

SRDCE

RELAXÁCIA

Výchova aury

Sféru srdca popisuje veľmi okrúhla aura, ktorá žiari skutočne geometricky, bez rohov a disharmónií a ktorá sa v pokročilom štádiu ukazuje v teplom, zlatom svite. Ideál srdca reprezentuje zlatožlté vyžarovanie aury. Tým, že si človek, ktorý sa zanietene usiluje o vývoj, **najprv predstaví auru** ako danú skutočnosť, a **potom ju kreuje** v tomto **nepoškvrnenom, zlatožltom, teplom svetle**, vyvíja pre budúcnosť svojho života veľmi všeobecný, ale predsa podnetný ideálny obraz.



Aura rozvinutého srdca **je prijímajúca, ale nie je prisvojujúca**. Je **svetlá, ale nepôsobí prenikavo ani vyzývavo**.

Aura srdca rozvinutého slnečného stavu duše, sa zjavuje **v skutočnom svite svetla a lásky**. Túto predstavu si môže osvojiť človek, ktorý chce zvládnuť spirituálny pokrok v živote.

Stoj na hlave – shirsasana

Pravé myšlienky a predstavy preteplujú ľudský život.

Ak sa podarí ľuďom stretnutie, pri ktorom je možná **jasná a konštruktívna myšlienková výstavba**, s vecnou schopnosťou kritiky, tak môže myšlienka dosiahnuť ľudí a **podporiť ich vo vývoji, premeniť ich z doterajšieho stavu k najbližšiemu možnému**. Myšlienka, ktorá je pôvodne slnečným bytím, vstupuje do priaznivého a konkrétneho vzťahu s ľudskou individualitou a môže byť touto napokon prijatá a spracovaná.



učebný krok: dať hlavu na zem – umiestnenie myšlienky (M) na zem
odvaha viesť M k uskutočneniu na Zemi a sledovať ju cieľavedome a aktívne
Čo to znamená, M dobre položiť na zem a dobre ju zorganizovať?
Umiestnenie/položenie M na zem – základ pre budúcnosť.

Teplotvorné sily srdca vznikajú vtedy, keď sa jedinec naučí prežívať svoj myšlienkový proces ako vedomý, tvorivý proces a dokonca ho dokáže viesť a dostatočne pozorovať do dôsledkov.

Pluh – halasana

Svetlo nesie v sebe centrum ohňa, tak má aj tento oheň v sebe veľmi intenzívne centrum. Toto môže byť označené ako sila lásky, alebo **tvorivá schopnosť**, schopnosť ktorá sa suverénne podieľa na všetkých procesoch **premeny**. Z tohto dôvodu priradíme podstate ohňa transformáciu a alchýmiu, alebo transsubstanciáciu. Oheň ale zároveň tvorí Ja, ducha človeka. Samotné toto Ja má za úlohu zasahovať v živote usporadujúco, smerujúco, premieňajúco a budujúco.



Učebný krok – odpútanie môže nastať, keď sa nasadí nový začiatok v živote + výdrž s trpezlivosťou.

Pluh preoráva – nová úrodnosť

nové životné obsahy => odpútanie od starého, od nepotrebných vzťahov alebo doterajších polovičitých právd

Poloha hlava-koleno / kliešte – paščimottanasana

Srdce pulzuje v trvalom životnom rytme pokoja a aktivity.

Oheň ako vyššia entita preduchovňuje vo svojej nekonečne pokračujúcej práci sféru Zeme.

Paščimottanásana je vyjadrením schopnosti vedomia vniknúť do hmoty, hlboko do javov sveta. Znamená spoznávanie bytostí, vnútorných súvislostí ponad javy, formy vonkajšieho sveta.

Treba tu rozdieliť osobné hranice poznávania, prekročiť seba samého a venovať sa novej a neznámej skutočnosti. Musíme sa naučiť priviesť a organizovať svoje sily vedomia na taký stupeň, ktorý je slobodný od neho samého a týmito silami vniknúť o hĺbky svetového stvorenia. Človek je tu vedený k takému prekročeniu hraníc, kde pomocou neho vynesie chrbticu nezvyčajnou mierou vpred a učí sa mimoriadne nepohodlne znášať napätie. Elementárnym spôsobom sa učí trpezlivosť, výdrž a jasnosť vôľovej aktivity v obraze udržania vedomia.



Je to ásana typického roztiahnutia, predklonu prekračujúceho hranice a symbolizuje podstatu vniknutia do matérie. Predstavuje elementárnu dimenziu TVORIVEJ imaginácie. Cvičenec si môže byť vedomý, že aktivita, ktorú koná svojou vôľou v pristupovaní k svetu a k materiálnym javom, ho so Zemou zmieruje.

Kobylka – šlahásana

V tomto geste sa vyjadruje obraz vznešenej, veľkej sily nezávislosti. Nezávislosť znamená byť slobodným voči dojmom, ktoré pochádzajú z minulého života.



Tanečník – nataradžásana

Existujú **tvorivé sily**, ktoré sa vyjadrujú vo svete cez svetelnú sféru.

Podstata ohňa v srdci - pramení zo slnečných síl a vstupuje do ľudského telesného bytia prostredníctvom zmyslov a krvného obehu, až kým napokon dosiahne brány srdca.

Teplo môže len vtedy harmonicky vstúpiť do brány srdca, keď je uznaný **vývoj** ako základná zákonitosť a keď vnikne správnym spôsobom aj do ľudského vnútra.



Kruh – univerzalita, celosťnosť, má vnútornú a vonkajšiu časť

Vnútorná časť kruhu - vlastná, pre seba jasne formovaná individualita

vonkajšia časť bez ohraničenia - univerzálne, bezpriestorové vedomie

Slnečný život, tvorivé svetlo, prameň bytia

Srdce – zlaté vyžarovanie, teplé ako slnečné svetlo

Kruh je obrazom Ja

Poloha modlitby

Tento vnútorný život srdca vzniká preto, že telo sa otvára pritekajúcemu teplu. Vonkajšie splýva s vnútorným a vytvára vo svojom prenikaní jemnú, zohrievajúcu záplavu, ktorá môže preprúdiť až k jednotlivým bunkám.

Prežívanie procesu zvnútorňovania na podklade dychu – upokojenie a uvoľnenie srdca, cítenie procesov usporiadania... oplodnenie tvorivým teplom

Skutočný priestor rozvoja pre Ja, ktoré zápasí vo vývoji o vyššie poznanie a najbližšie možné formy či spôsoby vedomia, vzniká, keď sa obrazne povedané **stretnú horizontálna a vertikálna os**. Horizontálna os popisuje obvyklú rovinu vnímania, ktorá umožňuje každému človeku reflektovať správnym spôsobom myšlienkové popisy a skúsenosti. Vertikálna línia ale vzniká, keď človek prináša do cvičenia nové, náročné a vhodné myšlienky. Rozvinutie vertikálnej osi predstavuje novú výzvu pre vedenie cvičenia.

Ja-priestor sa rozvinie potom, keď sa človeku podarí **priviesť do účinnosti myšlienku z vertikálnej línie**, ktorá má rozhodujúci **význam pre vývoj**.



Točný sed – ardha matsjendrásana

Pre rozvíjanie sociálneho života je podstatné, že myšlienka, ktorá jestvuje nad hlavou ako reálna existencia, je formovateľná a utvárateľná. Tak ako sa formuje cvičenie z myšlienky s estetickými proporciami, tak môže cvičiaci aj v živote utvárať z najlepších myšlienok ďalšie formy, city a impulzy....

2 pôsobenia: 1. vychádzajú z nadriadeného života myšlienok a 2. stúpajú zdola z vôľového života.

Pôsobenia myšlienkového a vôľového života využívajú krv a tá sa zhromažďuje v centre srdca. Myšlienkový život prúdi nadol z väčšieho celku, alebo zvonku dovnútra a prejavuje sa vo zvýšenej koncentrácii v rámci osobnej sféry, zatiaľ čo telesno-vôľové konanie stúpa z prúdiacej látkovej výmeny nahor a znovu sa pomocou pohybu krvi zhromažďuje v srdci.



Srdce preto potrebuje dobre zosúladený duševný a aj telesný rytmický život a potrebuje neustále prílevy cenných éterických síl. Príliv éterických síl udržiava jemné procesy spaľovania, ktoré sú nevyhnutné ku transcendencii osobnosti a tým k vývoju rastúceho sociálne schopného životného postoja. Éterické sily sú myšlienkovými entitami. Dávajú neustále sa hýbajúcemu orgánu potrebný životný elixír. Slnko samotné reprezentuje veľký éterický myšlienkový priestor. Tento by sa mal človek vo svojom snažení o vývoj naučiť využívať pre seba vhodným spôsobom prostredníctvom vyváženého a vzťahovo-radostného budovania predstáv. V samotnom človeku existuje za zmienku stojaci pohyb, schopnosť rozvíjať svoj vnútorný potenciál a tým oživiť slnečné sily, myšlienkové entity, ktoré sú tvorivými silami pre seba a aj pre blízkych.

viest' vlastné myslenie ako reálny proces

budovanie predstáv - rozšírenie zvnútra von, z vlastnej subjektivity k priestoru v okolí.

V sebe uzavretá dimenzia kruhu sa prostredníctvom nad ňou ležiacej oblúkovej klenby lepšie vpája do celkovej univerzálnej sféry.



Vonkajší svet **stretávame** prostredníctvom tejto sféry ktorú vo svojom okolí tvoríme – **sociálna sféra** – v nej Ja vyjadri svoju kreativitu.

Učebný krok pre **sociálny život** je ten, že myšlienka, ktorá jestvuje nad hlavou ako reálna existencia, je formovateľná a utvárateľná. Tak ako sa formuje cvičenie z myšlienky s estetickými proporciami, tak môže cvičiaci aj v živote utvárať z najlepších myšlienok ďalšie formy, city a impulzy....

Ťava – uštrásana

Āsana podporuje tvorivé slnečné sily srdca. Je obrazom schopnosti uniesť otvorenie.

To najpodstatnejšie je **súvislosť Ja s tvorivou schopnosťou myslenia**, ktorá sa musí vyvinúť do **pravého budovania predstáv** a musí zaujať prvé miesto v živote, po ktorej napokon nasleduje vnímanie a v konečnom dôsledku prežívanie.

Vedome uskutočňovaná myšlienková aktivita, ktorá sa nenechá rozvrátiť pudmi ani strachmi, tvorí prameň síl udržiavajúcich Ja, vedúcich človeka k jeho pocitu osobnosti, sociálne usporiadanej pozícii v živote a k fyzickému zdraviu.



Človek okrem toho utvára bdelé vnímanie a tvorivú predstavivosť a vie sám pozorovať ba dokonca **viest vlastné myslenie ako reálny proces**.

Slnečný život, tvorivé svetlo, prameň bytia
Srdce – zlaté vyžarovanie, teplé ako slnečné svetlo
Vo vnútri nie je oddelenie – sily slnka + sily srdca

Schopnosť **budovať predstavy** – v blízkej sfére človeka, vo vedomí

Kruh je obrazom Ja

Stretávame vonkajší svet prostredníctvom tejto sféry ktorú vo svojom okolí tvoríme – **sociálna sféra** – v nej Ja vyjadrí svoju kreativitu – rozvinúť toto vedomé umenie

Učebný krok – zvnútornenosť vzniká nie cez emócie, ale kreatívnou silou – vedomou
- zladenou s vnímaním

Nie napodobňovanie, ale tvorenie.

Učebný krok – Všetky rytmické procesy sú motivované z okolia (z okruhu), rytmus vzniká z kozmu a je nesený do stredu človeka až do uskutočnenia vôľou.

Strom – tadásana

Polarity - Pohyb a pokoj, systola a diastola, napätie a uvoľnenie, periféria a centrum.

Srdce udržiava zvonku prichádzajúce **usporiadanie – rád**.

V ľudskom srdci sa zjednocujú práve tie tak náročné polarity, ktoré môžeme pomenovať **slobodou** na jednej strane a **povinnosťou** na strane druhej. Prostredníctvom správneho a usporiadaného sociálneho vnímania, ktoré zohľadňuje stav rozvoja človeka a ktoré prichádza zo sféry ľudského Ja, môžeme napokon v sebe zjednotiť tieto veľké polárne protiklady.

Rozvinuté srdcové centrum pôsobí ako oči umiestnené v strede hrudného priestoru. Človek má v tomto stave sústredené vnímanie seba pri súčasnej otvorenosti navonok.

O čo lepšie sa človeku podarí logické vedenie, uskutočnenie a budujúce posilnenie svojich myšlienkových schopností, o to viac bude napokon aj **srdcové centrum vibrovať v rovnováhe**. Súčasne táto svetelná a logická myšlienková činnosť podnecuje aj schopnosť stretnutí medzi ľuďmi. Z tohto dôvodu je pojem sociálneho procesu veľmi výstižne zvolený. Schopnosť vybudovať éterické sily prostredníctvom tvorby myšlienok a následnej činnosti predstáv je súčasne v ľudskom bytí základom sociálneho jednania na úrovni. Potreba vystúpiť z jednostranných sociálnych vzťahov, bude bezprostredne narastať práve s tými procesmi, ktoré zapalujú toto svetlo v myšlienkach. Keď si jedinec uvedomí túto schopnosť budovať harmonické predstavy, súčasne sa posilní vo svojom vnútornom sebaapocíťovaní. Srdce tvorí centrum individuálneho Ja, ktoré sa posilňuje v éteri medzi myšlienkou a vôľou.



Andrejov kríž – samdhistána

Srdce tvorí stabilizujúce a **základné usporiadanie (rád)** človeka - základ a usporiadanie (rád).

Základ zodpovedá zemi, usporiadanie pramení v nebeských svetoch.

Základ je ohraničený, usporiadanie ale nesie univerzálnu a neohraničenú veľkosť.

V srdci sa stretávajú tieto dva veľké a veľmi rozdielne svety.

Sociálny proces, ktorý sa zakladá v myšlienkovom éterickom budovaní, môžeme popísať ako duchovnú prácu, ktorá prospieva všetkým svetom. **Slnko, ktoré je stredobodom tohto sociálneho procesu, potrebuje tiež prísun duchovných síl zo strany ľudí**. Táto predstava sa dnes ľuďom stratila v dôsledku materialistických životných očakávaní.



Vrana – kakasana

Všetky pôsobenia týkajúce sa srdca sa rozvíjajú z dvoch veľmi rozdielnych pólov - myšlienkového a vôľového života - a zhromažďujú sa vo vnútri a **ukotvia sa v rytmickom strede** osobnostnej výbavy v tele.

Srdce tvorí stred medzi hornými a spodnými lotosmi
mäkké, pokojné spočívanie v sebe v plnosti dychu
s prirodzeným kontemplatívnym charakterom
Odpútanie sa od závislostí na matérii



Sviečka – sarvangasana

Podľa duchovného pozorovania **nie je srdce pevným orgánom**, ktorý sa prejavil ako hmotné telo, ale je to dovnútra nasmerovaný kruhový pohyb, ktorý sa neustále zhromažďuje a éterizuje takpovediac **z dvoch stretávajúcich sa pohybov zhora mysliaceho človeka a zdola chcjúceho človeka**. Slovo éterizácia znamená, že sa tento orgán nachádza v neustále nanovo premenlivom pohnutí, ktoré je energeticky motivované z periférie. Srdce neustále prežaruje najjemnejšie éterické sily. V tomto éterizujúcom, zhromažďujúcom a neustále sa jemne meniacom srdci sa prejavujú **rytmy kozmického a zemského bytia**.



Rozvoj predstáv prináša napokon v ďalšom tvorivom budovaní **éterickému telu cennú výživu**, ktorá liečivo pôsobí na srdce.

Vedomé stretávanie v slobodne sa rozvíjajúcej sociálnej štruktúre, formované vhodnými rozvinutými myšlienkami, ktoré sa zostavujú do obrazov predstavivosti a ktoré sú nesené kvalitnými pozorovaniami, vedú život krvného obehu po prvýkrát k rytmickému, posilňujúcemu a harmonickému spojeniu s orgánom srdca.

Aby ale krv mohla obiehať v cievach a žilách a srdce bolo schopné rytmického sledu úderov, musia skutočne pôsobiť na tento systém reálne **sily**. Takéto sily existujú a sú to rozličné **kreatívne sily**, ktoré sa buď prostredníctvom ľudského Ja vedome utvárajú pomocou aktívnej myšlienkového činnosti predstáv, alebo sa zdola zlučujú prostredníctvom nevedomých sklonov a motívov z metabolického života a pôsobia na obiehajúcu krv.

Učebný krok **pre život** je ten, že pohyb sa nerozvíja silou a námahou / úsilím, ale éterickým plynutím...