

Plán rozvíjania cvičení - 4 fázy

podľa knihy H.Grill: Tajomstvo psychických ochorení na základe bytostných článkov človeka
časť „Srdce“ – s.159 - 209

Človek chodí k studni, načiera z nej vodu, oživuje a pretepluje ju svojimi rukami a dáva ju opäť svojim blíznym.

1. fáza (môže trvať 1 mesiac)

Zoznámenie s ásanami, zdravotné účinky, ako pracujeme s ásanami – postup a účinky,
základné rozcvičovanie predstáv – písmenkové cviky, aj v pohybe,
jednoduché predstavy – známych objektov, priestorov, obrazov ...

2. fáza (môže trvať 1 mesiac)

Srdce – základné myšlienky – s.159 - 169

- 1.) Srdce tvorí stabilizujúce a **základné usporiadanie (rád)** človeka
- 2.) energetické centrum - „znejúce koleso“ – srdce nie je pevným orgánom
- 3.) existujú **tvorivé sily**, ktoré sa vyjadrujú vo svete cez svetelnú sféru.
- 4.) **podstata ohňa v srdci**
- 5.) centrum - sila lásky, alebo **tvorivá schopnosť**, schopnosť ktorá sa suverénne podieľa na všetkých procesoch **premeny**
- 6.) Oheň ako vyššia entita **preduchovňuje** vo svojej nekonečne pokračujúcej práci sféru Zeme.
- 7.) Prvé a primárne usporiadanie celého života sa prejaví v skutočnosti, že existuje **vývoj** v ľudskom bytí.
- 8.) Právě myšlienky a predstavy preteplujú ľudský život.
- 9.) vnútorný život srdca vzniká preto, že telo sa otvára pritekajúcej teplu, oplodnenie tvorivým teplom
- 10.) **súvislosť Ja s tvorivou schopnosťou myslenia**
viest vlastné myslenie ako reálny proces

Predstavy – s.170 – 187

- 1.) **Kruh** – univerzalita, celosťnosť, má vnútornú a vonkajšiu časť
Slnčný život, tvorivé svetlo, prameň bytia
Srdce – zlaté vyžarovanie, teplé ako slnečné svetlo
- 2.) Vo vnútri nie je oddelenie – sily slnka + sily srdca
- 3.) Schopnosť **budovať predstavy** – v blízkej sfére človeka, vo vedomí
- 4.) **Kruh** je obrazom Ja
- 5.) **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.
- 6.) **Stretávame** vonkajší svet prostredníctvom tejto sféry ktorú vo svojom okolí tvoríme – **sociálna sféra** – v nej Ja vyjadrí svoju kreativitu.
- 7.) Rozvoj predstáv prináša napokon v ďalšom tvorivom budovaní éterickému telu cennú výživu, ktorá liečivo pôsobí na srdce.
- 8.) 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.

3. fáza (môže trvať 1 mesiac)

- 1.) Rozvíjanie **éterických síl** pomocou jednoduchých cvičení

Proces myslenia steká skutočne podobne ako Slnko rozprúďuje svoje svetlo nadol k ľuďom a manifestuje sa ako prvé v éterickej sile srdca.

- 2.) Pestovanie logického sledu **vnemov a myšlienkových procesov**

So zdravým a usporiadaným myšlienkovým vnímaním okolia sa upokojuje a harmonizuje práve srdce človeka.

Tieto cvičenia sú pomôckou k rozvinutiu rozlišovania medzi konkrétnym procesom myslenia a nekonkrétnym, nelogickým a tým pádom polovičatým myslením. Cvičiaci sa naučí vnímať, ako z logicky uskutočnených a v súvislosti sa nachádzajúcich myšlienkových predstáv vzniká najjemnejšia éterická sila, ktorá má vplyv na srdce vo vnútornom rytmickom usporiadaní.

3.) **Teplotovné 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.

4.) Dobré riadený, tvorivý a budujúci proces ľudského myšlienkového života môže byť chápaný ako základ pre **sociálny proces**.

Tento éterizujúci alebo sociálny proces v zmysle vedome zvolenej činnosti predstavuje možnosťou vybudovávať životné sily v človeku.

5.) O čom 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 predstavuje 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 sebaapocítovaní. Srdce tvorí centrum individuálneho Ja, ktoré sa posilňuje v éteri medzi myšlienkou a vôľou.

6.) Človek každý deň, ktorý uzatvára, ukončí krátkym **spätným pohľadom** a pritom dbá na to, nakoľko priviedol ľudské a sociálne okolnosti podľa najlepšieho svedomia k harmonickej jasnosti a vzájomnej rešpektujúcej komunikácii.

Ľudské Ja má schopnosť usporadúvať všetky osobné okolnosti a všetky procesy života. Kto večer vykonáva spätný pohľad, môže si v stúpajúcej miere uložiť disciplínu, nenechať žiadny deň skončiť bez tejto najlepšej možnosti, usporadujúcej aktivity v duševnom živote.

7.) **Ľudské schopnosti potrebujú sociálne rozšírenie**

Nové éterické sily, ktoré vznikajú v budovaní prostredníctvom logickej, do procesov vnímania včlenenej práce myšlienok a predstav, 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 predstav prosievajú jednotlivcovi, ktorý je činný priamo zo svojho Ja, spôsobom, ktorý ho nenechá odchyliť sa ani k povýšenosti a pýche na jednej strane, ani k poníženosti na strane druhej. Naopak prosievajú aj okoliu a blížnym, pretože títo sa vo vytváraní svetelnej sféry logickej predstav 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.

8.) 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 prítomnosť duchovných síl zo strany ľudí**. Táto predstava sa dnes ľuďom stratila v dôsledku materialistických životných očakávaní.

4. **fáza** (môže trvať 1 mesiac)

1.) **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 **nepoškvrenom, zlatožltom, teplom svete**, 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.

2.) **Rozvíjanie priestoru „Ja“**

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 vzniká medzi ľuďmi, a ktorá umožňuje každému človeku úlohu reflektovať správnym spôsobom myšlienkové popisy a skúsenosti. Vertikálna línia ale vzniká, keď človek prináša do rozhovoru nové, náročné a vhodné myšlienky. Rozvinutie vertikálnej osi predstavuje nový výzvu pre vedenie rozhovoru.

Ja-priestor sa rozvinie potom, keď sa ľuďom podarí **priviesť do rozhovoru myšlienky z vertikálnej línie**, ktoré majú rozhodujúci **význam pre ich vývoj**.

Vývoju naklonený Ja-priestor sa otvára od toho momentu, keď sa človek učí **dotknúť sa s druhým človekom v jasnej predstave a myšlienke**.

Ja sa zapája v stretnutí ako malý, nenápadný a predsa horiaci plameň, keď obaja dokážu priniesť do stredu spoločného porozumenia a zažitia, skúmania a záujmu tie rozhodujúce a dôležité myšlienky, ktoré ešte nie sú známe a nevyplývajú z doterajších skúseností.

Slobodne postaviť myšlienku do priestoru.

imaginácie - - - > presvetlenie

usporiadanie - - - > preteplenie

1 uvoľnenie

2 pozdrav slnku

Pestovanie logického sledu **vnemov a myšlienkových procesov**

So zdravým a usporiadaným myšlienkovým vnímaním okolia sa upokojuje a harmonizuje práve srdce človeka.

Tieto cvičenia sú pomôckou k rozvinutiu rozlišovania medzi konkrétnym procesom myslenia a nekonkrétnym, nelogickým a tým pádom polovičatým myslením. Cvičiaci sa naučí vnímať, ako z logicky uskutočnených a v súvislosti sa nachádzajúcich myšlienkových predstáv vzniká najjemnejšia éterická sila, ktorá má vplyv na srdce vo vnútornom rytmickom usporiadaní.

3 stoj na hlave

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 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.

Teplotné 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.

4 pluh

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 transsubstanciaciu. 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 polovičatých právd

5 poloha hlava – koleno

Srdce pulzuje v trvalom životnom rytme pokoja a aktivity.

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

6 kobyľka

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

7 tanečník

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 vznikne 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

8 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**.

9 točný sed

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 blížnych.

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 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....

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 odchyliť 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 vytváraní svetelnej sféry 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.

10 táva

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.

11 strom

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 predstav 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.

12 andrejov kríž

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 prisun duchovných síl zo strany ľudí**. Táto predstava sa dnes ľuďom stratila v dôsledku materialistických životných očakávaní.

13 luk

14 vrana

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.

stred medzi hornými a spodnými lotosmi

mäkké, pokojné spočívanie v sebe v plnosti dychu

s prirodzeným kontemplatívnym charakterom

Odpútanie sa od závislostí na matérii

15 sviečka

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 chcejúceho človeka**. Slovo éterizácia znamená, že sa tento orgán nachádza v neustále nanovo premenlivom pohnutí, ktoré je energeticky motivované z periférie. Srdce neustále prežarujú najjemnejšie éterické sily. V tomto éterizujúcom, zhromažďujúcom a neustále sa jemne meniacom srdci sa prejavujú **rytmy kozmického a zemskeho 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...

16 uvoľnenie

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 **nepoškrvnenom, zlatožltom, teplom svete**, 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.

Mantry:

- 1) OM

2) SO HAM

SO zhora ide prúd ducha človeka (ja-džíva) smerom k prejavnému svetu „tunelom O“

HAM myšlienka „človek“ sa realizuje v hmotnom svete, je do sveta vydýchnutá

SO pocit ja

HAM som čisté bytie bez prívlastkov