APRINDE-TI VIATA!

Fiecare dintre noi are un foc launtric ce arde si transforma alimentele si experientele emotionale. Daca focul este slab, alimentele si experientele nu vor fi digerate lin. Daca focul e puternic, transformarea se desfasoara la cel mai inalt nivel, pe masura ce cele cinci simturi ale tale absorb hrana, o digera si iti „gatesc" experientele. In Vedanta, focul transformarii este cunoscut ca agni – puntea de legatura intre rai si pamant. De aproape 15 ani, mesajul nostru de Namasté – „Onorez divinul din tine, care se gaseste si in mine" – a ajutat milioane de oameni de pe toate continentele sa isi deschida inimile, mintile si sufletele, pentru vindecare, autoresponsabilizar e, pentru o constiinta mai inalta si o intelegere mai profunda a sensului vietii. La lansarea buletinului, foarte putine persoane din vest auzisera cuvantul namasté inainte. Acum e un lucru obisnuit sa auzi namasté repetat la fiecare curs de yoga si la seminariile de meditatie din toata lumea. Oamenii uniti in spirit de pe planeta onoreaza divinul launtric.

SCRISOARE DE LA DEEPAK CHOPRA

In mitologia vedica, Agni este zeul focului si reprezinta propriul nostru foc interior, sau lumina sacra launtrica. Metaforic, Agni arde tot ceea ce este neimportant si ne dezvaluie calea adevarata, sau scopul. In economia noastra descendenta, puterea de transformare a lui Agni este evidenta si multi oameni privesc mai atent, impinsi de criza, si isi pun intrebari fundamentale *Cine sunt eu?* si *De ce sunt aici?*

Chiar dacă schimbarea poate parea haotica sau nedrept abuziva, putem invata sa o vedem mai degraba ca pe un prieten, decat ca pe un dusman. Fiecare intamplare poate duce la unul din doua rezultate: fie unul pozitiv, fie un altul care aduce la iveala ceva ce trebuie sa invatam sa cream mai bine in viata noastra. Iata un procedeu simplu, care te poate ajuta sa te conectezi la telul propriului tau suflet:

1. Pastreaza un jurnal zilnic, timp de zece zile, punandu-ti intrebarile de mai sus, iar dupa meditatie noteaza tot ceea ce vine catre tine. Pasiunea ta este forta de evolutie care iti conduce energia vietii, asa ca nu o reprima, spunandu-ti ca nu poti face ceva sau ca este imposibil.
2. Dupa zece zile vei avea cateva idei bune, cu care vei putea lucra. Acum enumera unul sau doi pasi pe care ii poti face imediat, pentru fiecare idee. Incepe cu pasul cel mai usor de facut, de

exemplu a da un telefon, a te inscrie la un curs sau a afla numele unui mentor sau al persoanei care te poate ajuta. Important este sa identifici curentul de energie din tine, caruia sa ii dai mai apoi voie sa se manifeste. Odata ce incepe sa curga, isi creaza propriul impuls si propria cale pe care sa inaintezi. Acesta este cursul vietii tale – telul tau. De aici inainte, alatura-te lui si bucura-te de calatorie.

Iubire,

Deepak

DESCHIDE-TI MINTEA

Opreste-te un moment, inchide ochii si fii constient de ce se intampla in mintea ta. Vei observa ca esti prins intr-un dialog intern continuu, interpretand si evaluand ce ti s-a intamplat, ti se intampla, sau ti se poate intampla. Mintea are o capacitate uluitoare de a sari de la o idee la alta, majoritatea oamenilor avand o medie de 60.000 de ganduri zilnic. Totusi, circa 59.000 din aceste ganduri sunt aceleasi pe care le-am avut si ieri. Gandim si actionam repetitiv, apoi ne miram de ce este atat de dificil sa cream ceva nou in viata noastra.

Care este alternativa? Sa devenim familiari cu spatiile tacute dintre ganduri. Sub suprafata galagioasa a mintii se afla domeniul constientei, care da nastere judecatilor din mintea ta si moleculelor din corpul tau. Experimentam acest camp de constiinta pura, atunci cand meditam, vedem un curcubeu, auzim o piesa muzicala care ne inspira evlavie, savuram o mancare delicioasa, sau cand inspiram un parfum minunat. Ori de cate ori avem o experienta dincolo de cuvinte – ori de cate ori iesim din mintea noastra – atingem dimensiunea nelimitata a fiintei noastre si ne deschidem spre posibilitati noi, creative.

27 de cai de a iesi din propria ta minte

1. Invita pe cineva nou la pranz.

2. Fa o pauza de TV si radio, pentru cel putin o saptamana, detasandu-te de constiinta de masa a fricii.

3. Gaseste inspiratia. Viziteaza www.darynkagan. com pentru povestiri despre lucrurile bune, care se intampla in lume. (i*n Romania sunt mai multe siteuri de acest gen http://www.ozibuna. net/ si altele, din pacate destul de putine cu adevarat interesante – daca mai stiti, spuneti-mi si mie. Monica*)

4. Construieste o lista cu tot ce ai vrea sa incerci daca nu ti-ar fi teama – apoi fa un lucru de pe lista asta.

5. Incearca Nadi Shodhana sau respiratia pentru curatarea canalelor. Afla aici cum.

http://www.chopra. com/nadishodhana

6. Participa la un curs de improvizatie.

7. Practica acordarea chakrelor. http://www.chopra. com/chakras

8. Studiaza-ti simtul tactil. Afunda-ti degetele in pamant. Desfata-te cu un dus fierbinte. Mangaie-i pe cei dragi.

9. Inchide ochii si spune-ti: „Ma intreb care va fi urmatorul meu gand" – si observa ce se intampla.

10. Tine un jurnal al recunostintei, in care sa notezi, la inceputul sau la sfarsitul zilei, toate lucrurile pentru care esti recunoscator.

11. Poarta ceasul pe incheietura celeilalte maini – sau nu il purta deloc.

12. Mananca o masa in liniste deplina – observa ce se intampla atunci cand nu esti distras de conversatie, TV, citit sau de alte preocupari.

13. Asculta o meditatie asistata despre deschiderea la schimbare.

14. Stai intins pe spate si priveste norii.

15. Pune muzica preferata si danseaza.

16. Scrie-ti o scrisoare cu mana non-dominanta.

17. Urmareste o pasare.

18. Suna un prieten cu care nu ai mai vorbit de ani de zile.

19. Gadila pe cineva.

20. Fa o plimbare si observa atent ce este in jurul tau. Prefa-te ca esti artist si observa culorile si texturile pe care le-ai prinde in pictura ta.

21. Mananca ceva ce nu ai mai gustat niciodata, sau incearca sa combini alimentele, altfel decat de obicei.

22. Urmareste filme vechi de comedie.

23. Planteaza flori noi in gradina.

24. Citeste o revista cu un subiect niciodata explorat anterior.

25. Petrece timp cu copiii, care sunt jucausi si deschisi. Copilareste- te si joaca-te.

26. Poarta culori noi.

27. Schimba-ti parerea despre un subiect sau o persoana.