

Medytacje siedmiu zasad

Douglas R. Barker

Medytacja nad jedną z siedmiu zasad każdego dnia, przechodząc przez całą serię w ciągu tygodnia, jest niezwykle cennym ćwiczeniem. Czyniąc to wiernie, można dokonać inwentaryzacji swoich systemów przekonań, oceniając co działa, a co nie i ustalając, które przekonania, postawy lub nawykowe zachowania wymagają zmiany. Celem jest wniesienie więcej przyjemności, sukcesu i spełnienia w swoim życiu. Jednym ze skutecznych sposobów na osiągnięcie tego celu jest zadawanie sobie następujących pytań dotyczących duszy, odnosząc daną zasadę do swoich celów, projektu lub po prostu do przebiegu Twojego codziennego życia. Po tym nastąpi technika autotransformacji. Upewnij się, że jesteś w neutralnym i obiektywnym stanie umysłu przed rozpoczęciem: jeśli czujesz się z czegoś niezadowolony, zabarwi to negatywnie Twoją ocenę i sprawi, że poczujesz się nieswojo i zestresowany. Możesz zacząć od krótkiego ćwiczenia, które uwalnia napięcie i negatywne myślenie. Może to polegać na stopniowym rozluźnianiu części ciała ciała, oddychaniu piko-piko, wzywaniu swoich aniołów i przewodników duchowych lub jakiegokolwiek innej technice, którą uważasz za skuteczną.

Odpowiedz na pytania tak szczerze, jak tylko potrafisz. Jeśli któreś z pytań wywoła uczucie dyskomfortu (a uczucia nie kłamią), wiedz, że masz przekonania na ten temat, które należy przeanalizować. które należy zbadać. A jeśli jesteś z czegoś niezadowolony, możesz zbadać swoje myślenie o tej kwestii i, jeśli to konieczne, zmienić swoje przekonania i oczekiwania.

Słowa kluczowe w języku hawajskim można przetłumaczyć na różne słowa angielskie. Te tłumaczenia podane tutaj kursywą są prawdopodobnie najbardziej efektywne dla celów samopoznania i wróżenia.

Ike "Świat jest tym, czym myślisz, że jest" - Świadomość

Jaką rzeczywistość wyobrażam sobie do istnienia?

Czy ten sen o życiu, który tworzę jest dla mnie przyjemny i radosny?

Czy mam świadomość, że mogę porzucić negatywne myślenie?

Czy mój wewnętrzny sędzia/krytyczny rodzic jest surowy i negatywny, ciągle krytykuje mnie za to, że nie żyję zgodnie z ideałem, który jest, szczerze mówiąc, nieosiągalny?

Czy uwewnętrzniłem/am poczucie winy lub negatywne myślenie poprzez akceptację przekonań lub krytyki innych osób (w tym własnych głosów wewnętrznych)?

Czy wybieram wierzenia duchowe, które są dla mnie osobiście znaczące i które wspierają moje wysiłki?

Czy boję się, że czegoś nie osiągnę (a może, że faktycznie to osiągnę, a potem żyć z konsekwencjami i dodatkowymi obowiązkami)?

Czy mam świadomość, że mogę nawet stworzyć dla siebie zupełnie nową rzeczywistość lub podążać nową linią czasu poprzez siłę mojej wyobraźni?

(N.B. Twój Wewnętrzny Sędzia może podsuwać ci ideały, które inspirują cię do robienia tego, co najlepsze. Jeśli tak, to dobrze i dobrze. Ale większość ludzi ma Wewnętrznego Sędziego, który jest surowo krytyczny, stale zajmuje się "powinieneś" i "musisz" i robi wszystko co w jego mocy, abyś ty - ofiara - pogrążył się w poczuciu winy, wstydu i obwiniania.

Jeśli tak, to kiedy przyłapiesz go na tym, że celuje w ciebie kolejnym negatywnym kąskiem jesteś całkowicie usprawiedliwiony mówiąc mu, żeby poszedł do diabła, że w to nie wierzysz i że jesteś dorosły i możesz prowadzić własne życie bez jego ingerencji. Może to zabrzmie niepoważnie lub nieskutecznie, ale ten wewnętrzny bunt przeciwko samozakłamującym się przekonaniom i nieprawdomównościami może zacząć zmieniać bieg wydarzeń w twojej świadomości).

Kala " Nie ma ograniczeń" - wolność

Czy stawiam granice temu, co jest możliwe?

Czy noszę w sobie uczucia "nieadekwatności", "niezasługiwania" lub "bycia niewystarczająco dobrym", oparte na krytyce mojego wewnętrznego sędziego?

Czy żyję w "świadomości ofiary", obwiniając za swoje niepowodzenia i braki rodziców, nauczycieli, współmałżonka, system klasowy, rasizm, seksizm itp.

Czy nadal myślę "wewnątrz pudełka"?

Zamiast "pozwolić, aby moje rany były moją pracą", czy pozwalam, aby przeszłe porażki lub rozczarowania określały moje ograniczenia?

Makia "Energia płynie tam gdzie uwaga" - skupienie

Czy jestem naprawdę skupiony na swoim celu (celach), czy też uciekam w marzenia?

Czy naprawdę chcę tego wystarczająco mocno?

Czy przechowuję wewnętrzne obrazy porażki i w ten sposób wzmacniam niewłaściwe rzeczy?

Czy nawykowo skupiam się na nieszczęściu?

Czy ciągle przywołuję złe wspomnienia?

Manawa "Teraz jest chwila mocy" - Wytrwałość

Czy jestem wytrwały? Czy może mam skłonność do łatwego poddawania się lub pozwalania, by sprawy się nie układały?

Czy odwlekam.....? (Spróbuj tej mantry: "Zrób to na wczoraj").

Czy staram się żyć przeszłymi sukcesami (lub porażkami)?

Czy wierzę, że karma (przeszłość) mnie ogranicza? (Karma może istnieć tylko w teraźniejszości).

Czy obwiniam moich rodziców lub moje pochodzenie społeczne za moje obecne okoliczności?

Czy tylko życzę sobie, z tęsknotą, "lepszyc rzeczy w przyszłości"?

Aloha "Kochać to znaczy być szczęśliwym z" - Miłość

Czy codziennie wyrażam wdzięczność za to, co mam i za to, co już osiągnięte?

Czy podchodzę do ludzi lub sytuacji z pochwałą i uznaniem za to, co jest pozytywne, lub z krytyką i obwinianiem za to, co nie jest?

Czy zatruwam się, chowając urazę lub myśląc negatywnie o kimś?

Czy angażuję się w samousprawiedliwianie, gdy dochodzi do tarcia między mną a inną osobą lub sytuacją?

Czy jestem w stanie przebaczyć innym (i sobie), uwalniając swój gniew i urazę i nie pragnąc już kary? (Nie musisz zapominać: po prostu wyobraź sobie, że jesteś Twórcą Zasad Wszechświata i z dobroci swojego serca dajesz tej osobie pozwolenie na bycie tym, kim jest lub zrobienie tego, co zrobiła).

Czy błogosławię wszystkich i wszystko, co reprezentuje lub jest związane z tym, czego chcę?

Czy naprawdę kocham to, co robię (lub osobę, z którą jestem) tylko z przyzwyczajenia, poczucia obowiązku lub braku wyobraźni?

Czy to, co robię (lub ten związek) jest naprawdę warte mojego zachodu?

Czy naprawdę przynosi mi satysfakcję i przyjemność?

Czy moje duchowe przekonania i praktyki przynoszą mi radość i nadają sens mojemu życiu, czy też stały się nieświeże, nudne lub są kwestią obowiązku (lub nawet strachu przed konsekwencjami ich niewykonywania)?

Mana " Cała moc pochodzi z wewnątrz" - Pewność siebie

Czy obarczam innych ludzi, " moce, które są" lub "okoliczności poza moją kontrolą" za mój brak sukcesu?

Czy błędnie postrzegam władzę jako zdolność do kontrolowania innych ludzi i podejmowania za nich decyzji (zamiast jako pewny siebie autorytet)?

Czy mam niezbędne zaufanie do siebie, aby zrealizować zamiar?

Czy jest ktoś, kogo znam (lub postać z przeszłości), kto zrobił to z powodzeniem? z powodzeniem? (Jeśli tak, wyobraź sobie tę osobę i dostrój się do jej many).

Czy przypisuję cudowne moce moim metafizycznym narzędziom lub praktykom, nie zdając sobie sprawy, że mana jest we mnie?

Pono "Skuteczność jest miarą prawdy" - Elastyczność

Czy sposób, w jaki zaprojektowałem swoje życie, sprawdza się w moim przypadku?

A co z moimi wyborami?

Czy moja duchowa ścieżka działa dla mnie? Czy praktyki mają wpływ na moje życie? Czy są warte mojego czasu? Czy inna praktyka byłaby lepsza?

Czy jestem na tyle elastyczny (lub odważny), by zmienić swoje plany, by coś zadziało lub by funkcjonować bardziej efektywnie?

Czy moje plany prowadzą do sytuacji korzystnych dla wszystkich (w tym dla środowiska)?

Czy nieustannie podążam za cudzymi wskazówkami (lub moimi własnymi, przestarzałymi) niezależnie od rezultatów?

Czy to, czego chcę, jest tylko substytutem czegoś, co byłoby dla mnie bardziej satysfakcjonujące?

Czy podczas pracy z twórczą wizualizacją potrafię "odpuścić i pozwolić akua"?)

(Pamiętaj: "Wszystko układa się idealnie...")

Czy stale podejmuję działania w "świecie rzeczywistym", które pomagają mi osiągnąć moje cele - fizyczne, przynajmniej symboliczne - czy też zadowolam się pozostawieniem ich w formie wyidealizowanych fantazji?

Czy ludzie, z którymi się wiążę, wspierają lub utrudniają moje wysiłki? (Twój krąg wpływów jest ważny - "rzuć zera, trzymaj się z bohaterami").

Książki i filmy Serge'a Kahili Kinga pełne są sugestii dotyczących zmiany systemów przekonań.

Tłumaczenie- Marta Ostrawska-Belter

