



NAMARIE

Love is Life to be lived.

številka 55  januar 2011

Pozdrav svetlobe !

In kot s 1.1.11 vstopamo v novo leto, tudi Namarie v novo leto vstopa skozi enico, pred nami je 55 številka. Vsekakor bo letošnje leto posebno, z vami sem še 10 let in mnogi od vas ste z menoj že od prve številke takrat Mychi mesečnika, ki je v začetku prinašal v vaše predale predvsem novice iz sveta feng shuija. S prvo letošnjo številko bomo zakorakali tudi v mnogo novosti v našem mesečniku, ki je postal tako obsežen, da bi lahko bil revija sam po sebi. Poleg dišečih novosti boste lahko več prebrali tudi o tako imenovani super hrani. Vračam se s feng shui novičkami in seveda vsem, kar je in bo aktualno. Hvala, da prebirate naše sestavke in za vse povratne informacije, ki jih prejeman v svoj e-predal. Vesela bom vseh pripomb in pohval ter želja, kaj vam manjka in česa bi si želeli več.

Hvala vsem za poslana voščila in lepe želje. Vsakič, ko prejmem sms ali e-pošto mi srce zaigra ob tem, ko vidim koliko vas je, ki aktivno spremljate to, kar navdušuje in navdihuje moje srce. Hvala vam, da ste. Hvala, hvala, hvala.

Še vedno se nahajamo v času, ko so po stari tradiciji drug drugega obdarovali in si voščili vse tisto, kar so želeli drugim in sebi. V letu 2011 vam predvsem želim, da bo božansko, tako kot si sami želite. In ne pozabite, da ste vi tisti, ki ga soustvarjate. In ko ga v teh 12 dneh januarja manifestirate, ne pozabite, da ne morete vplivati na druge, da bodo naredili za vas, to kar si VI želite. Lahko pa vplivate na to, da boste to voljni sprejeti :) Zato spoznavajte sebe, soočite se s svojimi sencami, s svojim saboterjem in s svojo žrtvijo, dali vam bodo neizmerna darila, kajti s tem, ko jih boste spoznali v sebi, si boste dovolili biti to kar ste - božanski. Brez sence ni luči in to kar je bistveno je ravnovesje vseh sil znotraj vas samih. Ne gre za to, da zmaga luč in je tema poražena. Spoznati morate, da boj vedno prinese še več boja in se pomiriti sami s seboj znotraj sebe. Zato v tem letu bodite sami sebi svoji najboljši prijatelji.

Anam Cara

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

Taja Albolena Lila



MISEL MESECA

Ko igralci nastopajo na odru,
se eden obleče kot kralj,
drugi kot služabnik ali vojak.
Lahko bi vprašali,
kateri je najveljavnejši.
Brez dvoma tisti,
ki je svojo vlogo najbolje odigral.

-sv.Maksimiljan Kolbe

DOGODKI V JANUARJU

5.1.2011 ob 18. uri v **Ljubljani, Divine na Miklošičevi 13**, vabim na večerno druženje **Prebujanje boginje - Ženski krogi** na prvi mlaj v letu 2011. Prispevek 33€. Prijave na taja@divine.si

6.1.2011 ob 18. uri v **Bukovici, Garni Hotel** vabim na večerno druženje **Zlata zvezda, nazaj domov**. Prispevek 24€. Prijave na andrejka.salon@kogoj.si

8.1.2011 ob 10. uri v **Ljubljani, Divine na Miklošičevi 13**, vabim na celodnevni seminar **Ponovno nastavite svoj notranji kompas** in 99 dnevno razvijanje nove rutine. Prispevek 111€. Prijave na taja@divine.si

11.1.2011 ob 18. uri v **Ljubljani, Divine na Miklošičevi 13**, vabim na večerno druženje **Manifestacija leta in portal 11:11**. Prispevek 24€. Prijave na taja@divine.si

12.1.2011 ob 18. uri v **Bukovici, Garni Hotel** vabim na večerno druženje **Alkimija duše** prva palača, kjer se bomo soočali s ponižanji, ponosom in svojo potrebo, da krivimo druge za to, kar se dogaja nam. Popotovanje mistika skozi sedem notranjih palač duše. Vabljeni! Prispevek 33€. Prijave na andrejka.salon@kogoj.si

14.1.2011 ob 17. uri v Ljubljani, **Divine na Miklošičevi 13**, vabim na večerno druženje **Alkimija duše** prva palača, kjer se bomo soočali s ponižanji, ponosom in svojo potrebo, da krivimo druge za to, kar se dogaja nam. Popotovanje mistika skozi sedem notranjih palač duše. Vabljeni! Prispevek 33€. Prijave na taja@divine.si

15.1.2011 ob 10. uri v Ljubljani, **Divine na Miklošičevi 13** vabim na seminar **DivineMap Mojstrstvo zavedanja** (prvi del od treh). Prispevek za seminar 108€, pri takojšnjem plačilu vseh treh 300€. Prijave na taja@divine.si

18.1.2011 Mariboru ob 18. uri, **center OONA na Dušanovi 5** vabim na večerno druženje **Zlata zvezda, nazaj domov**. Prispevek 24€. Prijave na taja@divine.si

21.1.2011 ob 17. uri v Ljubljani, **Divine na Miklošičevi 13** vabim na večerni seminar **DivineFeminine - Zemljevid po moškem svetu**. Seminar v 7 delih je namenjen ženskam, sledilo bo še pet arhetipskih srečanj na temo ženskih arhetipov; matere, hetaire, amazonke, modre ženske in boginje ali kraljice, kot zadnji bo uravnovešal še animus. Prispevek za vsako srečanje je 48€, pri takojšnjem plačilu vseh 300€. Prijave obvezne na taja@divine.si

28.1.2011 ob 18. uri v Ljubljani, **Divine na Miklošičevi 13** vabim na čajanko **Novodobni otroci** kjer se bomo sprehodili skozi evolucijo zavesti in različne spektre zavesti generacij, ki prihajajo in so že na planetu. Prispevek za prostor je 10€. Prijave obvezne na taja@divine.si

5.2.2011 ob 10. uri v Ljubljani, **Divine na Miklošičevi 13** vabim na seminar **DivineWeave duhovno partnerstvo**. Prispevek za seminar je 108€. Prijave obvezne na taja@divine.si

18.2.2011 ob 17. uri v Ljubljani, **Divine na Miklošičevi 13** vabim na seminar **DivineFeminine sprejemanje sebe, soočenje z arhetipom matere**. Prispevek za seminar je 48€. Prijave obvezne na taja@divine.si



Z januarjem smo vstopili v novo planetarno leto, leto venere. In kot vemo je arhetipsko gledano Venera najbolj znana ljubica, je ženski arhetip, ki nas pelje v globine lepote, užitka in strasti. Vprašanje, ki se postavlja kar samo po sebi je ali smo pripravljeni sprejeti vse tisto, kar nam ima življenje ponuditi? Vsaka situacija in vsaka interakcija ima svoj energetski podpis in v vsaki situaciji smo ali tisti, ki vodi ali tisti, ki sledi. Januar nas bo soočil s tem vprašanjem zelo odkrito. Kako dobro znamo postaviti meje? Se držimo svojega lastnega kodeksa časti ali ga sproti prilagajamo situacijam in ljudem, ki se v njih znajdejo? Ali boste postavili energijo in zmanifestirali to, kar ste postavili? Ali boste svojo energijo in življenje oblikovali okoli tega, da se boste prilagodili in živeli tisto, kar bodo od vas želeli drugi? Sami soustvarjamo svoje življenje in tako je naša izbira in odločitev, če svojo energijo prilagodimo, da ustrezamo znanemu kalupu ali pa si dovolimo iti v neznanu. Izbira je torej vaša; boste vodili ali sledili?

Seveda ima vsaka izbira tako dobre kot slabe lastnosti, gledano skozi oči osebnosti, duša bo vedno izbrala samo eno. Duša je mnenja, da je lažje voditi, saj tako aktivno soustvarjaš svet zase, nekaj novega, novo paradigmo. Hkrati s tem pa si običajno sam. Običajno po svoji poti hodiš sam, težko jo s kom deliš in ko najdeš koga, ki hodi po svoji poti in hkrati vštric s teboj, se ti to zdi izjemno. Dušni tovariši nam bodo na naših poteh skozi spremembo tisti ključni posamezniki, ki nas bodo spodbujali: "Saj veš, da zmoreš. Naredi ta korak. S tabo sem." Ko vodiš si pogosto sam, ker je malo takih, ki so na tvoji energetski frekvenci. Vodje so običajno samotarji, kar ne pomeni, da so osamljeni ali da nimajo družbe. Če izbereš, da si vodja to pomeni, da si izbral spremembo in pot v neznanu, tja, kjer še nihče ni načrtoval zemljevida. Tisti, ki riše svoj zemljevid, si ti sam.

In če izbereš, da slediš, se naravnaš na frekvenco drugih, tistih, ki jim slediš in jim pomagaš rasti, vsaj tako misliš. Ko slediš ne narediš ničesar, da bi spremenil energijo. Obkrožen si s sebi enakimi, s tistimi, ki imajo tako frekvenco kot ti. Nenehno v preteklosti iščeš načine kako napredovati po znanih poteh in vendar, če hodiš po znanih poteh ne moreš odkriti ničesar novega. Po naravi smo ljudje katalisti za spremembo in ko sledimo, omejujemo možnosti za spremembo.

Pogosto se odločamo, da sledimo, ker se bojimo osamljenosti in vendar šele takrat, ko si dovolimo biti vodje in voditi svoje lastno življenje srečamo posameznike, ki so na isti frekvenci, življenjske partnerje s katerimi lahko soustvarjamo in delimo svoje najvišje potenciale in sebe v svoji izvorni biti. Pogosto pozabljamo, da moramo najprej ustrezati frekvenci, ki jo želimo v svojem življenju, da bi to čisto zares postalo del našega življenja. Pogosto se želimo prilagoditi in pričakujemo od drugih, da se bodo spremenili in nam ustrezali. Hkrati s tem pozabljamo na osnovne zakone univerzuma. Eden od njih pravi podobno privlači podobno. Če sami sebe zlorablamo in se ne sprejemamo v svoji izvorni biti, bo to vibracija, ki bo v naše življenje prinesla zlorabe v zunanjem svetu, da nam bodo odslikale nas same.

Januar nas bo spomnil in opomnil, da moramo prisluhniti sebe, poslušati svoje najgloblje vodstvo in si dovoliti, da gremo v neznanu, da zarišemo svoj zemljevid s tem, ko hodimo po neznanem. Vprašanje je le, ali si boste dovolili spremembo ali boste raje sledili znanemu? Kaj bo vaša izbira?

Venera nas bo soočila s tem, da moramo slediti sebi, svojemu srcu in biti to, kar smo. Da bi lahko bili to, kar smo, pa moramo najprej odpreti svoje srce, postati sprejemljivi, kar avtomatsko pomeni, da smo tudi bolj ranljivi, še posebej v tisti fazi, ko se moramo soočiti s svojimi temnimi stranmi.

Venera bo odprla še eno fronto s katero se bomo morali soočiti poleg tako popularne finančne krize; letos bodo na preizkušnji naši odnosi. In če v letu 2010 niste počistili teh aspektov, odpustili zamer in vseh ostalih žuljev, ki vas žulijo na področju medsebojnih odnosov; tako poslovnih kot osebnih, potem se vzemite v roke in si pogledajte svoje izzive. Drugače jih bo leto natrosilo v vaše naročje in ko se bodo razkrivali tisti najgloblji aspekti povezani s spolno, življenjsko kundalini energijo, ki jo poznamo tudi kot kreativno energijo skozi temne strasti, vam ne bo lahko.

Želim vam, da v leto poletite lahko, na krilih svojih notranjih potencialov in darov. Jaz verjamem :)

DIVINE:SI



Hvala Oprostite mi
Žal mi je Ljubim te



UTELEŠANJE

Naj bom v tišini
Naj bom v miru
Sam
Prazen
Prisoten
Naj ničesar ne rečem
Ničesar ne vprašam
Sem tiho
Sem miren

Tvoj obraz Najdražji
gleda vame
To je vse
To je dovolj
Ti veš
Ti razumeš
Ti me ljubiš

Naj sprejemam
Naj bom miren
Naj bom v tišini

EMBODYING

Let me be silent...
Let me be still...
Alone...
Empty...
In the Presence...
Saying Nothing...
Asking nothing...
Being silent...
Being still...
Your Face, dear Lord,
Looks upon me...
That is all...
That is enough...
You know...
You understand...
You love me...
Let me receive...
Let me be still...
Let me be silent...

From PRAYER AT DAY'S DAWNING by Jim Cotter (Cairns Publications)



POSEBNOST TEGA MESECA... NOVOLETNE ZAobljUBE

Saj veste kako to gre. Vsako leto začnemo z novoletnimi zaobljubami sami sebi; da bomo bolj srečni, bolj uspešni, bolj zdravi, ... Navdušenje običajno traja kakšen mesec, pri nekaterih več, potem pa splahni ob pomanjkanju volje in tako se vrnemo nazaj v stare preizkušene vzorce. Novo leto pa tako pogosto postane ponavljanje prejšnjih let in tako v kvalifikaciji mnogih še eno leto za katerega si želijo, da bi čimpreje minilo. Kaj se je zgodilo z vsem navdušenjem iz začetka leta, se mnogi sprašujejo, ko leto nadaljuje svojo utirjeno pot?

Začeli smo z mnogimi dobrimi nameni in usmerjeno namero, nato pa se je nekaj zgodilo? Kaj? Običajno začnemo svojo novoletno zaobljubo postavljati na podlagi tega, kar v prejšnjem letu nismo dosegli. Vse tisto, kar se ni izšlo, kar se ni zgodilo je tisto kar postavimo na vrh svojega seznama želja. In naši seznam želja so pogosto posledica naše želje, da bi si končno "uredili" svoja življenja. Kar ob tem pozabljamo je, da namen s katerim smo tukaj ni, da bi si uredili udobno in srečno življenje, odločili smo se, da se bomo soočili z izzivi, ki nam bodo pomagali vzpostaviti ravnovesje znotraj nas. V resnici je vse kar se dogaja popolno in prav nič ni narobe z nami ali našimi življenji, ničesar ni, kar bi morali "urediti". To je običajno precej težko sprejeti. Vse se dogaja z božansko časovno usklajenostjo in lahko se borimo in cepetamo, poskušamo stvari izsiliti ali pa enostavno počakamo, da nam življenje prinese priložnosti. Seveda lahko le-te zamudimo, zato je izjemno pomembno, da ne prehitevamo po levi in ne drvimo skozi življenje, kajti kot nam angeli nenehno sporočajo; bodi v sedanjosti, tukaj in sedaj, to je mesto, kamor pridejo vse priložnosti. Počakaj jih, bodi potrpežljiv, a hkrati na preži. In medtem ko čakaš, se zabavaj!

Seveda lahko stvari spremenimo, vendar samo takrat, ko si dopustimo in smo voljni, da se sprememba zgodi. In to lahko naredimo tako, da spremenimo svojo paradigmo, svoj pogled na svet ali po domače, da zamenjamo svoja očala, skozi katera gledamo na svet, ki nas obkroža.

Kadarkoli usmerimo namero v nekaj, kar si želimo, to ustvari z besedami Abrahama - energetski vrtinec, ki pritegne energijo v skladu z našo namero k nam. Ta vrtinec nas poveže z vsem, kar je v skladu in povezavi s to našo namero, hkrati pa nam prinese na površje znotraj nas samih vse tisto, kar ni v skladu s to željo ali namero. Tako smo soočeni z vsemi strahovi in odporom znotraj nas samih, s stvarmi, s katerimi se moramo soočiti, da bi jih preobrazili. In pogosto se v taki situaciji zagozdimo, kajti večina razmišlja; kako je mogoče, da manifestiram srečno partnerstvo, soočam pa se s propadom zakona in z vso bolečino, jezo in vsem kar gre zraven, to ni fer. To ni tisto, kar sem imel v mislih zase. In tako splavimo mnogo želja in namer ker ne moremo sprejeti dejstva, da je vse popolno.

Da je pogosto za to, da pridemo do sreče potrebno najprej spremeniti to kar imamo. In tukaj bomo pritiskali na pavzo; samo da se razumemo, sprememba ne pomeni, da moraš nek partnerski odnos končati in začeti novega. Prav tako sprememba ne pomeni, da se bo želja uresničila kot zamah s čarobno paličico, ko si v enem trenutku v odnosu, kjer si nezadovoljen in nesrečen in v naslednjem v odnosu, ki je srečen in izpolnjujoč. Vsaka sprememba je proces, ki nas pelje skozi vrsto soočenj s samim seboj in če smo pripravljeni spremeniti svoj pogled na stvari, se bodo spremenile tudi na zunaj.

Da ustvarimo trajno spremembo v svojem življenju moramo začeti z razumevanjem, da je vse popolno tako kot je. To pomeni, da se nehamo boriti in začnemo sprejemati. Šele ko smo v dovoljevanju, se lahko energetski vrtinec, ki smo ga ustvarili širi in pritegne vse tisto, kar resonira z njim. Seveda to pomeni tudi, da se z milostjo soočamo z vsem, kar ne resonira z njim. Nedvomno je velika lekcija v tem to, da opustimo vse tisto, kar nas želi zapustiti in sprejmemo tisto, kar želi priti k nam.

Angel smrti, kot ga imenujejo Tolteki, nas uči, da moramo dovoliti, da stare stvari umrejo, da se lahko rodijo nove. Zato je dopuščanje toku odpuščanja in sprejemanja, da opravlja to, kar opravlja najboljše, tisto, kar omogoči našim nameram, da se zmanifestirajo. Zatorej si postavite visoke cilje in bodite pripravljeni opustiti vse tisto, kar jim znotraj vas stoji na poti, da se uresničijo. Bodite pripravljeni narediti vse kar je potrebno, da naredite prostor za čudeže.

Ker se zavedam, koliko izzivov imamo na poti utelešanja, sem se odločila in pripravila program 99 dnevne spremembe naše paradigme za skupino, ki je pripravljena spremembo svojega življenja utelesiti. Zdaj, ko smo napisali svoje želje in ko vemo kaj želimo uresničiti, ko smo polni elana in navdušenja, da to čisto zares izpeljemo je čas, da se soočimo z vsem, kar ni v skladu s tem kar si želimo. Tukaj sem, da z vami delim vse kar vsem, vso svojo modrost in vedenje in vas vodim.

Dobimo se v Ljubljani 8.11.2011. Vabljeni!



ZANIMIVOST TEGA MESECA ... SONČNI MRK 4.1.2011

4. januarja ob 9:51 bo delni sončni mrk, ki bo sovpadal tudi z mlajem v ozvezdju Kozoroga (ob 10:04). Sončni mrk ponavadi bolj vpliva na moške, saj je takrat prekinjena povezava z Yang (moško) energijo. Ker Sonce predstavlja našo pot v življenju, se bodo kazale težave pri uresničevanju naših ciljev. Na ta mlaj bodo v znamenju Kozoroga Sonce, Luna, Mars in Pluton. To pomeni, da se bodo kazale nerazrešene stvari na področju naše življenjske poti (Sonce), precej bolj jasno kot ponavadi se bo pokazalo, kje so omejitve v našem delovanju (Mars), pokazali se bodo tudi vzorci najglobljih strahov naše duše, predvsem bo tukaj na nas pritiskalo kolektivno nezavedno, se pravi splošni vzorci negativnega razmišljanja v svetu (Pluton).

Ob Sončnem mrku bo sicer naš pogled nekoliko zamegljen, tako da obstaja verjetnost, da se nam problemi ne bodo zdeli tako strašno pomembni, oziroma se ne bo točno videlo kaj v resnici nas moti. Konstelacija planetov v tem trenutku bo med drugim kazala na zamegljevanje situacije. Lahko da mi varamo druge, lahko da drugi varajo nas, lahko varamo samo sebe. Ker bo planet, ki prinese to varanje (Neptun) zelo blizu Kirona, ki predstavlja neko zelo težko določljivo bolečino, bo po vsej verjetnosti to varanje namenjeno temu, da se izognemo pogledu na neko bolečino, nek vzorec, s katerim se nočemo soočiti.

Glede na to, da je ob mlaju spuščanje najmanj boleče in tudi najbolj učinkovito, bi bilo vseeno smiselno pogledati vase in spustiti vzorce, ki nas ovirajo, da bi živeli svoje ideale.

Ravno zato bo namreč pri tem sončnem mrku tudi šlo. Zakaj ne moremo svojih idealov živeti, zakaj jih samo sanjamo?

Kaj nas pri tem ovira?

Veliko ljudi si enostavno ne vzame časa in energije, da bi živeli svoje ideale, pač pa prestavljajo čas za uresničevanje svojih ciljev na kasnejši čas, saj se jim zdi, da morajo najprej dobiti boljšo službo, zaslužiti še nekaj denarja, urediti stanovanje, hišo, poskrbeti za finančno varnost na stara leta, počakati, da otroci zrastejo, napredovati v službi..., skratka poiščejo zunanje dejavnike, na katere odložijo odgovornost za to, da ne morejo delati stvari »za svojo dušo«.

Mogoče se res zdi težko, da bi človek živel svoje ideale, po drugi strani pa se moramo zavedati, da življenje za neke dolžnosti, ki so nam jih praviloma naložili drugi, sploh ni življenje, pač pa umiranje na obroke.

Mogoče je pa prav sedaj čas, da delate več stvari »za svojo dušo« in se manj ukvarjate s stvarmi ki »so pomembne«?

Zvone Turk

astrolog



SPOROČILO KRISTALNE DEVE

SPINEL... kamen navdiha

“Imate pomanjkanje energije ali čutite nenehno utrujenost? V tem primeru sem vaša idealna izbira. Podpiram vaše fizično telo in vam pomagam vzpostaviti energetsko ravnovesje. Sem izjemen zaveznik, ko ste soočeni s šokom, travmo ali ste v fazi okrevanja po bolezni. Dajem vam podporo, da se otresete vseh negativnih in bremen. Ter vas spomnim, da je življenje dar. Pomagam vam pri spreminjanju paradigme, sprejemanju novega načina razmišljanja. Navdihujem vas, da sprejmete izzive, h katerim vam vodi vaš duša in vam dam podporo v izgradnji nove samopodobe. Pomagam vam pri osredotočanju na novo zastavljene cilje in pri doseganju le-teh. Zmanjšal bom stres in pomiril vaš živčni sistem, zato sem vaš zaveznik na vseh vaših poteh, ko se podajate v novo in neznano. Za vse tiste, ki so črnogledi in ne vidijo lepote v svetu v katerem živijo, sem vodnik v lepoto življenja in vsega, kar vas obdaja. Pomagam pri osredotočanju na izpeljavo ciljev, pa tudi tistim, ki se ne morejo umiriti in sprostiti. Moja lekcija je biti v tem trenutku tukaj in zdaj, osrediščen, umirjen in pripravljen na zmago!”

Spinel je kamen pomlajevanja, navdiha, novega upanja, zmage. In kot zanalašč je izjemen vodnik v novo leto. Stimulira sistem čakler in sistem meridianov, ter prinaša svežo energijo kamorkoli je to potrebno v telesu. Če imate pomanjkanje energije ali ste nenehno utrujeni je spinel odlična izbira za vas. Aktivira kundalini energijo in pozitivne aspekte osebnosti.

Spinel ima celo barvno paletu in vsaka barva ima svoje specifične značilnosti:

Rdeči spinel je za vitalnost in moč ter vzdržljivost

Oranžni spinel aktivira kreativnost in intuicijo

Rumeni spinel stimulira intelekt in osebno moč

Zeleni spinel poveča sočutje, ljubezen in odpuščanje

Vijolični spinel pomaga pri duhovnem razvoju in astralnih potovanjih

Modri spinel stimulira mentalno telo in poveča moč miselnih procesov in sposobnost, da intuitivno zaznate odgovore na vprašanja.

Rjavi spinel zaščiti in prežene negativne energije iz eteričnega polja človeka.

Črni spinel prizemljuje in pomaga, da opustimo svojo preteklost.

Brezbarvni spinel pomaga vzpostaviti povezavo in komunikacijo z višjimi aspekti duhovnih realnosti. Podpre pri vpogledih in vizijah.



Afirmacija deve kristala: " Jaz pomlajujem in vas napolnim s sokom življenja, vas oživim in navdihnem. z mojo pomočjo ste inovativni v načinih kako pomagati sebi in drugim."



V SREDIŠČU ... SMEH JE POL ZDRAVJA

Ste se danes že od srca nasmejali?

Včasih so ljudje rekli, da je smeh pol zdravja, sedaj pa je to potrdila tudi znanost: smeh je najboljše zdravilo. Ljudje, ki na življenje gledajo z vesele plati, redkeje zbolijo, saj smeh spodbudi številne biokemične procese, ki pozitivno vplivajo na telo in dušo.

S tem fenomenom se poleg filozofov, psihologov in sociologov zadnjih 40 let ukvarja tudi medicinska stroka. Njihovo raziskovalno področje je 'gelotologija' oz. znanost o vplivu smeha na zdravje in psihološko stanje. Znanstveniki so odkrili, da pri smejanju sodeluje do 300 mišic. Smejalna mišica (Zygomaticus) lahko npr. napne 15 obraznih mišic, med drugim tudi mišico solzne vrečice, tako da se 'nasmejemo do solz'. Vsakdo, ki se lahko prepusti temu sproščenemu občutku, ve, kako osvobajajoč je.

Smeh krepi imunski sistem. Organizem ima z vsakim smejanjem več obrambne moči. Kdor tako rekoč 'umira od smeha', svoje telo napelje k temu, da proizvaja še več naravnih obrambnih celic in imunoglobulinov, ki so osnovni elementi imunskega sistema. Temu bi se lahko muzali, če ne bi bilo znanstvenih raziskav, ki to dokazujejo. Na Univerzi Loma-Linda v Kaliforniji so denimo ugotovili, da se povečata tako aktivnost kot tudi število obrambnih celic, če na vse gledamo s smešne plati.

Pri nekem testu so skupini študentov predvajali smešne filme, medtem ko se je morala druga skupina hkrati učiti. V poznejših preiskavah krvi se je izkazalo, da se je pri študentih, ki so gledali filme, občutno povečalo število obrambnih celic imunskega sistema. Iz tega sledi, da se ljudje, ki se pogosto smejejo od srca, lahko zaščitijo pred okužbami z bolezenskimi celicami.

Smejanje spodbuja ozdravitev in blaži bolečine. Če nas je strah ali smo napeti, se občutljivost za bolečine poveča. Po drugi strani pa lahko z dobro voljo zatiramo bolečine. Smeh spodbuja telesu lastni hormon endorfin, ki zmanjšuje bolečine. Ta pojav so raziskali z zelo preprostim preizkusom, v katerem je morala skupina ljudi potopiti roke v ledeno mrzlo vodo, nekateri pa so se pri tem morali smejati.

Rezultat je bil, da se je smejočim ljudem zdela potopitev v ledeno vodo manj boleča kot drugim. Osupljiv primer je tudi zgodba ameriškega novinarja Normana Cousinsa, ki je zbolel za težko mišično in sklepno boleznijo. Gospod se je vsak dan zdravil z lastnim 'humorističnim programom', katerega bistvo je bilo veliko intenzivnega smejanja. Po napadih smeha so se zmanjšale bolečine, pa tudi vnetja. Zdravilni učinek smejanja je tudi vzrok, zakaj v svetu na otroških oddelkih bolnišnic vizito opravlja toliko klovnovskih zdravnikov z rdečimi nosovi in lasuljami.

Indijski zdravnik dr.Madan Kataria je leta 1995 ustanovil prvi klub smeha. Ugotovil je, da naš um ne loči med naravnim in »narejenim smehom«. Oba povzročita izločanje » hormonov sreče ». Skupaj z ženo je razvil tehniko gibalno - smejalnih vaj, ki se končajo s sprostitvijo. Koncept smejalne joge je v tem, da ne potrebujete smisla za humor, ampak da se lahko smejanja naučite in tako transformirate svoje telo.

V družbi je znano, da se brez humorja ne moremo smejati. Humor je stanje intelekta, misli in v različnih kulturah se smejimo različnim rečem. Ko odrastemo, se zelo redko smejeemo in če pogledamo otroke se oni smejejo popolnoma spontano in za smeh ne potrebujejo zunanjih dražljajev. Kako se torej smejati, če se tako ne počutimo? Obstaja povezava med mislimi in telesom. Ljudem, ki so žalostni in depresivni, se počutje manifestira na telesu - hodijo počasi, govorijo počasi, njihove telesne funkcije so upočasnjene. In isto je tudi obratno. Kar se zgodi telesu se zgodi tudi mislim. Kadar se počutimo slabo in gremo tekat, se avtomatično počutimo bolje. Torej, če smo nesrečni ali žalostni in se začnemo smejati na silo (»narejen« smeh), bo naš um sledil telesu in kmalu se bomo počutili bolje.

Smejalna vadba ni sreča, ampak je zadovoljstvo, igra, užitek. Sreča je povezana z našimi mislimi in vrednotami in po navadi o sreči govorimo kot o nečem kar je bilo ali kako bi naj bilo. Le v redkih primerih je sreča sedanjost. Se spomnite koliko časa ste bili srečni, ko ste dobili nov avto, službo, diplomo. Zelo kratek čas. Za razliko od veselja, ki je brezpogojni občutek trenutne sreče in se vzbudi kadar se smejeemo, igramo, plešemo in pojemo. Kadar smo veseli, radostni se v telesu zgodijo biokemični in fiziološki procesi, ki vplivajo na naše počutje in spremenijo negativne poglede na življenje ali situacijo



V SREDIŠČU ... SMEH JE POL ZDRAVJA

V Veliki Britaniji lahko depresivni bolniki obiskujejo smejalne tečaje celo na recept. Ljudje, ki morajo zaradi duševne napetosti zvečer dolgo preštovati ovčke, lahko prav tako poskusijo s smehom. Smejanje poskrbi za telesno in miselno sprostitve, ki je nujno potrebna za dolg in miren spanec.

Iz ZDA prihaja še en razlog, zakaj naj bi se odslej krivili od smeha – smejalna dieta. Namesto da se držite strogega dietnega jedilnika in pazite na redno gibanje, lahko, če bi radi shujšali, zeleno postavo dosežete s treningom smejalnih mišic.

Privrženci smejalne diete, ki se v smejalnih klubih sistemsko smejejo, trdijo, da se kilogrami kar topijo, če se desetkrat na dan na ves glas smejejo. Metoda naj bi bila učinkovita, ker smeh zmanjšuje stres, frustracije in depresije. Kakorkoli že, dieta ni škodljiva za zdravje in draga, na vsak način pa ste zaradi nje bolj veseli.

Telesne celice je treba oskrbovati s kisikom, da lahko delujejo. Tudi pri tem je pomemben smeh, saj se zaradi globokega vdihavanja in dolgega izdihavanja v trzljajih izboljša izmenjava zraka v organizmu. Poleg tega lahko s smejanjem preprečimo neprijetno nabiranje zraka v trebuhu in zaprtost, saj napenjanje mišičevja deluje kot dobrodejna gimnastika za trebušni in črevesni predel.

Raziskava se je sicer osredotočila na bolnike z diabetesom, a raziskovalec dr. Lee Berk verjame, da ima dnevna doza humorja velik vpliv na posameznikovo zdravje. Omenjenemu doktorju s kalifornijske univerze Loma Linda je pri raziskavi pomagalo 20 prostovoljcev, ki so jemali zdravila za diabetes, visok krvni pritisk in visoko stopnjo holesterola. Prostovoljci so kot običajno jemali tablete, polovica pa je imela predpisano še dodatno zdravilo – pol ure komedije na dan. Po dveh mesecih dnevnih vložkov komedije in smeha se jim je znižala raven stresnih hormonov, po štirih je zdravnik opazil izboljšanje stanja arterij, zmanjšale pa so se tudi druge težave, povezane s srčnimi obolenji. Zvišala se je raven 'dobrega' holesterola, ki naj bi telo ščitilo pred obolenji srca.

Raziskave so že pred tem pokazale, da glasen smeh odlično vpliva na telo, saj pospeši cirkulacijo tako kot pri telovadbi ali celo tako, kot če bi jemali tablete za zniževanje ravni holesterola.

Pogosto smejanje je najboljši naravni lifting. Veseli ljudje se sicer morajo sprijazniti s kakšno smejalno gubico okoli oči, a zato nimajo visečih koticov ust in dvojne brade. Poleg tega se zaradi treninga obraznih mišic izboljša prekrvavitev kože.

Tudi duši dobro dene, če se smejejo. Zaradi smeha se skrčijo mišice, v ožilje pride adrenalin in za kratek čas se poveča krvni pritisk. Že malo zatem pa se celotno telo sprosti, krvni pritisk se konstantno niža, zavira pa se izločanje hormona stresa kortizola. Na ta način se veliko lažje spopadate s stresom.

Smeh torej:

Sprosti vaše telo – mišice v vašem telesu se tudi 45 minut po koncu smejanja počutijo bolj sproščene.

Poveča odpornost telesa – smeh zniža raven stresnih hormonov, ki lebdi po našem telesu, zato naš imunski sistem deluje veliko bolje in se z večjimi močmi brani pred boleznimi in virusi.

Sprosti endorfine – to so naravne kemične snovi, ki nam jih smeh prinese zares lepo zalogo. Endofini izboljšajo naše počutje in lahko v nekem trenutku celo zmanjšajo bolečino.

Izboljša razpoloženje – zelo težko je občutiti žalost in tesnobo, ko se na ves glas smejejo. Seveda nas smeh razvedri in popravi naše razpoloženje. Celo v težkih časih nam smeh pomaga, da se počutimo vsaj nekoliko bolje.

Zato vam svetujemo; Smejite se vsaj pol ure na dan!

Smejalno jogo pri nas vodi Mojca Malek www.muza.si



Že dolgo se zavedam, da je vse kar potrebujemo, že v nas. Kot je rekel Michelangelo: "Videl sem angela v kamnu. Klesal sem, dokler ga nisem osvobodil." Čas je, da objavemo sebe. Da se spoznamo. Se ugledamo v celoti. In kot pravijo taoisti, se vrnemo v ravnovesje. Svetloba je le del celote, ki jo tvori s temo. In oba aspekta sta del nas. Ne gre za to, da se borimo s temo, v resnici jo moramo sprejeti v sebi. Sence so tisti deli nas, ki jih zanikamo, jih nočemo videti in jim hkrati dajemo največ svoje energije. Kako sprejeti nekaj, kar ti ni všeč? In kako odpustiti nekaj, kar je tako boleče, da se ti upira?

Na moji poti odpuščanja so me vodili mistiki, še prej so mi pokazali kako delujemo šamani, in še pred tem sem svetlobo spoznavala skozi egipčansko alkimijo. DivineMap je združil v sebi vse.

DivineMap v sebi združuje dva izkustvena popotovanja.

Prvi je sestavljen iz 3 modulov, ki nas vodijo skozi mojstrstvo zavedanja, mojstrstvo preobrazbe in mojstrstvo ljubezni. Skupaj bomo pogledali kako iz zavesti ega v kateri smo čimbolj lahkotno in z milino v zavest srca skozi tri faze mističnega popotovanja ČIŠČENJE, RAZSVETLJENJE IN BOŽANSKO ZDRUŽITEV. V prvem modulu si bomo pogledali prve tri čakre in njihove sence in milosti. Pogledali bomo kako hranimo senco in kako se najhitreje in najlažje soočimo s sencami. Pogledali bomo projekcije in kaj nam povedo o nas samih, ko ogledala obrnemo naokrog in se ugledamo v njem. Seminar vam bo dal orodja kako se soočati s svojimi aspekti in globlje razumevanje kako kreiramo svojo osebnost skozi tretjo sedemletko svojega življenja. Moduli so oblikovani kot enodnevni seminarji. Vsak se bo nadgrajeval z drugima dvema in znanje se do dopolnjevalo z vsakim vikendom. Gre za zemljevid, kako se soočati s tem, kar je že v vas in izkoristiti svoje potenciale in talente, ki ležijo v vaši psihi. Naučili se bomo kako brati energetske polje človeka. Brali bomo svoje energetske polje in kje izgubljam energijo v svojem sistemu.

Vabljeni v soboto 15.1.2011 na prvi del.

Drugi pa je sestavljen iz 7 delov, gre za večerna druženja, vsako se bo odvijalo enkrat mesečno.

Alkimija duše je zemljevid sodobnega mistika, izkustveno popotovanje, ki temelji na učenjih Caroline Myss. Skupaj se bomo sprehodili skozi 7 notranjih templjev našega dvorca, ki simbolno predstavlja našo dušo. Vsak zase podrobno predstavlja sedem notranjih palač. Vsaka palača predstavlja mesto, kjer se soočamo s svojimi sencami in krepostmi. Gre za poglobljeno delo na sebi in vsako večerno srečanje iz sedmerice nas bo soočilo z globinami v nas samih, ki jih moramo spoznati in ozavestiti.

Nadaljujejo lahko samo tisti, ki so začeli s prvim modulom in modulov ne bo mogoče preskakovati, saj si sledijo v zaporedju, ki mu je potrebno slediti. Po vsakem modulu boste dobili domačo nalogo opazovanja, reflektiranja in ozaveščanja sebe skozi ogledala, ki nam jih življenje nastavlja vsak dan. Začnemo v petek 14.1.2011 ob 17. uri.

Kot pravi Caroline Myss duhovna rast ni hobi in tega ne moremo opravljati v svojem prostem času. Gre za delo, intenzivno delo na sebi in temu se ne moremo izogniti, kajti to je pot, ki vodi nazaj v enost in ljubezen. Dokler ne pozdravimo svojih ran, ki jih je ego povzročil naši duši oziroma mentalno telo našemu čustvenemu telesu, ne moremo nazaj v enost. In da se razumemo, ne gre za "delo" oziroma garanje, gre enostavno za to, da se soočimo s stvarmi, opazujemo in odpuščamo. Zmotno je prepričanje, da ko popustiš prijem ega, da vse postane rožnato. Pogosto postane še bolj kruto in neizprosno, kajti vse tisto, kar je ego tiščal v svojem ekonom loncu sedaj pride na površje. Kot Pandorina skrinjica. In vendar ne gre za to, da bi vas to ugonobilo, vse pride na površje zato, da bi se ponovno lahko osvobodili. To so mistiki poimenovali temna noč moje duše.

Tisto kar vam ponujam so moje izkušnje in vodenje na vaši poti. Skupaj bomo poleg veliko prepoznavanja skozi znanje, ki ga bom delila z vami stvari tudi izkusili skozi vodene meditacije in kontemplacije. Najbolj dragoceno se mi zdi druženje in priložnost, da spoznate dušne tovariše, ki vam bodo v spodbudo in podporo na vaši poti. Kajti ko si globoko v svojem nezavednem, sočen z bolečino in strahovi ti podpora, ki ti jo ponudi nekdo, ki hodi po isti poti in pozna globine s katerimi se soočaš pomeni veliko največ. Nihče ne more ničesar narediti namesto vas, lahko pa vam daje spodbudo in podporo, ko se soočate s svojim "kaka" kot ga je slikovito poimenoval Tom Kenyon. Tom tudi pravi, in v tem se z njim 100% strinjam, da je vsak, ki pride na njegov seminar sposoben, da se sooči s tem, kar je v njem.

Ker verjamem :)



NA KRATKO ... SVETLOBNO TELO

Po mojem lastnem prepričanju sta tako uravnovešanje s ponovno povezavo kot tudi osebna ponovna povezava po svoji naravi pet- dimenzionalna. Če vemo, da obstajajo 3 prostorske dimenzije in da znanstveniki poznajo 2 časovni dimenziji, četrto dimenzijo linearnega časa, ki jo poznamo in peto dimenzijo imaginarnega časa vzporednih realnosti, je popolnoma razumljivo, da sta ta dva procesa multidimenzionalna po svoji naravi.

V svoji knjigi "Kaj je svetlobno telo?" avtorica Tashira Tachi-ren opisuje koncepte aksialnega sistema Univerzuma in koncept svetlobnega telesa, ki so navedeni v nadaljevanju.

Vaše svetlobno telo je svetloba in sveta geometrija, ki povezuje vaše fizično, čustveno, mentalno in duhovno bit. Svetlobno telo vaš multidimenzionalni jaz povezuje z neskončnostjo Univerzuma. Povezuje vas z vašimi kodiranimi informacijami preko električnih impulzov, ki vam asistirajo v prevajanju in manifestaciji vaših skritih talentov in namena vaše duše. Gre za polje svetlobe, energije in informacije, ki sije iz človeškega telesa skozi različne forme geometrijskih likov, ki jih povežemo z različnimi telesi. Svetlobno telo je matrica za fizično, čustveno, mentalno in duhovno telo. Svetlobno telo vsako celico aktivira na specifično resonanco in omogoči povezavo z Virom vsega kar je. Sveta geometrija uravnoveša in integrira vse polarnosti v telesu in ko se polarnosti integrirajo se premikaš v celostnost. Preko zakona Enosti vnašamo svetlobo in modrost v svoja življenja in se pomikamo bližje razsvetljenju. Razsvetljenje je proces združevanja fizičnega telesa in duhovnega telesa v popolno bitje luči. To združevanje z višjim jazom ustvari vrsto utelešanj duha. Utelešanje pomeni, da se velik del vas iz višjih dimenzij spusti v vaše fizično telo. Ko vaše celice predelajo svetlobo, vsaka celica postane duh v akciji. Vsako utelešanje duha poveča količino svetlobe, ki jo imate v svoji molekularni strukturi, v svojih celicah in je ekvivalent eni ravni od 12, ki naj bi jih skozi utelešanje duha doživeli.

Eterična matrica pete dimenzije je narejena iz aksiatonalnega sistema meridianov, gre za aksialni obtočni sistem in vrtinčaste točke, katerih je sistem povezan s strukturo telesa. Kot del človeške igre ločenosti smo ljudje svoj aksiatonalni sistem meridianov odrezali od direktne povezave z nadjazom in ostalimi zvezdnimi populacijami. To je ustvarilo možgansko atrofijo, staranje in smrt. Aksiatonalne linije so ekvivalent akupunktornemu sistemu meridianov, ki se lahko poveže z naddušo in zvezdnimi sistemi, ki resonirajo z nami, našo zvezdno družino. Preko aksiatonalnih linij, nadjaz reprogramira človeško telo v novo telo svetlobe. Aksiatonalne linije obstajajo neodvisno od fizičnega telesa. Zvezdni sistemi jih oddajajo in preko njih galaktična telesa nadzirajo svoje obnovitvene mehanizme. Če bi si predstavljali mlečno cesto kot telo zavestnega bitja, so zvezde in planeti njeni organi in vsa različna bitja na planetih in zvezdah kot celice in organih galaktičnega telesa, ki obnavljajo energijo organov in celic. Planet Zemlja in njeni prebivalci so se ločili iz galaktičnega telesa in nadduše, da bi se igrali to igro ločenosti. Sedaj pa je čas za ponovno povezavo.

Aksiatonalne linije so narejene iz svetlobe in zvoka... ko se bo zgodila ponovna povezava, nadjaz oddaja pravo frekvenco barve/tona, ki obnovi fizično telo v svetlobno telo. Aksiatonalne linije ležijo poleg akupunktornih meridianov, kot jih pozna vzhodna medicina in se povezujejo v nekatere od njih skozi vrteče se točke. Gre za majhne vrtince energije elektromagnetne energije, ki jih je čutiti kot da so na površini kože. Ti vrtinci so tudi v vsaki celici vašega telesa. Te celične točke oddajajo svetlobne in zvočne frekvence, ki vrtijo atome molekule v celicah vedno hitreje. Skozi povišano vrtenje na molekularni ravni se ustvarjajo svetlobne niti, ki ustvarjajo mrežo za celično regeneracijo.

Aksialni obtočni sistem je v človeški vrsti popolnoma zakrnel, saj so bile aksiatonalne linije odklopljene, zato, da bi se lahko igrali to igro, ki smo jo izbrali. Gre za energijski sistem pete dimenzije, ki povezuje vrtince na površini kože z vrtinci v vsaki celici. To je model fizične preobrazbe in se sedaj lahko ponovno postavi, ko ponovno povežemo aksiatonalne linije. Aksialni sistem pulzira energijo kot krvni sistem pulzira kri, vendar je aksialni sistem v osnovi električne narave, gre za živčni sistem. Nadjaz pošilja energijo v aksiatonalne linije, ki gredo skozi vrteče se točke na površini kože in hrani fizične akupunktorne meridiane nato aksialni sistem. Ko aksialni sistem sprejme energijo nadjaza, ustvari kombinacije barv in zvoka, da naravna kri, limfo, endokrini sistem in živčni sistem na božansko matrico. Energijo nadjaza pa prenese tudi v vrteče se točke v celicah. To spodbudi te točke v celicah, da oddajajo svetlobo in zvok ter ustvarjajo mrežo za obnovljeno evolucijo človeštva.



FENG SHUI ... SPALNICA

Spalnica je ena izmed **najpomembnejših** sob v vašem domu. Spalnica, ki je urejena po principih *feng shuija* prinaša harmonijo v družino, ki bo uživala v dobrem zdravju, uspešnih medsebojnih odnosih in materialni blaginji. Ni slučaj, da je ambient v spalnici bolj jin, saj je soba namenjena počitku in spanju, zato je treba poskrbeti za vse moteče energije, ki bi lahko motile spanec.

Spalnica mora biti čista, urejena in brez odvečnih stvari, saj 'krama' zmanjšuje pretok energije v prostoru. Zaradi tega energija v prostoru stagnira in ker čí ne bo krožila, bo soba dobila "postan" občutek. Zato je pomembno, da vse stvari, ki jih ne potrebujete in vam ne služijo redno odstranujete iz spalnice.

Na splošno je priporočilo feng shui mojstrov, da je v spalnici čim manj stvari. Idealno bi bilo, če bi bila v prostoru samo postelja in dve nočni omarici. Najboljše za spalnico je, da je čimdlje stran od vhodnih vrat, saj to pomeni, da bo energija v njej že umirjena in se bo lepo pretakala po prostoru. Bližje, ko ste vhodnim vratom, bolj je energija dinamična in težje je spati v takem prostoru.



Soba, ki jo izberete za spalnico, naj bi bila kvadratne ali pravokotne oblike, brez kotov, ki manjkajo. Soba v obliki črke L na primer, ki nastane zaradi *en suite* kopalnice in stranišča, lahko predstavlja problem. Ustvarja manjkajoči kot, ki moti energijo, ko ta kroži po sobi in ustvari puščice šar čí. Najhuje je, če so te puščice usmerjene na posteljo.

Ravno tako je pomembno, da vrata v spalnico niso nasproti drugim vratom ali stopnišču, niti ne na koncu dolgega hodnika. Če je postelja nameščena med vrata kopalnice in vrata spalnice to prinaša slabo srečo in bolezen. To lahko popravite s feng shui zdravili kot so Swarovski kroglice, ki nevtralizirajo neugodno energijo.

Položaj postelje je najbolj pomemben. Naj ne bo pod oknom, saj to simbolizira pomanjkanje podpore. Ravno tako se izognite poziciji med vrati in oknom, saj ste tako na energetskem prepihu. Vznožje postelje naj ne gleda direktno proti vratom spalnice, saj je tak položaj znan kot "položaj mrtveca".

Postelja naj bo potisnjena z zglavjem ob trdno steno, kar predstavlja dobro podporo v življenju in naj ne deli stene s straniščem. Trdno vzglavje je pomembno, saj bo zaščitilo vašo življenjsko čí energijo in vam simbolično dalo občutek notranje stabilnosti.

Tako kot soba, naj bo tudi postelja kvadratne ali pravokotne oblike. Izogibajte se okroglim ali vodnim posteljam. Še posebno vodne postelje motijo energijo v sobi. Pari naj spijo na dvojni postelji in ne na eni z dvema jogijema, saj to prinaša nestabilne odnose in lahko celo vodi v prekinitev odnosov med partnerjema.

Eden od tabujev v feng shuiju je odsev spečega telesa v ogledalu, saj ogledalo moti spanje. Rezultat tega pa je lahko bolezen ali slabi partnerski odnosi. Pravijo, da ogledalo, ki je obrnjeno proti postelji pripelje tretjo osebo v odnos, zaradi česar se par lahko razide. Rešitev je, da ogledalo pokrivete s kosom blaga ali pa ga prestavite na notranjo stran garderobne omare.

Tudi televizijski sprejemnik in računalnik ne sodita v spalnico, saj ustvarjata elektro magnetno sevanje, ki škodi ljudem. Če se mu ne morate odpovedati, potem ga ponoči izklopite iz elektrike in ekran pokrijte s tkanino.

Še en tabu za spalnice je prisotnost vode, akvarijev ali slik s podobami vode. Pravijo, da prisotnost vode v spalnici lahko povzroči vlome ali finančne izgube, saj voda pri Kitajcih predstavlja bogastvo in denar.

Feng shui uči, da ni dobro imeti nič grozečega ali škodljivega nad glavo, tramovi pa s svojimi robobi usmerjajo šar čí puščice po sobi. Čeprav so tramovi modni, feng shui odsvetuje, da pod tramovi sedite, delate ali spite dlje časa. Če je mogoče tramove zakrijte z umetnim stropom, alternativa pa je namestitev bambusovih piščali pod kotom 45 stopinj na vsako stran tramu, tako da sta obrnjeni navzdol in visita diagonalno druga na drugo, oživite pa ju z rdečo nitjo. To ublaži škodljive efekte tramu. Ali pa namestite na tram mobile oz. veterne zvončke.



FENG SHUI ...nadaljevanje

Podobno slab učinek imajo tudi viseče omarice in knjižne police nad vzglavjem, saj je učinek tak kot pri tramovih. Če je le mogoče prestavite posteljo ven iz takega prostora in zaprite luknjo s trdnim zastorom. Če pa to ni mogoče zaradi pomanjkanja prostora, potem pa obesite bambusove piščali kot pri tramovih.

Na splošno v feng shuiju velja, da se je modro izogibati vsem ostrim kotom. Poskrbite za to, da kupujete pohištvo z zaobljenimi robovi, to še posebej velja za komode in garderobne omare, ki so ob postelji. Garderobne omare naj bodo zaprte, ko spite, kajti robovi polic ravno tako ustvarjajo šar či energijo. Tudi svetilke na nočnih omaricah naj bodo mehkih okroglih in zaobljenih oblik.

Pretirana uporaba simbolov za aktiviranje kotov v spalnici ni priporočljiva. Lahko pa uporabite simbole, ki spodbujajo harmonične in romantične odnose. V predel medsebojnih odnosov v spalnici položite kristal roževca ali pa kipce jin&jang rac, ki sta med seboj povezana z rdečim trakom. V ta del lahko daste tudi fotografije nasmejanih parov ali kipce, kjer sta moški in ženska v objemu.



ZANIMIVOSTI... PLODNI DNEVI PO ASTROLOŠKO

V astrologiji velja, da kadar Sonce in Luna tvorita enak kot, kot je bilo v trenutku rojstva, to pomeni najbolj plodne dni v mesecu. Torej, od trenutka, ko ta dva planeta tvorita isti kot, kot v natalni karti, še nekje tri dni velja za obdobje največje plodnosti. Predpostavlja se, da ta aspekt velja tudi pri moških, vendar na to temo še ni bilo nobenih raziskav in je težko to trditi zagotovo. Ker oseba tako ali tako celo življenje gleda na svet okoli sebe skozi prizmo prvih energij s katerimi se je srečala v trenutku rojstva, sigurno tudi pri moških velja, da so energije podobne tistim ob rojstvu idealen čas za začetek nekaj novega. Ti trije dnevi v mesecu bi bili pravi čas za začetek vseh novih stvari, seveda tudi za manifestacijo.

Vsak si predstavlja nove začetke na svoj način, tako, da ni nujno, da bodo potem stvari tekle zlahka in brez problemov. Če je človek navajen, da vse doseže z muko in ogromno odrekamj, bodo seveda tudi zadeve, ki se bodo rodile na omenjen dan sledile zakonitostim, kot si jih predstavlja oseba.

Kako se rojevajo nove stvari seveda kažejo tudi položaji ostalih planetov in tudi aspekti med njimi.

Kako oseba gleda na rojevanje novih stvari, pa seveda največ pove ascendent, saj ascendent govori ravno o pogledu na svet posameznika, ascendent kaže na energije v trenutku rojstva, to je pogled na svet, ki nas več ali manj spremlja celo življenje.

Na primer ascendent Lev, velikokrat izpade teatralno, saj je bilo njegovo rojstvo velik dogodek, takoj je bil v sloju luči, vsi so mu ploskali, ko je prišel na svet. Ne smemo se čuditi, če take osebe, takoj, ko se pojavijo v nekem prostoru, povlečejo pozornost nase. Marsikomu se zdi, da so taki ljudje samovšečni, vendar to ni res, oni so že od prvega diha navajeni, da jih okolica občuduje. Kraljevski pridih, to je del njihove osebne energije že od rojstva.

Ascendent v Ribah, na primer, vedno deluje nekoliko zmedeno, okolica zelo težko razume, kaj ta oseba hoče povedat, običajno veljajo za sanjače, ki živijo v nekem svojem svetu.

Ascendent Škorpion kaže na težavno rojstvo, lahko je bil carski rez, lahko kaki drugi zapleti pri rojstvu, ki so že v prvem trenutku ogrozili njegovo življenje. Taka oseba gleda na svet, kot borbo na življenje in smrt, za njih stvari ne morejo biti enostavne in pika.

Ascendent Bik je po naravi počasen, težko ga je hitro prestaviti z mesta, ko pa se premakne pa ima izredno vztrajnost, tako da se ga tudi ustaviti ne da...

Ascendent Oven- to so ljudje, ki se niso rodili, pač pa so dobesedno padli na ta svet. Preden se je mati zavedla, da bo rodila, je bil otrok že tu.

Ascendent Kozorog je resen, razumen, odgovoren, velikokrat se taki otroci rodijo staršem, ki jim ne znese, da bi se ukvarjali z otroci, zato tak otrok že od rojstva skrbi sam zase. Negativen pridih tega ascendentu je v tem, da so to ljudje, ki so že v otroštvu preveč resni za svoja leta, oni že od trenutka, ko se rodijo nosijo vse breme odgovornosti za sebe in druge, dostikrat tudi za starše.

Ascendent Tehnica- brez heca- oni so pač lepi.

Brez, da bi se posebej ukvarjali s svojim izgledom, so to ponavadi fizično privlačni ljudje. Mogoče se sicer ti ljudje zadnje leto ali dve ne počutijo lepi, vendar je to vpliv tranzita Saturna čez 12 hišo. Takrat je ponavadi obdobje umika v samoto in razčiščevanje notranjih konfliktov. Tako obdobje je za ta ascendent izredno težavno, saj ti ljudje vse stvari najraje počnejo v dvoje, dobesedno se sami težko znajdejo.

No v glavnem, kako si izračunamo, kateri so ti dnevi povečane plodnosti?

Vzemimo primer, oseba rojena 27. aprila, to pomeni da ima Sonce v Biku in sicer na 7 stopinj. V trenutku njenega rojstva je bila Luna v Devici in sicer na 10 stopinjah. Če izračunamo kot med tema dvema planetoma, ugotovimo da je to 123 stopinj.

Torej, vsakokrat, ko bosta ta dva planeta med seboj tvorila isti kot, ne glede v katerih znamenjih bosta planeta, je ta oseba najbolj plodna.

V letu 2011 bo to: 24. januar, ko bo Sonce na 4 stopinje Kozoroga in Luna na 7 stopinj Tehnice

22. februar, ko bo Sonce na 3 stopinje Rib in Luna na 6 stopinj Škorpiona

25. marec, ko bo Sonce na 4 stopinj Ovna in Luna na 7 stopinj Strelca

22. april, ko bo Sonce na 2 stopinji Bika in Luna na 5 stopinj Kozoroga

22. maj, ko bo sonce na 1 stopinji Dvojčkov in Luna na 4 stopinj Vodnarja

21. junij, ko bo Sonce na 0 stopinj Raka in Luna na 3 stopinje Rib

20. julij, ko bo Sonce na 27 stopinj Raka in Luna na 0 stopinj Ovna

19. avgust, ko bo Sonce na 26 stopinj Leva in Luna na 29 stopinj Ovna

.....



ZANIMIVOSTI... PLODNI DNEVI PO ASTROLOŠKO

Te dneve si lahko sicer izračuna vsak lahko tudi sam, saj postopek ni tako hudo zapleten. Vedeti moramo le, na kateri stopinji je bilo v trenutku našega rojstva Sonce in kje Luna. Sončni del je dokaj enostaven, saj Sonce v enem dnevu prepotuje eno stopinjo v posameznem znamenju, tako, da če vemo, kdaj Sonce stopi v naše znamenje, samo preštejemo dneve od vstopa Sonca v znamenje pa do našega rojstnega dne.

Za luno je sicer malo težje, saj Luna celoten zodiak prepotuje v 28 dneh, torej je v enem znamenju približno dva dni in pol, pa kljub temu, bi se že iz kakega navadnega Luninega koledarja dalo ugotoviti položaj Lune ob našem rojstvu. Seveda bi ta lunin koledar moral biti iz leta našega rojstva.

Glede na to, da si je skoraj vsak že kdaj dal delati osebni horoskop, pa lahko samo pogledamo v natalno karto in vidimo natančen položaj teh dveh planetov, ter izračunamo kot med njima.

Plodni dnevi so vsak mesec, saj Luna v enem mesecu prepotuje cel horoskop, tako, da sigurno enkrat v mesecu tvori isti kot s Soncem, kot je bilo v trenutku rojstva.

Glede plodnosti še to. V astrologiji tudi velja, da tranzit Urana čez peto hišo lahko med drugim prinese neplanirano nosečnost. Bilo je že veliko primerov, ko ženska ni in ni mogla zanosit, na noben način.

Dostikrat so se te ženske trudile na vse možne načine pa ni šlo, čez

čas ko so se sprijaznile s tem, da ne bodo imele otrok, pa je Uran vstopil v peto hišo in naraščaj je bil tu.

Tudi to se dogaja, da ženska pri 45 letih misli, da tako ali tako ne more več zanosit, ko potuje Uran čez peto hišo, ugotovi da je še kako plodna.

Uran potuje čez eno znamenje v povprečju 10 - 12 let, če nismo tako hudo natančni, je to tudi čas, ki ga porabi za tranzit čez peto hišo.

V januarju 2011 bo Uran na 26 stopinj Ribe, v marcu 2011 bo stopil v ozvezdje Ovna. No, da ne bomo preveč ovinkarili, osebe z ascendentom v Škorpionu imajo sedaj tranzit Urana čez peto hišo. Če je ascendent na začetku Škorpiona se je ta tranzit začel v letu 2004 in bo končan leta 2013, če pa leži ascendent na 15 stopinj Škorpiona, pa se bo ta tranzit začel nekje v Januarju 2011.

Zvone Turk
astrolog



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI

1. januar od 2:22 do 3. januar do 8:40, Luna v Strelcu, padajoča. Ugodno za sproščanje napetosti ali energij iz stegen, jeter, kolkov.

Ker so stegna povezana z moškimi, ponavadi z očetom, si tudi spuščamo občutke, prepričanja, vzorce, da nas oče in moški v našem življenju vedno »pustijo na cedilu«. V teh dneh je to odličen način boja s celulitom.

Luna v ognjenih znamenjih je primerna za zračenje stanovanja.

Dober dan za čiščenje oken.

3. januar od 8:40 do 5. januar do 17:09, Luna v Kozorogu, padajoča. Ugoden čas za spuščanje napetosti iz kosti, sklepov, kolen, kože, zob, nohtov. Dostikrat je slišati izraze; mraz se mi je zarezal do kosti, nagnali so mi strah v kosti, šlo mi je za nohte... Idealen dan za 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, ko boste že pri delu, si lahko tudi iz kolen spustite togost in trmo, v teh dneh je spuščanje trme in togosti bolj uspešno kot ponavadi.

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 lepo kožo, 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, krepki tudi zobovje, nega nohtov na te dneve zdravi vprašanja notranje moči, če se ne morete odvaditi grizenja nohtov, dostikrat pomaga ravno striženje nohtov na te dni.

Luna v Kozorogu je zelo ugodna za depilacijo. Dlake, ki jih izpulimo takrat se zelo redko znova pojavijo. Isto velja za rastline, zato so ti dnevi primerni tudi za trebljenje grmovja ali sekanje rastlin, ki bi se jih radi znebili, seveda so ti dnevi odlični tudi za odstranjevanje plevela.

V času od januarja do julija, so Kozorogove lune vedno padajoče in je ta vpliv še močnejši, kot v drugi polovici leta.

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.

4. januar ob 10:04 je mlaj in sicer v ozvezdju Kozoroga. Ta mlaj je najbolj primeren za spuščanje vzorcev, prepričanj, občutkov glede samopodobe. Kdor ima težave s kožo, se ponavadi ne počuti dovolj lepega, zato bi bil sedaj čas, da spustimo vzroke za to, da »se ne počutimo dobro v svoji koži«.

Kozorog vlada tudi kostem, tam so »spravljeni« občutki nemoči, razni strahovi, izraz nalili so jim strahu v kosti drži popolnoma, če ste se kdaj prestrašili do kosti, če vas je kdaj »prezeblo do kosti« in še kaj podobnega je sedaj najbolj ugoden čas, da pustite te občutke.

Vpliv mlaja traja en dan prej in pa še en dan kasneje, če bomo v tem času spustili strahove, prepričanja, občutke, vzorce, ki nas omejujejo, bomo naredili dvakrat več kot običajno.

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

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.



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

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.

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

5. januar od 17:09 do 8. januar do 3:58 Luna v Vodnarju, rastoča. Ugodno dodajanje energij v goleni, gležnje, tudi zdravljenje zaradi prenizkega krvnega tlaka. 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 požanjete 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.

8. januar od 3:58 do 10. januar do 16:25, Luna v Ribah, rastoča. Ribe vladajo stopalom, členkom na nogah, tudi želodcu in črevesju, limfnemu sistemu in na splošno vsem tekočinam v telesu. Zdravljenje teh delov telesa v teh dneh, deluje dvojno.

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

Ker je limfa pravzaprav motor imunskega sistema, bo najbolje če si delamo zdravljenje limfnega sistema. Nekateri to delajo z menjavo prepričanj, nekateri z nalaganjem občutkov, z angelsko terapijo, s čaji... Poslužite se načina, ki vam najbolj odgovarja, vsaka metoda je v teh dneh, bolj učinkovita kot ponavadi.

Tudi čaji za odvajanje vode iz telesa na te dni delujejo s podvojeno močjo.

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 bioenergetsko 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.

10. januar od 16:25 do 13. januar do 4:38, Luna v Ovnu, rastoča. Na te dni je najbolj učinkovito dodajanje 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.

Luna v ognjenih znamenjih je primerna za zračenje stanovanja.

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

13. januar od 4:38 do 15. januar do 14:24, Luna v Biku, rastoča. Ugodno za dovajane zdravnih snovi, energij ali miselnih vzorcev v glasilke, vrat, grlo, tilnik, mandlje, žrelo, ščitnico, tudi zobe.

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 ali posedanje pri lepo zakurjeni peči, mogoče z mislijo da imate polno drvarnico drv, ki jih še pet let ne bo zmanjkalo, 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 na te dni poizkuša vzeti čas za lenarjenje. Mogoče bo »terapija« poležavanja na krušni peči ali lončenem kamenu ena od najboljših terapij kar je možno, če si boste le dovolili vzeti čas (»kakšen čas za lenarjenje, le pogledj koliko imam še stvari za uredit !!!«, je ponavadi odgovor ljudi s povečanim delovanjem ščitnice).

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

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

15. januar od 14:24 do 17. januar do 20:30, Luna v Dvojčkih, rastoča. Na te dni dovajamo energijo v: členke, ramena, roke, dlani, možgane, prste na rokah, jezik in vse govornilne organov; pljuča, sapnik, bronhije.

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 dajemo afirmacije ali pa nalagamo občutke, kako lahko vse z lahkoto skomuniciramo.

Dober dan za zračenje stanovanja.

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



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

17. januar od 20:30 do 19. januar do 23:17, Luna v Raku, rastoča. Čas za dovajanje energij v želodec, prebavni sistem, trebušni preponi, oprsju in prsnemu košu, jetrom, požiralniku. Ugoden čas tudi za afirmacije ali nalaganje občutkov, ki krepijo 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.

Če boste med jedjo gledali televizijo ali brali časopis, ali se mogoče celo prepirali, boste v teh dneh naredili največjo škodo svoji prebavi, saj boste hkrati z jedjo prebavljali tudi te dogodke iz okolice.

Blagoslavljanje hrane je v teh dneh še posebej učinkovito.

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

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

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

19. januar ob 22:22 je polna Luna v ozvezdju Raka. 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 ogledujemo, 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 procentek bolje, no, od takrat naprej si lahko vedno ob polni luni na tak način manifestiramo stvari, ki si jih res želimo.



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

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.

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 bolj učinkovito.

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. Če bi o tem povprašali kravo ali pujska, bi verjetno odgovorila, da klanje lahko še počaka kako leto ali dve.

19. januar od 23:17 do 22. januar do 0:11, Luna v Levu, padajoča. Na te dni je še posebej koristno spuščati napetosti iz srca, hrbtenice, krvnega obtoka, medvretenčnih plošč. 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.

Dober dan za čiščenje oken.

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

22. januar od 0:11 do 24. januar do 1:00, 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. Lahko med drugim pogledate, »kaj je v trebušni slinavki«. Tam najdemo sladkost življenja, zato v teh dneh tudi najlažje spuščate vzorce, občutke, prepričanja, da je vaše življenje polno ljudi in situacij, ki jih ne prebavljate. Ker je luna padajoča je spuščanje energij veliko učinkovitejše, zato bo pravi čas, da prebavite in spustite vse situacije, ko je bilo življenje do vas nepošteno, kljub temu, da ste se zelo trudili in naredili vse tako kot je treba. Če si to delaš na telesu, se rezultati poznajo tudi v življenju.

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

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.

24. januar od 1:00 do 26. januar do 3:17, Luna v Tehtnici, padajoča. Kozmični vplivi ugodni za spuščanje napetosti iz ledvic, mehurja, spodnjega dela hrbtenice, kolkov.

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



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

Čaji za čiščenje ledvic, mehurja, v teh dneh delujejo močnejše, če pa so bile rastline, ki jih uporabljamo za ta čaj nabrane ko je bila Luna v ozvezdju Device, pa je njihov učinek še boljši.

Zelo koristno da pijete veliko tekočine, tako ledvicam omogočate boljše čiščenje.

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

Dober dan za zračenje stanovanja, prezračevanje postelje.

Dober dan za čiščenje oken.

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

26. januar od 3:17 do 28. januarja, Luna v Škorpionu, padajoča. Spustimo napetosti iz spolnih organov, trebuha, krvi, debelega črevesa, medenice, nosu, žolčnika.

Debelo črevo je pomembno, za ponovno vsrkavanje vode, rudninskih snovi in vitaminov.

Če iz hrane ne dobite dovolj teh snovi, so po vsej verjetnosti tukaj shranjeni neki občutki, da energija, ki prihaja do vas, ni dovolj čista, da vam škoduje.

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

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 takoimenovane 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 privabljam vlago v stanovanje.

28. januar od 7:56 do 30. januar do 15:05, Luna v Strelcu, padajoča. Ugodno za sproščanje napetosti ali energij iz stegen, jeter, kolkov.

Ker so stegna povezana z moškimi, ponavadi z očetom, si tudi spuščamo občutke, prepričanja, vzorce, da nas oče in moški v našem življenju vedno »pustijo na cedilu«. V teh dneh je to odličen način boja s celulitom.

Luna v ognjenih znamenjih je primerna za zračenje stanovanja.

Dober dan za čiščenje oken.



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

30. januar od 15:05 do 2. februar do 0:22, Luna v Kozorogu, padajoča. Ugoden čas za spuščanje napetosti iz kosti, sklepov, kolen, kože, zob, nohtov. Dostikrat je slišati izraze; mraz se mi je zarezal do kosti, nagnali so mi strah v kosti, šlo mi je za nohte... Idealen dan za 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, ko boste že pri delu, si lahko tudi iz kolen spustite togost in trmo, v teh dneh je spuščanje trme in togosti bolj uspešno kot ponavadi.

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 lepo kožo, bo učinek podvojen. Seveda, če imate ravno v teh dneh probleme s kožo, je pametno raziskat, 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, krepki tudi zobovje, nega nohtov na te dneve zdravi vprašanja notranje moči, če se ne morete odvaditi grizenja nohtov, dostikrat pomaga ravno striženje nohtov na te dni.

Luna v Kozorogu je zelo ugodna za depilacijo. Dlake, ki jih izpulimo takrat se zelo redko znova pojavijo. Isto velja za rastline, zato so ti dnevi primerni tudi za trebljenje grmovja ali sekanje rastlin, ki bi se jih radi znebili, seveda so ti dnevi odlični tudi za odstranjevanje plevela.

V času od januarja do julija, so Kozorogove lune vedno padajoče in je ta vpliv še močnejši, kot v drugi polovici leta.

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.

Splošno v tem mesecu:

Čiščenje stanovanja, pranje perila, odstranjevanje trdovratnih madežev, čiščenje fizičnega telesa, čiščenje negativnih vzorcev, operacije najbolje uspevajo ob padajočih lunah, to je do 4. januarja in od 19. januarja do 4. februarja.

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 4. januarja do 19. januarja je Luna rastoča. Takrat je čas za dodajanje snovi. Tudi madeži napravljeni v tem obdobju se primejo bolje in so trdovratnejši, perilo se opere slabše, čiščenje stanovanja nam v teh dneh ne gre ravno od rok, če je možno ta opravila predstavimo na čas padajočih lun, takrat bo delo opravljeno hitreje, bolje in s precej manj muke.



ASTRO KOTIČEK... LUNINI CIKLI nadaljevanje

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

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

Posebno opozorilo:

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

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

Na primer, ko je Luna v Ribah, ni primeren dan za operacije na stopalih.

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

Primer neugodnih vplivov Lune pri operaciji čeljusti ali obisk zobozdravnika:

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

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

Zvone Turk
gsm 041-420 334



Kako izračunamo svojo prvo zvezdo?

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

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

Mesec januar je zadnji mesec pod vplivom letne zvezde 8, s 4.2.2011 se premikamo v kovinsko energijo 7

1 VIZIONAR

V tem mesecu bodo prišli rezultati vaše setve, ki ste jo opravili v prejšnjih 5 mesecih. Pomembno je, da zaključite tisto, kar delate zadnje tri mesece. Rezultati bodo prihajali zelo hitro in bodo sorazmerni z vloženim trudom in energijo. Kar pomeni, da boste želi samo, če ste sejali in da bo pridelek sorazmerno velik s količino nege, ki ste mu jo posvetili. To ni čas velikih idej in novih navdihov, je pa izjemen čas za globoko, urejeno razmišljanje. Zelo jasno boste razmišljali in pomembno je, da ne poskušate ljudi okoli sebe prepričati v stvari, ki bi jih morali narediti. To je čas, ko imate vso podporo, da začnete delati stvari, ki jih resnično radi počnete. Negujte svoje telo in dušo!

Kristali, ki lahko pomagajo: Diopfaz, Sodalit

2 PRIJATELJ

Pred vami je mesec v katerem boste uživali v družbi ljudi, ki vas obdajajo. Ljudje vam bodo z veseljem priskočili na pomoč tako v osebnem kot v poslovnem svetu. Pomembno je, da sprejmete ponujeno pomoč in dovolite ljudem, da vam naklonijo čas in pozornost, četudi bi raje vi pomagali drugim. Sprejmite in se zahvalite brez občutka, da ste komurkoli karkoli dolžni. To ni vedno lahko, še posebej za vas. Majhen trud vam bo prinesel veliko spremembo in takojšnje rezultate. Čutili boste lahkotnost in stvari bodo tekle gladko. Drobna nesoglasja in težave, ki jih boste opazili boste z lahkoto rešili, pomembno je, da si upate spogledati z njimi. Preživite več časa z otroci in živalmi, pojdite v naravo. Dolgi sprehodi vam bodo koristili. In smejte se!

Kristali, ki lahko pomagajo: Akvamarin, Roževac

3 POBUDNIK

Januar je mesec spremembe, gre za revolucijo. Pokazal vam bo s čim v svojem življenju niste preveč zadovoljni, kaj bi radi spremenili, v katero smer bi se radi premaknili in kaj vam ne ustreza več. Tukaj zaključujete in začinjate nov cikel. Ker je aktivnost za vas ključnega pomena bo v tem mesecu morda ključno to, da se boste notranje umirili in ne boste kot pobesnena žival skakali na mestu. Bodite potrpežljivi! Verjetno bo mesec naporen, saj si lahko obetate spremembe, lahko se pokažejo priložnosti za selitev ali spremembe v stanovanju, zamenjava službe ali le zamenjava pisarne. Pozorno načrtujte in dobro premislite, preden se odločite za spremembe. Spoznali boste kaj si želite delati in s kom si želite družiti in nekateri ljudje bodo odšli iz vašega življenja.

Kristali, ki lahko pomagajo: lolit, Opal

4 FILOZOF

Sedaj je čas, da z zanosom pogledate v svojo prihodnost in se odločite kaj si želite početi, katere možnosti in priložnosti vas čakajo v življenju. Vaša sposobnost širokega pogleda vam v tem mesecu daje možnost vpogleda v širšo vizijo. Gre za okno v sijoči prihodnost! Hkrati pa boste dobili zalet, da s pogumom in vztrajnostjo, ki je ena od vaših vrlin, dosežete vse tisto, kar si želite. V tem mesecu so povečane možnosti za potovanja, da izkusite nova mesta, ljudi in situacije. Prisluhnite srcu in si dovolite, da vas vizija popelje do uresničitve vašega cilja. Mesec bo naporen, saj bo priložnosti veliko. Vse se bo odvijalo z veliko silovitostjo in naglico, zato je izjemno pomembno, da znate z obema nogama ostati trdno na tleh.

Dokončajte svoje obveznosti pravočasno!

Kristali, ki lahko pomagajo: Črni turmalin



DEVET ZVEZDNI KI NAPOVED

5 ZBIRALEC

Januar bo mesec, ko se boste iz divjega ritma prejšnjega meseca znašli v svojem notranjem mirnem kotičku. Imeli boste priložnost, da sprejmete vse tiste misli in občutke, ki se pojavijo, ko ste sami s seboj. Vaš trenutek v soju reflektorjev je mimo in energija vas bo usmerila v notranjost, v notranje raziskovanje potencialov za prihodnost. V vas se dogajajo notranje spremembe in postavljate energijo delovanja za naslednjih devet mesecev. Lahko boste imeli občutek, da ste brez energije, fizično in mentalno. Vaš pogled na svet in na ljudi se bo verjetno spremenil in morda se bodo pojavili strahovi, ki jih niste vajeni. Četudi se vam zdi, da ste v negativni fazi, je v tem potencial za velikansko priložnost. Pogovorite se z nekom, ki mu zaupate in se soočite s tistim, kar bi vas utegnilo v prihodnosti omejevati.

Kristali, ki lahko pomagajo: Labradorit, Granat

6 VODJA

Januar bo idealen čas za sanjanje, za načrtovanje, za študij in za učenje vsega tistega, kar menite, da boste v prihodnosti potrebovali. Pomembno je, da si dovolite svobodo, da vse kar delate, delate sproščeno in preiščeno. Zberite informacije, ki so potrebne za izvedbo vašega načrta in se pogovorite z ljudmi, ki jim zaupate. To še ni čas, da bi dali stvari v akcijo! Bodite prijazni do ljudi, ki vas obkrožajo. To je čas, ko sebe osrečujete s tem, ko pomagate drugim. Hkrati se povezujte z ljudmi, ki razmišljajo podobno kot vi. Tako boste ustvarili ozračje zaupanja in dobrih odnosov in k sebi pritegnili potrebne informacije in nasvete. To je čas, ko morate biti bolj zadržani. Naglica in prehitre odločitve v tem mesecu niso priporočljive!

Kristali, ki lahko pomagajo: Lapis lazuli, Magnezit

7 REŠEVALEC TEŽAV

Znašli se boste v času novih izzivov. Nikar ne pričakujte takojšnjih rezultatov. Prestopili ste iz faze načrtovanja v fazo akcije. To je čas, ko se bodo stvari začele odvijati z veliko naglico. Čas v katerem boste spoznavali nove obraze in se srečevali z novimi ljudmi. Imeli boste pretanjen občutek za tiste ljudi, s katerimi boste lahko v prihodnje sodelovali tako v osebnem kot v poslovnem svetu. Priložnosti bodo kar deževale in odpirala se bodo vrata za izpeljavo zastavljenih načrtov. Pomembno je le, da se zavedate, da so vam pri tem drugi le v oporo, vi pa boste morali narediti vse potrebne korake. Razvili boste intenzivnost in senzitivnost za detajle. Občasno napetost v telesu sproščajte skozi telesno dejavnost in ne pozabite uživati v svoji družbi!

Kristali, ki lahko pomagajo: Aventurin, Obsidijan

8 MISLEC

Januar bo zanimiv mesec, saj boste tako kot prejšnji mesec polni malo manj znane energije, ki vam daje izziv in moč, da te izzive sprejmete. Januar vam je ponudil obilico novih možnosti, hkrati pa nimate nobenih oprijemljivih rezultatov vaših aktivnosti. Sedaj se bodo pokazale določene usmeritve in rezultati, ki vam bodo dali poriv za razširitev vašega delovanja. Navdušenje nad idejami bo veliko, zato bodite osredotočeni na detajle in pazite, da vas entuziazem ne odnese popolnoma. Pomembno je, da ugriznete samo toliko kot lahko prežvečite, drugače boste preplavljeni z idejami in pod stresom. V tem mesecu se bo pokazalo katere svoje iniciative boste nadaljevali in katera so tista področja, v katera boste vlagali manj svoje moči. Ni modro, da začnete s popolnoma novimi smermi delovanja!

Kristali, ki lahko pomagajo: Oniks, Karneol

9 ZVEZDA

Modro je vztrajati na zastavljeni poti, saj pogosto rezultatov ne vidimo takoj. Preglejte svoj napredek in svojo držo. Pomembno je da vidite svojo pot in greste k svojim ciljem. Ne delajte velikih sprememb in se raje učite skozi opazovanje. To je čas za popravke, poliranje in korekcije na izbrani poti. Vzemite si čas za pregled svojih vizij in prisluhnite svoji notranjosti, kaj je tisto kar si resnično želite! To bo mesec ko vam bo življenje pokazalo kaj bi lahko naredili bolje, na boljši način, kaj delate dobro in kaj v enaki smeri nadaljevati naprej. Potreba po organiziranosti v tem mesecu bo velika in čas bo idealen za čiščenje fizičnih omar, kot tudi miselnih vzorcev v svoji glavi. Lahko se vam na poti pojavijo ljudje in situacije, ki so vam velik izziv in se morate z njimi soočiti, ter odpustiti. Naredite vse kar je potrebno, da ohranite center in mirne živce!

Kristali, ki lahko pomagajo: Pink Turmalin, Peridot



KO ZADIŠI... VANILIJA

Vanilija ima izredno prijeten vonj in sladkoben okus. Najbolj dišečo sestavino vanilije, vanilin, izdelujejo tudi umetno iz smrekinega soka. Vanilija je orhideja iz vrste imenovane *Vanilla planifolia*. Je ovijalka, ki se vzpenja po drevesih ali kakšni drugi opori. Plodovi oziroma stroki vanilije so tisti, ki so bistvenega pomena, kajti v njih se nahaja tista značilna dišava, imenovana vanilin. Ker pa je plod rezultat oprašitve cveta, morajo tisti, ki se ukvarjajo z gojenjem vanilije, cvetove umetno in r očno opraševati, kajti belgijski botanik Morren je že leta nazaj ugotovil, da so lahko cvetovi vanilije naravno oprášeni le prek specifične čebele *Melipone*, ki živi v Mehiki. Umetno opráševanje pa je vse prej kot lahko naloga, kajti cvetove vanilije se oprášuje le tistih nekaj ur zgodaj zjutraj, ko posamezni cvetovi te rastline cvetijo. Neoplojeni cvetovi odmrejo in jih je treba odstraniti. Oplojeni cvetovi pa sčasoma rodijo stroke, v katerih so majhna, temna semena, iz katerih se potem z večstopenjskim in zapletenim postopkom pridobiva vanilijeva esenca. Pomembno je, da se stroki oberejo, ko so še zeleni oziroma ko začnejo le rahlo rumeneti na soncu. Tako kot opráševanje tudi obiranje strokov na plantažah vanilije poteka ročno vsak dan. Če so stroki prezreli se razpočijo, kar jim zniža tržno vrednost, ki se viša z dolžino stroka. Vsak strok ima v notranjosti semena, ki so prekrita s temno rdečo tekočino, iz katere pridobivajo vanilijevo esenco. Ko so vanilijevi stroki obrani še nimajo značilne vanilijeve arome. Ta nastane šele po obdelavi strokov in to v štirih stopnjah: ustavitev rasti, »znojenju«=izločanju vlage, sušenju, zorenju. Stroke najprej sušijo na soncu, ponekod tudi v pečeh ali pa jih na kratko potopijo v vročo vodo, kar ustavi vegetativno rast in sproži kemijsko reakcijo, delajo encimi – razvija se aroma. Stroke potem obdajo z volnenimi ovoji: temperatura se ob precejšnji vlagi zviša in stroki se morajo »znojiti« po eno uro 10 dni. Preostali del dneva in noči so shranjeni v neprodušnih posodah: nastaja značilna vanilijeva aroma. Da bi preprečili gnitje in obdržali aromo, je potrebo stroke posušiti. Vsako jutro se morajo sušiti na soncu, ko pa sonce postane premočno morajo spet v zaprte posode. Ta postopek se ponavlja 3-4 tedne oziroma doker ni v njih samo še 25-30% vlage. Nazadnje vanilijeve stroke skladiščijo nekaj mesecev v škatlah, kjer do konca razvijejo aromo. Sledi še sortiranje po dolžini in pakiranje v snopiče, ki jih zavijejo v parafinski papir in šele potem gredo na pot po svetu. Kakovosten vanilijev strok vsebuje povprečno 2.5% vanilina.



Domovina vanilije je Mehika in tam so uporabljali Azteki »črno rožo« za odišavljenje kakava (»chocolatl«) davno pred vdorom konkvistadorjev. Ko je Hernan Cortez poizkusil dišečo čokolado, jo je sklenil prenesti v Španijo. To pa ni bilo enostavno. Mehika je monopol obdržala 300 let, izvoz je bil prepovedan. Šele v 19. stoletju so jo Holandci prenesli na Javo, a kaj, ko je orhideja samo cvetela, rodila pa ne. Šele ko so ugotovili, da jo je mogoče oprášiti umetno, so bili na poti k uspehu. Nekaj let kasneje so jo Francozi prenesli na Réunion, Mauritius in Madagaskar, še pozneje na Tahiti. Koncem 19. stoletja so ti francoski otoki pridelali kar okoli 80% vse vanilije. Cena je visoka in zelo spremenljiva, odvisna od letine, na katero pa vplivajo muhasti vremenski pogoji (tajfuni), politične razmere in povpraševanje.

Vanilija je nepogrešljiva v kuhinji. Najdemo jo v treh oblikah: v strokih, v prahu (zmleti stroki) in ekstrakt (v alkoholni raztopini); uporabljamo jo pri pripravi sladkih jedi: sladoleda, pudinga, sladkih omak, dodamo jo stepeni smetani, jedem z rabarbaro, sadnim kolačem, piškotom, kompotom, marmeladam, pa tudi kakavu in pijačam s čokolado. Novodobni kuharji pa jo dodajajo tudi mesnim jedem. Ujema se z belim mesom in ribami, ki jim prida delikatno noto. Menda je odlična paradižnikova solata z malinovim kisom in olivnim oljem v katerem se je namakal strok vanilije.

V živilski industriji je vanilija prisotna vse povsod, zelo velik uporabnik je na primer Coca-Cola. Poizkus s prodajo brezbarvne Coca-Cole leta 1985 je propadel in še danes je ta pijača nam znane rjave barve.

V stari medicinski literaturi je vanilija omenjena kot afrodizijak in zdravilo proti mrzlici. Oboje ni bilo nikoli dokazano, vendar drži, da nekoliko dviguje adrenalin. Po drugih virih pa naj bi delovala pomirjujoče in proti potrtosti. Je pa res, da je vanilin po kemični sestavi podoben človeškim feromonom. Eterično olje vanilije se uporablja v aromaterapiji. Pomirja, sprošča ter razvedri. Pomaga pri frustracijah, jezi in razdraženosti. Pri neješčosti spodbuja apetit ter pomaga pri menstrualnih težavah.

SUPER HRANA ... KAKAV

Presni kakav je najbogatejši vir magnezija. Magnezij je pomemben mineral za pomoč pri izgradnji trdnih kosti. Ob enem tudi sprošča mišice, izboljšuje prekrvavitev, znižuje LDL holesterol, pomaga uravnati krvni tlak in zmanjšuje tveganje kapi in srčnih napadov. Magnezij je tudi eden izmed mineralov, ki v največji meri primanjkuje v prehrani športnikov. Magnezij pa spodbuja tudi delovanje možganov in živčnega sistema, razkisa telo, pozitivno vpliva na trdnost kosti, sprošča mišice ter pomaga pri blaženju menstrualnih krčev (saj veste, kako močno željo po čokoladi ženske občutimo med menstruacijo?)



Med drugim, je surov kakav poln mineralov, kot so: železa, magnezija, kroma, fosforja, kalija, cinka in bakra, vitamine skupine B in vitamin E, aminokislino (predvsem triptofan in anandamid) in ogromno snovi z antioksidativnim delovanjem. Prav zaradi antioksidantov surov kakav varuje pred predzgodnjim staranjem, boleznimi srca in ožilja, rakom in še mnogimi boleznimi. Več kot primeren je za vse, ki se želijo znebiti slabokrvnosti, saj po vsebnosti železa dvakrat prekaša rdeče meso. Surovi kakav je tudi dober vir vitamina C. To je neverjetno zdrava hrana, ki pomaga pri zmanjševanju želje po rafiniranih živilih in drugih zasvojenostih sladke hrane. Znano je, da pomaga nadzorovati apetit in je odličen za ljudi, ki z dietami želijo nadzorovati svoje prehranjevalne navade.

Presni kakav vsebuje ključne elemente, ki pomagajo pri tvorbi serotonina in drugih nevrottransmitterjev, kot so dopamin in anandamid, ki krožijo v možganih. Ti nevrottransmitterji so kemikalije, ki z sproščanjem pomagajo pri našem odličnem počutju. Zato presni kakav imenujemo tudi anti-depresiv.

Poleg vsega, je tudi odličen vir energije. Vsebuje teobromin, ki stimulira centralni živčni sistem, sprošča gladke mišice in širi krvne žile.

Prsni kakav je v vseh oblikah (cela kakavova zrna, zdrobljena kakavova zrna, kakav v prahu), enkratna superhrana, ki ljudem pomaga pri splošno dobrem počutju.

Ker pa kakavova zrna v procesu pridelovanja čokolade (tudi take brez mleka in z malo sladkorja) pražijo, se raje odločimo za sama zrna, surov kakav v prahu ali pa presno čokolado, kjer je bil postopek praženja izpuščen. Kakav v omenjenih izdelkih v sebi še vedno vsebuje vse že naštetih snovi, ki telesu prinašajo koristi. Izboljša tudi razpoloženje, saj anandamid in triptofan povzročata sproščanje serotina (hormona sreče) in endorfinov, ki blažijo bolečine. Deluje kot afrodiziak in že v 18. stoletju so jo zdravniki priporočali za povečanje libida. To sposobnost ji daje snov feniletilamin, ki se v naših možganih sprošča med ljubljem.

Ni dvoma, da gre v primeru presne čokolade brez mleka, sladkorja in sojinega lecitina za super živilo. V pregrešno so jo kmalu po Columbovem prihodu iz Amerike, od koder kakavovec izvira, začele spreminjati nune, ki so kakavu dodajale sladkor in vanilijo ter tako ustvarile čokolado. Precej kasneje so ji Švicarji dodali še kondenzirano mleko in nastala je danes najbolj razširjena mlečna čokolada. A še preden smo na zahodu vedeli za kakav, so ga v Južni Ameriki uživali Maji, Azteki in domorodska plemena ob Amazonki. Cenjen je bil kot visoko energetska hrana – hrana bogov.

Če se že ne odločimo za presno, izberimo vsaj ekološko čokolado, ki zagotovo ni obremenjena s težkimi kovinami, poleg tega pa se ekološko pridelovanje kakava ne poslužuje za naravo pogubnih monokulturnih nasadov. Če ima naša čokolada oznako »fairtrade«, še toliko bolje, saj ta zagotavlja, da so bili lokalni kmetje, ki so kakav obirali, za svoje delo pošteno plačani.

Presni kakav: <http://www.super-hrana.si/kakav>



ČE VAM NI VSEENO ...

EU Direktiva o tradicionalnih medicinskih zeliščnih pripravkih

V začetku aprila 2011 naj bi v Evropski Skupnosti začela polno veljati uredba o tradicionalnih medicinskih zeliščnih pripravkih, ki naj bi določala, da morajo le-ti biti registrirani na enak način kot farmacevtska zdravila. Stroški tega postopka so zelo visoki (od 80.000 do 120.000 funtov samo za eno zelišče), zato je precej verjetno, da mnogi herbalni pripravki ne bodo registrirani in jih tako ne bo moč dobiti. Na tako nefer zakonodajo lahko vplivamo preko svojih predstavnikov v evropskem parlamentu. Dajmo jim vedeti, da imamo vsi pravico lahkega dostopa do tradicionalnih pripravkov. V

Več informacij o sami uredbi dobite tukaj - podpis peticije:

<http://www.anh-europe.org/campaigns/protect-traditional-medicinal-cultures>

Tukaj je vzorčno pismo, ki ga lahko pošljete:

Spoštovani,

Sem podpornik uveljavljenih tradicionalnih medicinskih sistemov, ki temeljijo na naravnih zeliščih, vključno s tistimi, ki izvirajo iz ne-evropskih držav.

Omenjena evropska direktiva iz l. 2004 določa, da morajo biti vsi herbalni pripravki podvrženi enakim postopkom registracije kot farmacevtska zdravila, pri čemer ni pomembno, ali so pripravki uspešno v uporabi že stotine let. Stroški registracije so za večino malih proizvajalcev preveliki; ocenjuje se, da znašajo od 80.000 do 120.000 funtov za posamezno zelišče. Za velike multinacionalne farmacevtske družbe taksne vsote seveda niso nikakršen problem.

Do danes noben kitajski ali indijski (ajurvedski) pripravek še ni dobil licence v okviru sheme, ki jo določa evropska uredba. Zelo me skrbi, da bodo ti pripravki, do katerih imamo pravico vsi državljani, po 31. marcu 2011 postali nelegalni ter bodo tako postali nedostopni za veliko ljudi.

Ta uredba nujno potrebuje amandmaje, ki jo bodo prilagodili ne-evropskim kulturam, ki uporabljajo zeliščne pripravke.

Obračam se na Vas, da uporabite svoj vpliv ter pritisnete na vlado ter Generalni direktorat za zdravje in zadeve potrošnikov (Directorate General for Health and Consumer Affairs – DG SANCO), da bodo ustrezni amandmaji sprejeti. Kajti konec koncev smo potrošniki prav vsi in nikoli se ne ve, kdaj bomo mi (oziroma kdo iz naše družine) potrebovali herbalni pripravek.

Več informacij boste našli na teh spletnih straneh Alliance for Natural Health:

<http://www.anh-europe.org/campaigns/protect-traditional-medicinal-cultures>

Lepo Vas pozdravljam!

podpis, kraj

Naslovi evroposlancev pa so:

tanja.fajon@europarl.europa.eu, romana.jordancizelj@europarl.europa.eu,
jelko.kacin@europarl.europa.eu, alozj.peterle@europarl.europa.eu, zoran.thaler@europarl.europa.eu,
ivo.vajgl@europarl.europa.eu, milan.zver@europarl.europa.eu

Pošiljanje pisma vzame 2 minuti vašega časa. Prosim posredujte to pošto naprej, če lahko!

Več najdete na: <http://www.ujet.si/eu-direktiva-o-tradicionalnih-medicinskih-zeliscnih-pripravkih/>





NAMARIE

Love is Life to be lived.

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

Taja Albolena s prijatelji;

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

Pri Taji Albolena so vam na voljo individualna svetovanja, Reconnection osebna ponovna povezava in Reconnective Healing uravnovešanje vseh aspektov Biti, Feng shui svetovanja in energetska čiščenja prostorov. Lahko jo pokličete na 040 503 895 ali pišete na taja@divine.si

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

Hvala za vaš čas in pozornost.

Z Božanskimi blagoslovi za vas in z vami



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

E-mail: taja@fengshui.si

Spletne strani: www.tajaalbolena.com

www.divine.si

www.fengshui.si

Slika Undine by Josephine Wall

www.josephinewall.co.uk