

## Vrana – kakasana – rozvíjajúce myšlienky

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