

## Točný sed – ardhha matsjendrásana – rozvíjajúce myšlienky

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.

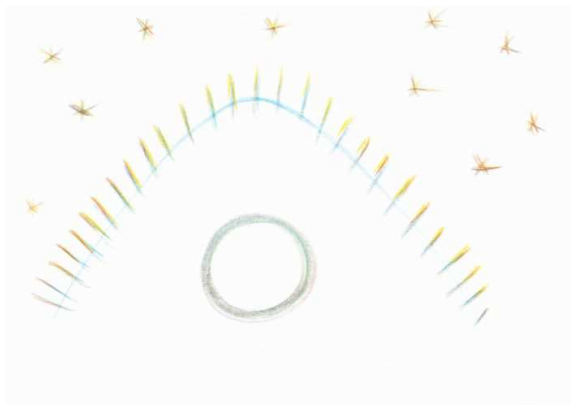
**Pôsobenia myšlienkového a vôľového života** využívajú krv a tá sa zhromažďuje v centre srdca. Myšlienkový život prúdi nadol z väčšieho celku, alebo zvonku dovnútra a prejavuje sa vo zvýšenej koncentrácii v rámci osobnej sféry, zatiaľ čo telesno-vôľové konanie stúpa z prúdiacej látkovej výmeny nahor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



**Stretávame** vonkajší svet prostredníctvom tejto sféry ktorú vo svojom okolí tvoríme – **sociálna sféra** – v nej Ja vyjadrí 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....

Nové éterické sily, ktoré vznikajú v budovaní prostredníctvom logickej, do procesov vnímania včlenenej práce myšlienok a predstáv, dopomáhajú človeku k prirodzenej integrácii a rozšíreniu svojich možností. Astrálne telo sa môže zmysluplne rozpínať do života, keď na ňom pracuje Ja šťastným a zdravým spôsobom. Kultivované obsahy predstáv prospievajú jednotlivcovi, ktorý je činný priamo zo svojho Ja, spôsobom, ktorý ho nenechá odchýliť sa ani k povýšenosti a pýche na jednej strane, ani k poníženosti na strane druhej. Naopak prospievajú aj okoliu a blížnym, pretože títo sa vo vytváranej svetelnej sfére logických predstáv necítia pod tlakom, pod vplyvom moci alebo autoritatívneho postoja pozbavení svojej slobody. Predstavy a myšlienky môžu ľahko akceptovať, pretože tieto preklenujú ako oblúkovitá sféra ľudí navzájom.