## Podrobnejšie rozpracované cvičenia zmyslového vnímania

2. stupeň cvičení (podrobnejšie cvičenia):

1. cvičenie - dýchanie duše

Rozpracujeme tu podrobnejšie prvé cvičenie zo sady základných cvičení .

Po tom, ako pozorujeme objekt a zozbierame všetky podrobnosti, ktoré sme schopní pozorovať, prestaneme ho vnímať zmyslami a všetky tie podrobnosti si predstavíme spojené do jedného objektu. Potom zas vedieme pozornosť na objekt, skontrolujeme všetky doteraz vnímané detaily a bdelo a otvorene vnímame, či si všimneme ešte ďalšie podrobnosti. Zapamätáme si ich. Potom opäť odvrátime pohľad od objektu a predstavíme si ho aj s novými detailami.




Takto rytmicky môžeme niekoľkokrát vystriedať pozorovania a tvorbu obraznej predstavy. Nastáva niečo, čo by sme mohli nazvať dýchaním duše. Tak ako sa strieda nádych a výdych, tu striedame tiež rytmicky vnímanie a predstavovanie.

2. cvičenie - vývin



Pozrieme sa na danú rastlinu a dobre si všimneme listy, ktoré sú v rôznych štádiách rastu. Po skončení pozorovania si predstavujeme ako list postupne rastie. Tieto predstavy si tvoríme postupne od puku , cez rašenie malého mladého lístka, prechádzajúc cez všetky štádiá, až po plne vyrastený list. Niekoľkokrát môžeme tento proces zopakovať, až sa obrazy jednotlivých štádií začnú plynule premieňať z mladšieho štádia do staršieho. Obrazná predstava ožije a začne plynúť. Do činnosti tak privedieme 5. a 6. čakru.

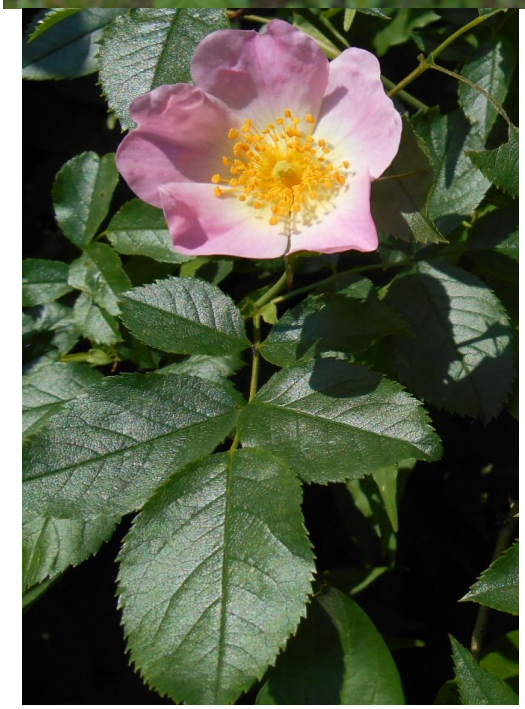
3. cvičenie - myšlienka

Pozorujme postupne do podrobností dva listy z rôznych rastlín, ktoré majú celkom odlišné tvary, farby, lesk, ochlpenie a ďalšie a ďalšie charakteristiky. Sú to vlastne dve samostatné jednoduché pozorovacie cvičenia.

Potom priberme tretí druh listu. Potom ďalší a ďalší, až nazbierami hodne veľa vnemov rozličných listov.

Všetky tie pozorované listy si jeden po druhom znovu predstavujme. Môžeme tak dospieť k myšlienke "list" v jeho najrozličnejších variáciách.





4. cvičenie - formotvorné sily

Pozorujme detailne dva listy z dvoch celkom odlišných druhov rastlín. Napríklad list liesky a list ruže. Pri každom cvičení tohto cvičenia obmieňajte dvojice rastlín.

Opýtajme sa teraz, aké sú medzi tými dvoma listami rozdiely. Všetky odlišnosti si dobre všimneme.

Cvičenie spočíva v tom, aby sme si hravo skúsili predstaviť, ako sa jeden list premení na druhý list. Čo všetko sa musí udiať, zmeniť, aby sa z listu liesky stal list ruže. Tu už siahame po vyciťovaní tvorivých síl rastlinných listov. Toto je iba hravé prípravné cvičenie na rozhýbanie myslenia a otvorenie pre nové možnosti vnímania.



5. cvičenie - odmyslenie fyzického javu

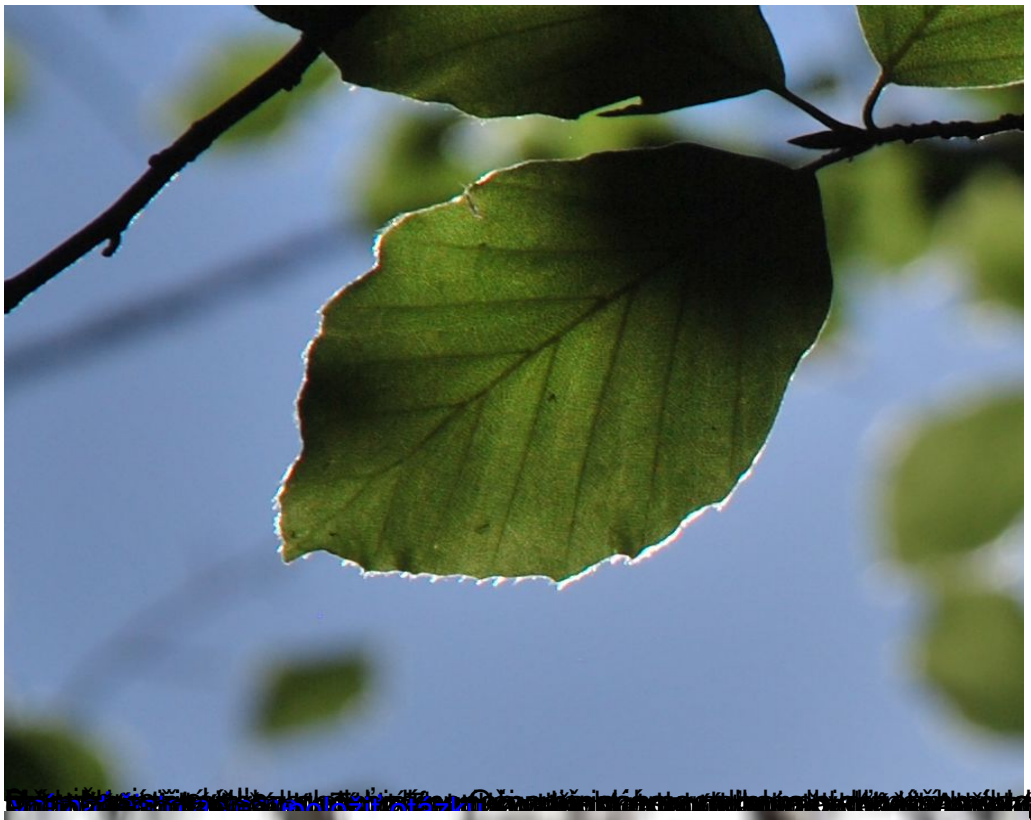
Ak by sme chceli poznávať sily , ktoré rastlinnú bytosť utvárajú, sily, ktoré nie sú vnímateľné fyzickými zmyslami, ale sú činné za fyzickým javom rastliny, potrebujeme ďalšie cvičenia.

Opäť pozorujme napríklad jeden list rastliny. Opäť po pozorovaní vytvoríme obraznú predstavu. A potom sa naučíme túto predsatvu zmazať .

Možno sa toto cvičenie bude niekomu zdať náročné. Je možné začať s celkom jednoduchou predstavou. Predstavme si kruh a po chvíľke ho v predstave vymažme. Aby sa cvičenie dobre začalo dariť, môžeme si predstavovať najskôr ako kruh kreslíme a po podržaní predstavy na krátku dobu, si zas predstavme, ako kruh rukou zmazávame. Toto cvičenie opakujme niekoľkokrát. Potom môžeme pribrať do cvičenia aj zložitejšie objekty, ako napríklad rastlinný list. Toto cvičenie je oveľa dôležitejšie, než sa nám na prvý pohľad môže zdať. Preto ho nevynechávajte a venujte mu patričnú pozornosť.

Najnáročnejším stupňom tohto cvičenia je vyvinutie schopnosti odmyslieť si fyzický jav pri otvorených očiach a pri pohľade smerujúcom k javu.

Dbáme na to, aby vytváranie predstavy získanej zo zmyslového vnímania a jej rozpúšťanie prebiehalo v rytmickom opakovaní. Má to veľmi hlboké dôvody .







Oko - cvičenia duše - Sily múdrosti v prírode - späť