

Čiščenje nereda in ustvarjanje svetega prostora

piše • Ana Hram, Svetovalnica PU



Foto: MATEJA J. POTOČNIK

Ustvarjenje svetega prostora pomeni čiščenje nereda (zastale lepljive energije) in vzpostavitev reda in ravnotežja povsod. Tako doma, kot v službi (šoli), v sebi, v svojem duhu, čustvih in telesu, prav tako v odnosih in vseh naših aktivnostih. Vsi imamo enak popoln notranji kompas, kateri nas vodi po naši pravi poti in katerega je dobro vedno in povsod poslušati in po njem delovati. Sicer je to precej težja pot v življenju, a polno in globoko osrečujejoča. Pot, ki nas vodi do našega pravega poslanstva, poklica in tudi do pravih ljudi, pravega partnerja.

KAKO NAS NERED PRIZADENE

Zaradi nereda smo utrujeni in zaspani. Nered nas zadržuje v preteklosti. Nered maši telo. Nered vpliva tudi na našo težo. Nered nas bega. Nered je povezan s tem, kako ljudje ravnajo z nami. Zaradi nereda zavlačujemo. Nered povzroča neskladnost. Tudi občutke sramu. Nered je kot zavora. Nered potre. Nered ustvarja odvečno prtljago. Nered otopi občutljivost in smisel za uživanje. Nered nam nalaga dodatno čiščenje. Zaradi nereda smo lahko neorganizirani. Nered lahko škoduje zdravju. Nered lahko ustvari nezaželeno simboliko. Nered nas odvrača od pomembnih stvari.

SMERNIKI ZA ČISTOČO

NAREDIMO SVOJ MAKSIMUM IN ZAUPAJMO

Za vsako stvar, ki jo delamo, se maksimalno potrudimo, pa naj bo to odnos, vzgoja, poklic ali pospravlja-

nje in nato se prepustimo procesu »zaupanja«.

ZAPIRAJMO POGLAVJA, SPROTI UREJAJMO TUDI MALENKOSTI

»Zapirajmo file«. Kar lahko postorimo danes, ne odlagajmo na drugič. Odprte stvari jemljejo energijo. Sem sodijo tudi malenkosti, ki kličejo po naši pozornosti (npr. polito pobrišemo, vsakič odnesemo smeti, ko odhajamo iz bivališča, telefonski poziv, ki ga je treba opraviti, itn.). Vse, česar nismo dokončali na telesni, duševni, čustveni in duhovni ravni, dela zmedo v naši duševnosti.

DVA LITRA NAVADNE VODE NA DAN

Voda čisti in bistri, prinaša večjo jasnost v življenje. Na dan spijemo dva litra navadne vode. Voda je ključna za zdravje, za prenos kisika in drugih hranilnih snovi do celic in za odvajanje strupov iz njih.

VEDA O TEM, KDAJ PITI

Veda o tem, daj naj pijemo sporoča, da je dobro piti pol ure pred obedom in potem počakati uro in pol do dve, preden spet pijemo po jedi. Drugače se oslabijo prebavni sokovi v želodcu.

HRANJENJE IN IZLOČANJE

Hranjenje in izločanje je najbolj naraven proces na svetu. Splošno pravilo je: nov obrok noter, zadnji ven. Čepeči položaj, ki ga uporabljajo milijoni vzhodnjakov, odpira debelo črevo in veliko bolj olajša izpraznitev kot pa sedenje na našem veleizumu zahodnjakov – straniščni školjki. Zato sedimo zravnano, z obema rokama visoko nad glavo – to odpira črevesni predel podobno kot čepenje. Brez čtiva, ki spodbuja zvitost v dve gubi in s tem zaprtost. Če je debelo črevo zamašeno, bo vplivalo na vse, kar počnemo.

DIHAJMO GLOBOKO, V TREBUH

Dihajmo globoko, tako bomo pljučem omogočili, da opravijo svojo nalogo – izločanje strupov. Dihajmo skozi nos. Pritrdimo pozitivno življenje in odstanimo zastali zrak iz dna pljuč. Ne pozabimo dihati, ko jemo, da prepajemo hrano s kisikom.

SIMBOLIKA V BIVALIŠČU

Pozorni smo na simboliko, ki jo ustvarjamo v bivališču, na delovnem mestu, itn. Če želimo prijetne in kakovostne odnose, naj bodo tudi slike in podobe take: vesele, živih barv in prijetnih dogodkov. Za kakovostno partnerstvo pa imamo stvari v paru (dve enaki šalici, dva enaka svečnika, dve enaki vazici, dve enaki blazinici, ipd.).

USTAVIMO NOTRANJI KLEPET IN ZUNANJE BRNENJE

Povprečno imamo več kot 60.000 misli na dan, od tega je vsak dan približno 25% popolnoma enakih. Prav tako imamo nekoristno nenehno brnenje zunanjih dražljajev. Najdimo si svojo obliko meditacije, ki je lahko že v prijetnem pripravljaju obrokov, prospravljanju, likanju, ipd. in zavestno zaustavimo notranji klepet in brnenje zunanjih dražljajev.

»MORALA BI« NADOMESTIMO Z »LAHKO BI«

Iz svojega besednjaka izbrišemo besedico »morala bi«, ker nam povzroča blokado. Nadomestimo jo z »lahko bi« in se potrudimo.

OB POSTELJI IMEJMO BELEŽNICO IN PISALO

Predno gremo spat napišimo vse stvari, ki naj bi jih uredili. Potem pozabimo nanje in zaspimo. V primeru nočnega bujenja, dopišimo stvari in nazaj mirno zaspimo.

POSLOVIMO SE OD PLESNIVIH PRIJATELJEV V OSEBNI IN POSLOVNI SFERI

Izberimo sorodne duše, ki nas navdihujejo in nam dvigajo razpoloženje. Poslovimo pa se od duš, ki nas izčrpavajo in s katerimi se je naporno pogovarjati. Ustvarimo prostor za čudovite, vitalne nove odnose, če smo pripravljeni sprejeti nova merila o tem, kaj hočemo imeti v svojem življenju in česa ne. Poslovimo se od energetskih vampirjev in resno negativnih posameznikov ter sebičnežev. Zaključimo brezplačno energetsko polnjenje na naše stroške. Zaključimo človeško nespoštljivost in tiho, neopazno degradacijo in jemanje življenjske moči.

Strokovnjaki o čiščenje nereda v vseh oblikah poudarjajo, da feng šui omogoča našemu prvotnemu življenjskemu cilju na naši pravi poti, da se dvigne na površje in zažari. To prinese s seboj brezmejno jasnost in poglobljen občutek, da vemo, kaj je treba narediti. Zato je višji namen čiščenja nereda, da očistimo navlako in to povsod. Navlako, ki nam preprečuje, da bi se povezali s svojim višjim jazom in stvarstvom. In delovali, po svojem notranjem kompasu. Bili globoko srečni in pozitivno naravnani!

Literatura

Kingston, K. (2002). *Čiščenje nereda in feng šui*, Ljubljana: Iskanja

Kingston, K. (2000). *Ustvarjanje svetega prostora in feng šui*, Ljubljana: Iskanja

Roberts, S. (2006). *Feng šui*, Ljubljana: Mladinska knjiga