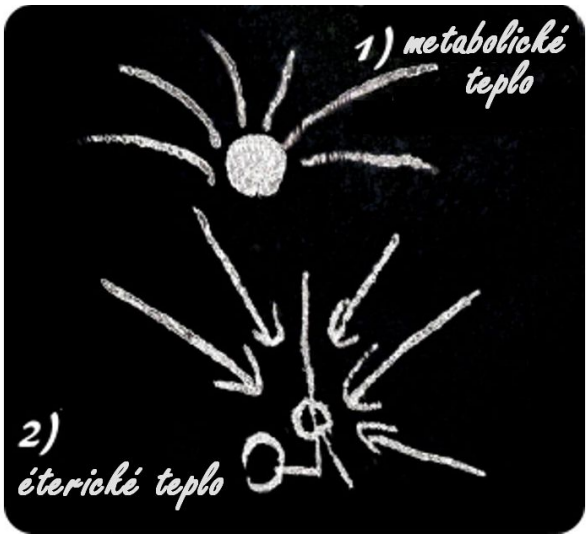
Vytváranie éterického tepla

Rozvíjanie správnych a pravdivých predstáv vytvára éterické teplo

Meditácia v Lundo v sobotu 7. marca 2020, ktorá sa konala s mnohými účastníkmi najmä z Talianska a Nemecka, uzatvorila intenzívny študijný deň.

Podľa Heinza Grilla je dôležité učiť sa koncentrovane viesť svoju pozornosť na objekt bez odvádzania pozornosti na telo a bez toho, aby sme sa nechali viesť sympatiami alebo antipatiami. Keď človek pozoruje napríklad sneh na poli, mohol by niekto povedať, že sneh sa mu nepáči, lebo je chladný. Iná osoba by mohla povedať: „Ach, aký krásny!" Toto sú v skutočnosti mienky, ktoré pochádzajú zo seba, sú subjektívne, nie objektívne. Heinz Grill dôrazne povedal, že pre meditáciu musí ustúpiť všetko, čo pochádza z fyzického tela, zo seba, ako aj emócie, projekcie, strachy, úsudky, predpojatosti alebo dominujúca vôľa chcieť dosiahnuť nejaký výsledok. Aj keby bola v miestnosti nejaká zlá energia, človek ju musí prekonať, a vyformovať a udržať si živý vzťah ku zvolenému objektu. Mali by sme pozorovať nejaký objekt nezávisle od seba a ponechať ho v jeho realite, tak ako je stvárnený vo svojej forme, farbe, veľkosti, všeobecne vo svojom prejave.



Existujú dva druhy tepla, metabolické teplo a éterické teplo (pozri obrázok na tabuli).

Ako sa správa éterické teplo, prípadne teplo, ktoré pramení z činnosti predstavivosti?

A ako pôsobí teplo látkovej výmeny?

Počas študijných dní bolo možné skúsenosťou zažiť tieto rozličné kvality tepla prostredníctvom jogových cvičení. Pri Pozdrave Slnku na základe živých pohybov, ktoré sa otvárajú zvnútra smerom von a vyžarujú odstredivo, sa rozvíja metabolické teplo. Zatiaľ čo v sarvangasane (stoji na pleciach) alebo pri cvičení Kruh srdca sa vytvára skôr kontemplatívne, dostredivo pôsobiace éterické teplo, ktoré koniec koncov preniká dokonca do každej bunky.

Heinz Grill vykonával meditáciu so štyrmi rozličnými príkladmi, na ktoré sme sa vždy po 2 minúty koncentrovali:

1) Predstavovali sme si relatívne rýchly výstup na vrchol kopca.

2) Predstavovali sme si sedenie v 90 stupňov horúcej saune.

3) Mysleli sme myšlienku: „Čistá myšlienka je spirituálnou, metafyzickou substanciou."

4) Mysleli sme myšlienku: „Keď je myšlienka v poriadku správna, a tým je pravdivá, pôsobí teplom až do bunkového systému.

Záverečná úvaha:

Ak človek rozvíja správne a pravdivé predstavy, ktoré spätne na neho slobodne pôsobia, vytvára éterické teplo, ktoré preniká každú jednotlivú bunku, a tým sa posilňuje imunitný

systém.

zápis: Caterina

Podujatia s Heinzom Grillom < späť