

SATURNOV KRUG

FOTOGRAFIJA: DALIBOR DANILOVIĆ ŠMINIKA: RADMILA BABOVIĆ (JANE IREDALE)



Prema energetske astrologiji naši energetski centri ili čakre su u interakciji sa sedam glavnih planeta. Čakre predstavljaju fiziološke kapije kroz koje se mentalna, emotivna i energetska realnost pretvara u fizičku a planete su njihovi kosmički odrazi u ogledalu. Povezanost čakri i planeta nam omogućava da preko natalne karte i skeniranja čakri dođemo do suštinskih emotivnih, mentalnih i energetskih pokretača naše ličnosti a jedan od načina da se poprave ili unaprede kvaliteti svake čakre jesu energetske vežbe.

Ravnoteža sedmog energetskog centra je važna jer nam omogućava da bar pokušamo da preskočimo onaj poslednji stepenik na putu mira i prepuštanja. Višak ili manjak energije koja se kreće kroz sedmu čakru u značajnoj meri utiče na naše stavove i kvalitet života. Tu se rešava da li ćemo zaista osetiti jedinstvo sa univerzumom ili ćemo nastaviti da se osećamo izdvojeno od sveukupnog postojanja



Energetski centar Saturna je smešten na samom vrhu glave i ova čakra predstavlja krunu, koja, ako je čovek dosegne omogućava izlazak iz karmičkog kruga. Ovo je čakra duhovnosti. Da bismo je dosegli, potrebno je da predamo svoju volju i kontrolu i dozvolimo sebi da pratimo tok. Kada je otvorena i u balansu ova čakra daje natusu smirenost i strpljenje koje su posledica duboke unutrašnje vere da za sve postoji pravo vreme. Kako su ovo Saturnove vežbe, sve je potrebno raditi polako, sa strpljenjem, u svom ritmu.

Sve Saturnove vežbe radimo u okviru tihe meditacije (sklop asana i disanja) ulaskom u mir, tišinu i jedinstvo sa sobom. Ceo ovaj ciklus tihe meditacije kroz položaje (asane) radimo zatvorenih očiju i sa koncentracijom na sedmi energetski centar.

Sistem energetskih vežbi za buđenje Saturna, odnosno povezivanje sedme čakre sa svim energetskim centrima zove se Saturnov krug. Tako kroz ovaj sistem oživljavamo komunikaciju (as-

pekte) Saturna sa svim ostalim planetama. To se posebno odnosi na balansiranje izazovnih planetarnih aspekata spram Saturna koje osoba ima u svom horoskopu, ali i osnaživanje već postojećih povoljnih aspekata. Naime, ukoliko želimo da primarno Saturnu pomognemo da prevaziđe aflikcije koje ima od drugih planeta – radićemo Saturnove energetske vežbe.

Vežba zaokruženje Saturnovog kruga

Sedimo u turskom sedu, podižemo ruke iznad glave i postajemo savršeni dijamant. Osećamo da smo savršeni deo savršenog Univerzuma. Disanje izvodimo tako što udahnemo, u sebi zavibriramo sedam puta zvuk OM (ako nam je u početku lakše i da bi se telo opustilo, možemo vibriranje zvuka OM raditi i tiho naglas), a zatim izdahnemo i izađemo iz položaja.

Završavamo vežbu sa rukama sklopljenim na srčanoj čakri (Namaste položaj).