Trojčlennosť duše v praxi ásan

trojčlennosť človeka

trojčlennosť duše

Pozdrav slnku - podľa étherických zákonov

- metodický nácvik podľa trojčlennosti duše

ásany - cviky jogy ako nástroj poznávania trojčlennosti ľudskej duše

Termín: 17. - 19. júla 2020

piatok 17.7. ... 17:30 - 19:00

sobota 18.7. ... 8:30 - 11:00

nedeľa 19.7. ... 8:30 - 11:00

Miesto: Koziarka - Kde to je?

Cena: 35 € za celý seminár

Seminár mal vzostupný a nadväzujúci charakter. Podľa slov účastníkov, seminár bol pre nich obohacujúci, plný prekvapivo nových momentov a prežívania.

Na príklade cvičenia Pozdravu Slnka a niekoľkých ásan účastníci prakticky, živo a vlastnou skúsenosťou spoznávali a rozvíjali

dušu pocitovú - prvý deň

dušu rozumovú - druhý deň

dušu vedomú - tretí deň.

Duša pocitová - ako ju zažiť najvýraznejšie a čo najsamostatnejšie? Pomohli sme si napodobením detí, ktoré v prvom sedmoročí rozvíjajú túto oblasť duše prednostne. Myslenie ešte nevstúpilo u nich do riadneho rozvoja, učia sa predovšetkým pozorovaním a napodobovaním. Jedna účastníčka nám po seminári napísala: " *Ale to, že tento spôsob možno od nich "odkukať", aplikovať a dokonca prežívať rovnaké pocity ako "vzor", bolo pre mňa úplnou novinkou.*
" Ako dospelí sme si tiež porozprávali o dobách prastarého Egypta, o tom, ako vtedy ľudia vnímali svet, ako ho uchopovali cítením a ako sa v tých dobách v celom ľudstve duša pocitová vyvíjala. Po takejto príprave v spomienkach na detstvo, v predstavách, ako duša pocitová prichádzala prostredníctvom ľudí na svet v dávnych dobách, sme aj my iba vnímali cvičenie Pozdrav Slnku a nechávali sme vo svojej duši rozoznievať pocity, ktoré toto cvičenie v sebe nieslo. "
Veľmi zaujímavý pocit a poznanie, že aj keď "vypnem" myseľ a "vyprázdnim" svoje myšlienkovisko, stále môžem zažívať pocity a to úplne naplno.
"

Duša rozumová- zažiť ju, je pre dnešného človeka oveľa ľahšie, lebo ide o tú časť duše, ktorú bežne pestujeme v školách pri rozvíjaní logického a racionálneho myslenia. " *P orovnať si na vlastnej mysli, tele a prežívaní postup cvičenia podľa pocitov s postupom myšlienkovým kedy najprv slovne sformujem, čo budem robiť, až potom konám, bolo pre mňa*

úplne nové.
"

Duša vedomá - tretí deň sme zopakovali cvičenia predošlých dvoch dní, akoby sme si zopakovali svoj vlastný vývoj, či už v tomto živote od útleho detstva s prevažujúcim citovým vnímaním a ďalej k rozvíjaniu rozumu, alebo v dimenziách oveľa väčšieho časového rozpätia - od spôsobu citového vnímania prastarých Egypťanov alebo Chaldejcov, až k spôsobu rozumového myslenia rozvíjajúceho sa v ľudstve v dobe grécko-rímskej, v ktorej koniec-koncov vznikli aj zárodky dnešných vied. Duša vedomá je práve tá časť duše, ktorú máme za úlohu rozvíjať v dnešnej dobe. A tak sme sa o to snažili. Podľa vnímania predcvičeného Pozdravu Slnka na viacero spôsobov, sme si u každého vedome sprítomnili, čo práve tým konkrétnym prejavom prichádza do vnímania. A potom sme ten daný aspekt konkrétne a jasne pomenovali a následne vedome vložili do vlastného cvičenia. " *Nikdy som si to takto naplno nezažila. Myslím, že teraz som to ľahšie vnímala práve preto, že bol seminár rozdelený na viac dní." ...* *"A krásne bolo zacvičiť si pozdrav slnka na všetky spôsoby, podľa prívlastkov, ktoré sme vypozorovali a Ty si ich zapísala na tabuľu. Neverila by som, že je možné cvičiť ho toľkými rôznymi spôsobmi, byť si tých rozdielov vedomá a dokonca, že môžu byť viditeľné pre iných. ...*
Neviem si predstaviť, že by som bez tohto ozajstného prežívania naozaj rozumela rozdielu v týchto troch spôsoboch práce na ásanách."

Viac tu o seminári nebudeme písať, lebo išlo predovšetkým o "*vnútorné pocity a nové vedomé poznania, ktoré sa nedajú zdieľať inak, ako samotným zážitkom".*

semináre < späť

ilustračné fotky











