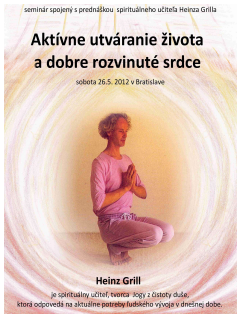
V dňoch 26.-27.5.2012 sa uskutočnil seminár spojený s prednáškou spirituálneho učiteľa

***Heinza Grilla***

**SRDCE**

Aktívne utváranie života a dobre rozvinuté srdce




**Heinz Grill**

je spirituálny učiteľ, tvorca **Jogy z čistoty duše**, ktorá odpovedá na aktuálne potreby ľudského vývoja v dnešnej dobe. Zdôrazňuje duchovno – duševný rozmer jogy spojený s aktívnym rozvíjaním tvorivých síl človeka. Z pohľadu človeka, ktorý preniká k podstate vecí a javov, prináša podnetné impulzy do rôznych oblastí života:

- pedagogika, výchova a medziľudské vzťahy
- umenie, hudba, architektúra
- medicína, liečenie a výživa
- príroda a horolezectvo

Viac o ňom a jeho diele nájdete na stránke www.heinzgrill.de (už aj v slovenčine).

**Rozhovor s Heinzom Grillom zo dňa 25.5.2012 uverejnený v časopise Vitalita č. 07/2012 - *tu:***

**Zhrnutie z prednášky Heinza Grilla na seminári „Aktívne utváranie života a dobre rozvinuté srdce".**

Pre **fyzické aj metafyzické srdce** je významná schopnosť človeka vnímať myšlienku a tvorivo ju ďalej rozvíjať, formovať.

**Myšlienka** žije vo svetle. Je duchovná, pozostáva z duchovnej „substancionality". Keď človek vidí nejaký jav, vychádza z neho voči človeku myšlienka.

Učíme sa pochopiť niečo, čo sme ešte nikdy nezažili.

Heinz uviedol, ako súvisí srdce so slnkom.

**Anahata** potrebuje, aby ju človek rozvinul. Pre svoj rozvoj potrebuje neznáme a novo prichádzajúce myšlienkové substancie. Anaháta nesúvisí s emóciami, ale je to duševná oblasť. Ktorá je schopná cítiť pravdu a nepravdu.

V srdci sa stretávajú všetky protipóly života, sily odstredivé aj dostredivé, sily látkovej výmeny aj najjemnejšie substanciálne sily myšlienok. Srdce zjednáva rovnováhu, napríklad medzi prílišnou uzavretosťou, až odštiepenosťou a na druhej strane prílišnou otvorenosťou.

Úlohou pre rozvinutie srdca a aj podporu fyzického zdravia je myšlienky uchopiť a formovať predstavy. Tvorenie predstáv a vedomé nadväzovanie vzťahu k vnímanému, privedie srdce do pokoja.

Heinz Grill uviedol zopár malých pravidiel, ktoré môžeme dodržiavať pre podporu srdca.

V prvom rade je srdce **rytmickou** bytosťou a potrebuje, aby sme v živote citlivo a rozumne striedali protikladné činnosti.

Po druhé je bytosťou, ktorá tvorí neprestajne **rovnováhu** medzi rozličnými protipólmi života.

Po ďalšie, srdce je podporované **myšlienkovými** pochodmi, ktoré sú **logické a usporiadané**.

V poslednej časti prednášky sa Heinz Grill venoval schopnosti človeka **vnímať citom**. Učil nás rozlišovať medzi emóciami a hlbším cítením, ktoré treba školením rozvinúť, a ktoré je súčasťou srdcového stredu.

Slovensko zaujíma strednú pozíciu medzi Východom a Západom a pre srdcové centrum je mimoriadne dôležité nájsť **vlastnú identitu** a rozvinúť vlastnú originalitu, z ktorej je potom možné vstupovať do vzťahov s okolím.

seminare < späť