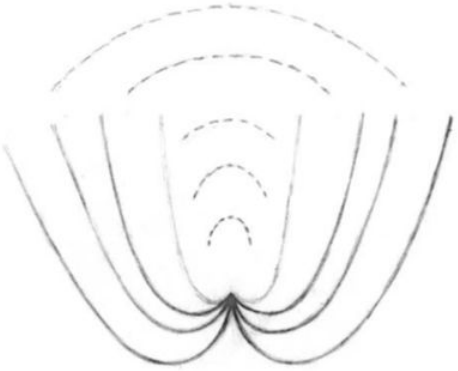
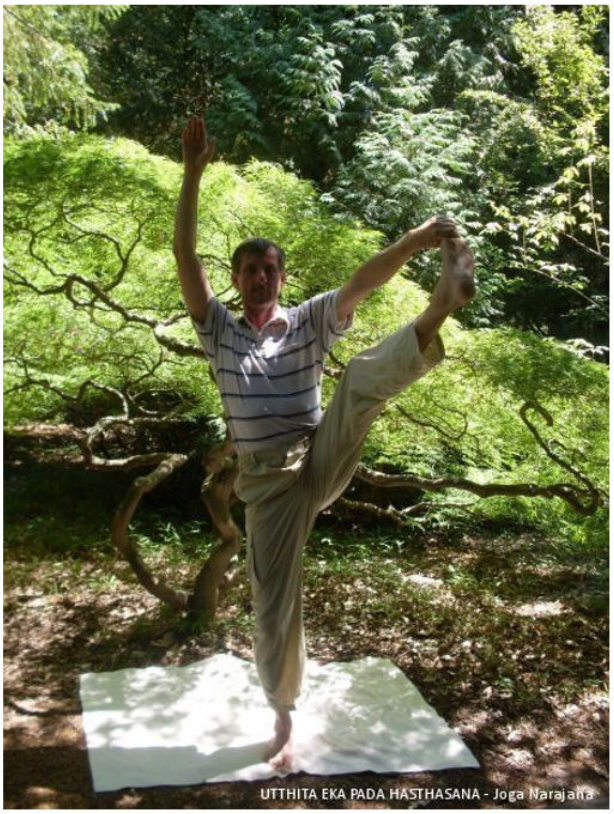
Poloha nohy a svetelno-duševný proces

podľa cvičenia s Heinzom Grillom

Svetelný éter a vzdušný živel sú protiklady. Svetelný duševný proces je jemný a má vzťah k myšlienkam a pocitom. Vzdušno-duševný proces je hrubý, má vzťah k vôli a je spojený s nevedomou dimenziou astrálneho tela. Keď človek začne pravidelne pracovať s duševným životom aktívne, zodpovedne a čo najviac slobodne, nastáva pravý rytmický vývoj. Vtedy naozaj potrebuje vo vzťahu k celku rozvinúť cnosti skromnosti, tolerancie a piety. Avšak nie vo vonkajšom správaní, ale vo vnútri vo vzťahu k duchu. Sloboda a zodpovednosť sú veľkými stĺpmi, ktoré nesú duchovné Ja, ktoré obklopujú Ja, nesú ho v náručí.






UTTHITA EKA PADA HASTHASANA - Joga Narajana