

Meditácia 331

Napísal Administrator

Nedeľa, 22 Február 2026 09:36 - Posledná úprava Nedeľa, 22 Február 2026 10:00

14. februára 2026

Meditačný obsah č. 331

Kruh so svojim presne vyladeným stredom tvorí symbolický výraz pre srdcové centrum, čakru Anaháta. Myšlienka, že okrajové časti kruhu vykazujú nepravidelnosti, vedie k zmäteniu stredobodu, ktorý sa potom už nedá určiť metricky. V srdcovom centre sa stretáva vonkajší svet a vlastný osobný vnútorný svet, ba čo viac: stretáva sa duch a hmota a tento proces znie v zmysle metafyzického tónu. Z tohto dôvodu sa „Anaháta čakra“ prekladá ako „znejúce centrum“.

Počas nasledujúceho týždňa meditácia opäť ostáva pri kruhu z myšlienok a univerzálnych impulzov, ktorý obojína vlastný stred človeka. Nasledujúca meditačná veta má za cieľ ešte viac si zvedomiť kvalitu citového vnímania srdcového centra:

Srdcové centrum, ako pociťovateľné, centrované zvnútornenie,

je výsledkom harmonicky usporiadaného pohybu myšlienok a pocitov,

ktorý je s objektmi najrozmanitejších javov a tém vedome završený.

Centrum sa tvorí ako stredobod srdca, ako bod sily.

Metodicky prvou disciplínou je zapamätať si obsah tejto meditácie čo najdoslovnejšie. Zatiaľ nie je dôležité, či sú slová dostatočne chápané intelektuálne alebo citom. Je prospešné vykonávať cvičenie dvakrát denne po piatich minútach a pozorovať tých niekoľko viet pokojne bez manipulácie rozumom alebo náladovou myslou. Najlepšie, ak zaujmete vzpriamený sed, rozviniete myšlienkový obraz presne podľa slov a necháte ho pôsobiť vo vašej sprítomnej

Meditácia 331

Napísal Administrator

Nedeľa, 22 Február 2026 09:36 - Posledná úprava Nedeľa, 22 Február 2026 10:00

predstavivosti v tichej kontemplácii bez toho, aby ste upadali do interpretácií.

Tí, ktorí cvičia meditáciu, sa často stávajú závislými na zážitkoch úspechu a sťažujú si prístup k citovej, duševno-duchovnej skúsenosti. Hoci je prirodzené obsahy dostatočne pochopiť a živo ich prežívať v živote, predsa len by sme mali túto túžbu po úspechu počas dvoch 5-minútových meditačných sedení denne úplne nechať ustúpiť. Sústreďovanie pozornosti na vety v pokojnom rozjímaní, senzibilné pozorovanie, udržiavanie myšlienky a stiahnutie všetkej motorickej aktivity vedie k prvému, jasnejšiemu zážitku existujúcej duchovnej reality.

Kto toto cvičenie nezvláda, môže celkom jednoducho premýšľať o týchto pojmoch a počas niekoľkých dní ich rozhábať. Ide o srdce. Avšak tým, že je stredobod srdca pomenovaný, už ho nie je možné len tak ľahko definovať ako emocionálny orgán; pomocou tohto pojmu sa premieňa skôr na centrum. Preto by človek mal nejakú dobu premýšľať nad slovom stredobod srdca.

Ďalšia literatúra:

Analogicky k tejto a posledným meditáciám pozri text o participácii v 1. kapitole „Meditácia o troch kruhoch“ v knihe: Heinz Grill: Duševná dimenzia jogy

[meditácia č.330](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č.332](#)