

Karácsonytól Vízkeresztig: 12 lépcsőfokos jövőépítő visszatekintés



A Karácsony és Vízkereszt közötti 12 napot és 13 éjszakát azért is nevezik Szent napoknak /éjszakáknak, mert különleges szellemi tartalmuk koncentrált reflexiója azoknak a szellemi erőknek, amelyek az év folyamán a 12 hónapban mutatkoznak meg. Rudolf Steiner ezeket az erőket az univerzum 12 szent erejének nevezi, amelyek szimbolikusan az állatöv 12 csillagképében nyilvánulnak meg, és utal arra, hogy ez a 12 Szent Éjszaka arra szolgál, hogy belemélyedjünk ezekbe az erőkbe. Ha ebben a 12 napban sikerül időt, figyelmet szentelnünk egy elcsendesült, elmélyült visszatekintésre, akaratunk szellemcsíráját ültethetjük el, ami döntően befolyásolja majd az előttünk álló év alakulását.

Több gyakorlat is létezik, és érdemes a témával foglalkozó írásokból is inspirációt meríteni. Itt egy lehetőséget szeretnék kínálni azoknak, akik nem annyira járatosak az ilyen visszatekintésekben, és akiknek a **Gráptó** segítséget nyújthat.

Hozzávalók: a fényképkártyák, a dodekaéder és egy jegyzetfüzet írószerszámmal.

Nulladik nap: december 24.

Gondold át az előtted álló időszakot január 6-ig, és próbálj kiválasztani egy napszakot, amikor legvalószínűbb, hogy (legalább a napok többségében) el tudsz vonulni kb egy fél órára. Nagyon jótékony hatása van a ritmusnak (általában, de ebben az időszakban különösen), így maga a gyakorlat is hatékonyabb lesz, ha sikerül ugyanakkorra időzítened.

Gondolkodj el azon, hogy milyen témával szeretnél foglalkozni az elkövetkező 12 napon és 13 éjszakán keresztül? Van egy fontos kérdés, ami foglalkoztat? Van egy helyzet, amit meg szeretnél érteni, oldani? Esetleg egy döntés előtt állsz? Vagy van egy megfigyelésed, aminek igazságtartalmát szeretnéd megvizsgálni? Szeretnél az Új Évre olyan vállalat megfogalmazni, ami motiválni fog, de nem lesz olyan irreális, hogy tavaszra más csak egy visszatérő lelkiismeret-furdalás maradjon belőle?...

Ha nincs olyan, ami egyből nagyon világosan "megjelenik" előtted, segítségül

hívhatod a Gráptó fényképkártyáit. Terítsd ki magad előtt őket képpel lefelé, keverd pár percig, amíg úgy érzed, hogy valamelyiket fel kell fordítanod. Emeld fel, nézd meg, hagyd hogy visszahangozzon benned ha megmozdít, felidéz valamit, majd tedd félre. Ezt párszor megismételheted, a "kiválasztott" képeket pedig egymás mellé is teheted, különböző sorrendben, alakzatban, és így együtt is elnézegetheted. Próbáld most újra arra gondolni, hogy milyen témával, kérdéssel szeretnél foglalkozni az előtted álló 12 alkalommal. A 12 lépcsős visszatekintés tulajdonképpen egy út, amit a jövő évedre építesz. Mi az, amivel most a legfontosabb, hogy tisztában légy?

Ha megvan, hogy mivel akarsz foglalkozni, akkor azt írd le nagyon pontosan (minél pontosabban fogalmazod meg, annál világosabb segítséget fogsz saját magadtól kapni ezen az úton).

Legyél türelmes: ha nincs egyértelmű válaszod (választásod) írd le azt, ami most benned él: kérdések, megfigyelések... Bízzál benne, hogy alakulni, tisztulni fog.

Csukd be a füzetet, és miközben elpakolod a kártyákkal együtt, hagyd magadban visszahangozni, azt, amit épp megfogalmaztál.

Este, lefekvéskor idézd fel ezt, másnap reggel pedig, ha meg tudod engedni magadnak, hogy ne pattanj ki az ágyból, "nézz vissza" arra, amit este megfogalmaztál. Ha van időd, írd le a füzetbe pár gondolatot (akár csak pár szót is), illetve ha esetleg álmodtál valamit...

Első nap: december 25.

Abban az időpontban, amit tegnap eldöntöttél vonulj félre egy lehetőleg csendes helyre a füzeteddal, fényképkártyákkal és a dodekaéderrel. Minden olyan rituális gesztus, ami jól esik és segíti az elmélyülésedet támogatóan hat a folyamatra. Egy gyertyát vagy füstölőt meggyújtani, halk zenét játszani vagy bekapcsolni. Elcsendesedni. Kilépni a napi "pörgésből" vagy egyéb "nem csak saját" ritmusból...

Idézd fel a témádat, kérdésedet. Próbáld ki, hogy a lehető legerősebben ráfókuszálsz, majd elengeded (mintha egy pillangót, amit finoman tartottál a két tenyered között, hirtelen kiengednél, és egy szempillantás alatt eltűnne, semmi sem látszana belőle többé). Ezt - ha még jobban el akarsz mélyülni - megismételheted háromszor.

Most vedd elő a fényképkártyákat és keverd úgy össze, hogy közben elkezdjed magadban felidézni ennek a hónapnak (2021 decemberének) a történéseit... megéléseket... találkozásokat... minőségeket... változásokat... Amikor úgy érzed elkezdheted kirakni magad elé 12 kártyát (képpel lefelé)

olyan alakzatban, amelyet szeretnél: a lényeg, hogy előre meghatározd magadban a sorrendet (melyik kártya hanyadik). A többi kártyát félreteheted. Most vedd a kezébe a dodekaédert és tartsd a tenyeredben egy kis ideig, amíg újra felidézed a kérdésedet, témádat. Dobjál. Vedd fel a megfelelő számú kártyát, és rakd ki. Ha akarod, nézd meg most, ha nem, akkor hagyd még a képpel lefelé fordítva. Majd ezt ismételd meg még kétszer. A második képet tedd az első kép bal oldalára, a harmadikat pedig a jobb oldalára. A többit félreteheted.

Most nézd meg, hogy ezeknek a képeknek milyen üzenete kapcsolódhat a decemberedhez, illetve a témádhoz, kérdésedhez. Megváltoztathatod a sorrendet, kiválaszthatasz csak egyet, meg persze, félre is teheted őket. Most vedd elő a füzetedet és írd le azt, ami megszületett benned. Próbáld meg, hogy nem magyarázol semmit, nem következtetsz: inkább csak hagyod, hogy íródjon le az, ami jön.

Lefekvéskor idézd fel a folyamatot, "vidd be az éjszakába", és reggel, ha eszedbe jut, és megoldható, még mielőtt kinyitnád a szemed, próbáld visszatekinteni azokra a mondatokra, képekre, amelyekkel elaludtál. Rinke Visser ezt úgy magyarázta, hogy képzeljük el, hogy az éjszaka, az álomban töltött idő olyan, mint egy vastag, de átlátszó üveg, vagy laza ködfal, amin átnézünk, mintegy révületben, és másképpen fogjuk meglátni, megérezni azt, amit este bevittünk az álmunkba. Ha lehet, írd fel most a megélésedet, gondolataidat, esetleg álmofoszlányokat. Ha ez nem fér bele a reggeledbe, akkor az új, aznapi gyakorlat előtt tedd meg.

Második nap: december 26, és így tovább

Mindent ugyanúgy, visszafelé lépkedve az időben: december 26: november, december 27: október, december 28: szeptember, december 29: augusztus, december 30: július, december 31: június, január 1: május, január 2: április, január 3: március, január 4: február, január 5: január.

További lépések, apró segítségek a folytatásban.

Ha személyesen szeretnél kérdezni: anna@anathe.eu címre várom a leveled, amelyre igyekszem mielőbb válaszolni.

Forrás:

R. Steiner: GA 127, GA 209, GA 236

Sergej O. Prokofieff: A tizenkét Szent Éjszaka és a Szellemi Hierarchiák

Christopher Bee: 12 Holy Days and 13 Holy Nights

a Holland Biográfiai Alapképzés anyagai

a kép forrása: Reverse Ritual