

3.03. - III spotkanie z długą medytacją kundalini jogi i gongami  
wg II sutry na Erę Wodnika: "istnieje przejście przez każdą przeszkodę"

8 godzin zajęć posłuży temu by odczuć w ciele fizycznym i w odbiorze siebie samego - co jest moją główną przeszkodą i jak mogę ją przekroczyć.

Podczas ćwiczeń jogi często odczuwamy ograniczenia ciała których nie możemy przekroczyć szybko, co najwyżej wytrwała praktyką, albo w ogóle sukcesem jest to że poznajemy je tylko i akceptujemy.

Niemniej to poznanie i akceptacja potrafi wprowadzić ogromne zmiany do postrzegania siebie samych a tym samym poszerza horyzonty naszego życia.

Jak więc tym razem będziemy pracować? I czym to się różni od zajęć w tygoniu?

Oczywiście ilością czasu. To jest taka ilość czasu że umysł i ciało tracą kontrolę nad tym co powinno być. To daje szansę na uwolnienie tego co mogłoby być.

Poza tym proponuję głębsze zapoznanie się z tym co jogini określili jako bramy ciała, które kontrolują nasze zachowania i zrozumienie procesów życiowych.

W tym celu stosuje się zamki do bram (sic! jakże dosłownie to brzmi!) aby uruchomić przepływ informacji, a tym samym wyzwolić się z "zaklętych rewirów"...

Jedną z technik będzie medytacja na transformację blokad w horoskopie urodzeniowym, - co nie oznacza jego interpretacji, lecz medytację która transformuje jego słabe strony. Jak to możliwe i co to za magia?

To jest wiedza starożytnych rishich i joginów, która mówi o tym że -

" Dziecko rodzi się tego dnia i o tej godzinie, kiedy promieniowanie niebios pozostaje w matematycznej harmonii z jego indywidualnym losem (...) ukazując jego przeszłość której już nie może zmienić oraz jej prawdopodobny wpływ na przyszłość. Czyli horoskop nie oznacza nieuniknionego losu (...) lecz ma pobudzić wolę wydostania się z powszechnej niewoli. To, co uczynił złego - może naprawić. Nikt inny tylko on sam wprowadził w ruch przyczyny których skutki dominują teraz w jego życiu. Człowiek potrafi przezwyciężyć wszystkie ograniczenia, ponieważ sam je stworzył własnymi czynami, a także dlatego że posiada moc Ducha który nie podlega wpływom planet. Im bardziej urzeczywistnia jedność z Duchem, tym mniej rządzi nim materia. Dusza jest zawsze wolna. Gwiazdy nie mogą nią władać. Dopóki trwa zagubiony w swym zwykłym stanie duchowej niepamięci, dopóty krępują go subtelne więzy poglądów otoczenia.(...)

Wszelkie ludzkie nieszczęścia są skutkiem pogwałcenia jakiegoś uniwersalnego prawa.

Pisma święte podkreślają, że człowiek musi postępować zgodnie z prawami przyrody ,zarazem nie podając w wątpliwość boskiej wszechmocy".

[Autobiografia Jogina - Paramahansa Jogananda]

I w tym doświadczaniu duchowej jedności pomocny będzie tzw: "strumień dźwięku" czyli wibracja Shabd Guru. 3 mantry będące częściami większej całości wzbudzą w nas odwagę przekraczania pojęcia niemożliwego.

W połowie zajęć pokrzepimy się wspaniałą zupką jogina i jogiczną herbatą.  
Na koniec zrelaksujesz się we wszechogarniającym dźwięku gongów.

Zachęcam do tego doświadczenia: bardzo możliwe że... zmęczy Cię i skołuje, ale nie obawiaj się tego albo że nie dasz rady czegoś wykonać - pamiętaj - to jest proces poznawania i akceptacji! W niedzielę poczujesz regenerację i nową jakość swojej relacji ze sobą i z otoczeniem...

10:00-19:00 (180zł)

ul. Polna 11/14 Biuro Exim - Magic Holidays

Agnieszka Hari Kartar  
[www.ovskastudio.art.pl](http://www.ovskastudio.art.pl)

