

# Kilenc napos Karmaoldó Program

Hozzáadta: Manifesztum 2005.május  
2008. April 22. Tuesday 06:59  
Utolsó frissítés 2008. June 12. Thursday 16:30

Kilenc napos

Karmaoldó Program

Gondolom mindannyian, meríthetünk belőle, ha már megvalósítottad, akkor szívből gratulálok.

Ez egy 9 napos program de akár egy életre is megszívlelendő.

Ez a gyakorlatsor az egyik legerősebb és legintenzívebb karmaoldó módszer.

Évente kétszer érdemes elvégezni.

Ajánlatos újhold napján elkezdni. Erre a kilenc napra ki kell iktatni - amennyire csak lehet - minden hírközlő eszközt (például tv, rádió, újságok, telefon, számítógép) Ezt hívják médiaböjtnek.

Mind a kilenc napon el kell végezni mind a kilenc gyakorlatot!

A gyakorlatok elvégzésével komoly hatással leszünk a múlt életből hozott karmacsírákra, oldjuk azokat vagy megszüntetjük.

1. Ne elégedetlenkedj! Nem méltatlankodj, ha valami nem úgy történik, ahogyan vártad. Fogadj mindent örömmel a sorstól. Keresd meg minden eseménynek a fejlesztő és tanítóoldalát.

2. Ne kritizálj! Ne bírálj se embert, se tárgyat, de még magadat sem.

Legyél ítéletmentes mindennel és mindenkivel szemben.

3. Figyelj magadra! Valósíts meg egy folyamatos önreflexiót! Figyeled éberem, ahogy gondolataid felmerülnek és távoznak. Légy tudatos tetteid végrehajtása közben is.

4. Kelj korábban! Mind a kilenc napon kelj fel egy órával előbb a szokásosnál.

Ezt az egy órát használd ki a szellemi fejlődésre. A lehető legjobb valamilyen szellemi témájú könyv figyelmes olvasása.

5. Étkezz helyesen! A kilenc nap alatt ne fogyassz állati eredetű ételeket (hús, hal, zsír, tojás, tej, tejtermékek) Csak nyers gyümölcsöt, zöldséget és magvakat (dió, mogyoró, mandula stb..) egyél.

Igyál sok tiszta vizet.

Naponta csak egy fő étkezés legyen (Gyümölcsfogyasztás nem számít étkezésnek)

6. Meditálj! Minden nap találj alkalmat a magányos visszavonult meditálásra. A meditációs gyakorlatot bevezetheted légzéssel vagy egy gyertyaláng figyelésével. Próbáld meg teljesen kiüresíteni magad. Úrítsd ki magadból minden akarati, érzelmi és gondolati megnyilvánulást.

7. Tegyéél valamit naponta, amit egyébként nem tennél! Naponta legalább egyszer tegyéél olyasmit, amit nem szeretsz megcsinálni, és egyébként nem kellene elvégezned. Olyan tevékenységet válasz, ami nem fontos a mindennapi létfenntartáshoz.

8. Légy önzetlen! Mindennap hajts végre legalább egy önzetlen cselekedetet, amiről senki sem szerezhethet tudomást. Tegyéél valami mások vagy a világmindenség érdekében, de maradj a háttérben.

Olyan tettet hajts végre, ami áldozattal vagy lemondással jár.

9. Nézd vissza a napod! Minden este lefekvés előtt nézd végig a napodat fordított sorrendben, a lefekvéstől a felkelésig. A nap visszanezése ne tartson tovább 10-15 percnél. Értékeld ki a napodat. Ha olyan ponthoz érsz, ahol szerinted máshogyan kellett volna viselkedni, akkor képzeld el az általad helyesnek tartott viselkedési módot.

(Forrás: Manifesztum 2005.május)

Itt letöltheted a számot>>>>

Mary Stevenson:  
Lábnymok a homokban

Egyik éjszaka egy férfinak volt egy különös álma. Azt álmodta, hogy a tengerparton együtt sétál Jézussal. A lábnymok a férfi életútját ábrázolták. Az egyik pár lábnym az övé, a másik Jézusé volt.

Mikor a férfi életének az utolsó szakaszához ért, visszatekintett az egész életére. Azt vette észre, hogy életének legnehezebb időszakainál, csak egy pár lábnym van a homokban, nem pedig kettő.

A férfit nagyon nyugtalanította a dolog, így Jézushoz fordult és ezt kérdezte: "Uram! Te azt ígérted, hogyha melletted döntök, akkor egész életemen át velem leszel. De ahogy végignézem az életemet, a legnehezebb időszakoknál csak egy pár lábnymot látok. Én ezt nem értem! Miért éppen akkor hagynál magamra, amikor a legnagyobb szükségem van rád!"

Jézus szelíd hangon így válaszolt:

"Drága gyermekem, Én szeretlek téged, és soha nem hagynálak magadra! A legnagyobb megpróbáltatások és szenvedések ideje alatt valóban csak egy pár lábnymot láthatsz. De ez csak azért van, mert akkor a karjaimban hordoztalak."

Túrmezei Erzsébet:

Csodákra emlékezni jó!

Határkőnél hittel megállni,  
határköveknél visszanézni,  
hálás szívvel múltat idézni:  
csodákra emlékezni jó!

Meglátni, hogy minden utunkat  
hû és hatalmas kéz vezette,  
javunkra szolgált minden tette:  
csodákra emlékezni jó!

Látni, hogy át viharon, vészen  
hû Mesterünk hogyan segített,  
éjekre fényt hogyan derített:  
csodákra emlékezni jó!

Határköveknél hálát adni,  
és hallelujás köszönetben méregetni,  
mi mérhetetlen:  
csodákra emlékezni jó!

Messzi évekre visszanézni,

és számbavenni ezer áldást,  
erőt, kegyelmet, megbocsátást:  
csodákra emlékezni jó!

Hallelujás hálaadással  
leborulni egy határköre,  
s elindulni hittel előre,  
amerre hív az égi szó.