



NAMARIE

Love is Life to be lived.

številka 62  avgust 2011

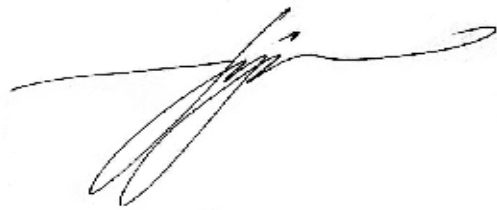
Pozdrav svetlobe !

Se zavedate, da smo že čez polovico letošnjega leta? In da se z vso hitrostjo približujemo portalu 11:11:11, ki naj bi na novo postavil energijo za naslednje obdobje? Kot pri spuščanju v spiralo se vse dogaja vedno hitreje, bližje ko si centru spirale in tako se spuščamo v središče epicentra, ko se bo spirala popolnoma zvila vase in se na drugi strani začela ponovno razvijati navzven. In ravno zaradi tega, ker vse pospešuje je izjemno pomembno, da znate sestopiti z vrtiljaka in samo biti.

Avgust je tradicionalno mesec dopustov, kar sploh ne preseneča, glede na to, da Zemlja s 1.8. vstopi v svoj drugi del enega cikla v njenem dihanju, zapuščamo fazo izdih in se premikamo v fazo vdiha. To nas bo vodilo vedno globlje vase, vedno bolj v srčiko nas samih, kar se do skrajnosti razvije v 12 svetih dnevih božiča. Izjemno modrost in inteligenco Zemlje in narave hočeš nočeš še vedno vsaj z enim vlaknom sledimo tudi ljudje. In vedno bolj nas kliče vase, da se potopimo v svoje globine in se spočijemo. Čeprav ne bo mesec čisto nič lažji od prejšnjih dveh, vstopili smo namreč v najbolj potenten del leta, ko so Siriusova vrata do polne lune v Levu 13.8. še na široko odprta, ne pozabite na počitek. Ravno smo imeli novo leto, vsaj staro egipčansko, in maji so praznovali dan onkraj časa in začetek novega leta. In če ste brali zadnje bloge na moji strani potem bolj razumete, zakaj je ta čas tako pomemben. In tudi, če vas to čisto nič ne zanima, se vam še vedno dogaja, vsaj večini se. Iz vseh koncev prihajajo ugotovitve, da zdaj se pa stvari res tako hitro dogajajo, da je že kar stresno. Zato se umirite in spočijte, napolnite si baterije in neskončno uživajte. Poletje je še pred nami, vsaj druga polovica, in zato si ga naredite po svojem okusu in željah.

Do naslednjič pa pojdite ven loviti sončne žarke, angelske utrinke in magičen vilinski prah

Taja Albolena



MISEL MESECA

Nekoč sem imel tisoč želja
Vendar so se v moji eni želji,
da spoznam tebe
vse ostale razblinile.

I once had a thousand desires,
But in my one desire to know you
all else melted away.

Rumi

29.7.2011 ob 18. uri na Kidričevi 3 v Celju vabim na večerno druženje **Odpiranje Siriusovih vrat - večer z Boginjo Isis**. Pogledali si bomo trenutno dogajanje na nebu in mitološko ozadje, sledi meditacija z boginjo Isis. Prispevek je 30€. Prijave so obvezne na taja@divine.si !

9.8.2011 ob 18. uri v Ljubljani, **Tempelj Divine, Miklošičeva 13** vabim na večerno druženje **Bodi kar si - Božanski**. Srečanja Bodi kar si - Božanski so namenjena vsem vam, ki želite v družbi prijetnih ljudi spoznavati sebe in presegati svoje lastne sodbe, omejitve in polarnosti. Tokrat se bomo **pogovarjali o smrti**. Veliko imamo predsodkov na to temo in vendar sta smrt in življenje le dva konca iste niti. Nesmrtnost lahko dosežemo le, ko oba aspekta sprejmemo in se z njima pomirimo. Prispevek 20€. Prijave na taja@divine.si

12.8.2011 ob 19. uri v Ljubljani, **Tempelj Divine na Miklošičevi 13**, vabim na poseben večer s **Šepetalko**. Šepetalka je orakelj, je tista, ki pokuka v vašo dušo in odstira neskončne tančice nevidnega. Če imate radi poezijo ali želite odgovor na svoje vprašanje, ki vam leži na duši, ste vabljeni v našo družbo. Prispevek za orakeljski večer je 10€. Prijave obvezne na taja@divine.si !

20 in 21.8.2011 ob 10. uri v Ljubljani, **Tempelj Divine, Miklošičeva 13** vabim na notranje popotovanje **Kreiranje medsebojnih odnosov**. Pogovarjali se bomo o medsebojnih odnosih, kako jih vsakodnevno kreiramo, o ogledalih, ki nam jih držijo drugi ljudje. Kako sami sebe prepoznati in se objeti v sebi. Pogledali bomo kateri je naš jezik ljubezni, kako navezujemo stike z nasprotnim spolom, kaj pričakujemo, in zakaj tega ne delimo. Pokazala vam bom, kako povezati vaše vrednote z vrednotami partnerja. Naredili bomo uravnovešanje odnosa do nasprotnega spola in vse kar ni v ravnovesju v zvezi s to temo. Priporočljivo je, da se seminarja udeležite v paru, v tem primeru ima druga oseba polovično ceno. Prispevek 208€. Prijave na taja@divine.si

2.9.2011 ob 18. uri v Ljubljani, **Tempelj Divine, Miklošičeva 13** vabim na večerno druženje **Bodi kar si - Božanski**. Tokrat bomo uravnovešali **naš odnos do fizičnega telesa** in vse kar ni v ravnovesju v zvezi s to temo. Primerno je za vse tiste, ki imate težave s sprejemanjem svojega telesa, težave s težo, pretirano sojenje do telesa. Vabljeni vsi, ki imate do te teme zamere, predsodke, podcenjevanja, sojenja ali obsodbe. Prispevek 20€. Prijave na taja@divine.si

V septembru napovedujem:

17. in 18.9.2011 pa vabim na prvi del **Divine Wave Spoznaj sebe**. Prvi del od treh, ki povezuje, uravnoveša in deluje na celostnosti in celovitosti. Moja kreacija v kateri sem povezala svojih 18 let prakse in izkušenj dela na osebnostni in duhovni rasti. Z vami bom delila razlike med iskanjem sebe, spreminjanjem sebe in vedenjem, ko postaneš popotnik in samo si. Več o celotni triadi v septembrski Namarie. Oba dni začnemo ob 10. uri in se družimo do 18. ure.

24. in 25.9.2011 Divine Wave v praksi, kjer se bomo pogovorili o tem, kako v praksi uravnovesiti sebe, kako sam proces uravnovešanja poteka in kaj vse priporočam, da počnete po opravljenem prvem in drugem delu, Spoznaj sebe in Ustvari sebe. Seminar je odprt le za tiste, ki ste bili na seminarju Spoznaj sebe in Ustvari sebe!



Ah ja. Kako zanimivo je življenje, ki ga živimo in kreiramo v zadnjem času. Če kdo misli, da bodo stvari popustile, smo še vedno na zelo intenzivnem valu kaosa, ko umira staro in se hkrati rojeva novo. Avgust bo s seboj prinesel energijo vnebovzvetja, vstajenja, ki jo v svojem mitu za nas obuja Isis z odpiranjem Levjih vrat, glavni akter v zgodbi pa je Oziris. Za tiste, ki vas zgodba zanima bolj od blizu, vas vabim na srečanje v Celju v petek, kjer jo bom zelo podrobno razložila skupaj z vsemi vzporednicami trenutnega dogajanja. In vendar, smo v intenzivnem kaosu. Stare forme, stare ideje umirajo in rojevajo se nove. In čeprav se mnogi pripravljajo na dopust, energija pravzaprav ne dopušča počitka, razen če si ga zavestno ne vzamete. In zavestno zavedanje je najbolj pomembna stvar v tem trenutku in v obdobju, ki prahaja. Kajti izjemno pomembno je, da se zavemo kaj umira in kaj se rojeva na novo. Kot so rekli mnogi je ignoranca in nevednost naše največje breme. Izjemno pomembno je zavestno ustvarjanje ravnovesja, kajti intenzivnost dogajanja je za mnoge tako velika, da enostavno ne zmorejo fizino dohajati. In izjemno pomembno je, da si pogledate kaj je tisto, s čimer se motivirate vsakodneвно. Za ene je to stres, kajti na tak način dobijo energijo, da lahko grejo v korak s hitrostjo dogajanja, vendar to na dolgi rok ne priporočamo, kajti tako izčrpajo svoje nadledvične žleze in ob tem je sesut imunski sistem prvi opomnik, da telo ne bo dolgo zdržalo. Sama sem se kar nekajkrat ujela v zadnjem mesecu, kako se dam na obrate in sem s tem prenehala. Vsak ima svoj način in evforija je eden od načinov, ki je izjemno priljubljen pri sodobnih iskalcih resnice. Vendar tudi pretirano navdušenje in evforija terjata svoj davek, kajti izčrpavata naše srce. Ravnovesje, ravnovesje, ravnovesje, je mantra tega poletja. In ne glede na to, kako boste do njega prišli, imejte v mislih, ravnovesje!

Ekstremni odkloni v pozitivno in negativno stran se utegnejo dogajati z veliko intenzivnostjo, zato ne pozabite, da tisto, čemur dajete svojo pozornost, raste. In če je to strah, bo strah vedno večji. In če je to žalost, lahko gre žalost v ekstreme. Izjemno pomembno je, da se **zavedate** in da ustvarjate **ravnovesje** vedno ko ste izven njega.

Ravno zaradi vsega tega sem toliko bolj hvaležna svojim vodnikom, ki me vodijo v, kot se kasneje izkaže "pravo" smer in tako sem že pred meseci dobila uravnovešanje kot metodo, ki pomaga vzpostaviti notranje ravnovesje, očistiti čustveno telo in povečati pretočnost za energije, ki bodo do 11.11.11 samo še pridobivale na intenzivnosti. V septembru začinem z novim valom D-Wave.

Predstavljajte si svoje telo kot računalnik, ki je v tem trenutku podvržen posodobitvam programov. Lahko, da so vam v celoti zbrisali trdi disk in se zdaj na novo nalaga, lahko pa se brišejo in obnavljajo le določeni deli vašega notranjega trdega diska. Ker stare informacije niso več ažurne in novih še nimate na voljo, imate v svojem sistemu trenutno en velik kaos. Lahko se občasno zgodi kakšen "blackout", ko zmrne en del delujočega programa in je potrebno sistem ugasniti in na novo naložiti. Govorim o prispodobah in vendar bolezni, potreba po počitku, utrujenost, nerazpoloženost lahko kažejo na to, da ima vaše telo težave s spremembo v notranjem načrtu ali blueprintu. Edina stvar, ki resnično trajno pomaga je, da se ponovno povežete v sebi s sabo, z vsemi seli sebe in preneate negovati paradigmo ločenosti.

V tem intenzivnem času je izjemno pomembno, da se znate prepustiti, iti s tokom in zaupati v sinhronost Univerzuma, ki vam prinaša vse tisto, kar naročate iz jedilnika v kozmični restavraciji. Najboljši nasvet, ki vam ga lahko dam je, da ohranjate pozitivno držo in ste hvaležni za vse, kar že imate. Vzemite si vsak dan nekaj minut miru in tišine in dihanje. Dihajte globoko v ritmu SO-HUM, ki ga sama imenujem tudi oceansko dihanje, ker je resnično slišati kot ocean.

Vsi se premikamo skozi nadgradnje znotraj sebe. Duša prihaja v prvo vrsto in to bomo morali začeti upoštevati. Še vedno trdim, da sami izbiramo ali bo šlo zlepa ali zgrda, ko gre za neko lekcijo, ki jo enostavno moramo sprejeti v sebi, se z njo pomiriti in jo objeti kot svojo.

Želim vam kar se da miren mesec in uživajte v svetlobi in toploti sonca.





Lammas, 1. avgust

Ključ: Žetev

Simbol: Rog izobilja, Sonce, zlato, kruh, žitno klasje

Kristal: Aventurin, citrin, peridot, zlati topaz

Lammas je povezan s časom žetve in obiranja. Zakurijo ognje v znamenje hvaležnosti boginji materi, ki je dala rojstvo novim sadežem. Praznovanje je povezano z bogom Lugh, ki je povezan s svetlobo in ognjem.

Lugh je povezan s plodnostjo in prinašanjem bogate poletne žetve. Lugh pa simbolizira tudi prehod sonca v upadajoči cikel. In tudi mi moramo žrtvovati svoj zunanji jaz, ter se posloviti od cikla zunanjega popotovanja, kajti začenja se cikel notranjega popotovanja, ki nas vodi globoko vase v božičnih dneh. In to, da prepoznamo in pozdravimo ta notranji cikel je izjemno pomembno za blagostanje.

Lammas je praznik prve žetve, ki je povezana z žetvijo žita. Poletje je na svojem višku, hkrati pa se dnevi že krajšajo in jesen se počasi bliža. Ritualni v tem času so se osredotočali na zagotovilo, da bo žetev obilna.

Boginja povezana s tem ciklom je Demeter. Je boginja plodnosti zemlje, ki skrbi za rast in žetev. Ljudi je učila umetnosti setve, kako pridobivati, ohraniti in pripraviti zrnje. Njen simbol so snopi žita. Njena glavna tema je bogata žetev.

Pomembno je, da se ob tem trenutku v letnem krogu zahvalite za vse darove Zemlje. Lammas je bil tradicionalno praznik sejmov, druženj in srečanj.

To je čas refleksije. Razmislite o svojem upanju in strahovih. To je čas ko upamo, da bomo pobrali sadeže svojega trdega dela, hkrati pa se lahko še veliko zgodi do jesenske žetve. Svoje strahove predajte nadangelu Mihaelu in Božanskemu vodstvu. To je čas raztapljanja vsega, kar ne potrebujete več. Po tem prazniku Zemlja vstopi v drugo fazo svojega cikla dihanja, v fazo vdihavanja.

Alkemično se dogaja preobrazba ognja energije sonca v vodo, energijo lune. In šele, ko smo si pripravljene priznati svoja čustva, smo pripravljene na to, da se osvobodimo svojih navezanosti nanje in gremo naprej. V tem času si ogledamo vse, kar smo v prvi polovici leta dosegli in utelesimo in integriramo vse kar smo poželi. Povežemo se z vedenjem v nas, tako da delamo to, kar v duši in srcu čutimo da je prav. S pomočjo svojih napak se učimo in širimo polje svojega razumevanja. Svoje napake pretvorimo tako, da se z njimi soočimo, jih z ljubeznijo prežamemo in jih presežemo v sebi.

Voda je tista, ki nam pomaga pri preseganju samih sebe. S svojo lastnostjo povezovanja in tega, da se nenehno giblje, ko teče. Gre za načelo prejemanja, ki je enako pomembno kot dajanje in voda nas tega uči.

In okoli 11.8. se začne faza, ko gre Zemlja skozi meteoritski pas in s tem na Zemljo priteka ogromno meteoritskega železa, ki nas bo vodil navznoter, da ponovno nastavimo svoj notranji kompas. Bodite zavestni v tem času.

Pridružite se nam 29.7. ko bomo praznovali ta dogodek skupaj z boginjo Isis, ki je v Egiptu napovedovala prihod poplav in s tem vstop v fazo očiščenja, skritih modrosti in refleksije, ki so vodili do kvalitet našega vodnega nezavednega, globoko v notranjosti. Bodite sprejemljivi v tem obdobju!



Hvala Oprostite mi
Žal mi je Ljubim te



Mogočen Bog, Kreator vsega kar je
Sočuten Bog, Mati vsega kar je
Blagoslovi danes vsako osebo,
ki sem jo srečal-
Vsak obraz, ki sem ga videl
Vsak glas, ki sem ga slišal
Še posebej tiste, ki so mi najdražji

Blagoslovi vsako mesto, kraj in
ulico, ki jo poznam
Blagoslovi vsak pogled, ki sem ga uzrl
Blagoslovi vsak zvok, ki sem ga slišal
Vsak predmet, ki sem se ga dotaknil.

Na nek mističen način
so vsi oblikovali moje življenje;
Vse kar sem, sem prejel
Veličastni Bog, blagoslovi ves svet.

Mighty God, Creator of all,
Compassionate God, Mother of all,
Bless every person I have met,
Every face I have seen,
Every voice I have heard,
Especially those most dear;
Bless every city, town, and
street I have known,
Bless every sight I have seen,
Bless every sound I have heard,
Every object I have touched.
In some mysterious way these
have all fashioned my life; all that I am,
I have received.
Great God, bless the world.

A Prayer by John J. Morris, SJ
- from PRAYERS FOR HEALING, Edited by Maggie Owen



SPOROČILO KRISTALNE DEVE

GEL LITIJ SILICA... kamen uravnovešenosti

“Moja energija umirja in vam pomaga biti odprti in sprejemljivi. Poosebljam žensko energijo sprejemljivosti in vam pomagam, da ta aspekt sprejmete v sebi. Povezujem vas z božanskim in lahko bi rekli, da sem posrednik, povezovalac med vami in Bogom, saj moje vibracije usklajujejo vaše z najvišjim bistvom, ki je v vas. Prinašam mir v vaše življenje in vas naravnavam na frekvence umirjenosti, ki jih nato širite iz sebe v svet. Ker pomirjam vaše čustveno telo ustvarjam občutek uravnovešenosti globoko v notranjosti vaše biti. Skozi srce sidram energije, kar prinašajo vedenje in razumevanje glede preteklih dogodkov in uravnovešam vse polarnosti skozi razumevanje, ki ga sprejmate. Asistiram pri čustvenem zdravljenju, odpiranju srca in sočutju do sebe in drugih. Sem vaš pomočnik pri spuščanju starih vzorcev, bolečin in žalosti, ki je ujeta v vašem srcu. Pomagam vam pri razumevanju in sprejemanju samega sebe kot božanskega bitja. Pri meditacijah in molitvah vas naravnam na vibracijo božanske brezpogojne ljubezni in uravnovešam ter obnavljam občutek blagodejnosti. Dovolite si, da čutite v sebi popolno ravnovesje in umirjenost zdaj.”

Gel Lithium Silica je čista oblika Lepidolita, ki ga kopljejo le na enem mestu na svetu. Gre za magentno obarvan kamen, ki je bogat z litijem. Kemne, ki pomirja, je idealen za uravnovešanje, ki prinaša harmonijo.

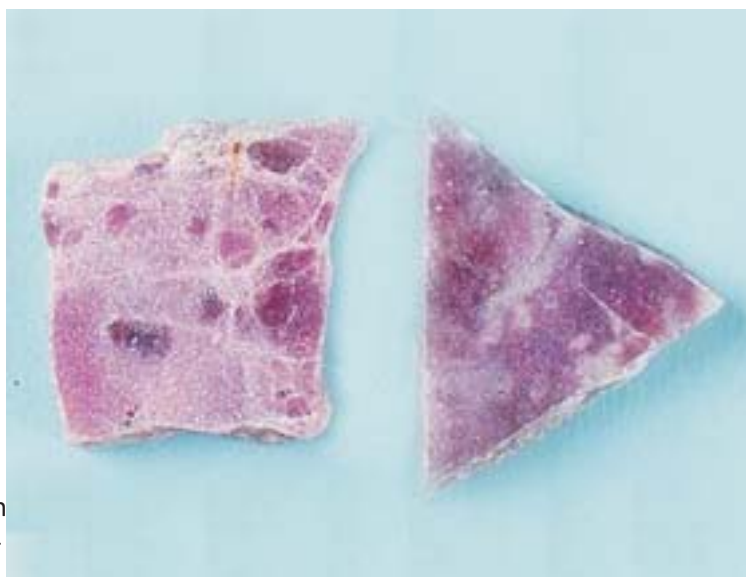
Pravijo, da litij resonira z vsemi notami na glasbeni lestvici. Sam se čisti in deluje kot sprejemnik, pošiljatelj in hranitelj energij. Pravijo, da oddaja žarek popolne zlate spirale.

Litij je element, ki aktivira mogočne vibracije lepidolita. Litij je element ki pomirja možgane in pomaga nadledvičnim žlezam, da se regenerirajo in usklajeno delujejo povezane s solarnim pletežem. Najdemo ga v vsaki celici v našem telesu in izjemno pripomore k ravnovesju in dobrobiti telesa in poznanosti vseh delov telesa, uma in duše. Asistira tudi pri odpiranju tretjega očesa in pospešuje razvijanje potenciala človeškega angela. Ko gledamo sončne zahode, to v možganih sproži kemično reakcijo, ki sprosti litij in ustvari občutek sreče. S pomočjo elementa litija se naša zavest premakne od reševanja težav h kreativni lahkotnosti.

Litij v kristalih je izjemnega pomena za vaše telo, saj asistira pri vzpostavljanju ravnovesja, umirjanju, deluje kot katalist pri opuščanju preteklih čustvenih travm, ki so shranjene v telesni strukturi. Vitalizira tudi imunski sistem in ojačuje pretok življenjske sile. Izjemen element je pri zdravljenju depresij, bi-polarnosti, manične depresije, alkoholizma in drugih odvisnosti. Pomaga tudi pri nespečnosti. Litij pomirja živčni sistem.

Gel Litij Silica je izjemen pomočnik pri žalovanju, da vse boleče izkušnje pustite za seboj. Zdravi čustvene travme, uravnoveša čustveno telo in zdravi srčno čakro. Energijsko podpira telo, da najde svoje notranje ravnovesje. Pomagal vam bo pri meditacijah in tudi pri lažjem spanju. Poleg tega pa bo asistiral pri opuščanju vseh skrbi in ujetih misli.

Afirmacija deve kristala: " Osrediščen sem in umirjen, ne glede na zunanji videz situacije."



V SREDIŠČU ... INTIMNOST IN PARTNERSKI ODNOS

Intimnost je tisto, kar mnogi v svojih odnosih iščejo, pa ne znajo opisati, kaj pravzaprav iščejo. Intimnost je povezanost na vseh področjih. Ko si to, kar si. In dovoliš, da je partner to, kar je. Brez pričakovanj, brez sodb in obsodb kakšen bi moral biti ali ne bi smel biti.

Ko človeka vzamemo s piedestala občudovanja ali iz kleti obtoževanja in ga damo v srce s tem ustvarimo povezanost na dušni ravni, ki presega zaljubljenost. Čutiš, da si eno z osebo na drugi strani in vendar sta oba popolnoma svobodna. Povezana in vendar nevezana.

Poslanstvo partnerskega odnosa je, da nas skozi vse faze odnosa, ki v resnici predstavljajo našo notranjo rast, ponese v povezanost samim s seboj in intimnost odnosov. Sama poslanstvo odnosa prepoznavam v izjavi Gregga Bradena, ki pravi, da so odnosi nadomestili templje, skozi katere so se iniciati urili v spoznavanju sebe, sprejemanju sebe in lastni izmojstritvi.

In vendar v nekem odnosu potujemo skozi različne faze, in vsaka faza nosi v sebi neke vrste iniciacijo, ki jo moramo preiti, preden se podamo v novo fazo. Ker se nenehno razvijamo, s tem rastejo tudi naši odnosi. In čeprav ženske pogosto rade rečemo, da na sebi delamo le me, moški pa ne, v resnici vsaka sprememba v posamezniku prinaša nove izzive pred oba partnerja. In te preizkušnje kličejo po rešitvi na obeh straneh.

Šest razvojnih obdobjih partnerskega odnosa po Liberty Kovacs

1. Zaljubljenost

Le kdo ne pozna opoja močnih čustev, ki nudijo občutek sreče in izpolnjenosti? Iz tega stanja vzniknejo mnoga pričakovanja, tudi neizgovorjena, ki so kasneje na preizkušnji in jih razvoj odnosa boleče spreminja. Zaljubljena človeka sta drug drugemu dovolj. Opaja ju sama zaljubljenost. Nemalokrat je to predvsem zaljubljenost v svojo podobo, ki se zrcali v drugemu. Našla sta svoja manjkajoča pola in občutki ju zavedejo v misel, da bo vselej tako. Rodi se iluzija popolnega sprejemanja in neminljive sreče.

2. Sestop v resničnost

Ker nobena zaljubljenost ne more trajati v nedogled, se prej ali slej prične soočenje z resničnostjo, kot lahko poimenujemo drugi del partnerske poti. Soočanje z njo je največkrat boleče. Pričakovanja se ne uresničujejo, partnerjeve napake so vidne, vznesenost zaljubljenosti se je izgubila nekje v vsakdanji rutini. Želja biti brezpogojno ljubljen in sprejet se ni uresničila. Bolj ko smo partnerja videli v luči popolnosti, več jeze bomo čutili ob spoznanju, da ni popoln. Poleg jeze pa so lahko prisotni tudi občutki razočaranja, obžalovanja in tudi opeharjene se nekateri počutijo. Nekaj časa se vse te občutke še da zadrževati, a sčasoma pridejo na dan, največkrat usmerjeni v partnerja. Razdalja med partnerjema se začne večati. Spori in nesoglasja postanejo del vsakdanjika. Marsikdaj so povsem nepomembne stvari povod za izražanje globlje prizadetosti in razočaranja. Začne se pot samostojnosti v odnosu. To za razmerje pomeni, da se ima možnost razvijati.

3. Tekmovanje

Katera resnica je prava, moja ali tvoja? Ne, ne bom storil po tvoje! Jaz imam prav, ti se motiš! Taki in podobni stavki nakazujejo, da se je odnos premaknil v tretje obdobje, ki ga najbolje opišemo kot spopad nasprotij in tekmovanje za premoč v odnosu. Tekma za prevlado se je torej začela, bi lahko rekli. In dodali: Vso srečo! Ko partnerja najdeta nekatere svoje interese zunaj razmerja, se razlika med njima večja in nesoglasja postanejo bolj odkrita.

Prepiri med partnerjema povzročajo tudi čustveno ohlajanje in odpirajo vprašanje smisla skupnega življenja. Trmasto vztrajanje pri preprih lahko omrtvi odnos. Če pa sta partnerja sposobna razumeti, kaj se z njima dogaja in kaj so tisti prikriti motivi za dejansko stanje, je ta stopnja lahko zelo koristna za skupno rast. Včasih pomaga pogovor z bolj izkušenim prijateljem ali terapevtska pomoč, saj prepiri in močni občutki zameglijo presojo in bistvo problema. Partnerja se morata naučiti drug drugega razumeti in se medsebojno sprejeti. To je mogoče le, če jima je za skupen odnos še mar.

4. Kdo sem?

V naslednji fazi neka neznana sila posameznika vleče v spoznavanje samega sebe, odpira se mu nov svet in drugačno življenje. Kriza identitete stopa v življenje človeka pa tudi para. To obdobje je za vsakega človeka zelo pomembno in nastopi ne glede na to, ali smo v zvezi ali ne. Toda znotraj partnerskega razmerja kriza odmeva glasneje in vpliva na več udeležencev oz. družinskih članov.



V SREDIŠČU ... INTIMNOST IN PARTNERSKI ODNOS

Ni več toliko pomembno dokazovanje pred partnerjem, pomemben sem jaz sam: kdo sem, kakšen sem v resnici, kaj zmorem, kaj sem v preteklosti zamudil ali zgrešil, kaj lahko v življenju še spremenim? Začenja se obdobje v odnosu, v katerem iščemo sami sebe. Čas sprememb, brez dvoma. To je eden pomembnejših preobratov v odnosu, ki pa včasih potegne za seboj tudi razpad zveze. Mnogi imajo v tem obdobju željo, da bi 'zbežali iz zveze', saj se poleg njihovih lastnih senc kopičijo tudi novi problemi. K temu pa velja dodati še hrepenenje po globljem zavedanju sebe, hrepenenje po trdnjšem odnosu z lastnim notranjim jazom, ki edini zares pozna smer in smisel našega življenja. Četudi se vsega tega ne zavedamo, pa nas prav ti vzgibi potiskajo na pot iskanja samega sebe. Ta pot se lahko konča v objemu drugega partnerja in v prepuščanju posvetnim užitek ali pa nas pripelje do temeljitih sprememb, ki se tičejo načina našega življenja, vrednot in novih potencialov, ki se nam odpirajo. Kaj bomo storili z nemirom v sebi ali s praznino, ki ju čutimo, je odvisno od nas. Priložnost za osebno in duhovno rast to vsekakor je.

Priti bliže k sebi lahko razumemo tudi kot stik z modrostjo srca in z notranjo ljubeznijo, ki človeka do neke mere izpolni, vsaj toliko, da se hlastanje po zunanjih radostih in čudesih malo umiri. Modrost pa pripomore k novim spoznanjem, potrpežljivosti in razumevanju sebe in partnerja. Vse to pa so aduti za nadaljnji razvoj odnosa.

5. Pomiritev

Če so čeri burnega obdobja že za partnerjema, se odpira nova skupna prihodnost. Imenujemo jo lahko tudi sprava ali pomiritev. Pomirjena s seboj in z drugim najdeta vse več zadovoljstva tudi v tem, da se posvečata drug drugemu. Le da zdaj stopi v ospredje vprašanje: Kdo si ti in kakšen si? Pozornost se preusmeri od 'mene k tebi'. Zdaj smo že sposobni živeti osebno svobodno (svoje misli, vrednote, prepričanja), hkrati pa smo sposobni to svobodo tudi kdaj žrtvovati za dobro odnosa ali partnerja. Medsebojne razlike ne ogrožajo več odnosa, temveč ga krepijo in delajo bolj vznemirljivega. Partnerja se ne čutita osebno ogrožena, prav tako nista nasilna v želji po spreminjanju drugega. Iz vsega tega vznikata novo zaupanje in sprejemanje. To pa pomeni tudi napredek za sam odnos. Spet je več intuitivne komunikacije, nežnosti, ljubeče spolnosti in razumevanja.

6. Sodelovanje

Partnerski odnos se lahko poglobi še v obdobju iskrenega sodelovanja. Kako globoko je to sodelovanje in razumevanje, je odvisno od duhovne prebujenosti obeh, a zagotovo lahko rečemo, da ljudje, ki živijo v takem odnosu, izkušajo sadove preteklih iskanj in učenja. Partnerja imata za seboj že marsikatero preizkušnjo, morda so se poti tudi začasnó razšle, toda zdaj sta usmerjena v sodelovanje. Preteklost ne stoji več med njima, samoumevno je, da sta drug drugemu vdana. Ne prizadevata si več ugajati drugemu za vsako ceno, ni ugibanj in strahov o tem, kaj si partner misli in ali se strinja. To je čas resnične sprostitev. Zdaj lahko ženska in moški svobodno raste in postaneta še bolj ustvarjalna. Energija, ki je bila prej usmerjena bodisi v odnos ali lastno rast, se lahko sprosti v dajanju drugemu.

V tem obdobju zrele ljubezni pridemo do večje medsebojne intimnosti, ki se je prej lahko izražala na posameznih področjih, ki si jih lahko ogledate v naslednjem članku.

V kolikor vas o odnosih in njihovi kreaciji zanima več, vas vabim na seminar konec meseca.



V SREDIŠČU ... POVEČAJTE INTIMNOST V ZAKONU

Intimnost pomeni, kako blizu sta si - čustveno, duhovno, intelektualno, spolno in še v mnogih drugih pogledih. Intimnosti ni končni cilj, ampak pot, ki poteka skozi zakonsko življenje. Doseganje intimnosti je "proces, ki ni nikoli končan ali popolnoma dodelan". Oba rasteta in se razvijata, zato se tudi spreminjata. **Če v zakonu zanemarita intimnosti, bosta živela eden mimo drugega.** Na intimnosti morata delati sedaj.

Študije kažejo, da zakonska zveza prinaša številne ugodnosti. Poročeni ljudje so bolj zdravi in živijo dlje, so boljše ekonomsko preskrbljeni in imajo bolj izpolnjujoče spolno življenje.

Oblike intimnosti

Intimnost ima lahko različne pomene za moške in ženske, vendar imajo vsi ljudje osnovno potrebo po intimi in bližini z drugo osebo. Ženske so pogosto predstavljene z željo po čustveni intimnosti, medtem ko naj bi moški imeli željo le po spolni intimnosti. Intimnost pa ima številne oblike, vključno z naslednjimi:

Čustvena intimnost je bližina ustvarjena z izmenjavo čustev. Ker dekleta že od zgodnjih let spodbujamo k prepoznavanju in izražanju čustev, ženske na splošno bolje razumejo čustva kot moški. Na žalost pa družba običajno odvrča moške od občutenja in kazanja čustev. Moški, ki se čustvene intime niso naučili med odraščanjem, se lahko tega naučijo kot odrasli. Če to storijo, bodo njihovi zakoni močnejši in bolj zdravi. Prvi korak za čustveno zavedanje je, da postanete pozorni na svoja čustva, jih prepoznate in razmislite o možnih razlogih zanje. Naučite se razlikovati med močnimi čustvi kot sta groza in bes, in komaj opaznimi kot so strah, negotovost in vznemirjenje.

Do čustvene intime lahko pride, ko ljudje vedo, kaj čutijo, ko te občutke izrazijo in se o njih pogovorijo.

Intelektualna intimnost vključuje medsebojno razumevanje o vseh pomembnih področjih zakona. Postavitev skupnih ciljev je eden od načinov za nadaljevanje intelektualne intimnosti. Cilj je lahko varčevanje za določen namen ali odločitev za vsakodnevne skupne sprehode.

Duhovna intimnost vključuje delitev verskih prepričanj, skupno udeleževanje verskih obredov, pogovor o vprašanih s področja duhovnosti. Ko si delite duhovne izkušnje, postanete združeni v vaši drži in ciljih.

Rekreacijska intimnost je uživanje v skupnih dejavnostih, kot so kolesarjenje, igranje nogometa, planinarjenje ali branje. Tako preproste stvari kot so pihanje balonov, gledanje filma ali priprava obroka skupaj, so dobri načini za razvoj rekreacijske intime.

Finančna ali denarna intimnost prihaja s pogovorom o denarju in izmenjavo vajinih financ. Če imata ločena računa in ločene dohodke, bo v vajinem zakonu čutiti pomanjkanje finančne intime.

Spolna intimnost je ena od najpomembnejših dimenzij zdrave zakonske intimnosti. Zdrava spolna intimnost vključuje tako pogosto spolno aktivnost, da sta zadovoljna oba partnerja, spolne dejavnosti, v katerih uživata oba, in odprt dialog o seksu. Najpogostejši problem je različna stopnja interesa za spolne odnose. Več kot polovica vseh poročenih parov ima težave z razpravljanje o vprašanih glede spolnosti.

Značilnosti intimnosti

Razmerja z zdravimi intimnostmi imajo več skupnih dejavnikov, vključno z naslednjimi:

Medsebojno zaupanje gradi občutek varnosti obeh zakoncev. Čeprav boste drug drugega kdaj nenamerno ranili, pa tega ne boste storili namenoma, saj drugemu ne želite slabo.

Nežnost vključuje ljubeznive izkaze skrbi za drugega. Preko dotika lahko izrazite svojo ljubezen do partnerja. Tak ljubeč stik je nujno potreben pri gradnji ljubezni.

Sprejetje je brezpogojna potrditev v odnosu. Nihče ni popoln, vendar sprejetje pomeni, da se ne osredotočaš na napake drugega. Če se pogosto zalotite pri izpostavljanju napak svojega zakonca, delajte na ozaveščanju in osredotočanju na tistih pozitivnih lastnostih, zaradi katerih ste se zaljubili vanj.

Odprta komunikacija je sposobnost razpravljanja o vsem. Vključuje tako iskreno izražanje misli in čustev kot tudi skrbno poslušanje. Znaki slabe komunikacije vključujejo nenaklonjenost do pogovora o stvareh, ki so se nam dogajale tekom dneva, in nepripravljenost poslušati zakonca, ko ta govori o svojih občutkih.

Skrb je resnično zanimanje za blagostanje zakonca. Če počnete stvari, za katere veste, da prizadenejo zakonca, ne morete imeti zdrave intimnosti. Skrbi za drugega se lahko naučite tako, da najprej pomislite na to, kaj čuti zakonec, in ne, kaj čutite sami. Preden kar koli storite ali rečete, se vprašajte: "Bom s tem ranil-a



zakonca?"

Opravičilo je zdravilo za napake, ki so neizogibne. Prepoznavanje napak, prevzemanje odgovornost za njih, izraz obžalovanja za povzročene bolečine in trdna odločitev za spremembo vedenja, ki vodi v ranjenost, je bistveno za obnovitev razmerja po storjeni napaki. Za zakonce, med katerimi je nastal prepad, je iskreno in ponižno opravičilo prvi korak pri izgradnji mostu čez ta prepad.

Odpuščanje je proces, ko iz misli odženemo jezo, željo po maščevanju in obsesivno razmišljanje o časih, ko nas je zakonec prizadel. To vključuje tudi dajanje dovoljenja zakoncu, da sme imeti pomanjkljivosti, da sme narediti napako in da se sme spremeniti. Odpuščanje ne ustvari avtomatično zaupanja ali sprave, niti ne pomeni odobravanja grdega vedenja. Vendar je pomemben korak pri obnovitvi skrhanega razmerja.

Ustrezne meje so omejitve v odnosu, ki jih lahko določita skupaj ali posamezno. Te vključujejo odgovor "ne", če vaš zakonec zahteva, da storite nekaj, kar je v nasprotju z vašimi vrednotami, ali gre za več, kot ste sposobni prenesti. Postavitev jasnih mej zase in spoštovanje meja partnerja ustvarja občutek varnosti in zaupanja. Če je vaš odnos je v težavah, se lahko eden od vaju (ali oba) odloči in napiše seznam pravic, ki jasno opredeljuje pogoje, potrebne za ohranitev odnosa. Na primer, ena žena je možu povedala, da bo vztrajala v zakonu le, če (1) bo prisotno medsebojno spoštovanje, (2) ne bo pitja in uživanja drog, (3) ne bo udarcev ali čustvenih zlorab, (4) ne bo varanja.

Ali je lahko bližine tudi preveč?

Včasih zakonca pozabita na potrebo po ločenem času in lahko porabita preveč časa skupaj. Če se zakonec počuti krivega, ker si vzame čas zase ali pa ga preživi s prijatelji, se bo v odnosu lahko počutil omejenega in ujetega. Običajno to ne pomeni, da ljubezen pojema, pač pa le, da smo izgubili zdrav občutek o sebi.

Večina potreb po intimnosti je lahko izpolnjena s pomočjo potrebe zakonca ali druge osebe, vendar nihče ne more zadovoljiti vseh naših potreb. Mož lahko vidi v ženi čudovito zaupnico za svoje negotovosti in sanje, ne pa dobre spremljevalke na športnih dogodkih. Žena pa bo potrebovala redne izhode s prijateljicami, da bo lahko počela stvari, ki moža ne zanimajo, kot so npr. nakupi in ustvarjanje.

Zdrava intimnost vključuje opravljanje nekaterih interesov neodvisno od zakonca in spodbujanje zakonca, da storijo enako.

Medsebojna odvisnost

Prevelika odvisnosti v zakonu lahko privede da utrujenosti in jeze, ker smo odgovorni za srečo drugega. Prevelika odvisnost povzroča občutke nemoči in šibkosti, ker je vaša sreča v rokah nekoga drugega. Popolna neodvisnost je tudi nezdrava, ker se zakonca počutita nepotrebna in osamljena. Medsebojna odvisnost pa je ravnotežje med pretirano odvisnostjo in neodvisnostjo. V medsebojno odvisnem zakonu se zakonca počutita potrebna brez da bi bila preobremenjena. Imata občutek svobode in moči, ter razumeta, da je njuna sreča odvisna od njih samih in ne od drugega.

Vir: *Derek Willis Hagey, Increasing Intimacy in Marriage*



FENG SHUI ... OSEM PREDEL OV BA GUA MREŽE V POSLOVNEM SVETU

Feng shui je filozofija, ki govori o pretokih energije v prostoru in ena najpomembnejših lokacij s tega stališča so poslovni prostori. Če poznate kako se energija pretaka skozi vaš poslovni prostor boste lažje aktivirali določene predele s pomočjo simbolov in barv.

Center je izjemno mogočno in pomembno področje, ki ga simbolično predstavlja število 5. Energija tega predela je zemeljska, ki predstavlja stabilnost in prizemljenost, pa tudi uravnovešenost tega dela. Če energija se tukaj zbira in vrtinči in lahko ustvarja velike spremembe. Zato je najbolj modro, da je ta predel čimbolj čist in prazen. To je še posebej pomembno v trgovinah, saj tako ustvarimo prazen prostor, ki strankam omogoča prosto izbiro.

Predel pomočnikov in poslovnih strank desno od vhoda v poslovni prostor je predel povezan z elementom kovine, ki je v svojem jang stanju. To je idealna lokacija za šefa, menedžerja, vodjo poslovalnice. Če je tukaj izjemno močna, daje podporo, pomaga pri organizaciji, avtoriteti in kvalitetah vodenja. Zato je to idealno mesto za vodstvo ali skupne prostore, kjer imajo vsi zaposleni srečanja.

Predel kreativnosti je povezan z energijo mehke kovine in je dober za vse kreativne aspekte posla. Tukaj se rojevajo novi projekti in tukaj se razvoj naravno dogaja. Ta predel lahko dobro izkoristite za prodajo, vse kar je povezano z denarjem in računovodstvom.

Predel medsebojnih odnosov ima bolj počasno in stabilno zemeljsko energijo in je zelo dobra pozicija za tajništvo, povezovanje s strankami in za prostore v katerih opravljate intervjuje z zaposlenimi ali kandidati za zaposlitve. Predstavlja predvsem stabilnost v medsebojnih odnosih in stabilen počasen napredek.

Nasproti vhoda imate predel slave in ugleda, ki kaže kako ste postavili energijo na področju kariere. Zato je idealno mesto za PR, oddelek za oglaševanje ali dizajn. Povezan je z vsem, kar ima opraviti z izboljšanjem kvalitete in prodaje. To je izjemno mesto za prodajalno.

Predel obilja je idealno mesto za finančni sektor. Gre za lesno energijo rasti, ki jo simbolično predstavlja število 4. To je tudi predel, ki predstavlja vse blagoslove in ne le denar. V tradicionalnem feng shuiju priporočajo, da blagajno postavite v ta predel po ba gua mreži. V tem delu svetujemo zelene rastline, najbolj primerna je krasula ali drevo denarja, ki bo predel oživila in pomagala pri pretoku financ. Lahko pa si v tem delu namestite tudi vodo v obliki fontane ali ribnika, ki podpira energijo lesa pri njegovih rasti.

Predel rasti in razvoja je idealno mesto za računalnike, tehnične zadeve, čajno kuhinjo ali sobo za počitek ali sobo za srečanja/treninge. Ima izjemno aktivno energijo, kjer se ambicije lahko realizirajo. Ker je to predel hitre rasti so novosti in najnovejše tehnične igračke zelo dobro locirane v tem delu.

Skrajno levo od vhoda imamo zemeljsko energijo, ki jo predstavlja število osem. Gre za energijo, ki je po svoji kvaliteti jasna, ostra, simbolično predstavlja učenje, izobraževanje in notranjo rast in razvoj posameznika. Povezana je tudi z motivacijo, in s tem, da se težki projekti in naporno delo pripeljejo k zaključku, to je idealno mesto za timska srečanja in nova učenja. Vendar ne pozabite, da je energija tukaj nestabilna in se hitro spreminja. Podjetja povezana s špekulacijami, kot je trgovanje z delnicami in investicijami pogosto najdemo v tem predelu.

Vhod je idealno na sredini sprednjega dela poslovnega prostora ali stavbe, na lokaciji vodne energije s številom ena, po svoji kvaliteti je povezana s kariero. Gre za veliko moč, zaščito in podporo, ki vam jo daje ta predel, ki jo izkoristite za lepo opremljeno sprejemnico. Tukaj je lahko simbolično vratar ali tajnica, ki sprejema vse, ki pridejo v prostor. V ta del si lahko namestite ribnik ali fontano.



NA KRATKO ... 10 PRINCIPOV PRAVIČNOSTI

Lynne McTaggart je začela s kampanijo, da povečamo pravičnost v svetu in ustvarimo bolj pravično življenje zase in za druge. In ker podpiram njena prizadevanja, z vami delim njene principe pravičnosti.

1. Prevzemite novo zlato pravilo kot svojo dnevno mantro. Naredite drugim tisto, kar bi želeli da drugi naredijo vam.

(Moje platinasto pravilo pa pravi; Naredite drugim tisto, kar si želijo zase in bodite v služenju. Več o tem kako to deluje v vašem življenju na seminarju Kreirajte sebe!)

2. Ne bojte se odprto zagovarjati integritete, odkritosti, zaupanja in vzajemne koristi. Naj tvoje akcije in ne zgolj besede oznanijo tvojo željo po pravičnosti.

3. Podpirajte pristope k reševanju težav, ki vključujejo celotno skupino, doma ali v vaši soseski.

(Celostnost in celovitost sta izjemno pomembna principa.)

4. Izberite take rešitve, ki so dobre tako za vas, kot za celotno skupino.

5. Ko se z nekom ne strinjate, iščite sodelovanje namesto tekmovalnosti ali nasprotovanja.

6. Podpirajte tista podjetja, organizacije in politične stranke, ki jim je transparentnost in pravičnost do stranke bolj pomembna od profita. Ne podpirajte tistih, ki namerno škodujejo svojim tekmečem.

(Resnica je, da če zanemarimo pravičnost in smo ujeti v sebičnost, so na škodi vsi, tisti, ki imajo občutek da so pridobili in tisti, ki imajo občutek, da so izgubili.)

7. Podpirajte organizacije in institucije, ki delujejo na načine, ki pravični na različnih področjih, kjerkoli na svetu. Podpirajte tudi zakone in politiko, ki poskrbi za enakopravne priložnosti za vse državljane, ne glede na vero in prepričanje.

8. Odklonite sodelovanje v katerikoli aktivnosti na račun drugega človeka in nehajte podpirati prakse doma, ali v vaši soseski ali skupnosti, ki se manifestirajo kot nepravične ali ki opogumljajo nepravično prednost.

(Resnica je, da ni življenje tako, da je treba izkoristiti priložnost ne glede na vse, tudi če pri tem potunkaš svoje najboljše prijatelje, resnica je, da smo ga takega ustvarili.)

9. Podpirajte "fairplay" in timsko delo namesto tekmovalnosti za vsako ceno v svojih otrocih. Naučite jih, naj izberejo besede in akcije, ki služijo tako njim, kot tistim, ki jih obdajajo - tudi tistim, ki niso njihovi prijatelji.

10. Odločite se, da četudi je življenje kdaj videti nepošteno to ne pomeni, da morate biti nepošteni tudi sami. Vsak dan pregledajte svoje akcije s strani pravičnosti in prenehajte s tistimi aktivnostmi, ki niso pravične ali so pretirano tekmovalne.

() v oklepajih so moje opombe.

prevod: Taja



ZANIMIVOSTI... ASPARTAM SLADKI STRUP

Najbrž niste pričakovali, da je vaš jutranji jogurt lahko vaš največji sovražnik. Ali pa, da kilam prijazna dietna pijača le ni tako prijazna do vas. Razvpita industrija namreč že lep čas prikriva zaskrbljujoče rezultate raziskav vpliva aspartama na naše zdravje. Le-ta namreč vsebuje 10% metanola, ki je lahko smrten že v dozi dveh čajnih žličk, saj se v telesu pretvori v formaldehid in mravljično kislino. V aspartamu prav tako najdemo fenilalanin in aspartamsko kislino, ki se sicer v kombinaciji z aminokislinami postopno razgradita, v tej sestavi pa hitro prideta do centralnega živčnega sistema v nenormalno visokih koncentracijah ter tako preveč stimulirata možganske celice, ki lahko posledično tudi odmrejo. Aspartam uničuje spolno slo in povečuje težave s spolnostjo, ovira razvoj zarodka, povzroča splave in prirojene napake, povzroča migrene, multiplo sklerozo, diabetes, alzheimerjevo bolezen in tumorje. Ko se količina fenilalanina v krvi nosečnice dvigne 5-kratno, plod utrpi 10% zmanjšanje IQ-ja.

Napačno pa je tudi mišljenje, da aspartam pomaga pri izgubi teže. Kljub temu, da gre za t.i. dietični dodatek prehrani, fenilalanin v aspartamu zavira nastajanje serotonina, spojine, ki med drugim regulira sitost. Strokovnjaki tako povezujejo problem povečanega števila predebelih ljudi po letu 1980 z istočasnim pojavom "dietnih" izdelkov z aspartamom. London Evening Standard je leta 2005 poročal o ljudeh na kliniki, ki so bili na robu norosti zaradi nespečnosti, tesnobe in težav z razmišljanjem, vendar se jim je stanje po prenehanju uživanja aspartama čudežno izboljšalo. Raziskave leta 1994 na Harvadu pa so dietno sodo povezale z zlomi kosti pri 14-letnih dekletih. Vodnik po dodatkih v živilih, ki ga je izdal Northern Allergy Centre iz Avstralije, pod imenom aspartam navaja zgolj: "Aspartam ima preveč škodljivih učinkov, da bi jih naštevali v tem seznamu!"

Največji vnos metanola v telo naj ne bi presegel 7,8mg na dan. En liter pijače, ki je oslajena z aspartamom, pa vsebuje okoli 56mg metanola. Tako ljudje, ki uživajo več aspartamskih izdelkov, v telo vnesejo 250mg etanola dnevno, kar 32-krat presega priporočeno mejo.

Aspartam pa si je zagotovil mesto v naši vsakodnevni prehrani z veliko pomočjo korupcije prehrabnih gigantov. Leta 1996 je bilo analiziranih 164 študij, od katerih jih je 74 podprla aspartamska industrija, 90 pa je bilo neodvisnih. Od slednjih je 83 navedlo eno ali več težav z aspartamom. Kar 6 od preostalih 7 raziskav, ki niso našle nobenih težav, pa je bilo vodenih s strani aspartamske industrije.

Aspartam najdemo v praktično vseh izdelkih z napisom "brez sladkorja", predvsem v žvečilnih gumijih, dietnih pijačah, lahkih jogurtih ipd.

Aspartam je umetno sladilo, ki se dodaja mnogim napitkom (dietne pijače) in jedem (jogurti) in sladkarijam (bomboni, žvečilni gumiji).

Kljub izjemno široki uporabi v sodobni prehrani povzroča zaskrbljujoče simptome, od izgube spomina, pa vse do tumorja na možganih. FDA (ameriška uprava za hrano in zdravila), ga je odobrila kot "varen" dodatek hrani, toda v resnici je aspartam ena izmed najnevarnejših snovi, ki jo mešajo v hrano nepoučene javnosti.

Aspartam je strokovno ime za umetni sladkor, znan tudi pod zaščitnimi imeni NutraSweet, Equal, Spoonful, Equal-Measure itd. Odkrili so ga po naključju leta 1965, ko je James Schlatter, kemik družbe G. D. Searle, testiral neko zdravilo proti čiru na želodcu.

Leta 1981 je bil aspartam odobren za uporabo v hrani, za sladkanje gaziranih pijač pa leta 1983. Leta 1985 je družba Monsanto kupila družbo G. D. Searle, ki jo je potem razdelila na dve samostojni hčerinski družbi, Searle Pharmaceuticals in NutraSweet Company.

Aspartam je kriv za več kot 75 odstotkov negativnih reakcij na živilske aditive, ki jih prijavljajo na FDA. Mnoge izmed teh reakcij so zelo resne, med njimi epileptični napadi in smrt, kot je mogoče prebrati že februarja 1994 v poročilu ameriškega ministrstva zdravja in socialnih služb.

Med 90 različnimi dokumentiranimi simptomi zaradi aspartama, ki so navedeni v tem poročilu, so glavoboli in migrene, vrtoglavica, izguba zavesti, slabost, otrplost, krči v mišicah, povečanje teže, kožni izpuščaji, depresija, utrujenost, razdražljivost, pospešeno delovanje srca, nespečnost, težave z vidom, izguba sluha, težave z dihanjem, napadi panike, motnje v govoru, izguba okusa, brenčanje v ušesih, vrtoglavica, oteženo pomnjenje in bolečine v sklepih.



ZANIMIVOSTI... nadaljevanje

Znanstveniki, ki so proučevali stranske učinke aspartama, ugotavljajo, da uživanje tega sredstva lahko povzroči, spodbudi ali poslabša kronične bolezni, kot so tumor na možganih, multipla skleroza, epilepsija, sindrom kronične utrujenosti, Parkinsonova bolezen, Alzheimerjeva bolezen, duševna zaostalost, limfom, deformacije pri novorojenčkih, bolečine v mišicah in diabetes.

Glavne sestavine aspartama so: aspartinska kislina (40%), fenilalanin (50%) in metanol (10%). Še posebej problematičen je metanol, ki je smrtno nevaren strup. Pri segrevanju aspartama nad 30 stopinj Celzija se tvori prosti metanol, ki lahko povzroči zastrupitev.

In še priporočilo za konec - ko boste naslednjič kupili kakšen proizvod, na katerem piše z velikimi črkami (BREZ SLADKORJA!), si pogledjte droben tekst na etiketi. Če bo na njej pisalo, da vsebuje aspartam, potem se igrate s svojim zdravjem in zdravjem vaših otrok. Zato dvakrat premislite, kaj boste storili, ko vas bo vaš malček naslednjič prosil za žvečilni gumi brez sladkorja .

P.S. Monsantoov patent za aspartam bo kmalu potekel, kar pomeni, da bo omenjeno umetno sladilo še bolj na široko zastopano v živilih. Sicer pa je Monsanto že patentiral nov izdelek - Neotame, ki je desetkrat močnejši od aspartama in precej bolj škodljiv.

P.P.S. Mimogrede, v ZDA živilsko - farmacevtski lobi intenzivno dela na tem, da aspartama ne bi bilo več obvezno navesti v deklaracijah na živilih, kar pomeni, da v tem primeru sploh ne bi mogli vedeti, da določeno živilo vsebuje aspartam.



Sedem let debelih in sedem let suhih krav skozi oči astrologa... Zvone Turk

Kot se v naravi lunini cikli vrstijo eden za drugim, tako tudi lunini cikli vplivajo na notranji razvoj človeka. Kot na naravo, tako tudi na človeka, položaj lune vpliva precej močneje, kot se nam zdi na prvi pogled. V osebnem horoskopu že po kotu, ki ga med seboj tvorita sonce in luna, lahko vidimo grobe obrise človekove življenjske poti in na kakšen način se je loteva. Ameriški astrolog Rudhyar je ljudi razvrstil v osem skupin, glede na kot, ki ga med seboj tvorita sonce in luna. Zodiak je razdelil na osem enakih delov in opisal bistvene lastnosti ljudi, ki padejo v posamezen del. Sicer astrologi njegove teorije bolj malo uporabljajo, vendar je pri opisu značajskih lastnosti osebe, presenetljivo natančen.

Na primer ljudje, ki so rojeni do 45° po mlaju predstavljajo čas setve. To so zelo intuitivni impulzivni ljudje, ki ponavadi vzamejo pobudo v svoje roke, ne sprašujejo se, če vedo dovolj, oni se projekta lotijo.

V drugo skupino spadajo ljudje, ki imajo luno od $45-90^\circ$ pred soncem. Tipičen upornik brez razloga. Ti ljudje so nagnjeni k izzivanju vseh starih zatečenih stvari in jih hočejo spremeniti. Oseba mnogokrat kar pade v borbo s starimi in okostenelimi sistemi, je tipičen revolucionar, ki se čuti dolžnega spremeniti svet.

V tretjo skupino, luna od $90^\circ - 135^\circ$ za soncem spadajo ljudje, ki želijo močno in konstruktivno delovati. Tudi oni so nagnjeni k izzivanju starega in želijo postaviti temelje za prihodnost. Načeloma je to sicer lepo in prav, pa vendar znajo biti v boju za lepšo prihodnost, tudi zelo brezobzirni.

V četrto skupino, luna $135^\circ - 180^\circ$ (polna luna) pred soncem sodijo ljudje, ki so tip izvajalca. Poznajo globoke principe življenja, njim je dano, da uresničijo svoje življenjske cilje.

V peto skupino, luna $180^\circ - 135^\circ$ za soncem, so ljudje, ki jih lahko primerjamo z dozorelim sadežem. Svet zaznavajo realno, dano jim je doseči notranjo izpolnjenost.

V šesto skupino, luna $135^\circ - 90^\circ$ za soncem, so ljudje, ki primerjamo z rastlino, ki odvrže seme. Imajo močno potrebo da pomagajo drugim, da jim predajo izkušnje, ki so jih pridobili v toku življenja.

V sedmo skupino, luna od $90^\circ - 45^\circ$ za soncem, padejo ljudje, ki predstavljajo jesensko odmiranje narave. Velikokrat padejo v situacije, ko so primorani spuščati stare, preživete vzorce, vendar jim ravno to dela največje preglavice v življenju, na vsak način bi najraje ohranili staro.

V osmo skupino ljudi, luna 45° pred soncem, do mlaja, spadajo vizionarji. Sliši se krasno, to živet pa ni ravno užitek. So mojstri spuščanja starih vzorcev, kar pa seveda tudi pomeni, da spuščajo tudi preživete odnose in so velikokrat sami. Imajo povečane psihične moči, pa zaradi tega manjše fizične moči. V življenju jim velikokrat spodleti, vendar je ni zmede, v kateri oni ne bi našli prave smeri. Ne gre za to, da bi bili pametnejši od ostalih, njihova prednost je v tem, da se ne oklepajo preživelih vzorcev, in znajo spustiti življenje, da teče kamor pač teče, zato jih dostikrat življenje naplavi na obalo uspeha. Seveda okolica misli, da so oni že vnaprej predvideli dogodke in jih dostikrat slavi kot genije.

Kot je dejal Dirk Gently, holistični detektiv: »Logika pride potlej. To je način, kako se vrnemo po isti poti. Logika je tisto, ko si pameten, potem ko se je že vse zgodilo. Preden se zgodi, pa moraš biti neumen, zelo neumen.«

To je torej osem tipov osebnosti po Rudhyarju. Ti tipi osebnosti veljajo celo življenje, to je energija, ki smo jo spoznali ob trenutku prvega vdiha, to je svet kakršen je bil, ko smo se prvič znašli v njem. Kot v naravi, se tudi pri človeku pojavljajo cikli in tudi v primeru naše osebne Lune je tako. Zunanje vplive nebesnih teles imenujemo tranziti, notranji razvoj osebnosti pa v astrologiji gledamo skozi progresije.

V progresiji se osebni planeti ravno tako premikajo in najpomembnejši od vseh planetov, Luna, opravi pot čez cel vse te faze v približno 28 letih, torej za vsako osmino potrebuje tri leta in pol. Pot se začne od naše rojstne lune naprej, tako da nekaterim progresirana luna začne potovati od prve osmine, nekaterim od pete, nekaterim pa od osme osmine. Naša osebna luna se takrat obarva z lastnostim predela v katerem pač je in vsako fazo te poti občutimo drugače.



Pa pogledajmo kaj se nam dogaja v posameznih osminah naše progresivne lune.

1/8 Čas setve. Končno je konec sedemletnega obdobja »suhih krav«. Imamo nov zagon, stvari se ne komplicirajo več tako, kot v prejšnjem obdobju, premaknili smo se z mrtve točke, končno lahko nekaj naredimo, rezultati naših dejanj so vidni, po dolgem času smo spet polni delovne vneme.

2/8 Po dobrih treh letih normalnega življenja začutimo, da smo dovolj močni, da v življenju tudi kaj spremenimo. Začnemo izzivat vse kar je staro in preživeto, čutimo da imamo dovolj moči, da vsaj malo spremenimo svet. Napetosti se sicer pojavljajo, vendar to jemljemo kot izziv, da nekaj spremenimo. Običajno imamo dovolj moči, da res nekaj premaknemo.

3/8 Dosegli smo kar neka sprememb, imamo zelo močno voljo z njo tudi marsikaj dosežemo, če se nam zazdi potrebno. Pri promociji novih idej imamo moč tudi »povoziti« mnenje naše okolice in včasih se nam tako delovanje tudi zdi potrebno. Tak primer bi bil lahko tudi Stalinov odgovor na obtožbe, da pretirava s čistkami.

»Ko se obla, letijo oblanci« je bil njegov odgovor na pritožbe drugih državnikov.

4/8 Juhuhu. Prihaja sedem let debelih krav. Sedaj je naše delo obrodilo sadove, materialno nam gre dobro kot že dolgo ne, imamo moč, da v materialnem smislu dosežemo vse, kar je možno.

5/8 Drugi del obdobja debelih krav. Naše materialne potrebe so zadovoljene, kot posameznik dajemo družbi svoj delež za skupno dobro. Poleg materialnih potreb lahko zadovoljimo tudi duhovne, sadež je dozorel.

6/8 V tej fazi imamo močan notranji poriv, da svoje znanje in izkušnje delimo z drugimi. Ponavadi se pridružimo kakemu gibanju za boljši svet, postanemo borci za take in drugačne pravice, v tem poslanstvu lahko tudi pretiravamo in postanemo fanatiki. Naš glas se sliši daleč, v tem obdobju imamo največjo moč za promocijo idej, v katere res verjamemo.

7/8 Kriza idealov. To je doba odmiranja. Pokaže se kateri so tisti ideali, ki jih ne moremo uresničiti. Ideje in odnosi, ki smo jih idealizirali propadejo. Na vso moč se oklepamo starih vzorcev, kljub temu, da so že preživeti. Na vsak način bi radi ohranili nekaj preživetega, nekaj kar mora odmret. Ker nam je šlo skoraj dvajset let navzgor se težko sprijaznimo s to fazo.

8/8 Kar nekaj časa traja, da ugotovimo, da smo v letih suhih krav. Kot obdobje debelih krav traja sedem let, bo tudi obdobje suhih krav trajalo do konca tega cikla, se pravi sedem let. Šele v tem obdobju počasi ugotovimo, da začetek krize sega pravzaprav v začetek prejšnjega obdobja.

Fizične moči so občutno manjše, psihične pa na višku, to nam omogoča da razčistimo s starimi vzorci, ki morajo odmreti.

Zelo rado se zgodi, da prekinemo veliko odnosov, pa ne iz jeze ali zamer, enostavno ugotovimo, da tako ne gre več naprej in da nas odnos samo bremeni, da smo že doživeli izkušnjo, ki nam jo je le ta ponudil, da je treba it naprej. V nas se prebudi vizionar.

V običajnem življenju se nam tudi preproste stvari neobičajno komplicirajo, pa se zaradi tega ne sekiramo preveč. Imamo povečano moč intuicije, tako da se v vsaki zmedi odločimo prav.

Lahko se zgodi, da kljub temu, da nam trenutno nič ne gre od rok, v tem času postavimo dobre temelje za prihodnji razvoj. Bistvo tega obdobja je spuščanje, bolje bomo opravili to nalogo, večja bo rast v naslednjem ciklu. Lahko da so ideje, ki pridejo v naše življenje v tem obdobju osnova za rast in razvoj za nadaljnjih dvajset let.



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI

30. julij od 8:17 do 1. avgust do 10:43, Luna v Levu, rastoča. Na te dni je še posebej koristno dovajati energijo v 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, spustite bremena, ki krivijo vašo hrbtenico, bremena, ki so zaslužna, da nimate pokončne drže v življenju.

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.

1. avgust od 10:43 do 3. avgust do 12:05, Luna v Devici, rastoča. Dnevi primerni 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. V teh dneh so najbolj koristne afirmacije, da je vaše življenje teče harmonično, da se dobro razumete z vsemi ljudmi. Če »imate koga v želodcu«, mu pošiljajte božansko ljubezen, če to ne gre pošiljajte božansko ljubezen v želodec, da očisti zamere do teh ljudi.

V bistvu je vseeno, če to delaš na telesu, se rezultati poznajo tudi v življenju, izberite si pot, ki je lažja.

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.

3. avgust od 12:05 do 5. avgust do 13:58, Luna v Tehtnici, rastoča. Kozmični vplivi ugodni za dovajanje energij, občutkov, prepričanj v ledvica, mehur, spodnji dela hrbtenice, kolke.

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.

Na ta dan bodimo v popolni harmoniji s seboj in s celim svetom.

Glede na to da letos Saturn potuje skozi ozvezdje Tehtnice, je lahko vzrok neravnovesja, ki se včasih kaže tudi v obliki težav s kolki, ledvicami, mehurjem ob teh dnevih, tudi kakšna karmična preizkušnja. Saturn je namreč velikokrat povezan s karmo, toliko časa nam pošilja lekcije dokler ne »položimo izpita«, Ko smo opravili nalogo, nam ne nosi več težav v naše življenje.

Dober dan za zračenje stanovanja, prezračevanje postelje.

Dober dan za barvanje las.

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

5. avgust od 13:58 do 7. avgust do 17:22, Luna v Škorpionu, rastoča. Dovajamo energije, nalagamo občutke, pozitivna prepričanja, afirmacije 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, je energija. 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



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

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.

V resnici ni dobrih ali slabih energij, pravzaprav se proti ničemur ni treba boriti, vse je vedno v ravnovesju.

Če imamo močno željo, da se borimo proti lopovom, ki kradejo bodo ti prišli v naše življenje

Če se hočemo na vsak način boriti za mir bo prišla vojna, pa se bomo lahko udeležili vojne za mir.

Če se hočemo boriti proti hudobnežem, ki zastrupljajo našo naravo bodo ti prišli, da se lahko borimo za svoje ideale.

Če se hočemo boriti proti delovanju Saturna ali Plutona, ki naj bi bila največkrat kriva za tako imenovane slabe aspekte v našem horoskopu - bosta ta dva planeta seveda ustrezljivo okrepila svoje pogubno delovanje.

Če ne čutimo potrebe po kakršnikoli borbi ali dokazovanju borbe in dokazovanja v našem življenju ne bo, glej ga zlomka- ljudje nas bodo imeli radi in nas spoštovali, brez da naredimo karkoli, spoštovani bomo samo zato, ker smo.

Blagoslavljanje hrane in pa vseh energij, ki pridejo do nas 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 privabljammo vlago v stanovanje.

6. avgust ob 13:09 nastopi prvi krajec. Astrološko gledano je to kvadrat med Luno in Soncem. Običajno to pomeni napetost, v smislu, da bo treba nekaj spremeniti v življenju. Na prvi krajec se nam kaže kaj naj bi spremenili v življenju, kaj nam ni všeč, kaj bi radi spremenili.

Seveda se sprememb bojimo, ker ne vemo kaj nam bodo prinesle, zato nas je tudi strah spremeniti način obnašanja. Če bi res radi kaj spremenili, je sedaj čas, da naredite nekaj česar se vas je strah, na tak način se lahko korak za korakom znebite kar nekaj strahov, ki vas v življenju ovirajo.

Ponavadi prvi krajec kaže na to kaj bi radi spremenili v življenju. Ni nujno da je to slab aspekt. Tisti, ki se ukvarjajo s prodajo imajo v tem času ponavadi več naročil, saj ljudje začutijo, da potrebujejo nekaj novega, zoprno je le to, da to hočejo takoj.

Previdno v prometu, večina voznikov na ta dan ni najboljše razpoložena, pravzaprav marsikdo svoje frustracije »spušča« skozi vožnjo z avtomobilom, zaradi tega je seveda ponavadi v tem času tudi več nesreč.

7. avgust od 17:22 do 9. avgust do 22:39, Luna v Strelcu, rastoča. Ugodno za dodajanja energij v stegna, jetra, kolke.

Ker so stegna povezana z moškimi, ponavadi z očetom, si tudi nalagamo občutke, prepričanja, afirmacije, da nas oče, moški ali pa bog v našem življenju podpirajo. V teh dneh je to odličen način boja s celulitom.

Luna v ognjenih znamenjih je primerna za zračenje stanovanja.

9. avgust od 22:39 do 12. avgust do 5:49, Luna v Kozorogu, rastoča. Ugoden čas za dovajanje energij v kosti, sklepe, kolena, kožo, zobe, nohte. 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 razreševanje 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.

Ti dnevi so najbolj primerni za negovanje kože. Lahko uporabite razne kreme, menjave prepričanj, nalaganje občutkov, pozitivne afirmacije...

Karkoli boste v teh dneh naredili za regeneracijo kože, bo učinek podvojen. Seveda, če imate ravno v teh dneh probleme s kožo, je pametno raziskati, kateri vzorci vas zavirajo, da bi »se dobro počutili v svoji koži«.

Kozorogovi dnevi so najugodnejši tudi za nego nohtov. Kdor si striže nohte na Luno v znamenju Kozoroga, krepiti 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.



Slab dan za kupovanje čevljev, rado se zgodi da čevlji ostanejo trdi in jih nikakor ne moremo »uhoditi«.

V dneh ko vladajo zemeljska znamenja (Kozorog, Bik, Devica), ima sol največjo moč delovanja, zato so ti dnevi idealni, da si privoščimo solne kopeli.

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

12. avgust od 5:49 do 14. avgust do 14:55 Luna v Vodnarju, rastoča. Ugodno za zdravljenje goleni, gležnjev, tudi zdravila za zdravljenje prenizkega krvnega tlaka, na ta dan delujejo močnejše, ne glede na to ali so to farmacevtski izdelki ali naravna zdravila. Na ta dan je še posebej učinkovito zdravljenje krčnih žil.

V Vodnarjevo področje spada tudi išjas. Ponavadi ta bolezen kaže strah pred denarjem, lahko tudi strah pred močjo, strah pred prihodnostjo. Ti strahovi so predvsem strahovi na temo, kaj se nam lahko zgodi, če se popolnoma prepustimo svoji intuiciji, da popolnoma zaupamo norim idejam, ki nam priletijo v glavo in jih mrtvo hladno uresničimo, ne glede na to, da se vsem taka rešitev problema zdi popolnoma nemogoča, saj je skregana z vsem, kar vemo na to določeno temo. Včasih ravno taka ideja popolnoma uspe tudi v praksi. Določene ideje uspejo ravno zaradi tega, ker so tako enostavne, da doslej nihče niti ni pomislil, da bi lahko uspele.

Torej, če imate strah pred uspehom so to dnevi odlični za zdravljenje tega problema. Enostavno si samo vizualizirajte, kako se neka vaša ideja, ki se zdi preveč enostavna, da bi uspela, materializira in z njo požanete velikanski uspeh.

Kaj pa če ne bo uspelo?

Nič hudega, Uran se ne sekira zaradi propadlih projektov, on ima ogromno originalnih idej, on se ne obremenjuje s tem, kaj bodo rekli ljudje.

Dober dan za zračenje stanovanja, prezračevanje postelje.

Slab dan za kupovanje čevljev, čevlji kupljeni v teh dneh se radi preveč raztegnejo.

13. avgust ob 20:59 je polna Luna v ozvezdju Vodnarja. Polna luna je čas, ko so vse energije v telesu obrnjene navzgor. Ogibajte se operacijam, rane se veliko slabše celijo, takrat tudi 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 zapisati težave ob polni luni, vzorce pa spuščamo potem ob padajočih lunah, najbolj trdovratne vzorce, je vedno najbolje spuščati ob mlaju.

Ob polni luni si radi delamo zaobljube, katere vzorce in razvade bomo opustili.

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

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.

Načeloma si lahko na polno luno zmanifestiramo vse. Boljšo plačo, bolj prijaznega šefa, nov avto, novo hišo..., vendar kot ponavadi, v praksi stvari rade izpadejo nekoliko drugače.

Zakaj?

Velikokrat naše želje niso čisto naše, pač pa so dostikrat vmes želje, ki so nam jih »namestili« drugi, želje, ki



jih sprejmemo kot svoje zato, da bi bili sprejeti, spoštovani, ljubljani.

Kaj storiti?

Smiselno je, da na najbolj ugoden dan za manifestacijo, poizkušamo zadovoljiti svojo dušo. Ko bo duša dobila svoje, nam bo tudi pokazala pot, kako lahko njene želje pridejo v fizično realnost tukaj in sedaj. Sliši se strašno težko, vendar je stvar v bistvu zelo preprosta. Zamislimo si nek dogodek, ki nas osrečuje, ali nas je osrečil. Vseeno je, če je to neka nepomembna malenkost, važno je da smo takrat popolnoma srečni in izpolnjeni.

Vsak je že kdaj imel take občutke. Enostavno si zamislimo situacijo, ko smo se počutili popolnoma izpolnjene, pa če tudi samo za pol minute, in si ogledujmo, oziroma podoživljamo to situacijo, tolikokrat kot lahko. Na začetku je to sicer malo čudno, vendar, ko vidimo, da se že po nekajkratnem ponovnem predvajanju pozna rezultat in nam gre res v življenju potem vsaj za procent ali dva bolje, no, od takrat naprej si lahko vedno ob polni luni na tak način manifestiramo stvari, ki si jih res želimo.

Ponavadi se pri ljudeh potem takoj pojavlja vprašanje, kaj potem? Kaj se je zgodilo po tem, ko sem bil vsaj za trenutek resnično srečen?

Jasno, veliko odgovorov na to vprašanje ima negativen predznak, vendar je te »negativne predznake« bolj smiselno reševati ob mlaju, takrat gre to lažje.

Veliko ljudi na polno Luno ugotovi, kaj je potrebno spustit iz svojega življenja. Najbolj zagrizeni to tudi storijo, vendar se pri kakih večjih spuščanjih rado zgodi, da potem tri tedne »ne pridejo k sebi«.

Vi si ob polni luni samo »vrtite film sreče« in ga ponavljajte kolikokrat je mogoče, tako se boste napolnili z prijetnimi občutki in bo potem ob padajoči luni, še posebej pa ob mlaju spuščanje veliko manj naporno.

Če si na polno luno »vrtite film« neprijetnih občutkov je velika verjetnost, da si boste te težave nakopali tudi v resničnem življenju.

Polna luna je idealna za klanje živine, meso ima takrat najboljši okus, tudi svinjska mast je takrat najbolj kvalitetna, včasih so tako mast, seveda pomešano z zelišči uporabljali za raznorazna zdravilna mazila. Mogoče bi lahko tudi rekli, da se žival takrat najmanj muči, saj življenje najhitreje odteče iz nje. Seveda, če bi o tem povprašali kravo ali pujska, bi verjetno odgovorila, da klanje lahko še počaka kako leto ali dve.

Izredno ugodno za nabiranje zdravilnih zelišč, zelišča imajo ob tej polni luni največjo zdravilno moč.

Zelišča, ki urejajo krvni tlak, ali pa pomagajo pri zdravljenju krčnih žil, nabrana ob tej polni luni imajo dvakrat večji učinek delovanja kot ponavadi.

14. avgust od 14:55 do 17. avgust do 2:03, Luna v Ribah, padajoča. Ribe vladajo stopalom, členkom na nogah, tudi želodcu in črevesju, limfnemu sistemu in na splošno vsem tekočinam v telesu. Čiščenje teh delov telesa v teh dneh, deluje dvojno.

Idealni dnevi za čiščenje imunskega sistema, lahko za to uporabimo čaje, kamne, katerikoli bioenergetska tehnika, tudi farmacevtski pripravki (tablete), ki so temu namenjeni. Vsaka metoda za čiščenje imunskega sistema, bo v teh dneh delovala dvakrat bolj učinkovito.

Ker je limfa pravzaprav motor imunskega sistema, bo najbolje, če si čistimo limfni sistem. Nekateri to delajo z menjavo prepičanj, nekateri z nalaganjem občutkov, z angelsko terapijo, s čaji... Uporabite način, ki vam najbolj odgovarja, vsaka metoda uporabljena v teh dneh je bolj učinkovita kot ponavadi.

Vladar Rib je Neptun, ki vlada tudi nad iluzijami, filmom, literaturo, opojnimi substancami vseh vrst. V teh dneh smo še posebej dovzetni za iluzije, zato je to najboljši čas za umetniško ustvarjanje, tudi za kakršnokoli bioenergetske zdravljenje.

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.



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

Tudi gledanje televizije, obisk kina, gledališča ali opere, te dni na vas deluje z dvojno močjo. To tudi pomeni, da če boste po tej poti deležni kakšnih negativnih misli ali občutkov, bo ta vpliv veliko bolj škodljiv kot ponavadi.

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.

Na dneve vodnih znamenj se odsvetuje zračenje stanovanja, saj z zračenjem samo dovajamo vlago v stanovanje.

Odličen dan za pranje perila (padajoča luna, vodno znamenje).

17. avgust od 2:03 do 19. avgust do 14:37, Luna v Ovnu, padajoča. Na te dni je najbolj učinkovito sproščanje energij v predelu glave, mišic, vseh živcev glave, zob, oči.

Če imate v tem času glavobole ali migrene, je koristno raziskat, zaradi koga ali česa, vas dostikrat »boli glava«. Lahko da je tam vzrok za vaše glavobole.

Migrene včasih kažejo na upiranje, da bi šli s tokom življenja, kažejo tudi, da nočemo, da nas nekdo nekam poriva.

V letu 2011 je Saturn v ozvezdju Tehtnice, kar je ravno nasprotno od Ovna, tako da glavoboli in migrene zelo verjetno kažejo na neke lekcije, ki se jih moramo naučit. Ker je Saturn povezan tudi s karmo, je povsem možno, da nam naša okolica odslikava neke karmične naloge, ki jih je treba razčistiti. Če se v tem letu ob Lunah v Ovnu redno pojavljajo migrene, bo na vsak način treba razčistiti vzorce, Saturn namreč trmasto vztraja z lekcijo, dokler ne opravimo naloge.

Letos je tudi Uran, planet prebliskov in nenadnih sprememb v ozvezdju Ovna, lahko se zgodi da ob tej luni pridejo na dan tudi kakšni spomini iz prejšnjih življenj, tako da ni nujno, da se ti prebliski nanašajo na to konkretno življenje.

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.

19. avgust od 14:37 do 22. avgust do 2:54, Luna v Biku, padajoča. Ugodno za spuščanje energij ali miselnih vzorcev iz glasilk, vratu, grla, tilnika, mandljev, žrela, ščitnice, tudi zob.

Bik je znamenje, ki mu materialna varnost zelo veliko pomeni, zato bo koristno, če si delamo afirmacije ali pa nalagamo občutke finančne preskrbljenosti. V teh dneh je to še posebej učinkovito.

Bik ima tudi rad udobje, zato boste že samo s tem, da si privoščite lenarjenje v dobrem fotelju in si delate afirmacije da je za vašo materialno varnost vedno poskrbljeno, naredili veliko za zdravje vaših zob, grla, vratu, tilnika, pa nenazadnje tudi za ščitnico. Ščitnica ima dostikrat v sebi neka prepričanja ali občutke, da se mudi, da je vedno polno zaposlena, da je še toliko stvari, ki jih je še potrebno narediti, da ni časa... Kdor ima težave s ščitnico, naj si v teh dneh dela afirmacije da se nikamor ne mudi, da bo vse narejeno v roku, kajti v teh dneh je spuščanje vzorcev, prepričanj, ali energij, ki motijo delovanje ščitnice najbolj učinkovito.

Ko je Luna v zemeljskih znamenjih, ima sol največjo moč, zato so solne kopeli v teh dneh precej bolj učinkovite. Kdor mora paziti, da ne zaužije preveč soli, naj se v teh dneh izogiba soljenja jedi, če je to le mogoče.

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



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

21. avgusta ob 23:56 Luna dopolni zadnji krajec v ozvezdju Bika. Astrološko to pozicija imenujemo kvadrat saj sonce in luna tvorita kot 90 stopinj. Tudi sedaj čutimo napetosti, zadnji krajec nam zelo nazorno pokaže razliko med tem kako si mi predstavljamo da bi se moral vrteti svet in dejanskim stanjem. Ker je to dvoje dostikrat v nasprotju, nas seveda meče iz ravnovesja.

Najbolje je sprejeti svet kakršen je, na veliko dejavnikov pač nimamo vpliva.

Previdno v prometu, marsikdo prenaša svojo nervozo na cesto, tudi ob zadnjem kraju je ponavadi več nesreč kot običajno.

22. avgust od 2:54 do 24. avgust do 12:32, Luna v Dvojčkih, padajoča. Na te dni spuščamo napetosti iz členkov, ramen, rok, dlani, možganov, prstov na rokah, jezika in vseh govornih organov; pljuč, sapnika, bronhijev.

Če se nam velikokrat zgodi, da bi radi nekaj skomunicirali, pa nam zaradi takšnih ali drugačnih okoliščin to ne uspe, je sedaj ugoden čas, da si spuščamo vzorce, ki so temu vzrok.

Dober dan za zračenje stanovanja.

Dober dan za pomivanje oken.

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

24. avgust od 12:32 do 26. avgust do 18:10, Luna v Raku, padajoča. Čas za čiščenje energij v želodcu, prebavnem sistemu, trebušni preponi, oprsju in prsnem košu, jetrih, požiralniku. Ugoden čas tudi za afirmacije ali nalaganje občutkov, ki čistijo tekočine v telesu in njihovo cirkulacijo.

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.

Rak ponavadi vse vtise okolice čustveno predela v sebi, zato vedite, da 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 zaželeno.

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.

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

Odličen dan za pranje perila (padajoča Luna v vodnem znamenju)

26. avgust od 18:10 do 28. avgust do 20:14, Luna v Levu, padajoča. Na te dni je še posebej koristno spuščati napetosti iz srca, hrbtenice, krvnega obtoka, medvretenčnih ploščic. 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, spustite bremena, ki krivijo vašo hrbtenico, bremena, ki so zaslužna, da nimate pokončne drže v življenju.

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

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

Luna v ognjenih znamenjih je primerna za zračenje stanovanja.

Dober dan za čiščenje oken.

Kdor ima težave z vlago v stanovanju ima sedaj najbolj ugoden čas za beljenje. Barva se suši precej hitreje kot ponavadi in se tudi zelo dobro sprime s podlago.

Če nimate težav z vlago, se na ta dan izogibajte beljenju.

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



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

28. avgust od 20:14 do 30. avgust do 20:26, Luna v Devici, padajoča. Dnevi primerni za čiščenje 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. V teh dneh boste naredili največ za svoj želodec in pa seveda tudi za odnose s svojo okolico če boste spustili iz svojega življenja ljudi, ki jih imate »v želodcu«.

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.

29. avgust ob 5:05 je mlaj in sicer v ozvezdju Device. Ta mlaj je najbolj primeren za čiščenje želodca. To je lahko mišljeno dobesedno, lahko pa spuščate iz življenja ljudi, ki jih »imate v želodcu«.

Pravzaprav je vseeno s katere plati začnete, če očistite telo, se to pozna tudi v življenju in obratno.

Devica zelo veliko da na poštenost upoštevanje pravil, kar je sicer načeloma dobro, je pa zelo moteče če vidiš, da se tega večina ne drži in ravno to jo najbolj spravlja ob živce, s tem ji seveda jemlje ogromno energije, ki bi se lahko porabila precej bolj koristno kot za pritoževanje nad stanjem poštenosti v svetu. Res, da mogoče zgleda kot da še nikoli doslej ni bilo toliko nepoštenosti in izigravanja dogovorjenih pravil na svetu kot sedaj, vendar če malo pogledamo nazaj se je to vedno dogajalo, mogoče še v večji meri kot sedaj, pa za to nismo vedeli.

Na primer Martin Luter je zlahka dobil dovolj privržencev za svojo idejo protestantizma, saj se je v njegovih časih dalo za vsak greh kupiti odpustke in res ni imelo nobenega smisla biti pošten, če si imel dovolj denarja da si to plačal.

Dostikrat se pokaže, da so imele prejšnje generacije tako velike strahove, da so s tem ustvarile entitete (po domače bi temu rekli hudobni duhovi), ki so vplivale na način občutenja ljudi, zato jih je globoko v sebi večno preganjal nek strah, ki jim je jemal energijo. Včasih se zgodi, da se eterične vezi s tem »duhom« prenesejo na naslednje generacije, zato bi bilo dobro spustiti eterične vezi z entiteto, ki »skrbi za to«, da vedno vidimo le nepravilnost v svetu, saj z borbo proti nepoštenosti le hranimo obstoječe neravnovesje in nič ne moremo spremeniti.

Rezanje eteričnih vezi, spuščanje entitet je ob mlaju dvakrat bolj učinkovito, ravno tako opuščanje razvad (alkohol, kajenje, hrana, odvisnost od interneta....)

Ob mlaju se situacija pozna tudi v prometu, takrat ljudje veliko bolj ignorirajo prometne predpise, zato je pametno biti nekoliko bolj potrpežljiv in voznikom, ki jih »razganja« dati nekoliko več prostora, saj konec koncev, če pride do nesreče imate škodo v vsakem primeru, ne glede na to, ali ste krivi ali ne.

Rane nastale ob mlaju se odlično celijo, mlaj je najboljši čas za razne operacije, izjema so le deli telesa, ki jim vlada Luna tega mlaja.

Ob mlaju vse energije tečejo v zemljo, zato je spuščanje ali čiščenje telesa takrat najbolj naravno, saj sledi naravnim tokovom.

Tudi rastline imajo takrat najmanj soka, zato je to najboljši čas za obrezovanje odmrlih delov. Tudi za rastlino je takrat ta poseg najmanjši napor, če jih obrezujemo ob polni luni se lahko zgodi da se posušijo, saj takrat vsa energija teče navzgor, tako da lahko rastlina izgubi vso življenjsko energijo.

Seveda, če nabiramo zdravilne rastline, jih nabiramo ob polni luni, saj imajo takrat v sebi največjo koncentracijo zdravilnih substanc, pa tudi Luna v Škorpionu je zelo dober čas za to delo.

30. avgust od 20:26 do 1. september do 20:49, Luna v Tehtnici, rastoča. Kozmični vplivi ugodni za dovajanje energij, občutkov, prepričan v ledvica, mehur, spodnji dela hrbtenice, kolke.

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.



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

Na ta dan bodimo v popolni harmoniji s seboj in s celim svetom.

Glede na to da letos Saturn potuje skozi ozvezdje Tehnice, je lahko vzrok neravnovesja, ki se včasih kaže tudi v obliki težav s kolki, ledvicami, mehurjem ob teh dnevih, tudi kakšna karmična preizkušnja. Saturn je namreč velikokrat povezan s karmo, toliko časa nam pošilja lekcije dokler ne »položimo izpita«, Ko smo opravili nalogo, nam ne nosi več težav v naše življenje.

Dober dan za zračenje stanovanja, prezračevanje postelje.

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

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 od 13. avgusta do 29. avgusta.

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 30. julija do 13. avgusta 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.

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 Biku, ni primeren dan za kakršnekoli operacije vratu, grla požiralnika, glasilk, zob. Najbolj neugoden čas za operacije je polna Luna, manj ugoden čas so rastoče Lune, najbolje pa uspejo operacije v padajočih lunah.

Primer neugodnih vplivov Lune pri operaciji srca ali hrbtenice:

najbolj neugodno: polna luna v Levu
zelo slabo: rastoča luna v Levu
slabo: rastoča luna v drugih znamenjih
srednje dobro: padajoča luna v Levu
dobro: padajoča luna v drugih znamenjih
idealno: mlaj v drugih znamenjih

Lep pozdrav do naslednjic, namesto da vas »meče Lunax«, naj vas Lunini cikli podpirajo.

Zvone Turk

gsm 041-420 334



Kako izračunamo svojo prvo zvezdo?

Vzamete svoje leto rojstva in števila seštejte. 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 avgust je mesec zemlje 2

1 VIZIONAR

Avgust bo pokazal rezultate tistega, kar ste se namenili izpeljati, hkrati pa boste polni vitalne energije, da boste peljali naprej in nadaljevali z začetimi načrti in opravili iz prejšnjega meseca. To je dober čas, da okrepite aktivnost na vseh tistih področjih, kjer ste z rezultati zadovoljni in nehate vlagati energijo tja, kjer vaše delo ni obrodilo sadov. Vaša sposobnost načrtovanja se bo še okrepila. Bolj boste dojemljivi za estetiko stvari in lepoto. Pazite se vihravosti in ne dovolite okolici, da bi vplivala na vaše razmišljanje. Poletni mesec bo tudi mesec bolj aktivnega ljubezenskega življenja. In vsaj občasno počivajte.

Kristali, ki lahko pomagajo: Kunzit, Roževac

2 PRIJATELJ

Avgust bo za vas pomemben čas v katerem se lahko marsičesa naučite. Glede na aktivne energije bo to čas naglih preobratov, česar ne marate. V tem mesecu lahko zaradi velike notranje dejavnosti izgubite občutek za smer svojih želja in načrtov. Lahko se boste počutili malce izgubljeni. To ni čas velikih akcij, čeprav se v sebi počutite močne in sposobne. Svetujemo, da ozavestite svoje zmogljivosti in jih kar najbolje izkoristite. V tem času je pomembno, da ohranjate svoje sanje, ste v zelo dobrem položaju za načrtovanje, z delovanjem pa še počakajte. Izjemno pomembno je, da se notranje umirite in da, če je potrebno znate prositi za pomoč.

Kristali, ki lahko pomagajo: Aventurin, Sugilit

3 POBUDNIK

Avgust bo mesec, ko se bodo stvari udejanjale. To je čas, ko boste morda imeli občutek, da vas čaka še veliko neopravljenega dela. Modro je, da ta dela tudi opravite, saj lahko s pravimi potezami povečate svoj dobiček v vseh svojih aktivnostih. Imeli boste občutek, da končno veste kam greste, vendar bodite zelo pozorni, da ne postanete prevzetni, vzvišeni in svojeglavi. To ni čas novih idej in novih začetkov, modro se je poglobiti vase in metodično razmisliti. Občutek za praktičnost vam bo pomagal v tem mesecu ostati v ravnovesju. Bodite zelo pozorni v prometu.

Kristali, ki lahko pomagajo: Jantar, Črni turmalin

4 FILOZOF

Avgust bo prijeten mesec, ki vam bo prinesel mnogo priložnosti za druženje in možnost, da dosežete večji ugled v družbi. V tem času bo vaša potreba po družbi bolj močna in družba vas bo z veseljem sprejela. Avgust bo mesec uživanja in vrtne zabave so dobrodošel način druženja s prijatelji in družino. Dovolite si, da se od srca nasmejite, se igrate z otroci in si dovolite bolj sproščeno obnašanje, kot ste ga pri sebi običajno vajeni! V stvari in svoje delo boste vnašali manj napora kot običajno in vse vam bo teklo z lahkoto v tem mesecu. Omahovanje v odločitvah ni priporočljivo.

Kristali, ki lahko pomagajo: Kalcedon, Flurit

5 ZBIRALEC

Avgust bo mesec notranje inventure, ki lahko prinese velike spremembe. Modro je pogledati s čim ste zadovoljni in kaj vam ne ustreza več v vašem življenju ter da stvari dobro pretehtate, preden se odločite za korenite spremembe v svojem življenju. To bo čas mirovanja in ni modro, da se bojujete z njim. Poglejte na katerih področjih napredujete v skladu z načrtom in kje se stvari ustavljajo, preverite svoj odnos do stvari in se po potrebi odločite a spremembe. Za okolico boste nemara nevidni in zdelo se vam bo, kot da se nič ne dogaja. Pojdite s tokom! In počivajte.

Kristali, ki lahko pomagajo: Snežni obsidijan, Larimar



6 VODJA

Avgust bo razsvetlil vaš položaj ali težavo. Če ste se trudili karkoli prikriti boste v tem mesecu to zelo težko storili. Za vaše dosedanje trdo delo vas bo okolica nagradila s pozornostjo. V tem mesecu se vam bodo pokazale številne priložnosti, ki jih lahko izkoristite. Spoznali boste nove ljudi in sklepali nova prijateljstva. Z lahkoto boste opravili veliko stvari, vzpostavljali nove medsebojne stike in se ne boste obremenjevali s težavami. Natanko boste vedeli kaj storiti s stvarmi, kaj reševati in kaj predati v reševanje drugim. Pazite na svoje zdravje in ohranite hladne živce! Ne pozabite na počitek!

Kristali, ki lahko pomagajo: Citrin, Selenit

7 REŠEVALEC TEŽAV

Za vami je izjemno aktiven mesec in avgust bo prinesel umiritev. V avgustu bo z vami energija, ki vas bo podprla v notranjem delovanju. Čas umirjanja je idealen za ponovno napolnitev svojih notranjih rezerv in baterij. Sprostite se in se prepustite notranjemu mirovanju. Vaša intuicija bo v tem mesecu izjemno aktivno delovala in sposobni boste opaziti stvari, ki ste jih prej spregledali. Zdaj ni čas, da se lotite česa novega, počakajte na naslednji mesec. Naglica in dejavnost v tem mesecu ne bosta prinesli želenih rezultatov, zato hitite počasi! Stvari si nikar ne jemljite preveč k srcu.

Kristali, ki lahko pomagajo: Danburit, Žad

8 MISLEC

Avgust bo izjemno primeren mesec za sanjarjenja, za načrtovanje novih stvari in to brez omejitev, kajti edina omejitev za vaše načrte je v vaši glavi. Meje bodo tokrat na robu vesolja zato si upajte in sanjajte na veliko! Zelo boste razpoloženi za nova učenja in absorbiranje novih znanj z veliko lahkoto, zato ta mesec izkoristite za študij ali za prebiranje kakšne dobre knjige. Še vedno se ne bo dogajalo nič pretresljivega, zato nikar ne silite. Držite se zastavljenih smernic. Hkrati pa si vzemite čas in si naredite načrte za svojo prihodnost. Priznajte si svoje srčne želje!

Kristali, ki lahko pomagajo: Diamant, Dimni kvarc

9 ZVEZDA

Iz obdobja planiranja boste v avgustu prešli na akcijo. Energija poletja vas bo polno potisnila v akcijo. Ne pričakujte takojšnjih rezultatov in nagrad, kajti najprej boste soočeni z velikim številom priložnosti, možnosti in dogajanja. Odprla se bodo številna nova vrata in modrost presoje bo v tem mesecu ključnega pomena. Potrebno se bo namreč odločati med več izbirami. Zamisli in ideje vas bodo dobesedno preplavile. Ker je želja po dejanjih silno močna je pomembno, da vas ovire ne vržejo iz čustvenega ravnovesja v frustracijo ali izbruhe jeze. Ostanite stvarni in se več posvetite športnim aktivnostim.

Kristali, ki lahko pomagajo: Aragonit, Beril



KO ZADIŠI... ŽAJBELJ

Žajbelj (lat. *Salvia officinalis* L.) imenujejo tudi zelišče nesmrtnosti. Latinsko ime *Salvia* izvira iz besede *salvare*, kar pomeni rešiti ali shraniti. Obstaja preko 900 različnih vrst. V zdravilne namene uporabljamo predvsem vrtno varianto *Salvia officinalis* L. in špansko *Salvia lavandulaefolia*. Ljudska imena pri nas so čistec, kadulja, vrtni žajbelj...

Zdravilni deli so predvsem listi, ki jih obiramo pred cvetenjem, sušimo jih le v senci, pri čemer jih večkrat obračamo. Zdravilne snovi in učinkovine so eterična olja, salviol, salvoen, tion, pinen, cineol, bormeol, kafra, čreslovine, grenčine, beljakovine, škrob, gumi, kalcijeve in kalijeve soli.

Žajbelj je že od starega veka zelo cenjeno zdravilno zelišče. V starodavnem Rimu so ga imenovali zelišče nesmrtnosti. Pri obiranju so izvajali posebno ceremonijo. Azteki so ga uporabljali za barvanje lica in na ta način zaznamovali svoj položaj v družbi. V zgodnjem srednjem veku so ga k nam prinesli menihi. Iz samostanskih vrtov se je zelo hitro razširil po vseh domačih vrtovih. Priznani zeliščarski mojster 16. stoletja Hieronymus Bock ga je zelo cenil. Leta 1680 je izšla knjiga, ki na 400 straneh opisuje zdravilnost žajbela. Moderna medicina je s svojimi kemičnimi zdravili zelo uspešno izpodrinila njegovo naravno uporabo.

Njegova priznana zdravilnost je primarno v tem, da ureja potenje: pri ljudeh, ki se zelo potijo, zavira potenje, pri tistih, ki se malo pote, pa ga pospešuje. Žajbljov čaj – 1 žlička posušenih listov na 1 skodelico zavrele vode kot preliv – ni samo zelo dobro naravno zdravilo zoper premočno potenje v puberteti in meni, ampak je tudi eno izmed najboljših zdravil zoper nočno potenje jetičnih.

Žajbelj čisti kri, pomaga izločati sluz iz dihal in iz želodca, če je zaslužen, izgubljeni tek spet dobimo. Sladkornim bolnikom priporočajo čaj iz enakih delov žajbela in rmana. Žajbelj deluje protivnetno, pozdravi vnetje črevesa, želodca, jeter, žolčnika in mokril. Izpiranje z žajblovim čajem pomaga pri belem toku. Žajbelj je odličen za grgranje pri žrelnem katarju, pri vnetih mandeljnih in vneti ustni sluznici. Žajbelj uporabljajo pri različnih presnovnih boleznih, dober je pri revmatizmu in protinu, za zmanjševanje živčnih motenj, do katerih pride pri teh boleznih.

Žajblov čaj je pomemben za doječe matere. Če pijejo čaj, ko odstavijo otroka, se zmanjša izločanje mleka. Če bi matere pri odstitvi bolj upoštevale ta nasvet, bi odpadlo zastajanje mleka in vse posledice, ki iz tega izvirajo. Tudi nagnjenost k splavom pod določenimi pogoji preneha, če žene uživajo žajblov čaj. Žajbelj uporabljajo tudi za rane in žuželčje pike ter gnojne čire. Parne kopeli iz zavrelka priporočajo pri zastajanju vode in bolečem uriniranju. Kopeli večkrat na dan zdravijo ekceme in garje. Pri vnetih dlesnih žvečijo 4 do 5-krat na dan sveže liste, drže nekaj časa v ustih in potem izpljunejo. Ker dobro vplivajo na prebavo, so jih že zelo zgodaj dajali med jedi; jabolčno pito. Popusti tudi glavobol. Žajbelj je zelo čišlan v mnogih kozmetičnih preparatih. Zaradi močnega vonja z vrta odganja različne žuželke, privablja pa čebele in metulje (vir: Zdravilne rastline in njih uporaba, Richard Willfort, 1978, Založba Obzorja, Maribor).

Žajbelj umirja in nekako razjasnjuje misli. Pridobite mentalni fokus. To postorite tako, da zdrobite nekaj svežih listov in vdihujete njihove hlape. Takoj se boste počutili tako, kot da bi se zbudili iz sanj ali da ste ravnokar končali z meditacijo.

Sam vonj izhaja iz treh kemičnih sestavinah: kafre, ki ima svež vonj po lesnem mentolu; alpha-thujone ima podoben vonj, le malo bolj oster; viridiflorol ima podoben vonj kot kafra, le da je bolj sladek. Žajbelj vsebuje tudi cineol, ki je glavna komponenta pri evkaliptusu. V kombinaciji s kafro pomaga pri zaprtju in lajša težave pri oteženem dihanju. V kliničnih raziskavah se je žajblov olje dokazalo za koristno pri rakastih obolenjih (predolga izpostavljenost UV žarkom).

Žajbelj izboljšuje tudi spominske funkcije. V eni zadnjih študij sta sodelovali dve grupi odraslih. Ena je prejela placebo, druga pa žajbelj. Že po eni uri je tista, ki je zaužila žajbelj, izboljšala spominske sposobnosti in pozornost. Zmanjšala se jim je tudi mentalna utrujenost. Vse izboljšave so trajale več kot štiri ure. Tudi doma si lahko za boljše spanje po eni strani in mirnejših misli po drugi pomagata z žajblovim čajem.

Čaj: Čaj iz listov pomaga pri glavobolih, nemirnosti, živčnosti, nespanju, kašlju, prebavnih motnjah in vročicah. Če ga shranite na hladnem, ga lahko kasneje uporabite za tretiranje srbečice, pri pikih, odrgninah in vnetjih kože

vir www.trifilon.si



SUPER HRANA ... KOKOSOVA VODA

Kokosova voda je hranilna prozorna tekočina, ki je znotraj kokosovega sadeža. Mlajši kot je kokos, več vode vsebuje, saj pri zorenju sadeža vodo nadomešča kokosovo meso.

Najbolj primerno uživanje kokosove vode je, da jo pijemo svežo, saj izpostavljena zraku začne izgubljati pomembna hranila. Iz enega kokosa lahko dobimo okrog 350ml kokosove vode, ki je nizkokalorična in praktično brez maščobe, hkrati pa je polna vitaminov, mineralov in drugih mikrohranil. Med pomembnejše sodijo laurična kislina, klorid in železo, pa tudi elektroliti, kot so magnezij, kalij, kalcij, natrij in fosfor. Kokosova voda vsebuje dvakrat več kalija kot banane, kar je pomembno, saj je uravnoteženo razmerje elektrolitov izjemnega pomena za mišični, kardiovaskularni, živčni in imunski sistem. Zdravilni učinki kokosove vode

Deluje protivirusno, protibakterijsko, protivnetno in antioksidativno. Obenem znižuje krvni pritisk, krvni sladkor in holesterol, ter daje občutek energije in pospešuje metabolizem. Raziskovalci so ugotovili, da blaži bolezenska stanja, kot so trebušna gripa, prebavne motnje, zaprtje, trakulje, kolero, poškodbe ledvic, suho in srbečo kožo, starostne pege in celo gubice. Uporabnost kokosove vode

Starostne pege, gubice in ostali problemi s kožo

Citokini pomagajo pri regulaciji celične rasti in delitve; ker kokosova voda poleg laurične kisline vsebuje tudi citokine, lahko zavira procese staranja kožnih celic, uravnava pH in vzdržuje vezivna tkiva močna ter hidrirana.

Energija

Kokosova voda je zaradi visoke vsebnosti mineralov, vitaminov in drugih mikrohranil izvrstna energijska pijača. Ne vsebuje toliko sladkorja in natrija kot večina športnih napitkov, obenem pa ima več kalcija, kalija in klorida, kar pomeni, da je boljše izbira za boj proti dehidraciji, izčrpanosti in utrujenosti ob naporni aktivnosti. Vsakih 100ml kokosove vode nas poživijo s skoraj 300mg kalija (kar je skoraj 3-krat več kot v povprečni energijski pijači), 25mg natrija (kar je skoraj 10-krat manj v primerjavi z energijskimi pijačami in 2-krat manj v primerjavi s športnimi) ter 4-krat več klorida in skoraj nič sladkorja.

Kardiovaskularno zdravje

Znanstveniki opozarjajo, da imajo posamezniki s povišanim krvnim pritiskom običajno prenizko stopnjo kalija v telesu. To pomeni, da redno pitje kokosove vode zaradi visoke vsebnosti kalija in laurične kisline znižuje krvni pritisk in celo poveča dobri (HDL) holesterol. Kokosova voda je prva obrambna črta, ko pride do ščitenja našega srca in ožilja.

Dehidracija

Kokosova voda zaradi visoke vsebnosti kalija in drugih mineralov pomaga pri regulaciji telesnih tekočin in nas hitro hidrira. Že dolgo se uporablja kot sredstvo proti dehidraciji, ki jo povzročajo kolera, diareja, trebušna gripa ipd. Znanstveniki ugotavljajo, da sta elektrolitsko ravnovesje in plazma kokosove vode podobni našemu. To pomeni, da približno skodelica kokosove vode dvakrat na dan pomaga pri potenju, ki ga povzročajo višje temperature ozračja ali intenzivna telesna aktivnost.

Prebavne težave

Laurično kislino naše telo pretvori v monolaurin, ki deluje protivirusno in protibakterijsko ter je zato izvrstno orožje proti parazitom, trakuljam in virusom, ki napadajo naš prebavni sistem. Kokosova voda tako deluje kot antibiotik, obenem pa obnovi telesne zaloge vode. Za preprečevanje zaprtosti, diareje in drugih prebavnih motenj pijte skodelico kokosove vode dvakrat na dan.

Uravnavanje teže

Ker je kokosova voda naraven elektrolit in izotonični napitek, pomaga pri nadzoru metabolizma. Tistim, ki se dolgo časa trudijo z izgubo telesne teže, lahko pitje kokosove vode pomaga še bolj kot drugim.

Vir: www.ekomagazin.si



PRIPOROČAMO ... ŠEPETALKA SE PREDSTAVI

Kdaj: 12. AVGUST 2011 ob 18h

Kje: TEMPELJ DIVINE, Miklošičeva 13 (na križišču s Pražakovo poleg prodajalne Mana), 1000 Ljubljana

Vesna Kravcar pripoveduje; 23.08.2011 izide posebna knjiga z naslovom "Šepetalka". Z besedo težko opišem dogajanja ob doživljanju stika s to knjigo, zato sem se odločila, da knjigo predstavim osebno po celi Sloveniji. Knjigo sem napisala v nekaj mesecih, prihaja že druga, sidra se tretja in vsaka od njih nosi sporočila človeštvu in hkrati vsakomur od nas.

Poleg knjige bo zlati mošnjiček z 19 ploščicami, na podlagi katerih boste lahko izbirali pesem, ki je hkrati orakeljsko sporočilo in nagovarja dušo iz tistega najsubtilnejšega nivoja božanske prisotnosti, ki nam je včasih tako daleč in v posebnih trenutkih tako zelo blizu.

Vibracija, zvok, glas in beseda imajo zdravilno moč zato se je rodila želja, da knjiga najde pot med ljudi na tak način.

Orakelj.

Magična beseda, ki od nekdanj izzove posebno reakcijo v mojem telesu.

Vedeti več. Videti več. Znati več. Je možno?

Je možen vstop v svet, kjer je vse že videno, doživeto in napisano?

Informacijsko polje nezavednega in zavednega je kot plavajoč oblak breztežnostne mehke, stkan iz milijard svetlobnih celic, ki so ključni za vstop v območja, ki si jih niti v najdrznejših sanjah ne moremo predstavljati.

Sanje ali domišljija?

Ni pomembno, kaj so sanje in kaj domišljija.

Vse je prepleteno. Bog v meni, Jaz v Bogu in nekaj stotink sekunde, ko je bila ta povezanost ganljivo vznemirjenje ob ponovnem snidenju.

Ko mislim, da sem trdno na Zemlji, me v hipu odnese v vrtinec spominov preteklosti, prihodnosti in ko mislim, da plujem po prostranih pobočjih domišljije, začutim toplo zemljo pod bosimi stopali.

Šepetalka ...

Kdo je Šepetalka?

Tihi glas duše, Deva, Boginja, Bog, Mati in Oče, Jaz Sem, ki Sem, vodnica, intuicija...?

Šepetalka je Esenca Neskončnosti, ujeta v kapljico mojega razumevanja. Je živa in otipljiva prisotnost, ki boža dušo, sestradano dotikov Božanskosti.

Knjiga je nastajala dolgo časa, v bistvu celo moje življenje. Vse, kar sem do tega trenutka, je zajeto v besedah, prepojenih s hrepenenjem po Ljubezni, Božanski Ljubezni, ki se vsakomur po svoje postopoma in sramežljivo odkriva, saj nas popolna predaja tako visoki vibraciji lahko zaslepi.

Narejeni smo iz goste materije, ki še ni vajena izjemne moči Svetlobe in Ljubezni, jo pa pozna.

Nekje v globinah naših celic valovi spomin na vse, kar smo bili in to prebujanje nosi v sebi knjiga, ki jo imate v rokah.

Pesem je napev božanskemu v nas samih, besede, ki so poudarjene, pa imajo sporočilo. Znotraj pesmi je ključ za rešitev vašega problema, odgovor na vprašanje, ki ga iščete...

»Šepetalka«...

Lahko bi jo opisala kot skrinjo zakladov, iz katere jemljemo dragocenosti in jih skrbno in z občutkom dajemo v svet, zavite v svilo skrivnosti, ki od nekdanj privlači vse iskalce drugačnega, mističnega doživljanja sveta.

Je zemljevid do najbolj globoko zakopanih spominov duše.

Prebuja zavest in vedenje o nas samih.

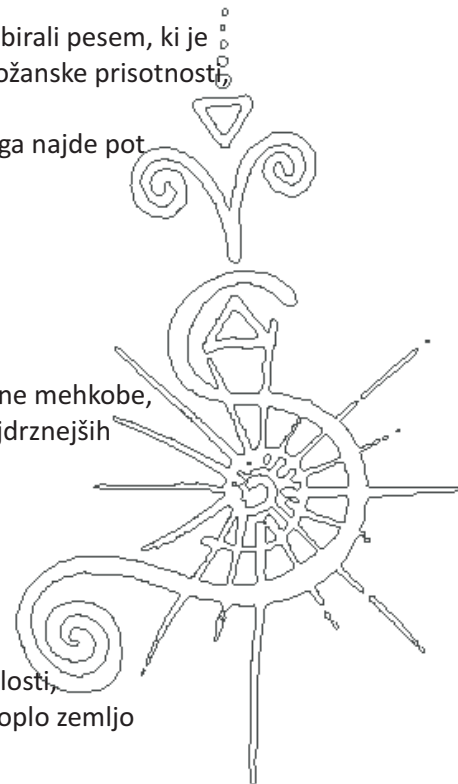
Lahko pa je seveda samo knjiga pesmi.

Lahko je samo knjiga.

Odkvisno, kdo jo bere in kako.

Morda pa bere Ona Vas?

Vzemite jo v roke, občutite vso ljubezen, ki se je prelila vanjo in sama vam bo povedala, kaj si želi, da dojamete, spoznate, sprejmete...





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

Zvone Turk vam je na voljo za astrološka svetovanja. Lahko ga pokličete na gsm 041-420 334

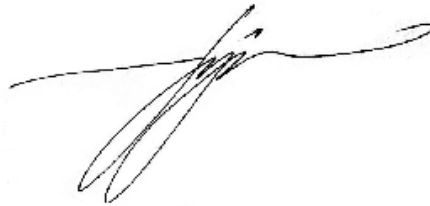
Taja Albolena skozi Divine coaching vodi ljudi nazaj k sebi, saj imamo v sebi že vse kar potrebujemo, da najdemo stik s svojo izvirno Bitjo, z namenom, da vse, kar smo, tudi živimo tukaj in zdaj. Nudi tudi Reconnection osebno ponovno povezavo in Reconnective Healing uravnovešanje vseh aspektov Biti, Feng Shui svetovanja in energijska 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 2000-2011 DIVINE Taja Albolena s.p.

E-mail: taja@fengshui.si

Spletne strani:

www.tajaalbolena.com

www.divine.si

www.fengshui.si

Facebook profil

<http://www.facebook.com/divine.si>

Blog

<http://tajaalbolena.blogspot.com/>

Slika Undine by Josephine Wall

www.josephinewall.co.uk