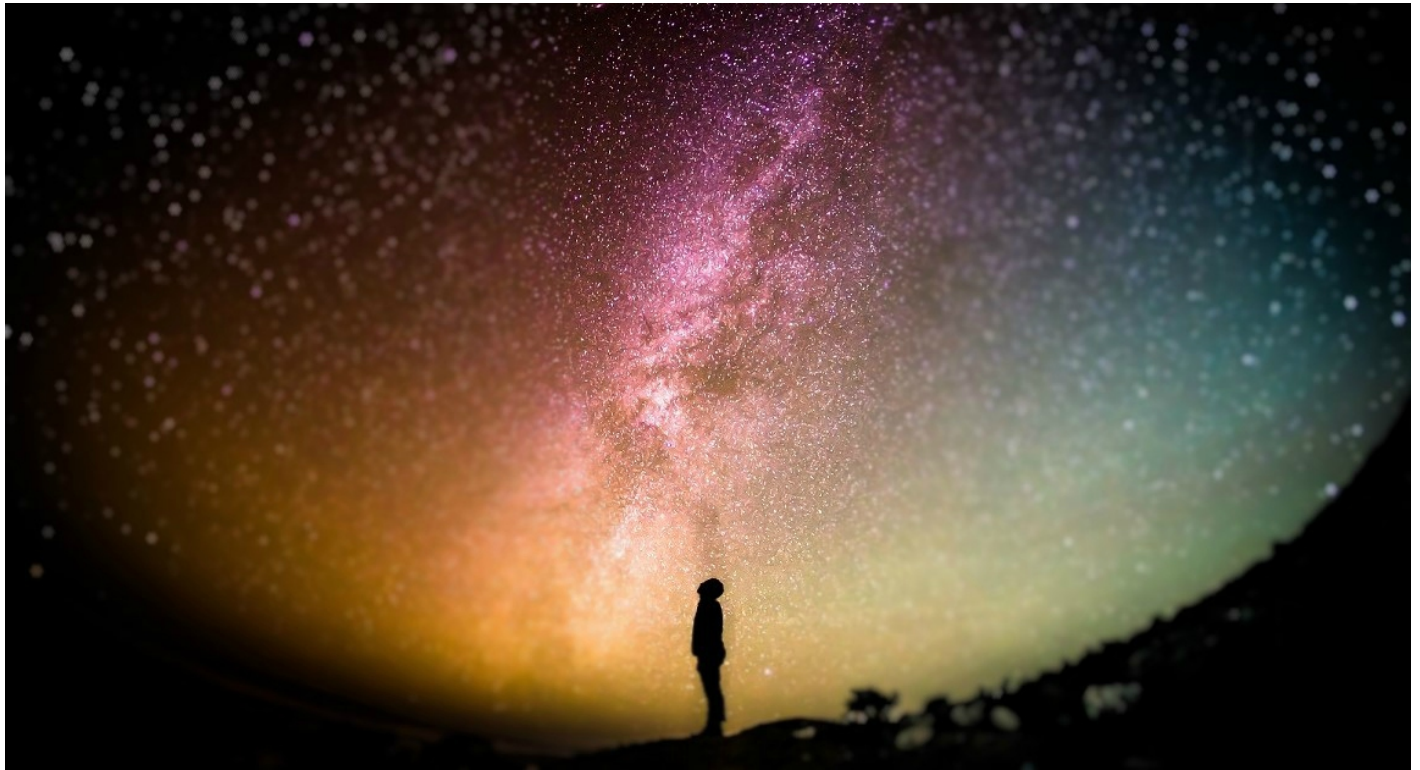


Cultivarea Armoniei în OM!



Fiind des prin cutare și cutare locuri pe glob, am zărit, prin natura spiritului observațional, oameni care caută dezvoltarea armonioasă a corpului sau spiritului lor. Lucru care, mă îndeamnă să iau măsuri și să aduc un pic de claritate către acest demers. Mă justific, deoarece, gura omului de multe ori umblă înaintea minții sale, și doresc, ca acest demers să fie înțeles pe deplin și că sfaturile de mai jos vin tot ca urmare a spiritului observațional prin experiența proprie sau directă de la cei apropiați privind schimbarea umană.

Pentru a putea înțelege mai ușor, procesul schimbării la om este ca și cum faci o mămăligă.

Dacă nu păstrezi proporțiile corecte de mălai, apă și sare și dacă amesteci prea mult sau prea puțin, mămăliga nu iese bine. Așadar, proporțiile de mălai - corp fizic, apă - minte, sare - spirit sau suflet, au nevoie de corelație și amestecate toate în aceeași măsură. Gustul pe care mămăliga îl are la proporțiile amestecate corect este bine știut de orice concetățean flămând.

Prin urmare, dezvoltarea armonioasă a omului trebuie făcută cu la fel de multă atenție. El are capacitatea să testeze, de-a lungul călătoriilor și intereselor sale, o serie de tehnici sau metode de dezvoltare personală, fie că este yoga, vegan, respirație

profundă, noi tipuri de abordare sau înțelegere mentală, crezuri, valori adaptate, instincte înțelese, emoții sau stări revelatoare, funcții motorii desăvârșite și lista poate continua. Toate acestea sunt OMUL. O deosebită importanță are legătura cu modul în care acestea pot lucra pentru dezvoltarea armonioasă a omului.

Să presupunem că acesta începe să aibă o dietă vegetariană sau vegană, că începe să facă ceva yoga și observă, datorită perseverenței antrenate la care ajunge, că încep să apară niște rezultate să ordin fizic sau spiritual, pe care le folosește ca autosugestii pentru implantarea și menținerea lor în activitate. Acestea încep să lucreze în OM și el, axându-se mai mult pe activitatea în sine decât pe înțelegerea exercițiilor pe care le face, armonia nu-l servește decât pentru scut timp. Principiul mămligii trebuie păstrat, și anume, amestecarea corectă a celorlalte elemente pe care le are.

Dacă omul se apucă să facă yoga și totuși stilul său de viață, este încă haotic, „ce n'est pas” armonie.

Dacă devine deodată vegan, multe din operațiunile sale organice vor începe să funcționeze diferit, iar în timp pot apărea disfuncții organice.

Dacă începe să facă exerciții de respirație, „pranayama” – energia vieții, sau alte exerciții asemănătoare, el poate deregla mai multe funcții respiratorii normale.

Dacă începe să mestece rar mâncarea, funcțiile sale stomacale nu vor mai fi antrenate, implicit mușchii stomacului încep să dea rateuri după 40-45 de ani.

Dacă începe să doarmă la ore foarte târzii, melatonină este dereglată, iar ciclul circadian (ceasul biologic) este destabilizat, implicit procesele fizice și biologice uneori „vor face pană”.

Dacă începe să trăiască prea emoțional, multe din stările pe care le va avea vor fi sub semnul întrebării dacă sunt sau nu instincte, dacă e bine sau nu să le urmărim, și tot așa.

Dacă omul se antrenează spre capacități noi mentale, fie prin dorința de a purifica sau așeza gândurile într-o ordine, obișnuințele sale psiho-comportamentale vor avea dificultăți de exprimare, acestea având nevoie de timp, răbdare, vigilență și cel mai important, atenție. De altfel, multe sunt cazurile în care oamenii merg foarte rapid în extrema lor comportamentală și încep să aibă stări sau viziuni depresive.

Toate enumerate mai sus, cât și multe alte astfel de schimbări, au nevoie de timp. Europeanii nu sunt asiatici, iar asiaticii au altă înțelegere și au altă genă spre adaptare. La ei este des susținută ideea de maestru, la europeni, de curs. Printr-un maestru poți obține rezultate clare, măsurate, într-un ritm care să armonizeze balansului omului. Din acest motiv, când revii dintr-o bine meritată cunoaștere de prin Asia, lăsându-ți acolo stările de beatitudine împreună cu oameni de aceeași speță, observi că după ceva timp pe meleagurile noastre, starea inițială revine și, schimbarea, pe care așa multe te-ai bucurat să o cultivi și trăiești, dispăre pe zi ce trece. Motivele nu le voi

menționa aici, ci într-o carte viitoare, pe larg, împreună cu factorii care pot fi făcuți de orice doritor să-și păstreze ce a cultivat.

Cursurile făcute la Europa sau America vin cu niște seturi clare despre CE și CUM avem de făcut.

În unele dintre ele ni se și explică înțelegerea la CE și CUM avem de făcut, dar asta doar din perspectiva trainerului sau celui de pe scenă, om just pe care îl considerăm știutor de lucruri. Starea sau înfățișarea trainerului uneori denotă realitatea, și aceasta vine ca o șoaptă la urechile noastre, pe care de multe ori nu o credem. Deși ea merită experimentată, pentru că de multe ori duce la adevăr. Felul în care trainerului transmite și tu cauți să înțelegi, este de fapt singura experiență, plus anumite jocuri pentru experiența cursantului. Toate acestea, duc la o schimbare de un anumit nivel în armonia omului.

Problema nu constă în exerciții, maeștri sau cursuri, toate sunt benefice și chiar le recomand cu dragoste, problema este în lipsa noastră de înțelegere, sau de traducere a ceea ce facem prin aceste noi experiențe. În special a faptului că, e nevoie de o supraveghere a cuiva specializat pe schimbarea dorită de noi, acesta observând cu atenție, nu rezultatele, ci procesul de armonie al omului, lucru care rar se întâmplă.

Dezvoltarea are nevoie de armonie pe toate planurile, altfel omul va avea doar mecanic niște exerciții, idei, sfaturi, reguli pe care le va pune în aplicare. La fel cum este și un robot programat să facă diferite chestiuni pentru lenea pe care oamenii o au în ei.

Cunoașterea și aplicarea acestor idei, exerciții, sfaturi, etc este ca și cum construiești un ditamai vasul de croazieră și vrei să iei oameni să-i duci pe cele mai frumoase plaje din lume.

Înțelegerea, totuși a acestor idei, sfaturi și exerciții, te face capabil să descoperi unde sunt aceste plaje și cum conduci nava.

Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință

*Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor