počasi lezejo narazen in postajajo čedalje širša mreža, skozi katero pritiska maščoba, kar daje koži značilen videz pomarančne lupine. Celulit je v veliki meri posledica sloga življenja, nastane pa zaradi nezdrave prehrane in premalo gibanja, pa tudi geni dodajo svoje.

2. Zakaj ga moški skorajda ne poznajo?

V podkožju so kolagenska vlakna, ki so pri moških in ženskah razporejena različno.

Pri moških večina kolagenskih vlaken v podkožju poteka pod kotom 45 stopinj v

obe smeri, pri ženskah pa tečejo vlakna pravokotno na usnjico in tvorijo prekate, v katerih so maščobne celice. Pri moških je torej pritisk na zgornje plasti kože dokaj enakomeren, pri ženskah pa maščobne celice na usnjico in povrhnjico pritiskajo neenakomerno, kar daje koži jamičast videz. To je celulit.



3. Je celulit (zdravstveni) problem?

Celulit je popolnoma naraven pojav, ki ga ima več kot 80 odstotkov žensk. V nobenem pogledu ne ogroža zdravja ali dobrega počutja. Včasih je bil celo znak erotičnosti in lepote, in še danes ga občudujemo na marsikateri umetnici, ki upodablja popolno žensko. Celulit kot problem, lepotna pomanjkljivost in celo razlog za sram je izmišljotina kozmetične ter modne industrije, ki smo jo žal skoraj popolnoma vzeli za svojo. Pravzaprav vzele za svojo, saj večine moških celulit prav nič ne moti.

4. Kako opazen je celulit, je odvisno od:

- količine maščobe v vezivnih prekatih,
- debeline in kompaktnosti usnjice in povrhnjice na določenem predelu telesa. Debelina in kompaktnost usnjice in povrhnjice sta na predelih, kjer je celulit običajno najbolj viden, pri ženskah izrazito manjši kot pri moških, z leti pa se zaradi procesa staranja še zmanjšata, kar posledično vodi do večje vidnosti celulita.

5. Kako celulit napreduje?

Maščobno tkivo v vezivnih prekatih pritiska na zgornje plasti kože, pod njo pa tudi na krvne in limfne žile, kar ustavlja pretok krvi in limfe. Posledica je slaba prekrvljenost in slabša presnova, kar vodi v propadanje vezivnega tkiva v koži. Vezivno tkivo postane trdo. Navpična kolagenska vlakna v podkožju se skrajšajo, kar še dodatno poslabša videz kože.

6. Zakaj imajo tudi suhe ženske celulit?

Na opaznost celulita ne vpliva telesna teža, ampak količina telesne maščobe. Veliko žensk ima pri nizki ali normalni telesni teži velik delež telesne maščobe in malo mišične mase. To je največkrat posledica napačne prehrane in pomanjkanja telesne dejavnosti.

7. Kontracepcija lahko poslabša celulit.

Kontracepcijska sredstva lahko vplivajo na hormonsko ravnovesje v telesu in s tem na pojav celulita. Še veliko bolj pa lahko celulit poslabšajo hormonske spremembe med nosečnostjo.

8. Koliko lahko s prehrano vplivamo na celulit?

Če jemo preveč, se odvečna energija v telesu shranjuje v maščobi, in to seveda pripomore k nastanku in vidnosti celulita. Preveč kakršnekoli hrane torej povzroča pomarančno kožo. A celulita žal ne bomo odpravili s kakšno prav temu namenjeno dieto. Če se ne prehranjujemo pravilno, bomo morali spremeniti ves prehranski režim. Na opaznost celulita namreč ne vpliva vrsta hrane, ki jo uživamo, ampak delež telesne maščobe. Če se ga hočemo znebiti, moramo torej jesti tako, da spodbujamo porabo odvečne maščobe. Nobenih bližnjic ni.



9. Zakaj se celulit pojavlja samo na nekaterih delih?

Pri ženskah je maščobnih celic največ na stegnih in zadnjici, pri moških okoli trebuha. Poleg tega na shranjevanje in porabljanje maščobnih kislin vplivajo različni hormoni ter nekatere značilnosti maščobnih celic. Na problematičnih delih so odlične razmere za shranjevanje maščobnih kislin v maščobnih celicah. Na zadnjici in stegnih sta povrhnjica in usnjica tanjši, posledica vsega tega pa je, da je tu celulit tudi najbolj viden.

10. Celulit imajo tudi športnice.

Celulitu ne uidejo niti najaktivnejše ženske. Tudi te imajo namreč včasih preveč telesne maščobe. Vendar pa je pri njih celulit veliko manj opazen kot pri nedejavnih ženskah.

Moj osebni nasvet za zmanjšanje celulita je pilates, veliko vode in pravilna prehrana. V prvi fazi pa veliko doprinese gibanje in kura razstrupljanja.

Vir: www.njena.si



PRIPOROČAMO ... RAZSTRUPLJANJE 3. DEL

V tretji fazi smo in za nami je površinsko čiščenje, tako da se spuščamo vedno bolj v globine. Ta faza je najbolj temeljit del razstrupljanja, saj se skozi tretjo fazo čistijo globoko uskladiščeni strupi, ki se nalagajo v jetrih in ledvicah. Prav tako vplivamo na odstranjevanje uskladiščenih strupov iz maščobnega tkiva.

Jetra in ledvice imajo nalogo čiščenja vsega odvečnega iz telesa. Razstrupljajo škodljive snovi in jih izločajo iz organizma. V sodobnem času, ko smo z vseh strani obdani z različnimi oblikami onesnaženja tako v okolju kot v sami prehrani, so jetra in ledvice zelo obremenjena. Vedno nove oblike dodatkov in sintetičnih nadomestkov v prehrani, kot so sladila, barvila, konzervansi, emulgatorji, arome, itd., marsikdaj predstavljajo telesu trd oreh, ko pride do izločanja le-teh iz telesa. Vse, kar jetra in ledvice ne morejo povsem izločiti uskladiščijo v napol predelani obliki. Strupi pa se odlagajo tudi v maščobno tkivo zaradi česar se pojavljajo celulit, debelost, nečista koža in druge presnovne motnje.

Ko se ozavestimo osnovne dejavnike slabega počutja, bolezn, čustvene in mentalne napetosti, utrujenosti ter pomanjkanja volje in energije in se slednjič zares odločimo narediti nekaj tudi zase, je navadno potreben določen čas. Naše telo namreč potrebuje čas, da se prečisti in ujame bolj zdravo ravnovesje. Intenzivno razstrupljanje vedno vpliva tudi na stanje naše psihe, na um in čustva in cilj je vsekakor doseči harmonijo v celotnem bitju. Rezultat je tako bolj veder pogled na svet, manj živčne napetosti in nestrpnosti do okolja, več tolerance, mentalne in čustvene gibljivosti in sposobnost načrtovanja svojega življenja ter večja sposobnost manifestiranja zastavljenih ciljev.

Jetra so po tradicionalni kitajski medicini sedež jeze, področje, kjer bivajo razdražljivost, bes, zamere in frustriranost. Dogajanja, ki jih mentalno ali čustveno nismo povsem prebavili, opravili z njimi in jih opustili iz svojega življenja, motijo energetski pretok v organizmu. Moteče stvari se v obliki energetskih zastojev in motenj v pretoku življenjske energije odlagajo v jetra. Delajo nas nestrpne, napete, agresivne, nepotrpežljive, neprilagodljive, zamerljive in netolerantne.

V življenjski prednosti je tisti, ki je prilagodljiv, strpen, energetsko pretočen in sposoben zastavljanja in uresničevanja ciljev. Dogodki in stvari, na katere smo vezani s privlačnostjo ali odbojnostjo, nam jemljejo sposobnost uravnoteženega in optimalnega odziva v vseh okoliščinah. Duhovno osvobajanje starih bolečin in zamer je tesno povezano s samim načinom življenja in zastrupljenostjo organizma. Z opuščanjem negativnih miselnih in čustvenih vzorcev se lahko odpremo in smo tudi kos novim življenjskim izzivom. Ko predelamo stare lekcije, se v življenju spontano pojavljajo nove možnosti, celo takšne, ki so nam bile prej morda povsem nedosegljive.

Vse globoko potlačene zamere in jeza se tekom telesnega razstrupljanja jeter in ledvic tudi energetsko čistijo in zapuščajo celoten sistem. Znova lahko občutimo globok notranji mir ter sposobnost uravnavanja svojega življenja. Najdemo se v stanju radostnega pričakovanja, ko načrtujemo in uresničujemo nove stvari. Če smo energetsko dovolj pretočni in prilagodljivi v uresničevanju svojih ciljev, se odzivamo bolj ustvarjalno, iznajdljivo, vedro, blago in manj destruktivno. Z razstrupljanjem jeter dobimo nov navdih za začetek novih stvari, za katere prej nismo zmogli dovolj energije, volje ali želje, da bi jih uresničili. V naših aktivnostih se razvijajo organizacijske sposobnosti, ki nas pripeljejo zelenemu nasproti. Skozi življenje nas začnejo voditi sočutje, vizija in namen.

V procesu prečiščenja telesa uživajmo zadostne količine čiste vode, ki odplavlja iz telesa škodljive snovi.

Če vas zanima več napotkov v povezavi s 3. fazo razstrupljanja, pošljite e-mail naslov na taja@divine.si in v predmet e-maila vpišite Tretja faza razstrupljanja. Na svoj e-mail boste prijeli celoten seznam napotkov. Kot pomoč pri razstrupljanju ali shujševalnih dietah pa vam svetujem terapijo RPT, ki vam bo omogočila, da se boste s toksini na čustvenem in mentalnem nivoju soočili in jih preobražali zlahka. Seminar Reference Point Therapy Level 1 - Nazaj v izvorno stanje Biti je v Ljubljani razpisan za vikend 22 in 23.5.2010.



Gary Chapman nam v svoji knjigi *Pet jezikov ljubezni* odkriva poti, po katerih raziskujemo svoje potrebe in potrebe svojega partnerja ter jih v medsebojnem odnosu spoštujemo tako, da ustvarjamo razmere za pretakanje ljubezni.

V svoji dolgoletni praksi zakonskega svetovanja je prepoznal pet jezikov ljubezni, pet načinov, s katerimi ljudje izražamo svoja čustva, ali ki pomenijo zadovoljitev naših čustvenih potreb: besede potrditve, posvečen čas, darila, usluge in dotik.

BESEDE POTRDIRITVE

Besede potrditve so prvi način, kako izkazati ljubezen. To so besede, ki hvalijo, povzdigujejo, potrjujejo, vzpodbujajo, izražajo občudovanje in odpuščajo. Vzpodbudne besede, ki izhajajo iz naklonjenosti partnerju in pripravljenosti, da pogledamo na svet skozi njegove oči.

Prijazne besede, pri katerih je pomemben tudi način kako jih izrečemo.

Ponižne besede, katere nikakor ne smejo zveneti kot ukazovanje, saj s tem lahko uničimo intimno vez. Prošnje omogočajo rast ljubezni, ukazi pa jo zamorijo!

POSVEČENI ČAS

Drugi jezik ljubezni je posvečen čas. Pri skupnem preživljanju časa gre predvsem za ustvarjanje bližine in povezanosti ter preživljanje časa tako, kot ga želi preživljati partner. Sem sodi tudi dober pogovor, v katerem pokažemo zanimanje za partnerja in ga znamo pozorno poslušati.

Pomemben je občutek bližine, ki se ustvari s posvečanjem pozornosti. In za dobro izkoriščen čas, se moramo znati tudi pogovarjati. Dober pogovor pomeni prijazen pogovor dveh oseb v prijateljskem vzdušju. Na ta način si delimo izkušnje, misli, čustva in želje s partnerjem. Če je prvotni jezik vašega partnerja posvečen čas, je tak pogovor lahko ključni element v njegovem/njenem dojemljanju ljubezni. Vsekakor pa so potrebne tudi skupne dejavnosti, ki so lahko vse, kar je všeč enemu od partnerjev. Ni važno kaj počneta, ampak zakaj to počneta.

DARILA

Tretje sporočilo ljubezni so darila. V vseh kulturah je v obredih dvorjenja poklanjanje daril eden glavnih elementov, kar pomeni, da je ljubezensko čustvo tesno povezano s principom dajanja. Darilo je nekaj, kar vzamemo v roke in rečemo: »Poglej, mislil je name!«

Darila lahko kupimo, najdemo ali naredimo. Darilo je simbol misli. Če se hočemo uspešno naučiti jezika ljubezni sprejemanja daril, moramo občasno spremeniti odnos do denarja in ga prilagoditi svojim zmogljivostim. Najmogočnejše darilo, ki ga lahko podarimo je, osebna prisotnost v težkih trenutkih. In tukaj denar niti ne igra nobene vloge

USLUGE

Četrti izraz ljubezni so usluge. To so opravila, za katera vemo, da bodo partnerja razveselila. Ko mu ustrezemo in nekaj opravimo namesto njega, mu s tem pokažemo svojo naklonjenost.

Če se hočemo naučiti jezika uslug, moramo spremeniti naš odnos do stereotipnih vlog moškega in ženske v zakonu. Zaradi družbenih sprememb, vloge moškega in ženske nista več točno določeni. Tako da, sesanje stanovanja, je lahko tako njena kot njegova usluga. Izgovori kot je npr. »to je žensko delo« ne obstajajo več.

DOTIK

Dotik je tudi pomembna oblika izpovedovanja ljubezni. Držanje za roko, poljubljanje, objemanje in spolnost so načini, kako partnerju pokažemo ljubezen. Tisti, ki jim je to prvotni jezik ljubezni, se brez dotika ne počutijo ljubljeni. Dotik lahko ustvari ali razdre odnos med partnerjema. Lahko sporoča ljubezen ali sovraštvo.

Otroci, katerih starši so jih veliko ljubkovali, držali za roke... so bolj čustveno stabilni v svoji odraslosti in v svojih odnosih. Telo je ustvarjeno za dotikanje, vse od bežnega dotika pa do spolnosti. Vendar se je potrebno naučiti kaj je všeč našemu partnerju, saj ni nujno da tisto kar nam. Nekomu je že poljub v avtu ali držanje za roke na sprehodu dovolj, da je njegov rezervoar z ljubeznijo napolnjen.

Priporočam v branje!



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI

30. april od 4:37 do 2. maj do 12:02, Luna v Strelcu, padajoča. Ugodno za spuščanje napetosti v stegnih, v jetrih, kolkih. Kaj nas moti pri moških, težave v odnosih z očetom, kaj nam gre »na jetra«?

Najugodnejši čas za spuščanje teh vprašanj. Celulit je pri ženskah pogostejši, ker stegna predstavljajo odnos z očetom. Ko razrešiš vsa nerešena vprašanja z očetom, se avtomatsko tudi znebiš celulita.

Po nekaterih teorijah naj bi bilo področje strelca tudi sladkorna bolezen. V primeru te težave, si v tej Luni spuščaj občutke hrepenenja po nečem, kar bi lahko bilo, spuščaj vzorce zaradi katerih hočeš imeti kontrolo nad drugimi in pa seveda vzorce, da je »sladko življenje« greh.

Vladar Strelca je Jupiter, ki v astrologiji predstavlja vrhovnega boga, če imamo občutek, da nam v življenju ne gre nič »dobro od rok«, da nas Bog ne podpira, bodo ti dnevi ravno pravi da si spustimo občutke, da nas Bog nima rad, da nas ne podpira.

Včasih, ko kdo napravi kako neumnost, ljudje radi rečejo: »Bog te nima rad« Ta stavek ponavadi ni mišljen dobesedno, vendar pa, če je nekje v nas nekaj, kar podpira to trditev, ta stavek deluje kot urok in nas še bolj tišči v prepričanju ali občutkih, da je Bog pozabil na nas, ali pa da je celo jezen na nas.

Če imamo taka prepričanja ali občutke je seveda jasno, da v življenju nikoli nimamo sreče, saj nas še celo Bog, ki je ponavadi pravičen in pošten, zapostavlja.

Na vsak način je koristno, da v teh dneh spustimo občutke in prepričanja, ki se vklopilo ko nam nekdo reče: »Bog te nima rad«.

Šele ko začnemo spuščati ta »urok«, se zavemo kolikokrat nam je bil v življenju posredovan ta stavek in tudi kakšen vpliv je imel na to, koliko sreče imamo v življenju.

Luna v ognjenih znamenjih je primerna za zračenje stanovanja.
Dober dan za čiščenje oken.

2. maj od 12:01 do 4. maj do 22:53, Luna v Kozorogu, padajoča. Ugoden čas za spuščanje napetosti iz kosti, sklepov, kolen, kože, zob, nohtov. Dostikrat je slišati izraze; mraz se mi je zarezal do kosti, nagnali so mi strah v kosti, šlo mi je za nohte... Idealen dan za spuščanje takih občutkov. Spustite mraz iz kosti, namesto tega vanje nalijte prijetno toploto obilja in podpore, spustite strah iz kosti, namesto tega vanje vlijte moč, dajte svojim kostem vedeti, da ste jim hvaležni, ker podpirajo celotno telo, ko boste že pri delu, spustite tudi togost in trmo, ki sta Kozorogova temna plat.

Ti dnevi so najbolj primerni za čiščenje kože.

Kako se počutite v svoji koži, ali se sami sebi zdite dovolj lepi?

To so vprašanja, ki se v fizični realnosti kažejo na naši koži. Če tukaj spustite prepričanja, občutke, vzorce, boste imeli kožo lepo kot dojenček.

Kozorogovi dnevi so najugodnejši tudi za nego nohtov. Kdor si striže nohte na Luno v znamenju kozoroga, krepki tudi zobovje, nega nohtov na te dneve zdravi vprašanja notranje moči, če se ne morete odvaditi grizenja nohtov, dostikrat pomaga ravno striženje nohtov na te dni.

Nasvet za lepo kožo

Na dan, ko je Luna v Kozorogu se lepo uredite, oblečete se tako, da se najbolje »počutite v svoji koži«. Bodite hvaležni, ker božanska lepota sije ravno skozi vas. Enostavno na ta dan bodite lepi. Je zelo zdravo za kožo. Od januarja do junija so Kozorogove Luna padajoče, kar pomeni, da je takrat čiščenje predelov telesa, ki jim vlada Kozorog še posebej učinkovito, od julija do januarja pa so Kozorogove Lune rastoče, to pomeni, da ima vsak postopek ali zdravilo, ki krepki organe, ki jim vlada Kozorog, dodatno moč in je še bolj učinkovito.

Luna v Kozorogu je zelo ugodna za depilacijo. Dlake, ki jih izpulimo takrat se zelo redko znova pojavijo.

Luna v Kozorogu je zelo ugodna za odstranjevanje plevela, odstranjevanje plevela v tem času je dvakrat učinkovitejše kot ponavadi.

Luna v zemeljskih znakih je manj primerna za zračenje stanovanja, zato naj bo v teh dneh zračenje krajše.



ASTROKOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

4. maj od 22:53 do 7. maj do 11:35 Luna v Vodnarju, padajoča. Ugodno za spuščanje napetosti iz goleni, gležnjev, tudi težav zaradi prenizkega krvnega tlaka. Na ta dan je še posebej učinkovito spuščanje prepričanj vzorcev ali občutkov, ki so povzročili krčne žile. Vzroki za to bolezen bi bili lahko strahovi povezani s sprejemanjem ženske energije, pretirana kontrola nad vsemi energijami, ki prihajajo do nas. Lahko da vzroki za to ležijo že v samem začetku sveta, ko je Uran legal na Gajo (zemljo) kadarkoli mu je pač odgovarjalo in tako zaplodil vse kar obstaja na zemlji in v nebesih. Že takrat je Gajo motilo, da je vrgel Kiklope v temno brezno pod zemljo, samo zato, ker se je sramoval dejstva, da so grdi. Zaradi tega je nagovarjala svoje ostale otroke, naj se uprejo očetu in rešijo svoje brate Kiklope iz temnega brezna pod zemljo. Lahko, da se tukaj skriva kakšna zamera do moških, oziroma do očeta, ki je povezana s krčnimi žilami, lahko pa je tudi kakšna zamera do žensk, ki iz ozadja vlečejo niti in svoje moške ščuvajo, naj se borijo za čast in oblast.

Če imate težave z gležnji je to pravi čas za spuščanje neprožnosti in krivde. Včasih poškodba gležnja pride zaradi tega, ker smo do določenih ljudi diplomatsko vljudni čeprav nam »grejo strašansko na živce« in bi jih najraje zmleli v prah. Vladar Vodnarja je Uran, ki omenjeno diplomatsko vljudnost vidi kot hinavsko priliznjenost, pa nam zato občasno pošlje lekcijo v obliki kakšnega zvina gležnja. Poduhovljenost gor ali dol, Uran ne trpi hinavščine, ne glede na to, s kako razumnimi logičnimi ali tako imenovanimi poduhovljenimi razlogi opravičujemo tako ravnanje pred samim seboj. Uran vedno pove stvari direktno in mu je popolnoma vseeno, kaj si ljudje mislijo o njem.

Dober dan za čiščenje oken.

Dober dan za zračenje stanovanja, prezračevanje postelje.

7. maj od 11:35 do 9. maj do 23:30, Luna v Ribah, padajoča. V obdobju padajočih lun je čas za spuščanje. Ribe vladajo stopalom, členkom na nogah, tudi želodcu in črevesju, limfnemu sistemu in na splošno vsem tekočinam v telesu. Karkoli spuščamo iz teh delov telesa na te dni, čiščenje deluje dvojno.

Idealen dan za razstrupljanje telesa. Vseeno je, katero tehniko uporabimo, lahko se poslužimo stradanja, lahko za to uporabimo čaje, kamne, katerikoli bioenergetska tehnika čiščenja telesa, tudi farmacevtski pripravki (tablete), ki so temu namenjeni, vsaka metoda čiščenja telesa bo v teh dneh delovala dvakrat bolj učinkovito.

Vladar Rib je Neptun, ki vlada tudi nad iluzijami, filmom, literaturo, opojnimi substancami vseh vrst. V teh dneh je najboljši čas za spuščanje iluzij, če bi radi odložili kako iluzijo je sedaj pravi čas.

Opojne substance na dneve rib delujejo dvojno, zato nas ista količina alkohola ali drugih opojnih snovi »zadane« z dvojno močjo.

Tudi tablete delujejo na te dni z dvojno močjo.

Na te dni se odsvetuje pranje las, tudi za striženje las je zelo neugoden čas, lahko se, zaradi striženja las, pojavi prhljaj na lasišču.

Ugoden dan za gnojenje rastlin.

Ker je Luna v vodnem znamenju, je to najugodnejši čas za zalivanje sobnih rastlin.

Ugodno za pranje perila (padajoča luna, vodno znamenje), perilo se bolje očisti tudi pri manjših količinah pralnega praška.

9. maj od 23:30 do 12. maj do 8:49, Luna v Ovnu, padajoča. Na te dni je najbolj učinkovito sproščanje in spuščanja vzorcev, prepričanj občutkov ali energije glave, mišic, vseh živcev glave, zob.

Koristno je, da se sprostimo iz mišic utrujenost, bolečino, občutke nemoči., spustimo tudi tisto kar nam je »padlo v glavo«, pa se je izkazalo za nekoristno ali še celo moteče

Luna v ognjenih znamenjih je primerna za zračenje stanovanja.

Dober dan za čiščenje oken.

Luna v ovnu je dobra za nove začetke, predvsem za začetek razvijanja novih idej, novih projektov.



ASTROKOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

12. maj od 8:49 do 14. maj do 15:19, Luna v Biku, padajoča. Vse kar čisti in sprošča glasilke, vrat, grlo, tilnik, mandlje, žrelo, ščitnico, tudi zobe, deluje na te dni dvojno.

Kdor ima težave s ščitnico, naj si na ta dan spušča prepričanja občutke, vzorce, da se vedno nekaj mudi, da ničesar ne uspe narediti v roku, da vedno nekaj zamuja.

Na dneve ko je Luna v Biku, nas rada napade požrešnost. Marsikdo trdi, da bi na te dni še posebej morali paziti, da ne pojemo preveč, saj takrat, lahko pridobimo več kilogramov, kot običajno.

To sicer drži, vendar samo načeloma.

Kje je tu problem?

Dejstvo je, da Luna zahteva, da so naše preživetvene potrebe zadovoljene in Luna v Biku pod te potrebe šteje najprej hrano. Z Luno se ni smiselno pomeriti v direktnem dvoboju, kajti na koncu vedno zmaga Luna in je to samo nepotrebno trošenje energije.

Problem rešimo lahko samo s primernim pristopom, ki bo Luno v Biku zadovoljil, nam pa še vedno prinesel uspeh. Glede na to, da si Luna »zapomnik« vse situacije, ko smo potrebovali zaščito in negovanje in si zapomni tudi to, kako so bile te potrebe zadovoljene, bo najbolje, če poskusimo zadovoljiti njene potrebe. Če se bomo borili z lakoto, bomo samo dodali novo travmo, ki bo prej ali slej udarila na plan z še večjo močjo.

Prva varianta je, da, ko začutimo lakoto, nekaj malega pojemo, kar je še vedno bolje, kakor da sredi noči »izropamo« hladilnik.

Druga, precej boljše možnost pa bi bila, da se spomnimo na trenutke, ko smo imeli lepo poln želodček, ne preveč, ne premalo, ko smo se ob tem počutili božansko in pa predvsem brez vsake krivde, objamemo ta občutek in ga pošljemo v vse situacije, ko smo bili lačni. Ker si Luna včasih zapomni tudi prejšnja življenja, ga seveda pošljemo tudi tja.

Luna v zemeljskih znakih je manj primerna za zračenje stanovanja, zato naj bo v teh dneh zračenje krajše.

14. maj ob 3:05 je mlaj in sicer v ozvezdju Bika. To je najbolj ugoden čas za spuščanje razvad, vzorcev, tudi občutkov in prepričanj.

Temne oziroma nezaželene lastnosti Lune v Biku bi bile, požrešnost, pretirano hlastanje za zemeljskimi užitki (hrana, pijača, seks), nezmožnost izražanja občutkov. Luna v Biku težko izraža svoja čustva, zato včasih to kompenzira s hrano, kupovanjem materialnih stvari, ta Luna se počuti varno, ko ima materialno varnost, zato je ta mlaj najbolj primeren za spuščanje strahov, prepričanj in občutkov glede materialne varnosti. Glede na to da je finančna kriza trenutni trend razmišljanja po celem svetu in da se o tem zelo veliko govori, da se večina ljudi boji za materialno varnost, da jih je strah kaj vse lahko prinese negotova prihodnost in glede nato, da se na splošno prihodnost prikazuje v črnih scenarijih, je potrebno vedeti, da smo na ravni kolektivne zavesti verjetno že ustvarili novo entiteto, pravzaprav novega boga revščine in pomanjkanja.

Več čustvene energije investiramo v strahove, večjo moč delovanja podelimo tem strahovom v naših življenjih. Če se res potrudimo na to temo, se seveda te entitete lahko dobesedno materializirajo in nas tudi v resnici obdajo s takim pomanjkanjem, da komaj zberemo sredstva da si preskrbimo »naš vsakdanji kruh«.

V tem mlaju bi bilo dobro spuščati vso revščino in pomanjkanje za vse generacije nazaj. Kljub temu da imamo v resnici materialnih dobrin prej preveč kot premalo, kljub temu, da se še vedno odpirajo novi in novi nakupovalni centri, ki so še vedno dovolj dobro obiskani, se je potrebno zavedati, da nekje na nezavedni ravni v nas še vedno preži revščina, ki so jo občutili naši stari starši v obdobju 2. svetovne vojne. Še pomembneje pa je bilo obdobje med 1. in 2. svetovno vojno, ko se je dogodil zlom ameriškega gospodarstva in s tem posledično celotnega svetovnega gospodarstva, ko je dejansko skoraj po celem svetu res pustošila lakota. Najbolj nevarna posledica te lakote je ravno dejstvo, da se je gospodarsko stanje izboljšalo šele z začetkom 2. svetovne vojne.

Ta vojna se je začela na osnovi rasnega sovraštva, ki je bil podkrepjen ravno z lakoto in pomanjkanjem, zaradi katerega so baje bili krivi tujci, ki so odžirali kruh domačinom.

Ali se komu zdi tako razmišljanje podobno teorijam nekaterih ekstremistov med politiki pri nas in v svetu?



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

Če bomo dovzetni za strahove na temo lakote, se lahko zopet pojavijo novi demokratično izvoljeni politiki, ki te strahove uporabijo zato, da pridejo na oblast. Lahko se tudi zgodi, da ti strahovi potem obsedejo te politike in jih potisnejo v neke nove situacije, ko se bo pokazalo, da je mogoče vojna najboljša rešitev, saj je preveč ljudi na svetu, da bi jih lahko nahranili, če bo pa vojna, se bo pa pač prebivalstvo zmanjšalo, pa bo dovolj hrane z vse.

Tudi Hitler je bil izvoljen demokratično, tudi Hitler je opazil te vzorce razmišljanja na nivoju kolektivne zavesti naroda, pa jih je uporabil za svojo malo avanturo.

Ob mlaju imamo najboljšo kozmično podporo za spuščanje razvad in strahov.

14. maj od 15:19 do 16. maj do 19:47, Luna v Dvojčkih, rastoča. Na te dni dovajamo telesu snovi in energijo ki krepi: členke, ramena, roke, dlani, možgane, prste na rokah, jezik in vse govorilne organe, pljuča sapnik, bronhije. Če morate nekaj skomunicirat so to najbolj ugodni dnevi da »gre iz vaših ust v božja ušesa«, na vsak način pa je v tem obdobju zelo koristno zadihat s polnimi pljuči, če si krepite roke ali prste in jim na kakršenkoli način dovajate snovi, ki krepijo, boste dosegli dvojni učinek.

Dober dan za zračenje stanovanja, prezračevanje postelje.

Ob lunah v zračnih znamenjih se odsvetuje zalivanje rastlin, ker s tem lahko privabljam škodljivce.

16. maj od 19:47 do 18. maj do 23:07, Luna v Raku, rastoča. Kozmične energije podpirajo dovajanje energije ali zdravnih snovi želodcu, prebavnemu sistemu, trebušni preponi, oprsju in prsnemu košu, jetrom, požiralniku, tekočinam v telesu, njihovi cirkulaciji, žlezam, predvsem mlečnim, koristno je tudi negovanje kože in linfe. V tem obdobju so zelo koristne afirmacije v smislu, da vse kar pride do nas, pride z najboljšim namenom, vse kar čutimo, pojemo ali kakorkoli sprejmemo v svoje telo, je čista ljubezen. Če boste med jedjo gledali televizijo ali brali časopis, ali se mogoče celo prepirali, boste v teh dneh naredili največjo škodo svoji prebavi, saj boste hkrati z jedjo prebavljali tudi te dogodke iz okolice.

Blagoslavljanje hrane je v teh dneh še posebej učinkovito.

Ker je Luna v vodnem znamenju, je to najugodnejši čas za zalivanje sobnih rastlin

Luna v vodnih znamenjih je izrazito neugodna za zračenje stanovanja, v teh dneh je v zraku precej več vlage in z zračenjem ob teh dneh samo privabljam vlago v stanovanje.

Na te dni se odsvetuje striženje las, lasje se tudi veliko težje oblikujejo kot ponavadi.

18. maj od 23:07 do 21. maj do 1:59, Luna v Levu, rastoča. Na te dni je še posebej koristno dovajati telesu snovi ali energije, ki krepijo srce, hrbtenico, krvni obtok, medvretenčne ploščice. Naj bo ljubezen v vašem srcu, ne prenašajte težkih bremen, raje si delajte afirmacije, da vas vse energije podpirajo na vaši poti skozi življenje, predstavljajte si, da srce dela v svoji polni moči in da hranilne snovi, ki jih nosi vaša kri, dosežejo vsako celico vašega telesa in jo napolnijo z energijo.

Kdor si striže lase na Luno v Levu, bo imel močne zdrave lase.

Na dneve Leva ne krivi hrbtenice, hodi pokončno, tako krepiš svojo moč in dovoljuješ, da celotno veselje podpira tvojo »pokončno držo«.

Luna v ognjenih znamenjih je primerna za zračenje stanovanja.

Na Luno v Levu se nikakor ne sme gnojiti, posebej nevarna so umetna gnojila, ki na te dni požgejo zemljo.

21. maj od 1:59 do 23. maj do 4:51, Luna v Devici, rastoča. Dan primeren za krepitev prebavnega trakta. To se nanaša na telo, seveda pa tudi na stvari v življenju, ki jih ne moremo prebavit, predelat, razčistiti. Devica vlada trebuhu, trebušni slinavki, vranici, črevesju, »odgovorna« je za celoten sistem prebave. Lahko med drugim pogledate, »kaj je v trebušni slinavki«. Tam najdemo sladkost življenja, zato si v teh dneh tudi najlažje krepite vzorce, občutke, prepričanja, da je vaše življenje sladko in brez skrbi. Ker je luna rastoča je dodajanje energij veliko učinkovitejše, zato bo pravi čas, da v trebušno slinavko pošljete ljubezen do sebe, vedenje da je življenje sladko. Če si to delaš na telesu, se rezultati poznajo tudi v življenju.



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

Če boste v teh dneh tarnali nad nepravilnostjo v svetu si boste naredili dvojno škodo. Če imate kogarkoli »v želodcu«, če kogarkoli »ne prebavljate«, poskusite to transformirat na te dni, ko imate dobro kozmično podporo za to. Če vam v teh dneh uspe prebavit vsaj nekaj takih stvari, ste si naredili odlično zdravljenje želodca, oziroma celega prebavnega trakta, pa še nepravilnost v svetu vam ne bo jemala energije in se boste namesto tarnanju lahko posvetili kakim bolj pomembnim stvarjem.

Seveda to lahko delamo za vsak del telesa, ki mu vlada Devica.

Če hočete imeti lepe dolge lase, je to najboljši dan za striženje konic las.
Odličen dan za sajenje rastlin.

Luna v zemeljskih znakih je manj primerna za zračenje stanovanja, zato naj bo v teh dneh zračenje krajše.

23. maj od 4:51 do 25. maj do 8:18, Luna v Tehtnici, rastoča. Kozmični vplivi ugodni za krepitev ledvic, mehurja, spodnjega dela hrbtenice, kolkov.

Spustimo božansko ljubezen v svoje življenje, dajmo si vedenje, da imamo popolno podporo v življenju, dajmo si vedenje, da smo vedno v popolnem ravnovesju, da nas življenje podpira, lahko tudi pokličemo angele ali vodnike, da nam dajo podporo v vsakdanjem življenju.

Ledvica so najbolj dojemljiva za ravnovesje božanske energije in bodo v teh dneh še posebej dojemljive za to energijo. Če spravite ledvica v ravnovesje, bodo zlahka čistile tekočine, ki jih vnesemo v telo, tudi neravnovesje v zunanjem svetu vas ne bo več tako motilo.

Na ta dan bodimo v popolni harmoniji s seboj in s celim svetom.
Dober dan za zračenje stanovanja, prezračevanje postelje.

Ob lunah v zračnih znamenjih se odsvetuje zalivanje rastlin, ker s tem lahko privabljamo škodljivce.

25. maj od 8:18 do 27. maj do 13:17, Luna v Škorpionu, rastoča. Dovajanje krepilnih snovi ali energij v spolne organe, trebuh, kri, debelo črevo, medenico, nos, žolčnik.

Debelo črevo je pomembno, za ponovno vsrkavanje vode, rudninskih snovi in vitaminov.
Če iz hrane ne dobite dovolj teh snovi, so po vsej verjetnosti tukaj shranjeni neki občutki, da energija, ki prihaja do vas, ni dovolj čista, da vam škoduje.

Zelo koristne bi bile afirmacije v smislu, da vse kar pride do mene, lahko razčistim. Koristne snovi uporabim, strupe pa preprosto izločim in zavržem. Pravzaprav bi bilo bolje namesto izločim in zavržem, uporabiti izraz ločeno zbiranje odpadkov ali kaj podobnega. Tako kot odpadke, ki jih »proizvedemo« v gospodinjstvu, odlagamo ločeno; se pravi steklo v bele zabojnike, papir v modre in tako naprej, tako energije, ki nam ne služijo lahko odložimo, pa naj se kje drugje koristno uporabijo. Če ločujemo odpadke, si lahko delamo afirmacije, da se na tak način ločimo tudi od energij, ki nam ne služijo in to delamo v najboljše in najvišje dobro človeštva in planeta.

Blagoslavljanje hrane je v teh dneh še posebej učinkovito.
Ker je Luna v vodnem znamenju, je to najugodnejši čas za zalivanje sobnih rastlin

Luna v vodnih znamenjih je izrazito neugodna za zračenje stanovanja, v teh dneh je v zraku precej več vlage in z zračenjem ob teh dneh samo privabljamo vlago v stanovanje.

27. maj od 13:17 do 29. maj do 20:45, Luna v Strelcu, rastoča. Ugodno za dovajanje krepilnih snovi ali energij v stegna, jetra, kolke.

Luna v ognjenih znamenjih je primerna za zračenje stanovanja.

Dober dan za čiščenje oken



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

28. maj ob 1:08 je polna Luna v ozvezdju Strelca. Polna luna je čas, ko so vse energije v telesu obrnjene navzgor. Ogibajte se operacijam, rane se veliko slabše celijo, takrat izgubimo veliko več energije, če se ranimo. Polna luna je tudi čas navdušenja, polne moči, zato se nam takrat še posebej nazorno kaže, na katerih področjih ne živimo v svoji polni moči. Koristno si je zapisat težave ob polni luni, vzorce pa spuščamo potem ob padajočih lunah, najbolj trdovratne vzorce, je vedno najbolje spuščat ob mlaju. Ob polni luni si radi delamo zaobljube, katere vzorce in razvade bomo opustili.

Ponavadi potem ugotovimo, da se teh zaobljub ne moremo držat.

Polna luna je najboljši čas za manifestacijo, najboljši čas za krepitev in dodajanje energije. Spuščanje in odrekanje je desetkrat bolj učinkovito ob mlaju, ko so vse energije obrnjene navzdol.

Glede manifestacije in spuščanja vzorcev so sicer mnenja deljena, vendar je res, da tako rastline, kakor tudi ljudje izgubijo velik del življenjske energije, če se nek njihov del odreže ob polni Luni.

Pri rastlinah se celo zgodi, da rastlina odmre, če jo obrežemo ob polni luni, če pa na primer rastlini odrežemo bolne dele ob mlaju, pa to »operacijo« preživi brez problema.

V gozdarstvu marsikje uporabljajo to vedenje, ko ima drevo polomljen vrh. V takem primeru se ob mlaju odreže polomljen del in najvišja veja potem zraste v nov vrh.

Če se vrh polomi ob polni luni, se ponavadi drevo posuši.

Vpliv polne lune se čuti že dan ali dva prej in traja še dan ali dva potem. Ker je ta Luna v Strelcu, je idealna za krepitev delov telesa, ki jim vlada Strellec. To so stegna, jetra, kolki.

Strelcu vlada Jupiter, ki v astrologiji velja za vrhovnega boga, zato je ta Luna se posebej primerna za krepitev povezanosti z Bogom, afirmacije na temo božanske podpore s strani Boga v našem življenju, stegna so ponavadi povezana z očetom ali pomembnimi moškimi v vašem življenju, če si delamo afirmacije, da tudi s te strani dobivamo polno podporo na ta način tudi zdravimo celulit, tudi ostali pripravki za odpravljanje celulita v teh dneh delujejo precej bolje.

V tej polni luni je smiselno dodajati tudi energijo jetrom, če se bomo v tem času jezili bomo naredili precej več škode jetrom kot ponavadi.

Od vas je odvisno, ali se boste jezili, da vas niti Bog, niti pomembni moški, niti avtoritete v vašem življenju ne podpirajo, ali pa boste zadovoljni, ker se vam vse na koncu vedno dobro izteče, ne glede na to kako v začetku stvari izgledajo, da vas Bog podpira VEDNO

Ne glede na to, katero manifestacijo si boste izbrali, vsakem primeru bo veselje slišalo vašo molitev in jo tudi izpolnilo.

29. maj od 20:45 do 1. junij do 7:09, Luna v Kozorogu, padajoča. Ugoden čas za spuščanje napetosti iz kosti, sklepov, kolen, kože, zob, nohtov. Dostikrat je slišati izraze; mraz se mi je zarezal do kosti, nagnali so mi strah v kosti, šlo mi je za nohte... Idealen dan za spuščanje takih občutkov. Spustite mraz iz kosti, namesto tega vanje nalijte prijetno toploto obilja in podpore, spustite strah iz kosti, namesto tega vanje vlijte moč, dajte svojim kostem vedeti, da ste jim hvaležni, ker podpirajo celotno telo, ko boste že pri delu, spustite tudi togost in trmo, ki sta Kozorogova temna plat.

Ti dnevi so najbolj primerni za čiščenje kože.

Kako se počutite v svoji koži, ali se sami sebi zdite dovolj lepi?

To so vprašanja, ki se v fizični realnosti kažejo na naši koži. Če tukaj spustite prepričanja, občutke, vzorce, boste imeli kožo lepo kot dojenček.

Kozorogovi dnevi so najugodnejši tudi za nego nohtov. Kdor si striže nohte na Luno v znamenju kozoroga, krepi tudi zobovje, nega nohtov na te dneve zdravi vprašanja notranje moči, če se ne morete odvaditi grizenja nohtov, dostikrat pomaga ravno striženje nohtov na te dni.

Nasvet za lepo kožo

Na dan, ko je Luna v Kozorogu se lepo uredite, oblečete se tako, da se najbolje »počutite v svoji koži«.

Bodite hvaležni, ker božanska lepota sije ravno skozi vas. Enostavno na ta dan bodite lepi. Je zelo zdravo za



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

kožo. Od januarja do junija so Kozorogove Luna padajoče, kar pomeni, da je takrat čiščenje predelov telesa, ki jim vlada Kozorog še posebej učinkovito, od julija do januarja pa so Kozorogove Lune rastoče, to pomeni, da ima vsak postopek ali zdravilo, ki krepi organe, ki jim vlada Kozorog, dodatno moč in je še bolj učinkovito.

Luna v Kozorogu je zelo ugodna za depilacijo. Dlake, ki jih izpulimo takrat se zelo redko znova pojavijo. Edini čas, ki je še ugodnejši za to, je 18. junij do 13. ure. To sicer ni povezano z Luninimi ritmi in nihče ne ve točno zakaj je ta čas tako primeren, dejstvo pa je, da dlake izpuljene v tem času nikoli več ne zrastejo. Isto velja tudi za plevel.

Luna v zemeljskih znakih je manj primerna za zračenje stanovanja, zato naj bo v teh dneh zračenje krajše.

1. junij od 7:09 do 3. junij do 19:35 Luna v Vodnarju, padajoča. Ugodno za spuščanje napetosti iz goleni, gležnjev, tudi težav zaradi prenizkega krvnega tlaka. Na ta dan je še posebej učinkovito spuščanje prepričanj vzorcev ali občutkov, ki so povzročili krčne žile. Vzroki za to bolezen bi bili lahko strahovi povezani s sprejemanjem ženske energije, pretirana kontrola nad vsemi energijami, ki prihajajo do nas. Lahko da vzroki za to ležijo že v samem začetku sveta, ko je Uran legal na Gajo (zemljo) kadarkoli mu je pač odgovarjalo in tako zaplodil vse kar obstaja na zemlji in v nebesih. Že takrat je Gajo motilo, da je vrgel Kiklope v temno brezno pod zemljo, samo zato, ker se je sramoval dejstva, da so grdi. Zaradi tega je nagovarjala svoje ostale otroke, naj se uprejo očetu in rešijo svoje brate Kiklope iz temnega brezna pod zemljo. Lahko, da se tukaj skriva kakšna zamera do moških, oziroma do očeta, ki je povezana s krčnimi žilami, lahko pa je tudi kakšna zamera do žensk, ki iz ozadja vlečejo niti in svoje moške ščuvajo, naj se borijo za čast in oblast.

Če imate težave z gležnji je to pravi čas za spuščanje neprožnosti in krivde. Včasih poškodba gležnja pride zaradi tega, ker smo do določenih ljudi diplomatsko vljudni čeprav nam »grejo strašansko na živce« in bi jih najraje zmleli v prah. Vladar Vodnarja je Uran, ki omenjeno diplomatsko vljudnost vidi kot hinavsko priliznjenost, pa nam zato občasno pošlje lekcijo v obliki kakšnega zvina gležnja. Poduhovljenost gor ali dol, Uran ne trpi hinavščine, ne glede na to, s kako razumnimi logičnimi ali tako imenovanimi poduhovljenimi razlogi opravičujemo tako ravnanje pred samim seboj. Uran vedno pove stvari direktno in mu je popolnoma vseeno, kaj si ljudje mislijo o njem.

Dober dan za čiščenje oken.

Dober dan za zračenje stanovanja, prezračevanje postelje.

Splošno v tem mesecu:

Čiščenje stanovanja, pranje perila, odstranjevanje trdovratnih madežev, čiščenje fizičnega telesa, čiščenje negativnih vzorcev, operacije najbolje uspevajo ob padajočih lunah, to je do 14. maja in od 28. maja do 12. junija.

Kemično čiščenje je boljše opraviti ob padajočih lunah, izogibamo se le dnevom, ko je Luna v Kozorogu.

Padajoča Luna je zelo ugodna za obisk dermatologa, ko so potrebni manjši posegi za urejanje hrapavosti, mozoljev ali kaj podobnega. Pri padajoči Luni skoraj nikoli ni brazgotin po teh posegih. Če je možno se izogibamo dnevom, ko je Luna v Kozorogu.

Za beljenje in lakiranje je primeren čas padajoča Luna, takrat se belež in podlaga dobro sušita, belež se dobro veže na podlago, čopič drsi kar sam od sebe. Izogibati se moramo le dnevom, ko je Luna v vodnih znamenjih, ker se takrat barva slabše suši. Tudi dnevi, ko je padajoča Luna v Levu, so neustrezni, kajti sušenje je prehitro in barva pušča za seboj suhe drobce.

Če je v stanovanju občutno preveč vlage in imamo težave s plesnijo, lahko izkoristimo pojav prehitrega sušenja in belimo stanovanje ko je padajoča Luna v Levu. Luna v Levu je padajoča od avgusta do februarja.

Od 14. maja do 28. maja je Luna rastoča. Takrat je čas za dodajanje snovi. Tudi madeži napravljeni v tem obdobju se primejo bolje in so trdovratnejši, perilo se opere slabše, čiščenje stanovanja nam v teh dneh ne gre ravno od rok, če je možno ta opravila predstavimo na čas padajočih lun, takrat bo delo opravljeno hitreje, bolje in s precej manj muke.



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

Vse kar krepi telo ima v obdobju rastočih lun izredno ugoden učinek, izjema so le operacije in cepljenja.

Rastoča luna je zelo ugodna za dodajanje raznoraznih vlažilnih in hranilnih krem za negovanje kože.

Posebno opozorilo:

Hipokrat je zapisal: Ne dotikaj se z železom nobenega telesnega dela, ki ga vodi znamenje skozi katerega Luna pravkar potuje.

To pomeni, da se odsvetuje operacije na delih telesa, katerim vlada Luna tega dne.

Na primer, ko je Luna v Strelcu, ni primeren dan za operacijo kolkov.

Najbolj neugoden čas za operacije je polna Luna, manj ugoden čas so rastoče Lune, najboljše pa uspejo operacije v padajočih lunah.

Primer neugodnih vplivov Lune pri operaciji kolkov:

najbolj neugodno:	polna luna v Strelcu
zelo slabo:	rastoča luna v Strelcu
slabo:	rastoča luna v drugih znamenjih
srednje dobro:	padajoča luna v Strelcu
dobro:	padajoča luna v drugih znamenjih

Lep pozdrav do naslednjič, namesto da vas »meče Luna«, naj vas Lunini cikli podpirajo.

Zvone



DEVET ZVEZDNI KI NAPOVED ZA MAJ 2010

Kako izračunamo svojo prvo zvezdo?

Vzamete svoje leto rojstva in števila seštejete. Npr. Če ste rojeni leta 1982 seštejete $1+9+8+2 = 20$, seštejemo tudi ti dve med seboj in dobimo 2. Dobljeno število odštejemo od 11. V našem primeru imamo $11-2 = 9$. Osnovno število osebe rojene v letu 1982 je torej 9. V devet zvezdnem kiju velja dogovor, da se leto konča s 3. februarjem torej se novo začne s 4. februarjem. Za vse tiste, ki ste rojeni med 1. januarjem in 4. februarjem velja, da za izračun svoje številke vzamete preteklo leto.

Npr. če ste bili rojeni 13. januarja 1964 boste za izračun svoje osnovne številke vzeli letnico 1963 torej bo vaše osnovno število $1+9+6+3=19=10$ odštejemo od 11. Vaša prva zvezda je $11-10=1$

Mesec maj je mesec zemlje, ko se bo

1 VIZIONAR

Zdaj je čas za veselje. Dobili boste priložnost za zabavo in aktivnost. Polni boste energije in zelo dobro se boste počutili. To je prijeten čas, primeren za druženje ob skodelici čaja ali kave, obisk koncerta ali bogato večerjo s prijatelji ali v družinskem krogu. Začutili boste željo po druženju s prijatelji in znanci, kar vam bo ponudilo mnogo priložnosti za komunikacijo in nove stike. Ljudje vam bodo radi priskočili na pomoč in pomembno je, da se jim primerno zahvalite. Nekateri vaši projekti se zaključujejo in modro je, da si naberete moči za nove sprehodi v naravi, ob vodi. Pomembno je, da ostanete z obema nogama na Zemlji in ohranite trezno glavo, še posebej pri nakupih.

Kristali, ki lahko pomagajo: Kalcedon, Modri topaz

2 PRIJATELJ

Energija meseca maja vam bo zelo domača, vendar ne bo dopuščala preveč kreativnosti. Kreativno izražanje vam bo prišlo zelo prav, saj vam bo pomagalo, da se umirite in pogledate navznoter ter hkrati ne zapadete v otopelost. Umirjenost bo ključnega pomena v tem mesecu, saj se lahko soočite s pravo malo notranjo revolucijo. Izogibajte se impulzivnim reakcijam, ko se pojavi notranje nezadovoljstvo. Pomembno je, da upoštevate svoje izkušnje in se odločate modro in po tehtnem razmisleku. Maj bo čas notranjih sprememb in pomembno je, da se o svojih skrbeh in strahovih lahko z nekom pogovorite. Čas je za spremembe ugoden, vendar ob smotrnem načrtovanju.

Kristali, ki lahko pomagajo: Amazonit, Snežni obsidijan

3 POBUDNIK

Pokazalo se vam bo veliko možnosti in priložnosti. Do vas bodo pritekale nove situacije in nove izkušnje. Brezskrbnost in dinamika vam bosta omogočili, da opravite veliko opravil, da zlahka komunicirate z ljudmi in težave, ki se pojavijo razrešite zlahka ali pa jih v razreševanje predate drugim ljudem. Pomembno je, da ste v svoji komunikaciji jasni in da si vzamete čas za pogovor s svojimi prijatelji. Zaradi intenzivnosti dogajanja okrog vas, je pomembno, da si vzamete dovolj časa za počitek. Zelo opazni boste, zato bodite pozorni na to, kakšen vtis želite narediti na druge. Zato se držite dogovorov, bodite točni in vedno urejeni.

Kristali, ki lahko pomagajo: Diamant, Kianit

4 FILOZOF

To bo obdobje novih načrtov, videnj in ciljev, ki jih boste morda le zaslutili in se še ne bodo pokazali v celoti. Po zelo aktivnem oktobru bo to nedvomno mesec počitka in notranjih vpogledov. Lahko se boste počutili ranljive in boste imeli občutek, da je veliko težje komunicirati z ljudmi okoli vas. Začutili boste potrebo po tem, da se umaknete vase in se morda posvetite meditaciji, umirjanju, branju knjig. Vaša intuicija bo izjemno močna. Vaša fizična in mentalna moč pa bo zmanjšana, vaše telo potrebuje počitek a hkrati nežno razgibanje. To je čas notranjih vpogledov, soočanja s potenciali in talenti znotraj, zato bo navzven težko doseči kakršen koli napredek.

Kristali, ki lahko pomagajo: Spinel, Selenit

5 ZBIRALEC

Mesec bo od vas zahteval premišljeno delovanje. Verjetno boste še vedno čutili umirjenost, čeprav se bodo stvari začele premikati naprej. Pomembno je, da se ne pre naglite, kajti prehitre odločitve se lahko izkažejo za slabe in premajhna količina informacij vas lahko zaustavi na vaši poti. Zato je v tem mesecu idealno zbiranje informacij, postavljanje načrtov in oblikovanje idej, še vedno pa ni preveč primerno, da nove ideje predstavite drugim, ker ne boste dobili podpore, ki si jo želite. Počakati bo potrebno še en mesec, preden



DEVET ZVEZDNI KI NAPOVED

boste svoje ideje predstavili v svetu. Načrtovanje in izobraževanje, branje knjig in zbiranje informacij pa so dejavnosti, ki prinašajo rešitve za prihodnja obdobja.

Kristali, ki lahko pomagajo: Smaragd, Sugilit

6 VODJA

To je čas novih začetkov. Čas, ko imate pretanjen občutek za ljudi. V odnosih boste spontani in prevzeli boste pobudo za izpeljavo projektov in idej, ki ste jih postavili v prejšnjih mesecih. V vas se je prebudilo novo življenje in to bo srečen in entuziastičen mesec za vas. Imeli boste ogromno energije in novih idej. To je čas, ko je napredek odvisen predvsem od vaše iniciative in vas samih, vendar ne pozabite na sprostitev, da ne boste pregoreli. Izkoristite ta čas za nove projekte in nove podvige. Zaupajte sebi in svojim notranjim občutkom, saj vas energija podpira v hitrih in natančno premišljenih akcijah. Vendar pa bodite preveč nepopustljivi in ne silite stvari za vsako ceno!

Kristali, ki lahko pomagajo: Jaspis, Tigrovo oko

7 REŠEVALEC TEŽAV

Pred vami je mesec, ko se boste odločali kaj je tisto, kar vam ustreza in s čimer boste nadaljevali v prihodnosti ter kaj je tisto, kar ni v skladu z vami in boste to opustili. Še vedno se bo veliko dogajalo in imeli boste dovolj energije, da nadaljujete s projekti, ki ste jih že začeli. Začeli se bodo kazati prvi konkretni znaki vaše preteklosti. Okrepite dejavnosti na področjih s katerimi ste zadovoljni in opustite tista, ki niso obrodila sadov. Pomembno je, da obvladujete skrajnosti pretirane samo kritike in samohvale. Vzemite si dovolj časa za počitek in poskrbite zase, da ne bi pregoreli. Vaš občutek za lepoto je povečan, počutili se boste srečni in polni energije.

Kristali, ki lahko pomagajo: Opal, Zeleni Kalcit

8 MISLEC

Maja se bo pokazalo, kaj lahko naredite še bolje! Navidez vsakodnevne situacije vam bodo prinašale nove možnosti spoznanj. Sporočila bodo prihajala zelo jasno in zlahka boste prepoznali, kaj je potrebno izboljšati ali spremeniti. Zdaj je pravi čas, da se skušate iz vsake situacije kaj naučiti! To je čas za opazovanje in učenje. Vendar pozor, to ni mesec primeren za radikalne spremembe in hitre preobrate, to ni čas velikih akcij. Ostanite osredotočeni, bodite prisebni in mirni v tem mesecu. Karkoli bi želeli spremeniti, počakajte do naslednjega meseca, ne delajte stvari »na vrat na nos«. V tem mesecu utegnete srečati vam ljubo osebo iz vaše preteklosti. Pogovorite se z njo!

Kristali, ki lahko pomagajo: Lepidolit, Citrin

9 ZVEZDA

Prišel je čas, ko bolj kot razmišljanje pomaga premišljena, konkretna in organizirana akcija. To je čas žetve tega, kar ste v preteklih petih mesecih sejali. Prišel je čas, ko boste z veljavo lahko postorili vse tisto, kar ste zadnjih nekaj mesecev dajali na stran. Opravite vsa dela kar se da sproti! Dobili boste potrditve preteklih dejanj in finančno bo to mesec, ki bo uspešen, če ste svojo setev dobro zastavili. To obdobje od vas zahteva premišljeno delovanje na področjih, ki ste si jih zastavili. Čas ni primeren za nove ideje in navdihe, raje delujte v skladu z že zastavljeno smerjo. Uživajte sadove svojega preteklega dela in svoj čas posvetite stvarim v katerih resnično uživajte.

Kristali, ki lahko pomagajo: Aventurin, Obsidijan





NAMARIE

Love is Life to be lived.

In takole ste se znašli na zadnji strani tokratne številke mesečnika Namarie, ki ga za vas pripravlja

Taja Albolena s prijatelji

Pri Nataši Benedejčič so vam na voljo individualne refleksoterapije, z v članku omenjenimi orodji in še nekaj drugih vrst masaž. Lahko jo pokličete na 041 881 070 ali pišete na natasa.benedejcic@gmail.com.

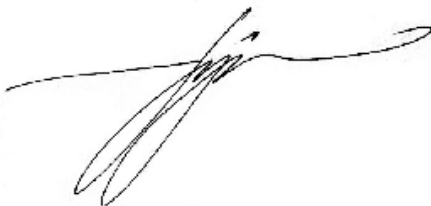
Pri Zvonetu Turku so vam na voljo astrološka svetovanja. Lahko ga pokličete na gsm 041-420 334

Pri Taji Albolena so vam na voljo Divine Coaching, feng shui svetovanja in energetska čiščenja prostorov. Lahko jo pokličete na 040 503 895 ali pišete na taja@divine.si

Če vam je bila številka všeč, jo prosim posredujte naprej svojim prijateljem in znancem. Hvala!

Hvala za vaš čas in pozornost.

Z Božanskimi blagoslovi za vas in z vami



© Copyright 2000-2010 DIVINE Taja Albolena s.p.

E-mail: taja@fengshui.si

Spletne strani: www.tajaalbolena.com

www.divine.si

www.fengshui.si

Slika Undine by Josephine Wall

www.josephinewall.co.uk