ZMENA SKOKOM

Zostava na rozvíjanie višudha čakry
a kvalít bytostí sfér Strelca a Kozorožca

január – február 2022

dôraz na to, ako myšlienka formuje telo
viera v silu myšlienky
dôraz na zmenu postoja
vytvoriť vždy úplne nové vedomie

10.1. -

Joga mudra – pohybový variant – každý nádych je novým začiatkom, výdych je ukončením a odpútaním

Andrejov kríž – vyváženosť medzi nižšou prirodzenosťou a vyššími článkami človeka,
pričom každému je zachovaná jeho funkcia a miesto
nižšie slúži vyššiemu
Človek môže súčasne žiť na výšinách hôr a rovnako v hlbinách mora.
Dokáže spájať tieto protiklady a okrídlene sa povznášať nad to ťaživé.

Trojuholník – ásana rozlišovania (vylučovania)
Zhora nadol – jasná myšlienka – svetlo rozširuje
Rozšírenému vedomiu sa podvolí aj telo a rozpne sa do nečakanej šírky.
Úplne sa vzdať svojho doterajšieho postoja (ego) a úplne sa naorientovať na blížneho s nesebeckou nezištnosťou. Tat tvam asi.
Bez svojho doterajšieho postoja sa človek stáva akoby neviditeľný. Nepotrebuje sa vyvyšovať, dominovať ... Naopak.

V ásane trojuholník to vidno: človek sa voči bežnému postoju zníži. Pohyb ide bokom k seberovným ľuďom.
Nezištne sa vzdáva doterajších postojov.

17.1. -

Váha – slobodné dýchanie

Podvihnutá váha – otvorenie stredu

15.1.

Stoj na hlave – po absolvovaní detstva nastáva veľký obrat
Od síl, ktoré nás formovali a viedli sa obrátime na sily,
ktoré si musíme sami nadobudnúť a vypestovať.
Chopiť sa čistej spirituálnej myšlienky,
prepracovať ju na ideál a
uskutočniť ho na Zemi (postaviť ho na Zem).

Škorpión a tigrí skok – veľká zmena, veľký obrat s veľkým rozmachom si vyžaduje
úplnú zmenu základných postojov:
cestu zdola nahor musíme nahradiť cestou zhora nadol.
Nie stará joga, nie staré cesty, nie vylepšovať to, čo nám je už dané,
tými istými silami, ktoré už dávno máme,
to, čo je vývojovo posledným odumierajúcim článkom, čo – telom.
Vybudovať cestu zhora – láskyplne k nižším článkom.
Rozvíjať to, čo ešte nie je rozvinuté.
Vyžaduje si to doslova skok.

24.1.

Jasavá poloha balansovania v sede

Sviečka – protiklady života vnímať z vyššieho stanoviska stredu.
Vyšvihnúť sa na vyššie stanovisko a odtiaľ formovať život.
Vytvárať tepelný éter

31.1.

Ryba – odpútanie sa od minulosti a budúcnosti – otvorenie sa tichu prítomnosti

Kliešte s výkrutom – vytvorenie duševného priestoru pre duchovné vnímanie

Šikmá rovina s trojuholníkom – slobodné dýchanie

7.2.

Polmesiac – charakteristika 5.čakry
Učiť sa, čoho sa vzdať a čoho nie. Nevzdať sa svojho vyššieho Ja.
Vzdať sa dominancie nižších zložiek (tela, pudov, žiadostí, egoizmu ...)
odpútať sa od nich. Akoby staré vedomie umrelo. A vybudovať nové vedomie.

Joga mudra - staticky

14.2.

Točný sed – obrátiť pozornosť na to, čo je za zmyslovým javom

Úplne sa odvrátiť od seba, od svojho bežného vedomia a obrátiť sa k podstate bytia.

21.2.

Strom – stred človeka

Kôň– odpútanie od Zeme ...

Predklon v stoji – spojenie horného a spodného, vyššieho a nižšieho
Cesta – pohyb - zhora nadol
Človek prináša na Zem poriadok ako zrkadlenie neba.
Cesta vedie prijatím sveta s jeho požiadavkami a povinnosťami, ich zvládnutím a spojením sa súčasne aj s požiadavkami
a povinnosťami vyšších svetov.

"*Duchovná realita človeka je veľmi tajuplná a podlieha iným zákonom, než tá pozemská, ktorá panuje v zmyslovom viditeľnom svete.* "
HG: Kto by mohol zabrániť kríze

"*V takzvanom astrálnom tele alebo, ak to vyjadríme inak, medzi zákonmi, ktoré zodpovedajú ľudskému, ako aj kozmickému vedomiu, existuje úžasný a univerzálny zákon. Hovorí, že negatívna sila, devastácia, alebo všeobecne nejaká ujma pretrváva tak dlho, pokiaľ sa nezrodí ďalšia nová skutočnosť. Keď túto zákonitosť vztiahneme na ľudský vývoj, znamená regulárnu vývinovú výzvu s charakterom prekročenia hranice. Až keď pri práci na vývoji budú uskutočnené vyššie cnosti, ušľachtilé správanie, budú vyskúmané pravdy, obsiahle celostné pozorovania a úvahy, potom budú môcť negatívne návyky a správanie ustúpiť. Podobne ako môže ťažoba rannej vlhkosti vyprchať až potom, ako sa prekliesni svetlo nového dňa.* "
HG: Eliminovanie negatívnych účinkov očkovania

"Úlohou pre budúcnosť je, aby sa človek naučil slobodnejšie pracovať s vedomím a aby bol menej závislý na telesnej determinácii." Heinz Grill: Výhľad na rok 2022

Kôň - ásana

Bežný vzpriamený postoj človeka je stabilný na oboch chodidlách, zvislý v rovnováhe a ladne vzpriamený. V polohe kôň sa však postavíme iba na jedno chodidlo, napríklad pravé, a druhou oporou na zemi je ľavé koleno. Polohu začíname formovať v postoji ásany strom, stojac na pravej nohe. Nasleduje cesta zhora nadol k zemi pomocou predklonu. Na okamih cítime prechodne chrbticu vodorovne, dotkneme sa rukami zeme, pokľakneme na ľavé koleno, ktoré vedieme dozadu presne za pätu stojnej nohy, do vzdialenosti asi na dĺžku stehna. Uvedomíme

si vodorovnú chrbticu a vedome sa dvíhame z vodorovného smerovania do vzpriamenia a balansujúc na ľavom kolene a pravom chodidle hľadáme rovnováhu. Ruky zopneme pred srdcom spojením dlaní. Pocit zvislice a rovnováhu nachádzame akoby opretím sa svojim vedomím o predmety okolitého priestoru, či už o blízke objekty v miestnosti alebo vonku o stromy alebo hviezdy.

Vnímanie okolitej atmosféry sa v tejto ásane zjemňuje, lebo zeme sa dotýkame veľmi máličko a pocit pevnosti zeme skoro strácame a nahrádzame ho cítením svojho okolia, okolitej atmosféry, s ktorou sme v neprestajnej komunikácii a spojení. Zjemnené prežívanie vyvoláva pocit, akoby sme opustili pevné postoje a hmotné dotyky, a akoby sme prestúpili do toho jemnejšieho, vzdušného, až nehmotného.

Imaginatívnym obrazom duchovných bytostí pôsobiacich z priestoru zo sféry bytostí Strelca je okrídlený Kentaurus.

Kentaurus je rozpoltenou bytosťou so spodnou časťou podobajúcou sa na koňa - jupiterské zviera - horná časť je podobná ľudskej postave. V rukách drží luk a šíp a mieri nahor.

Konská časť predstavuje animálnosť človeka. Ľudská časť predstavuje tie sily, ktorými sa človek vymaňuje zo živočíšnej ríše a svoje nižšie sily ovláda pomocou vyšších. Samotný Kentaurus ako okrídlená bytosť však nemá už nič spoločné s určitou surovosťou alebo hrubosťou. Jednoznačne predstavuje vyššiu stránku človeka.

Je to obraz človeka, ktorý spája nižšiu prirodzenosť, ktorú ovládol pomocou vyšších síl, so schopnosťami ducha, vhľadu a úsudku vlastnému iba človeku.

Človek časťou svojej bytosti, tou strelcovskou, túži povzniesť sa nad zviazanosť s pozemskosťou a zamieriť svoju pozornosť k tomu, čo je vyššie, k duchovnému svetu, vypestovať si akoby z darovaného semienka vyššie sily, ktorými doteraz nedisponoval a venovať ich do služby ľuďom a svetu.

VRSCIKASANA - škorpión - Joga Narajana