

Feedback modul 7 zile intensiv meditatie Dinamica & Kundalini

Am facut prima data meditatie dinamica acum vreo 2 ani, si nu pot spune ca mi-a placut. Imi aduc aminte cate obstacole a gasit mintea mea la vremea respectiva:

- am nasul infundat, polipi, deviatie de sept si nu pot sa respir cum ar trebui, sau ma hiperventilez si ametesc;
- nu am ce sa exprim la catarsis;
- am probleme la coloana vertebrala si nu pot sari, sau nu pot sari ca n-am aer, sau ma doare ficatul/splina/inima/etc;
- nu pot sta nemiscat 15 minute;

Am ajuns la concluzia ca nu e de mine asa ceva, si ca pot incerca alte meditatii mai usoare.

Totusi, in acesti doi ani de cand am facut-o prima data, am vazut efectele pozitive ale acestei meditatie asupra altor oameni, si am inceput sa ma gandesc la ea ca la o doctorie care ar fi bine sa fie luata chiar daca e amara.

Dar in majoritatea datilor cand ma pregateam sa iau doctoria, intervenea mintea care imi zicea ca ba "e prea devreme la ora 7" si ca sunt obosit, poate o sa fiu mai odihnit data viitoare, ba gasea alte scuze la fel de "bune".

Azi asa, maine asa, pana cand in luna August 2011 am ajuns la Radha, unde n-a mai tinut figura, si unde am facut 14 zile de meditatie dinamica in decurs de 2 saptamani.

In primele zile am facut-o mai mult de rusine, pe alocuri mimand si trisand, convins ca nu poate nimeni sa sara 10 minute in continuu cu mainile in sus :)

Dupa 3 zile s-a intamplat ca cineva sa primeasca felicitari de la Radha ca a sarit cu mainile in sus cele 10 minute. Acel cineva este acum unul din prietenii mei buni.

Whoaaa, deci chiar se poate !!! Aceasta intamplare mi-a schimbat radical atitudinea fata de aceasta meditatie, si am inceput sa ma straduiesc mai mult si sa fiu mai prezent si total in abordare.

Cu toate astea, cele 14 zile au trecut fara ca sa reusesc sa depasesc barierele mintii.

"Intamplarea" face sa apara inca o oportunitate de 7 zile de Dinamica&Kundalini la Studio Experimental in luna Septembrie, intr-un moment cand ar fi trebuit sa fiu plecat din tara.

Am interpretat acest lucru ca pe un semn ca mi-ar prinde bine ACUM si ca oarecum e special facuta pentru mine. Si nu m-am inselat.

Tema propusa de Kiran si Jivan pentru aceste zile a fost de a descoperi "temeri si frici" la Dinamica si "acceptare" la Kundalini.

In prima zi nu am reusit mare lucru in timpul meditatiei, dar dupa aceea mi-am dat seama de niste temeri pe care le evitam in mod normal, si de data asta am ales sa le infrunt.

In a doua zi s-a intamplat ceva neobisnuit pentru mine: la catarsis in loc sa tip si sa "ma dau cu curu de asfalt", m-a apucat plansul, in hohote. Apoi mi s-a parut ca nu am energie sa merg mai departe si ca o sa fiu mai slab ca in prima zi. Vine si etapa cu saritul, si cum eram un pic trist si abatut si un pic parca imi venea sa bat pe cineva, incep sa sar de nervi. Si am sarit neintrerupt pana cand am simtit ca o sa cad de epuizare, moment in care am lasat mainile in jos, si cand ma pregateam sa ma opresc un pic si sa-mi trag rasuflarea, am strans din dinti, am ridicat din nou mainile, si am continuat sa sar zicandu-mi "ia sa vezi, cat de rau o fi ?". Si in scurt timp am auzit-o pe Kiran ca "e ultimul minut, sari pentru viata ta", ceea ce am si facut, doar ca mi s-a parut mai mult de un minut. Na ca POT. La "freeze" am gafait de s-a auzit in toata sala, dar eram fericit: am dovedit-o !

A urmat cea mai autentica celebrare dintre Dinamicile de pana atunci. DA, POT!

Si asta a fost doar inceputul; in urmatoarele 5 zile am fost din ce in ce mai prezent si total, desi am avut incercari si procese toata perioada.

Am trait si momente de frica si panica, cand am crezut ca o sa lesin sau ca o sa mor acolo. Peste unele am trecut, peste altele inca nu am putut.

Si la meditatie Kunalini am inceput sa simt niste schimbari, in special la faza in care astept shaking-ul sa se intample, si sa nu il provoc. Am simtit de cateva ori ca se intampla singur, dar destul de slab. Simt un progres, dar e loc de mai bine.

Acum ca s-a terminat, realizez cat de multe s-au intamplate in astea 7 zile, si cat m-am schimbat. Am depasit anumite frici, ma simt mai liber, mai in contact cu mine, mai increzator in puterile mele, mai ingaduator cu mine.

Iar sustinerea oferita de Kiran si Jivan in toata aceasta perioada a fost extraordinara.

Am simtit atata dragoste, grija, compasiune si incurajare, ca am reusit sa ma deschid si sa imi infrunt anumite temeri si sa trec prin niste procese dificile. (Nota Autorului: va pup dragilor, sunteti minunati)

Iar cireasa de pe tort a fost cand am realizat ca si comuniunea sexuala cu iubita mea functioneaza mai bine ca inainte.

--- Sfârșit --- (sau un nou inceput :)

Paul Ionescu