





Snežienka
prerážajúce teplo a hra svetla

Sily múdrosti, ktoré panujú vo vesmíre a v prírode v harmonickej súhre, nalievajú svoju tichú silu do všetkých javov života.

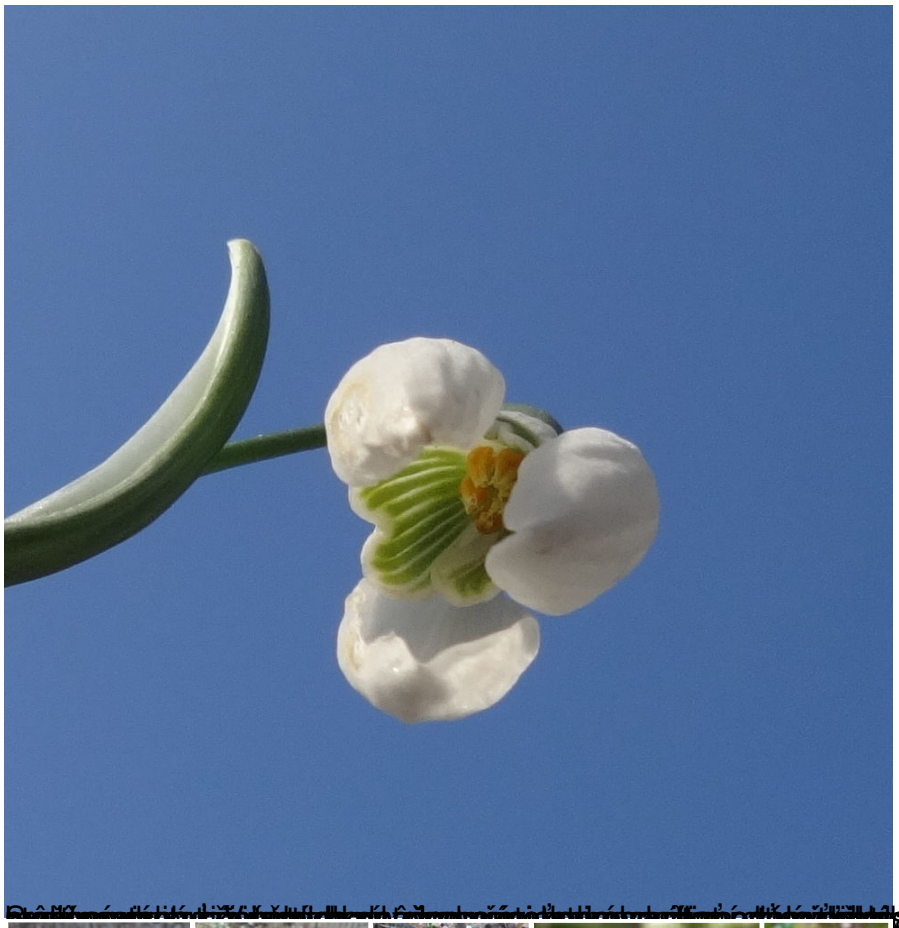
Štyri druhy éterov (životných síl)

Na jar sa človek môže oddávať konkrétnemu a vernému pozorovaniu snežienky, ktorá sa pomaly vztyčuje. Bez rojčenia a hýrenia v romantických pocitoch vnímajúci človek vedie pozornosť konkrétne k rastline. Po čase a s opakovaným cvičením zbadá, ako prichádzajúce svetlo poskytuje rastline priestor, do ktorého sa môže rozvinúť. Ako prvé môže venovať pozornosť pokojnému pozeraniu sprevádzanému jasnými

myšlienkami
, ktoré sa časom rozvíjajú do jemných obrazov a vnútorných predstáv
v duši
pozorovateľa. Duša začína precitať do konkrétnych rozširujúcich sa obrazných predstáv. Tento druh zvláštnej pozornosti s konkrétnou, koncentrovanou myšlienkovou bdelosťou ponecháva vlastným zmyslom slobodný priestor. Človek sa v duši pripravuje na
hlbšie
zážitky.

Na prvom obrázku vidno, ako je sneh v tesnom okolí snežienky roztopený. Pri dlhodobejšom a rytmicky opakovanom cvičení cvičiaci naozaj môže pocítiť, že keď na jar z pôdy raší prvý malý lístoček, je rastlinka obalená akoby tepelným kabátikom. Kto ju takto zaodel? Toto teplo nazývame odborne tepelný éter. Je to sila života. Živé teplo však musí niekto vytvárať. Podľa Heinza Grilla toto pôsobenie duchovných bytostí z vesmíru, z planét predstavuje astrálno – duševný proces, ktorý neprestajne pokračuje počas celej vegetačnej periódy.

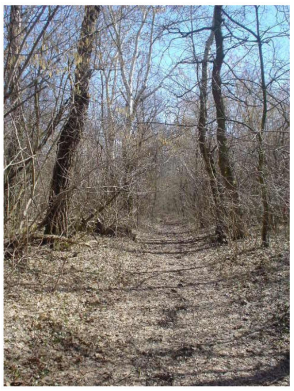
Teraz toto konkrétne pôsobenie planetárnych duchov na Zemi a nimi vytvárané a dodávané tepelno – éterické obaly rastlín podľa Rudolfa Steinera k sebe priťahujú určité bytosti, ktoré vnímajú tieto tepelné procesy. Tieto ďalšie bytosti prinášajú k prvým zeleným klíčiacim lístočkom svetlo a rastlinky ho pijú. Toto svetlo prúdi rastlinkou nadol do hĺbky až ku korienkom a oživuje zem. Na najjemnejších končekoch korienkov životný éter, ktorý prúdi z vnútra zeme, stúpa rastlinkou nahor a stretne sa so svetelným éterom pritekajúcim cez rastlinu zhora. V rastline sa teda stretáva svetelný éter prúdiaci zhora nadol do hĺbky so životným éterom vystupujúcim zdola nahor. Prostredníctvom tohto vzájomného pretkávania sa svetelného éteru a životného éteru vzniká iný druh životných síl - zvukový, teda chemický éter, ktorý spôsobuje samotné vyrastanie rastlinky. Teda súhra tepelného, svetelného a životného éteru má za dôsledok formotvornú budujúcu prácu zvukového, čiže chemického éteru, a tak rastlinka rastie.

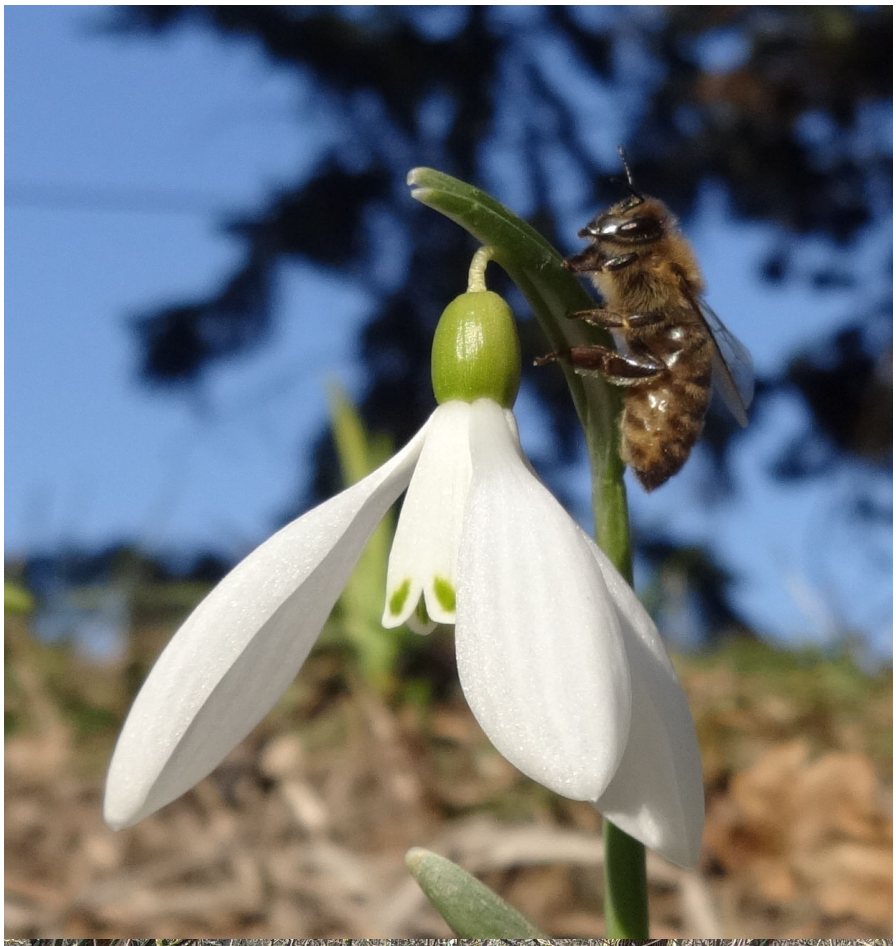




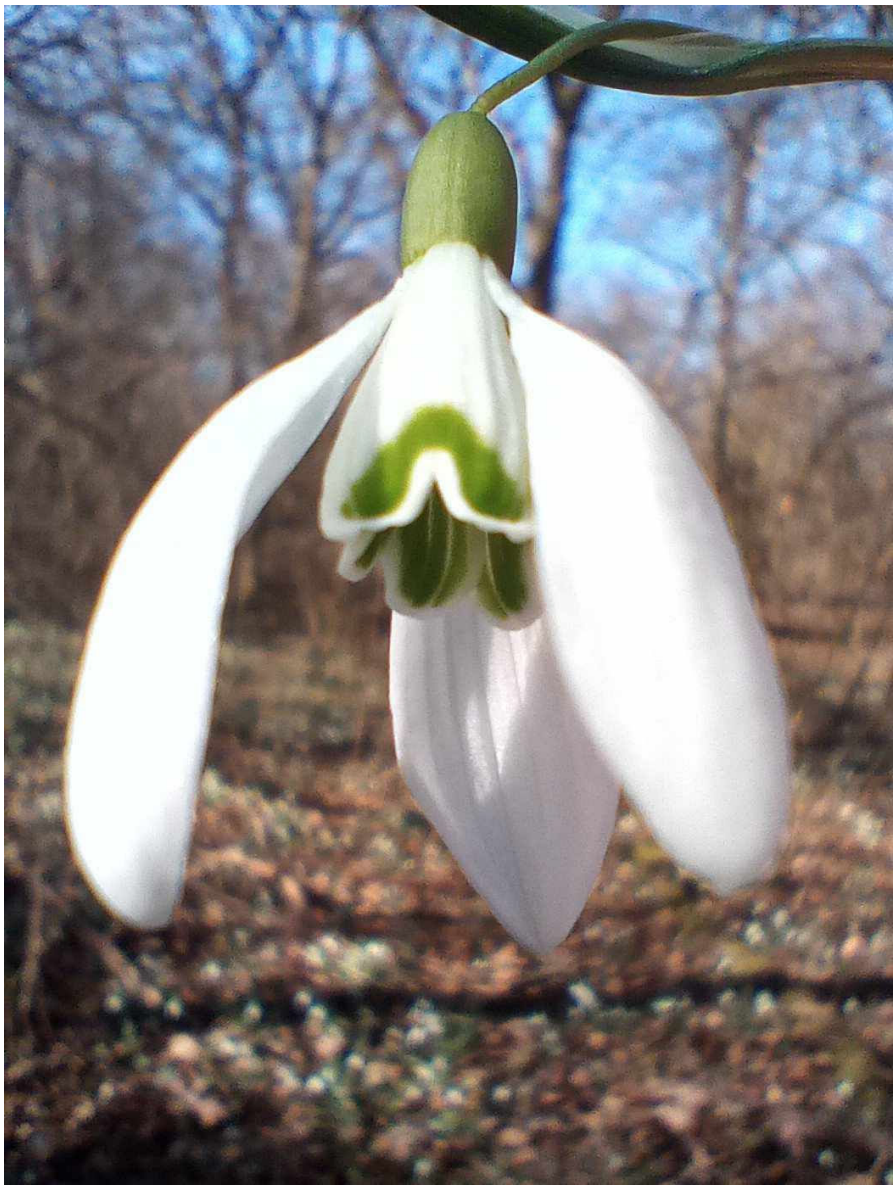












Ďalšie cvičenia, ako sme ich rytmicky vykonávali na seminároch napríklad: