

## Hlbšie zvedomovacie cvičenia zmyslového vnímania

4. stupeň cvičení (zvedomovacie cvičenia):

### Vnimanie priestoru v okolí predstavy

Uvedieme si tu iba jedno komplexné cvičenie pozostávajúce z viacerých krokov, z ôsmych samostatných cvičení.

1. krok

Verné podrobné pozorovanie objektu

2. krok

Otvorené vnímanie okolia objektu

3. krok

Striedajme tieto dve cvičenia a toto dýchanie duše konajme celkom vedome.

4. krok

Presunieme tento oscilujúci proces do vnútra duše:

Vytvorme si vernú predstavu objektu. Pozorujme túto predstavu vnútorne.

5. krok

Vnímajme priestor okolo objektu - predstavy a potom samotný objekt z predsatvy vymažme .

Ak sa to nedarí, môžeme sa kvôli nácviku vrátiť k jednoduchším cvičeniam. ( 5. cvičenie v 2. stupni )

6. krok

Po určitom čase sa opäť vráťme k pozorovaniu vonkajšieho objektu.

7.krok

Pozorujme priestor okolo objektu.

8. krok

Opäť si utvorme predstavu objektu a pozorujme ju.

O joge < cvičenia duše < Vnímanie s rozšíreným vedomím < späť