

ECHO DUSZY

I BĘDZIE ŚWIATŁO LUNY JAK ŚWIATŁO SŁOŃCA

www.kabbalahgroup.pl

Zohar
Bereshit

Ta kropka zasiała wewnątrz tej Sali tajemnicę trzech kropek: holam, szuruk, hirik i połączyła się – ta w tej, i stały się tajemnicą jedną, głosem, który wychodzi w połączeniu jeden. W czasie, kiedy wyszedł (głos), wyszła para jego z nim, która łączy wszystkie litery, jak napisano: „...i niebios” głos i para jego. Ten głos, on – niebo. On – E-hje, ostatnie Iśnienie, które zawiera w sobie wszystkie litery i odcienie w ten sposób.

W kręgu wyrażonego życzenia

Życzenie jest tym, co człowiek chciałby, żeby się spełniło w teraźniejszości lub przyszłości. Do spełnienia życzenia dochodzi on przez wykonywaną pracę, ewentualnie przez zapłacenie określonych pieniędzy, nadając nabywanej rzeczy konkretną wartość.

Z tego wynika, że życzenie związane jest tylko z czymś doniosłym, gdzie człowiek analizuje pomiędzy tym, co robi w danej chwili, a tym, co będzie robił za jakiś czas, i wybiera między tymi czynnościami. Zastanówmy się, czym jest każda wykonywana czynność? Wszystko to, co robimy lub to, co będziemy robić, wszystkie małe lub większe działania, wynikają właśnie z życzenia. Dzięki wyrażonemu życzeniu wybieramy ubranie, jedzenie, pracę, zajęcia, muzykę, drogę, samochód. I nieważne, czy celowo skierowaliśmy na nie uwagę, czy też były to tylko rutynowe czynności codziennego dnia. Człowiek robi tylko to, co dla niego jest korzystne, co sprawia mu radość i czego sobie życzy.

Jeżeli cały dzień wyrażam tylko życzenia, to należy temu się przyjrzeć. Każdy wybór wywołuje bowiem odczucia pozytywne lub negatywne, czyli poziom radości i napełnienia, lub smutku i złości. Wiadomo, że kiedy jest możliwość wyboru, człowiek wybiera lepszy materialny stan albo bardziej przyjemne odczucia. I w związku z tym, podczas wyboru życzenia zwraca uwagę na skutek, jaki został wywołany, i jakie działanie spowodowało dany stan. Błędem byłoby myśleć, że sam mechaniczny czyn może przynieść wymierną korzyść.

Przeanalizujmy dwie sytuacje. W obu przypadkach przygotowujemy obiad, z tym, że w jednej sytuacji

robimy posiłek dla siebie, a w drugim przygotowujemy obiad dla gości. Ważne, byśmy zwrócili uwagę na odczucia, które wynikają podczas planowania zakupów, kupowania, przygotowywania posiłku, jak również obserwujemy wewnętrzny stan, kiedy jemy w samotności i gdy goście spożywają przygotowany przez nas obiad. Tu można odwołać się do wspomnień. Jak długo utrzymujemy w pamięci obraz obiadu, który był przygotowany dla siebie, a jak długo pamiętamy dzień, w którym zaprosiliśmy gości?

Jak zauważymy, wykonujemy ten same czynności, ale przy tym mamy diametralnie różne odczucia. Czyli życzenie, które w danym momencie realizujemy ze względu dla innych, przynosi większą radość niż to, które jest skierowane ku sobie. O tym będziemy pisać już w kolejnym artykule.



Istota
celu

„Zadanie człowieka polega na tym, żeby rozpoczynając z pierwotnego duchowego poziomu, na którym się urodził i odczuwał wyłącznie siebie, poprzez subiektywne przyjmowanie, poprzez swój świat (który odczuwa wokół siebie) dojść w swoich odczuciach do całkowitego poznania Stwórcy, kiedy to życzenie nasłodzić się nie będzie przeszkadzać w jego połączeniu się ze Stwórcą, jak to niegdyś było do momentu zanurzenia się duszy w egoistyczną, duchową i materialną powłokę”.

Systemy szybkiego gromadzenia energii

Podane systemy gromadzenia energii są proste w wykonaniu. Podobnie, jak pojedyncze krople wody są w stanie wydrążyć skałę, tak samo, dzięki małemu ruchowi można zgromadzić energię.

Pierwszy system

Pozycja – siadamy ze skrzyżowanymi nogami (po turecku), kręgosłup jest prosty, ręce swobodnie leżą na kolanach, oczy są zamknięte.

Wykonujemy bardzo delikatne i małe ruchy kręgosłupa. Można wyobrazić sobie, że siedzi się w łódce, a fale lekko nią kołyszą i delikatnie balansujemy ciałem, starając się utrzymać równowagę. Należy pamiętać o wyprostowanych plecach.

Przy dłuższym wykonywaniu tego ćwiczenia można osiągnąć bardzo wysoką wewnętrzną harmonię. Ćwiczenie równowagi energię i uzupełnia to, czego brakuje. Ważne, żeby ruch był płynny. Jak łódka jest na fali, tak i ciało delikatnie porusza się.

Drugi system

Pozycja – kładziemy się na plecy, ważne żeby punkt oparcia ciała był tylko na kości ogonowej i głowie; nogi i ręce leżą na podłodze.

Przy spokojnym i powolnym wdechu, lekko wyginamy kręgosłup ku górze (mostek); przy spokojnym i powolnym wydechu, opuszczamy kręgosłup, lekko dotykając podłogę.

Są to systemy szybkiej relaksacji. Ćwiczymy 10-15 minut. Oba systemy dotyczą rdzenia kręgosłupa, chodzi głównie o wibrowanie poziomych i pionowych prądów.

Wskazówki – ćwiczeń energetycznych nie wykonujemy, kiedy jesteśmy wyczerpani lub czujemy duże przemęczenie umysłowe; jak również po jedzeniu (odczekać dwie godziny). Uzyskamy lepszy efekt, jeżeli najpierw zrobimy krótkie ćwiczenia fizyczne, a potem energetyczne.



Kontrola myśli

Mędrcy mówią: „Gdzie twoje myśli, tam jesteś ty”. Jaka tajemnica kryje się za tymi słowami? Prosto myślący człowiek powie: „Siedzę w domu i jestem w domu, a moje myśli jak zwykle gdzieś bezładnie biegają. Nawet się nad tym nie zastanawiam.”

I w takim powiedzeniu jest ukryty klucz. Odpowiednio użyty, może zmienić w naszym życiu wiele sytuacji, nad którymi do tej pory nie panujemy. Zastanówmy się: Czy jest możliwa kontrola myśli i do jakiego stopnia człowiek jest w stanie opanować system biegających myśli po głowie? Po co człowiekowi w ogóle panowanie nad myślami?

Odpowiedź jest na wyciągnięcie ręki, bo właśnie nabywając umiejętność panowania nad myślami, możemy kształtować naszą rzeczywistość. Możemy zahamować chorobę własnego organizmu, zachować na długie lata młody wygląd, przywołać myślą swojego psa, kota lub wprowadzić siebie w natychmiastowy stan destrukcji i zepsuć humor naszym najbliższemu. W tym jesteśmy niejednokrotnie mistrzami.

Nasza myśl może też zmusić nas do wypowiedzenia słów, których wcale nie chcieliśmy wypowiedzieć, czyli narobić nam wiele kłopotów. Myśl ma bowiem dwie strony - pozytywną i negatywną. Jeżeli, obserwując samych siebie zauważymy, że w naszej głowie w ciągu dnia biegają myśli bezustannej krytyki, braku zadowolenia z pracy, dzieci, wydarzających się sytuacji, na które pozornie nie mieliśmy wpływu, nie dajmy się zwieść, to nie sytuacja i nie inni ludzie są czemukolwiek winni, to my nie panujemy nad naszymi myślami, nie nadajemy im konkretnego kierunku. Zatrzymajmy się wtedy na chwilę, zweryfikujmy tupot myśli po naszej codzienności, i spokojnie zacznijmy kontrolować myśli. To jest absolutnie do zastosowania od zaraz i trzeba to działanie wprowadzić w nawyk, sprawdzać, kontrolować tak długo, aż pewnego dnia stwierdzimy z wielką radością, że nad jakąś sferą myśli już panujemy. Wówczas nasze myślenie powinno wyglądać tak: moja myśl tworzy realia, moja myśl kieruje zdarzeniami, moja myśl kształci i realizuje rzeczywistość wokół mnie zarówno w świecie materii, jak i w świecie duchowym, dlatego, że moja myśl jest podobna do Boskiej myśli i realizuje Jego plan na tej ziemi.

Nasza myśl może bowiem swobodnie włączyć się w aktywny stan integracji z Boskim Stworzeniem. Na początku myśl powinna być po prostu aktywna i należy przyzwyczaić siebie do aktywnego pojedynczego myślenia. To podstawowy warunek kierowania myślami. Nikt przecież za nas nie wytworzy żadnych warunków, powinniśmy sami pragnąć tego z całego serca.