

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PO KSIĘZYCU

ebook



PORTAL
YOGI



KSIĘŻYC

To pewnie wina księżycy; zanadto
Przybliżył się do ziemi, a to wpędza
Ludzi w szaleństwo.

William Shakespeare, Otello

Jedyny naturalny satelita Ziemi, oddalony od niej o 384 399 km (od środka Ziemi do środka Księżyca), zwrócony jest zawsze jedną i tą samą stroną w kierunku Ziemi. Od zawsze, prawdopodobnie przez swoją dostrzegalność, był wiązany z wieloma incydentami zachodzącymi na naszej planecie. Począwszy od wilkołactwa, przez lunatyzm (LUNAtyzm), a na podwyższonej przestępczości skończywszy.

Jak ludzie mogą wierzyć w to, że ciało niebieskie oddalone od nas tak bardzo może być czemukolwiek winne? To częsty głos krytyków. Ale skoro energia grawitacyjna Księżyca jest w stanie spowodować przyptywy i odptywy w morzach i oceanach, to dlaczego nie miałyby to mieć wpływu na nas, w ok. 70% zbudowanych z wody?

Każdy człowiek jest jak Księżyc.
Ma swoją drugą stronę, której
nie pokazuje nikomu.

Mark Twain

CYKL KSIĘŻYCA

Nie, nie przysięgaj na niestały księżyc,
który zmienia swój blask od świtu do nowiu,
bo twoja miłość podobnie zmaleje.

William Shakespeare

**Księżyc przez swą naturę i cykliczność wiąże się z kobiecością.
Włada nocą, dokładnie tak jak ciemna i wilgotna zasada yin.**

W znanym symbolu faz Księżyca wielu dostrzega dużo głębsze znaczenie,
mianowicie 3 fazy życia kobiety.



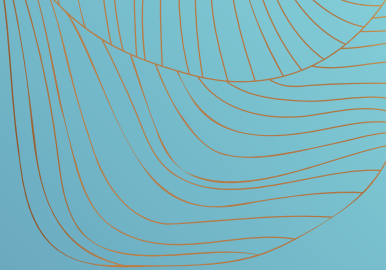
Dziewczynkę - Księżyc rosnący, kobietę - pełnię i staruchę - kobietę
chylącą się ku śmierci - nów. Śmierci, która zamknie ten cykl, a otworzy
kolejny.

Kobieta jako brama lub portal, pomiędzy życiem i śmiercią. Z tamtej
strony pobiera duszę i pomaga jej się wcielić, nadaje ciało. A gdy na kogoś
przychodzi czas, zwykle przybywa po niego kobieta, jak wielu sobie
wyobraża. Czasem stara kobieta, a bywa że tylko żeński szkielet z kosą.
Przychodzi odebrać ciało i uwolnić ciało.

Czasem podobny jest do dużej litery C.
Czasem do dużej litery D,
a czasem do wielkiego O.

...

Kolego śpiących – szanowny Księżycu!
Poeci robią marzyciela z ciebie.
A ty zwykłe litery
piszesz wciąż na niebie.



*ks. Jan Twardowski, Księżyc, ze zbioru Dziecięcym piórem,
Tom 3, Wydawnictwo M, Kraków 2007*

Nie warto uzależniać 100% swojego życia od Księżyca, ani od jakiegokolwiek innego ciała niebieskiego. Jednak znajomość charakterystyki jego faz może nam wiele w życiu ułatwić.



Cykl Księżyca rozpoczyna się od nowiu. Wówczas to w jednym i tym samym punkcie znajdują się Słońce i Księżyc, tworzą tak zwaną koniunkcję. Połączenie energii słonecznej z lunarną powinno skutkować zwiększeniem sił witalnych oraz odwagą. Między innymi z tego powodu poleca się w trakcie nowiu „zasiewać” intencje. Faktem jest, że niektóre nowie mogą działać jako bardzo silny zastrzyk motywacji. Choć nie zawsze pozytywnej. Czego nie warto zaczynać w trakcie nowiu? Między innymi diety. Ponieważ już dzień po nowiu rozpoczyna się pierwsza kwadra, w trakcie której Księżyc przybywa.

PIERWSZA KWADRA



W trakcie pierwszej kwadry przybywający Księżyc powinien nam pomóc w gromadzeniu i powiększaniu. W praktyce można wówczas zaplanować odkładanie pieniędzy albo dostarczyć do organizmu wszystkich ważnych mikro- i makroskładników – ich absorpcja ma szansę być bardziej efektywna.

PEŁNIA



W astrologii oznacza opozycję między Słońcem a Księżycem. Jest to aspekt nieharmonijny i napięciowy. Zwykle w czasie pełni jesteśmy bardziej nerwowi i emocjonalni. Często dręczy nas bezsenność lub mamy inne problemy ze spaniem. Wiele osób informuje również o silniejszych objawach chorób psychosomatycznych. Wzmożenie aktywności donoszą także lunatycy. Częstym uczuciem, jakie towarzyszy nam w czasie pełni, jest wewnętrzne rozbiecie i rozdrażnienie. Teoretycznie pełnia powinna być czasem zbiorów tego, co posiało się w trakcie nowiu. Jednak gdy nawet na planie mentalnym nie zostało nic zasiane lub posadzone jedynie negatyw, to tego rodzaju plonów należy się spodziewać. W pełnię warto podsumować minione 28 dni i zastanowić się nad tym, co udało się osiągnąć, oraz nad tym, co wymaga jeszcze dopracowania.



TRZECIA KWADRA

Księżyc po pełni maleje, zatem zajmij się tym, co chcesz zmniejszyć lub czego chcesz się pozbyć. To dobry czas na rozpoczynanie diet, depilację, ścinanie włosów, sprzątanie połączone z wyrzucaniem wszystkiego, co zalega, pozbywanie się przypadkowych albo niewygodnych znajomych z Facebooka i toksycznych relacji z reala.

Spróbuj jeden miesiąc przeżyć w rytmie Księżyca i zobacz, czy wprowadzanie drobnych zmian i nawyków nie będzie łatwiejsze.

Trzy razy księżyc odmienił się złoty,
Jak na tym piasku rozbiłem namioty.

Juliusz Słowacki, Ojciec zadżumionych, wiersz 1-2



MIESIĄCZKA

Księżyc porusza się wokół zodiaku w ok. 28 dni. Dokładnie tyle, ile statystycznie trwa cykl menstruacyjny kobiety. Przypadek? I tak jak u kobiety, w trakcie trwania cyklu występują 2 bardzo ważne momenty, mianowicie nów i pełnia.

Panuje wiele teorii na temat synchronizacji miesiączki i Księżyca. Część kobiet twierdzi, że należy mieć miesiączkę w nów, bo jedno i drugie jest początkiem cyklu. Inne natomiast dopuszczają różne momenty rozpoczęcia miesiączki, każdemu nadając nazwę odpowiednią do fazy Księżyca, w trakcie której ma miejsce. Przedstawię Ci najważniejszą prawdę. Gotowa?

Ty i Twoja miesiączka jesteście odpowiednie takie, jakie jesteście i kiedy jesteście.

Nie ma najmniejszego powodu, aby mieć poczucie niższości czy wyższości z okazji dnia rozpoczęcia krwawienia. Co nie zmienia jednak faktu, że serdecznie zachęcam Cię do obserwowania swojego cyklu, również w kontekście cyklu Księżyca. Nic prostszego – wystarczy, że na zwykły kalendarz naniesiesz znalezione w Internecie fazy Księżyca, a następnie będziesz regularnie nanosić dane o swoim cyklu oraz o stanie psychicznym. I obserwuj. Tylko i aż tyle. Czy na przestrzeni miesięcy odnajdujesz jakąś prawidłowość lub rytm?



Jeśli masz w sobie duszę artystki, możesz pogmerać w Internecie w poszukiwaniu moondali, czyli księżycowych mandali, które samodzielnie rysujesz i na nich dokumentujesz swoje spostrzeżenia.

KSIĘŻYC W ASTROLOGII

Księżyc odbija światło Słońca. Zatem jeśli przyjmiemy, że Słońce to ego oraz charakterystyczne dla jednostki świadome działania, to Księżyc w tym układzie będzie symbolem podświadomości (w astrologii obok Księżyca patronami podświadomości są jeszcze Neptun – marzenia i odloty, Pluton – traumy i cień). Księżyc łączy się również z emocjami i sposobem ich przeżywania, instynktami, odruchami oraz relacjami. Położenie Księżyca będzie wskazywać na naszą zdolność i łatwość adaptacji, asymilacji oraz dominujący rodzaj pamięci. Słońce to energia, którą ogrzewamy świat, a Księżyc to człowiek prywatnie. Poza tym w horoskopach kobiet powie o tym, jakiego rodzaju matką i żoną ona będzie, w horoskopie mężczyzny, jakiej żony (bo kobieta seksualna – anima – symbolizowana jest przez Wenus). To istotny element horoskopów synastycznych (partnerskich), ponieważ zachodzi podobieństwo natury Księżyca do emocjonalności i podejścia do prywatności. A zgoda w tych obszarach wiele ułatwia we wspólnym życiu. Choć nie jest jedynym warunkiem.

Ponadto Księżyc to również prywatność i nasz dom. Znając Księżyc danej osoby, jesteśmy w stanie powiedzieć, nie tylko jaki wystrój preferuje, ale w głównej mierze, jak chce się w swoim domu czuć oraz jak podchodzi do kwestii prywatności.



empatię
wyobraźnię
wrażliwość
czułość
romantyzm
pamięć
adaptację
asymilację
poszanowanie prywatności oraz introspekcję

nadwrażliwość zakrawająca na histeryzm
hamującą nieśmiałość i skromność
brak silnej woli
niezdecydowanie
uciekanie w fantazje
brak poczucia bezpieczeństwa
lenistwo
gnuśność
bojaźliwość



Księżyc i łązy – to nie wystarcza, by pisać wrażliwie.

Georg Christoph Lichtenberg

To, czy Księżyc działa konstruktywnie, czy nie, zależy tylko i wyłącznie od Ciebie. Nie tak bardzo od jego fazy czy położenia w horoskopie, jak od Twojej nad sobą pracy i aktywnego rozwijania wewnętrznych potencjałów. Bo każdy Księżyc obdarza jakimiś pozytywami i negatywami. I aby nad nimi popracować, mam zaszczyt zaprosić Cię do części ćwiczeniowej.

Pornografia jest jak księżyc.
Człowiek patrzy i jest mu przyjemnie.
Całkowite porozumienie twórcy z odbiorcą.

Konstanty Ildefons Gałczyński, Kaloryfery

PRÓŻNY, PUSTY, JAŁOWY BIEG KSIĘŻYCA

To czas, gdy Księżyc nie tworzy żadnych istotnych aspektów z innymi planetami, aż do ingresu, czyli wejścia w nowy znak zodiaku. Trwa to od kilku do nawet 48 godzin. Istnieją różne teorie, jakoby to był zły czas na nowe przedsięwzięcia czy moment pogorszenia samopoczucia. Podchodzę do takich teorii sceptycznie, gdyż wszystko należy rozpatrywać indywidualnie, na bazie osobistego horoskopu. Istnieje również grono ludzi, którzy swój brak działania, tchórzostwo i lenistwo będą przerzucać na planety, dla których pusty bieg czy retrogradacje to usprawiedliwienie dla gnuśności i życiowej bylejakości. Cóż, wolna wola.

A wszystkim chętnym do pracy nad sobą, proponuję pracę z przekonaniami oraz zmianę perspektywy.

PYTANIA



Weź kartkę i odpowiadaj na pytania.
Bez oceniania, bez zastanawiania się.
Zapisuj wszystko to, co pierwsze przyjdzie Ci do głowy.

1. Jacy ludzie dużo odpoczywają?
2. Co społeczeństwo mówi o kobietach, które bardzo dużo odpoczywają?
Po co właściwie jest odpoczynek?
3. Czym jest odpoczynek dla Ciebie?
4. Jakie uczucie w odpoczywaniu jest najlepsze?
5. Czy przypadkiem nie jest tak, że im więcej odpoczywasz, tym lepsze masz pomysły i wydajność?
6. Co się stanie, gdy zwolnisz?
7. Co się stanie, gdy czasem będziesz robić nic?
8. Jak zareagowałaby na to Twoja mama/siostra/przyjaciółka?
9. Jak zareagowałby na to Twój tata/brat/szef/mąż/eks?
10. Co wówczas o sobie pomyślisz?
11. Co najgorszego się stanie, jeśli zaczniesz słuchać swojego ciała?
12. Co najlepszego się stanie, gdy zaczniesz słuchać swojego ciała i podążysz za jego wskazówkami?
13. Jakie przekonania musisz porzucić, aby zacząć regularnie odpoczywać i cieszyć się każdą chwilą swojego życia?
14. Jak się wówczas poczujesz?
15. Jak będzie wyglądał Twój idealny dzień?
16. Jaką decyzję podejmujesz?

WEWNĘTRZNE DZIECKO

W astrologii rozpatrujemy ciało niebieskie w połączeniu ze znakiem, jakiemu patronuje, oraz domem (sektorem) zodiaku, do którego jest przypisane. Księżyc włada Rakiem i 4 domem. Ten sektor horoskopu pokazuje naszą rodzinę pochodzenia, a w niektórych rodzajach astrologii symbolizuje dom jako budynek. Dla wielu jest również miejscem w horoskopie, w którym należy szukać wewnętrznego dziecka.



Szukałaś kiedyś swojego? Starłaś się z nim kontaktować?
Z tą dziecinną i mało poważną częścią siebie?

Zapewne zapytasz, po co? Dzieciństwo było, już go nie ma i nie wróci.
I masz rację. Nie wróci i jeśli czegoś nie dostałaś od rodziców w
dzieciństwie, to już pewnie nie dostaniesz.

Ale...

Jesteś dorosła i możesz to sobie SAMA dać!
Właśnie ta część Ciebie od dzieciństwa na to czeka.

GOTOWA NA ROZMOWĘ?

Weź kartkę i coś do pisania.

Pisz bez zastanawiania się i oceniania siebie.
Napisz pierwszą rzecz, jaka przyjdzie Ci do głowy.

Napisz swoją dominującą ręką (dla praworęcznych prawa, dla leworęcznych lewa) pytanie.

Jak się, (Twoje imię, najlepiej zdrobniale), czujesz?

Przełóż długopis do drugiej ręki i odpowiedz również pisemnie.

Jak to działa? Pisząc słabszą ręką, musisz się bardziej koncentrować, co mocno zajmuje Twój świadomy umysł. Wówczas do głosu może dojść podświadomość i Twoje wewnętrzne dziecko.

JAKIE PYTANIA MOŻESZ JESZCZE ZADAĆ?

1. Co mogę dla Ciebie zrobić?
2. Dlaczego się tak czujesz?
3. Masz prawo się tak czuć.
4. Jestem przy Tobie.
5. Ja teraz będę się Tobą opiekować.
6. Na co masz ochotę?
7. Co mogę zrobić, abyś poczuła się lepiej?



Warto kończyć postanowieniami wynikającymi z dialogu.
Mnie, (Twoje imię), wolno czasem nic nie robić.
Mnie, (Twoje imię), wolno się złościć i wkurzać.

MAMA



Księżyc w astrologii symbolizuje również archetyp matki. Opisuje, jak Ty odebrałaś miłość i zabiegi swojej rodzicielki. Przedstawia także, jaką matką i opiekunką Ty jesteś, nie tylko dla dzieci swoich i cudzych, ale też wszystkich innych istot żywych.

Jeśli wiesz, w jakim znaku masz Księżyc, zastanów się, jak archetyp tego znaku wpłynął na Waszą relację. Czy dynamika tego archetypu odpowiada atmosferze tej relacji? A jeśli tak, czy jest to negatywny aspekt, rozwijający się, czy może już w pełni rozwinięty?

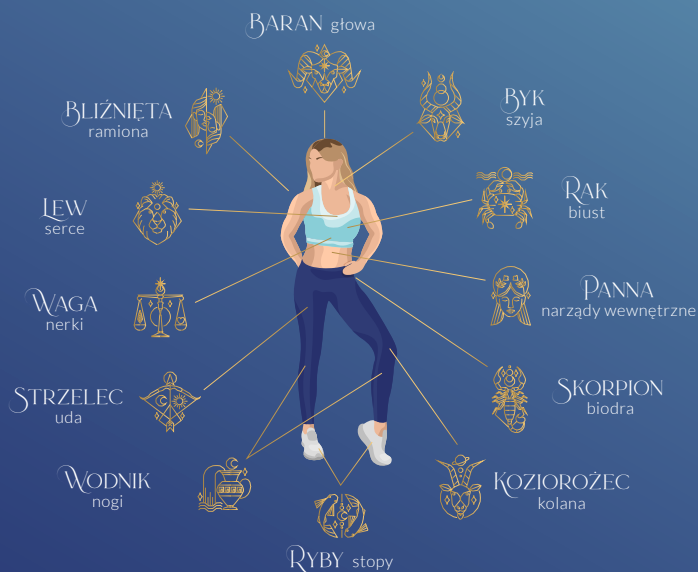
PYTANIA do rozważania, do przemyślenia, do luźnych notatek:

1. Gdy teraz myślisz o swojej mamie, co czujesz?
2. Co myślisz o niej jako o kobiecie?
3. Przeanalizuj w myślach jej życie. Pomyśl o niej jako o dziecku, nastolatce, młodej kobiecie. Jakie wydarzenia ją ukształtowały?
4. Czy macie coś wspólnego w swojej historii?
5. A co, jeśli to, co od niej dostałaś, było maksimum tego, co miała do dania? Nawet jeśli tego było tak straszliwie mało...
7. Zastanów się, dlaczego Twoja dusza wybrała tę kobietę na matkę.
8. Czego ona Cię uczy?
9. W czym jesteś taka jak ona?
10. A w czym dokładnie odwrotna?
11. Czy jest to pragnienie Twojej duszy, czy ucieczka przed mamą?
12. A co, jeśli to najlepsza mama, jaką tylko mogłaś mieć? Co się zmieni w Twoim świecie, jeśli przyjmiesz, że dokładnie taka matka miała wyższy cel w Twoim życiu?

KSIĘŻYC A CIAŁO

Księżyc w ciągu swojego 28-dniowego cyklu przemierza cały zodiakalny zwierzyniec, czyli 12 znaków zodiaku. W jednym znaku pozostaje ok. 2,5 dnia. W każdym kalendarzu księżycowym zwykle jest zawarte, w jakim znaku aktualnie znajduje się Księżyc. Pewnie widząc to, nieraz się zastanawiasz, w jakim właściwie celu zostały te informacje tam umieszczone. Już spieszę z wyjaśnieniami oraz metodami praktycznego zastosowania tej wiedzy.

Poniżej widzisz przyporządkowanie znaków zodiaku do części ciała człowieka. Naturalnie astrologia medyczna jest obszerną dziedziną wiedzy i to, co zostało poniżej umieszczone, to jedynie bardzo duże schematyczne uproszczenie.



Wiedząc, w którym znaku znajduje się Księżyc, warto sprawdzić, której części ciała ten znak patronuje i to jej w danym czasie poświęcić czas i uwagę. Dodać można do tego jeszcze fazy, a zatem gdy Księżyc rośnie, to odżywiamy i pielęgnujemy, a gdy maleje, odchudzamy, zmniejszamy, usuwamy.

FAZY KSIĘŻYCA A TWOJA

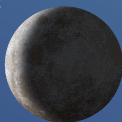
PRAKTYKA JOGI

Naturalnie fazy księżyca wpływają na to, jak czuje się Twoje ciało i co na dany moment jest mu potrzebne.

Obserwuj fazy księżyca, by trafnie dobierać praktykę jogi. Wewnątrz diagramu znajdziesz odpowiedzi.

MALEJĄCY SIERP

oczyszczenie
i obserwacja
PSYCHOWNOŚĆ



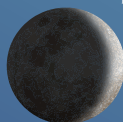
NÓW

nowy początek,
planowanie
ODRODZENIE



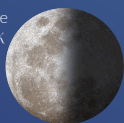
ROSNIĄCY SIERP

odżywianie
i wzrastanie
TROSKLIWA OPIEKA



OSTATNIA KWADRA

wyzwolenie
i odpuśczenie
ODPOCZYNEK

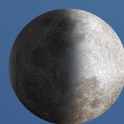


yin joga,
regeneracja,
uziemienie

medytacja,
joga restoratywna,
joga nidra,
odpoczynek

PIERWSZA KWADRA

czas działania
i kreacja
RUCH

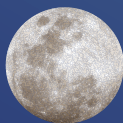
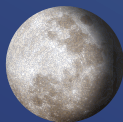


hatha joga,
slow vinyasa
balans
dynamiki i odczynku

vinyasa,
power joga,
ashtanga,
budujące i rozwijające
praktyki

MALEJĄCY GARB

czas żniwa
i dzielenia się
ZBIORY



ROSNIĄCY GARB

rozwój
i czas oceny
ANALIZOWANIE

PEL尼亚

dojrzałość
i mądrość
SPELNIENIE

KSIĘŻYCOWA PRAKTYKA JOGI

Oto sekwencja pozycji jogi, która pozwoli Ci uhonorować związek z księżycem i jego energią. Powitanie księżycza - chandra namaskar



Jeśli potrzebujesz prowadzenia krok po kroku oraz chcesz poznać rozbudowaną praktykę inspirowaną powitaniem księżycza dołącz do naszego wyzwania "To the moon and back" w Studio PortalYogi. Oprócz praktyk księżycowych, znajdziesz tam relaksacje i medytacje.

Zobacz jak wygląda sesja powitania księżycza prowadzona przez naszą nauczycielkę: **Karoline Kałamajską**. Kliknij by odtworzyć wideo:

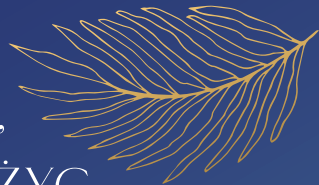


Naucz się powitania księżycza z nami i odkryj setki innych sesji jogi w Internetowym Studio PortalYogi, które jest platformą do nauki jogi w domu.

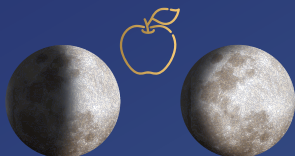
[PRZEJDŹ DO STUDIA](#)

PORTAL
YOGI

BIODYNAMIZM, CZYLI ROŚLINY I KSIĘŻYC

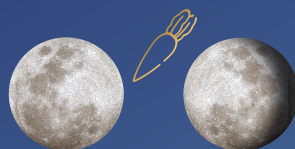


kwadra owocu



I KWADRA

kwadra korzenia



PEŁNIA

kwadra uprawy



III KWADRA

kwadra liścia



NÓW

Nie tylko ludzie i zwierzęta są wrażliwi na działanie Księżyca. I choć rośliny nie wyją do pełni jak wilki, to i tak bardzo wyraźnie pokazują synchronizację z Luną. Dziedzina zajmująca się między innymi łączeniem rolnictwa i działania kosmosu to biodynamika. Zapewne bywalczyńie ogródków działkowych słyszały co nieco o kalendarzach biodynamicznych, które są specjalną odmianą kalendarzy księżycowych, przeznaczonych głównie dla rolników i działkowiczów.

Można wyróżnić kilka podstawowych zasad odnoszących się do działania Księżyca i roślin. Mianowicie: gdy Księżyc przybywa – zbieramy to, co nad ziemią i nie podcinamy; gdy ubywa – bierzemy to, co pod ziemią i możemy robić postrzyżyny. Gdy Księżyc jest rosnący, powoduje, że soki rośliny wędrują nad ziemię, co przyczynia się do smacznych plonów, ale nie sprzyja przycince.

HOROSKOP INDYWIDUALNY A ROZWÓJ OSOBISTY ZA POMOCĄ KSIĘŻYCA



Znak zodiaku, który zapewne znasz, to jedynie pozycja Słońca w momencie Twojego urodzenia. Inne ciała niebieskie, w tym Księżyc, masz w innych znakach. Aby pracować ze swoim horoskopem i wykorzystywać miesięczną wędrówkę Księżyca, warto obserwować swoje emocje i nastroje oraz notować swoje spostrzeżenia.

Dlaczego? Ponieważ Twój urodzeniowy horoskop żyje w Tobie i warto się w siebie wstuchać.

Dobrym ćwiczeniem jest też skupianie się na archetypie danego znaku, w trakcie gdy jest tam Księżyc. Ważne, aby szukać w Internecie danego znaku zodiaku wraz ze słowem „archetyp”.

Gdy chcesz wejść na wyższy poziom astrologii, warto wykreślić swój horoskop, na przykład na stronie astro.com, i obserwować dokładnie, czy Księżyc przemierzający dany znak aspektuje jakies Twoje planety w tym znaku.





Mam nadzieję, że dowiedziałaś się czegoś nowego i jesteś choć trochę zafascynowana astrologią i Księżycem.

Jeśli chcesz uczyć się astrologii lub chcesz rozwijać swój potencjał dzięki znajomości swojego horoskopu, to serdecznie Cię zapraszam do zapoznania się z moją **ofertą**.

KAROLINA GAWORSKA

ASTROLOG, NAUCZYCIELKA ASTROLOGII.

Autorka bloga „Jako w Niebie, tak i na Ziemi” oraz projektu „Dywinacja w służbie człowiekowi”, który ma na celu wykorzystywanie sztuk wróżebnych w doskonaleniu siebie. Píše również do miesięcznika „Gwiazdy mówią”. Twórczyni unikatowych i pionierskich **kursów rozwojowych** z elementami astrologii. Najbardziej dumna ze zrozumienia i jednocześnie samodzielnego wyleczenia się z zespołu policystycznych jajników oraz insulinooporności, o czym opowiada w facebookowej grupie „Harmonijne hormony”.

