# Om mani padme hum
# Moje Ja je uzavreté v lotosovom kvete

Ak chceme spoznať a vedome byť vlastným Ja , musíme prejsť cez všetky tri jeho schránky (fyzické telo, éterické telo, astrálne telo). Z toho vyplývajú tri stupne, ktoré vedú k Ja.



Na prvom stupni prežívame:
Moja vlastná bytosť je spojená so zemskou tiažou.
Moja vlastná bytosť je vpletená do tiaže Zeme.

Obraz: Ásana kobra - vodorovnosť, had, pozemská dimenzia
- pozdvihovanie sa z pozemskej vodorovnosti
- kruh nad zemou

Na druhom stupni prežívame:
Moja vlastná bytosť je spojená so svetlou ľahkosťou.
Moja vlastná bytosť je spletená s ľahkosťou svetla.

Obraz: Ásana sviečka – prekonanie tiaže, éterická levitácia, oživenie tela silami života.

Na treťom stupni prežívame:
Moja vlastná bytosť je spojená s dychovou silou.
Moja vlastná bytosť je vpletená do sily dychu.

Obraz: Ásana polmesiac – slobodný dych, usporiadanie astrálneho tela

Om Mani Padme Hum – Ja som klenot v lotosovom kvete

Obraz: Padmasana

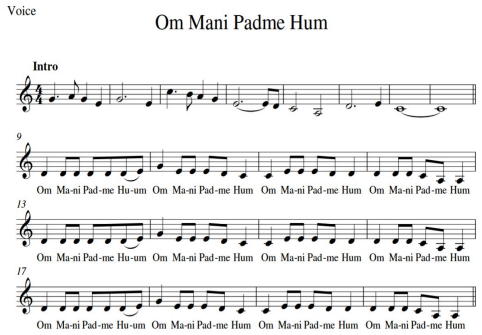


Om – to najvnútornejšie, vlastná bytosť človeka odetá do éteru, ktorú rozoznie v srdci znenie bez úderu.

Mani – to, čo sa stalo klenotom – prepracované astrálne telo – manas.

Padme – v lotose. V kvete lotosu je to najvnútornejšie jadro, odkiaľ vychádza vôňa, obklopené a schované tromi kruhmi okvetných lístkov.

Ja človeka je obklopené troma schránkami. Keď sa Ja vymaní zo schránok, chce sa ihneď rozprestrieť do kozmu. Preto cvičíme koncentráciu, aby sme ho udržali.






Podľa: Rudolf Steiner - Ezoterné hodiny III, s.189

Mantry < späť