# Následne znejúce obrazy

Tieto cvičenia sú súčasťou zámeru kultivácie a transformácie zmyslového vnímania pôsobením novej jogovej vôle prostredníctvom cvičiaceho človeka. Osobne sa týmito cvičeniami zaoberáme od r. 2000. Po 10 rokoch intenzívneho rozvíjania týchto cvičení nového druhu sme ich po prvýkrát verejne prezentovali, študovali a spoločne s ďalšími cvičencami rozvíjali na týždňovom seminári v r. 2010 s témou: Ako sa duša môže stať slnečnou. Odvtedy bežne zaraďujeme tieto cvičenia na niektorých kurzoch, no najmä na seminároch alebo meditačných stretnutiach.

Cvičenia vychádzajú z pokynov Rudolfa Steinera v jeho prednáške, kde ustanovil pojem **nová jogová vôľa**
.

Úlohou cvičení je v prvom rade vlastnou skúsenosťou porozumieť, ako prebieha zmyslové vnímanie .
Akým spôsobom prebiehajú prúdenia počas toho, kým človek vníma svojimi zmyslami? Ako voči tomu prúdu, ktorý plynie zvonka, človek stavia vlastnú vôľu? Ako sa v duši stretáva prúd zmyslového vnímania, prichádzajúceho zvonka s prúdom vôle, vychádzajúcej od človeka? Ako sa myslene môže stávať slobodným? Ako rozvíjať osobný vzťah ku Kristovi prostredníctvom jogy - novej jogovej vôle?

**Základné cvičenie:**

1. pozerať sa na horiaci plameň sviečky - asi minútu (netreba to merať na hodinkách, sústreďme sa na plameň, nie na čas)

2. zavrieť oči a vnímať, čo sa pred zrakom objaví a ako sa to mení

3. všímať si, čo sa deje v duši - deje sa to vnútri, či vonku?





**Cvičenie následného obrazu s vlastnou vôľou**

ai hmatové vnemy, strácali by sme

