Harmónia

1. Bytosti harmónie sa nachádzajú skoro všade.

2. Majú blahodarný, oslobodzujúci, vyrovnávajúci a liečivý účinok na ľudskú dušu.

3. Dotknú sa hlavne anahata čakry, prípadne aj višudhy.

4. Pohybové gesto je zvislica, priamka vzpriamenia a spojenia s duchovným svetom a vodorovná priamka ako gesto rozprestretia sa v pozemskosti. Substancia je zlatá, biela, hustá vodnatá alebo vzdušná.

5. Pomáhajú človeku byť v strede.

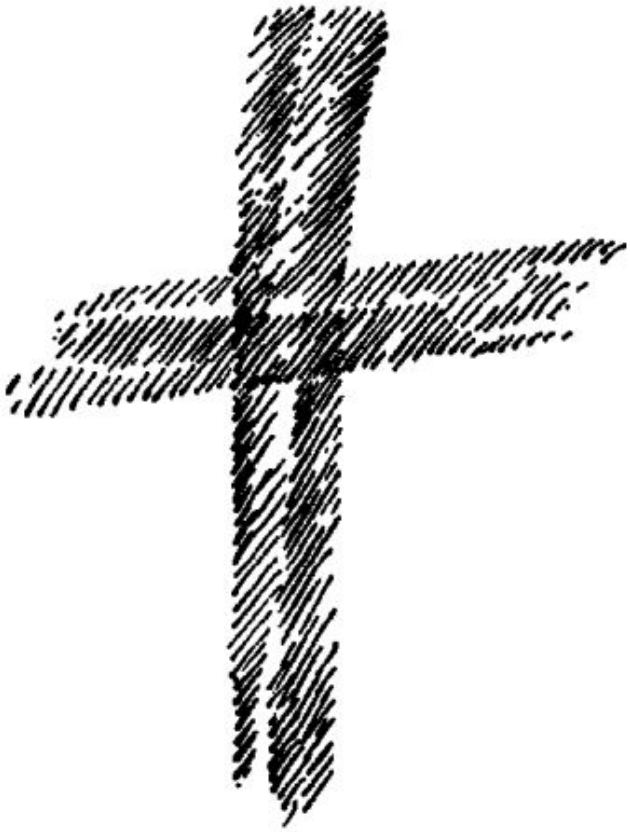
Ako prvé rozvinieme v duši myšlienku, že okolitá príroda je dielom duchovných bytostí. Hory, lesy, lúky, jazerá, oblaky, zvieratá aj rastlinstvo v nás vyvolávajú pocity a tak človek nadobúda cit pre prírodu. Keď tieto myšlienky a vnemy dlhšie vedome pestujeme, rozprestriú sa v nás pocity vďačnosti, úcty a tepla. Naše ruky sa zahreievajú dávajúcou silou lásky a pohľadom vynášame von z duše teplo a vľúdnosť.

Človek nemusí byť jasnovidný, aby dokázal z prírody prijímať a cítiť oživujúce sily pre svoj duševný život. No ten, koho duch precitol, objaví všade v prírode nové bytosti harmónie. Najmä na jeseň, kedy v prírode pozorujeme hodne odumierania, začína ožívať tento druh cítenia.

Ten, kto na tomto svete žije už dlhšie, vníma zásadné zmeny v pociťovaní prírody. Časy sa menia, v prírode začínajú pôsobiť nové sily a bytosti.

Prírodné rastlinné bytosti koncom leta a na jeseň sťahujú svoje životné sily a svoju bytosť do tvorby semien. V nich prenášajú život do budúcnosti, do jari. Niečo podobné je aj úlohou

človeka, aby sily a to, čo prežíva na jeseň, prenášal cez zimu do jari. Nie v podobe pamäte a spomienky, ale ako reálne sily. Človek do svojho éterického tela votkáva dojmy jesene, a tak nadobúda nové sily na vnímanie a na vývoj, aby bol schopný pokročiť od pociťovania k morálnym impulzom vôle k činu.



Od roku 2001 sme vždy pravidelne zaraďovali na semináre, v decembri pred Vianocami a v marci alebo apríli pred Veľkou nocou, témy priamo súvisiace s Kristom (s názvami ako Kristus a ja, Vedomie harmónie, Utváranie stredu, Vývoj a forma špirály, Kríž a kruh, Zrenie osobnosti, Slnečná oblasť duše, Obrat, Premena, Brána...). Koncentrácia a meditácia stáli v centre pozornosti. Úlohou týchto seminárov bolo práve rozvíjanie týchto skrytých a klíčiacich síl ľudí. Úlohou toho, kto viedol semináre, bolo u účastníkov podnietiť zvedomovanie týchto procesov a oživovať záujem o tieto stránky života. Súvislosti rozvedieme ďalej v texte. Boli to prvé základové stavebné kamene pre cvičenia, ktoré sme počas tých rokov od nuly rozvíjali ako niečo celkom nové, a kotré tu uvedieme.

Cvičenia:

Obzvlášť pri týchto cvičeniach nikdy neopomenieme pestovanie vďačnosti , lásky a pokory .

Samozrejme, že cvičenia vykonávame naživo vonku v skutočnom svete a nie v tejto virtuálnej realite. Tu ich len opisujeme a podávame návody. Cvičenia duše a meditácia sú v príkrom rozpore s virtuálnou realitou!

úvod: Vnímanie citom < podrobnejšie cvičenia < späť

pevnosť --- pohyb --- rozplývanie --- dozrievanie