

Strom – tadásana – rozvíjajúce myšlienky

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 polarities, 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 predtým 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 sebaapocitovaní. Srdce tvorí centrum individuálneho Ja, ktoré sa posilňuje v éteri medzi myšlienkou a vôľou.