

Cvičení životní rovnováhy

(Podle Dr. Rudolfa Steinera)

Než s cvičením začnete, dopřejte si aspoň měsíc času na osvojení si předchozího **Cvičení nezaujatosti**, jak je popsáno v sekci **Postupný rozběh**.

Cvičení životní rovnováhy provádíme pravidelně denně, a to po krátké ranní přípravě během dne. Celkem potřebujeme asi 1 minutu času.

Cvičení má dvě části:

- Ranní připomenutí.
- V průběhu dne vykonání cvičení, když k tomu nastane situace.

Ranní připomenutí provádíme na závěr ranní přípravy předchozích cvičení.

Když jsme už provedli

1. cvičení pro ovládání myšlení,
2. rozhodnutí pro denní cvičení pro ovládání konání,
3. uvědomění tématu pro denní cvičení emocionální stability,
4. připomenutí bdělosti pro denní cvičení positivity a
5. připomenutí bdělosti pro denní cvičení nezaujatosti,

tak si na závěr necháme proběhnout myšlením celkovou provázanost a souhru těchto pěti základních cvičení. Pokusíme se si je krátce uvědomit jako jediný organický provázaný celek, jehož pravidelným uplatňováním ve svém životě

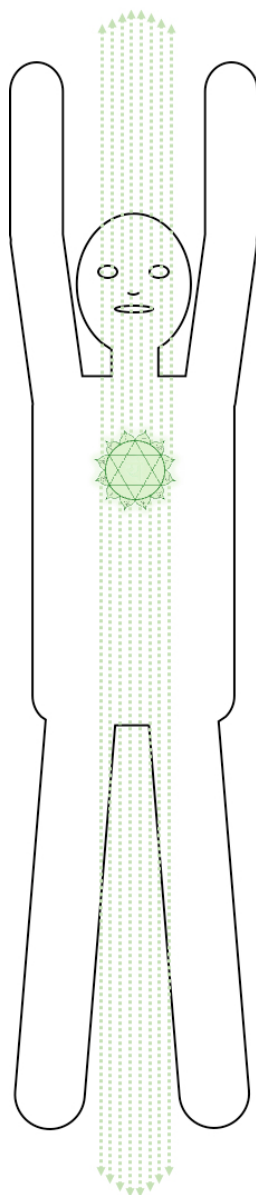
- vnášíme řád do tří hlavních sil své duše – tedy do myšlení, vůle a citění,
- vytváříme ve svém životě rovnováhu a vnášíme ji i do svého okolí,
- uvnitř v sobě, v srdci, posilujeme vnitřní opěrný bod – svůj „střed“ a
- vyvíjíme se tím v bytost otevřenou světu, která přesto zůstává sama sebou.

Soustředíme se na chvíli do svého srdce – tedy do svého „středu“. Dovolíme, aby z organické souhry základních cvičení, jejíž uvědomění vychází z našeho myšlení, začal v našem srdci vznikat pocit pevné opory, přesto přizpůsobivé a nikoliv strnulé, a jakéhosi ukotvení. Tomuto pocitu dovolíme, aby začal proudit ze srdce ven – dolů skrze nohy do Země a nahoru skrze hlavu do kosmu. A dovolíme, aby tento vibrující proud skrze naše srdce – skrze náš „střed“ – propojil Zemi a kosmos. A aby nás v propojení s oběma těmito světy zakotvil (viz obrázek na další stránce).

Během dne, když jsme použili některé z předchozích cvičení, se můžeme ještě na vteřinku jakoby zastavit a uvědomit si schopnosti a síly, jež nám základní cvičení přinášejí, jak do sebe zapadají a harmonizují naše myšlení, citění a vůli.

Jsou-li k tomu vhodné podmínky, pokusíme se podobně jako při ranním připomenutí znovu dovolit, aby z našeho srdce začal vycházet vibrující pocit – dolů skrze nohy do Země a nahoru skrze hlavu do kosmu. A opět dovolíme, aby tento vibrující proud skrze naše srdce – skrze náš „střed“ – propojil Zemi a kosmos. A aby nás v propojení s oběma těmito světy zakotvil.





Další informace:

Fitko pro duši → menu „Cvičení > Životní rovnováha“

