

Základné úvodné a prípravné cvičenia na rozvíjanie vnímania citom

1. krok

Príprava na cvičenie

Zaujmeme nevťieravú polohu tela, sadneme si s rovným chrbtom alebo sa vzpriamene postavíme.

Uvedomíme si svoje telo ako objekt. V krátkosti pozorujeme jednotlivé časti tela. Tým sa dostaneme do prvého stupňa objektivizácie. Súčasne ako pozornosťou prechádzame postupne po poradí telom, usporadúvame tým svoje astrálne telo a tak získava prvý základný náznak upokojenia.

Telo je pomíňajúce, je naším inštrumentom. Uvedomíme si ho ako niečo proti stojace. Je to zážitok dvojnosti. Nastáva proces rozlišovania, rozčleňovania, [diferenciácie](#), prvého nadhľadu. Založíme svoje nové stanovisko, stanovisko prvého odstupu a pozorovania, začíname usmerňovať svoje stanovisko smerom do stredu.

Ako druhé si uvedomíme svoje myšlienky, pocity, všetko, čo máme ako obsah mysle. Necháme to voľne plynúť, len to pozorujeme. Stavíme sa do hlbšej pozície pozorovateľa duševných hnutí. Pozvoľna nechávame spontánne poryvy odplývať, prestávame im venovať pozornosť.

Ako prvé si uvedomíme, že sme v prúde. Stávame sa bdelymi, pozornými. Týmto novým postojom si vytvárame nové vedomie. Vyžaduje si to správne chcenie.

Čo nám chýba, ak nás strháva prúd vnútorných duševných hnutí? Čo s tým?

Nebojovať s ním, iba ho pozorovať. Akoby sme sa postavili na breh rieky, ktorá neprestajne

Vnímanie citom - základné úvodné a prípravné cvičenia

Napísal Administrator

Sobota, 10 Január 2026 01:26 - Posledná úprava Streda, 21 Január 2026 02:26

plynie a pozorujeme ju. Neostávame ponorení do prúdu, ani neostávame v prúde stáť a pozeráť sa na prúd čiastočne ešte ponorení do neho. Ale postavíme sa mimo prúdu. Nájdeme si vnútorné stanovisko, miesto mimo toho prúdu, odkiaľ všetko to hmýrenie pozorujeme.

Pozorovaním vzniká oddelenie, vzrastá sila vnútra. Zakladáme sa na novom stanovisku vo vnútri. Otvorí sa tým bdela pozornosť.

Musí to byť odvážny krok. Treba k tomu rozhodnutie. Nie iba čakať, kým sa to všetko upokojí. Musíme aktívne a odvážne vytvoriť toto stanovisko.

Pozornosť teraz presunieme k objektu pozorovania.

Najskôr [vnímame fyzickú stránku objektu](#) . Dobre a verne popíšeme výstižnými pojmami vnímanú realitu.

Nasleduje fáza koncentrácie na objekt.

Hlbšie prípravné cvičenie

Veľmi dôležité pre správne cvičenie je, aby sme dokázali rozlíšiť, či vnem, dojem, pocit, nálada prichádza od objektu, alebo vychádza zo mňa. Treba sa naučiť [pozrieť sa na seba akoby zvonku](#) . Toto cvičenie sme už popisovali pri cvičeniach kultivujúcich zmyslové vnímanie ako také.

Prípravné cvičenia treba cvičiť, aby sa stanovisko pozorovateľa presunulo z bežného stavu predmetného vnímania, aby sa vedomie rozšírilo, aby bolo pružné a tvárlivé. Potrebujeme sa dostať na stanovisko, ktoré nie je spútané nižšími, nevytríbenými časťami duše, alebo inak vyjadrené, aby nebolo pripútané na hmotu, pretože telom, hmotou alebo zemou zviazané aspekty duše stoja v ceste rozšírenému a slobodnému pohľadu. Prirodzene pútajú vedomie na seba.

Prípravnými cvičeniami sa na tieto naviazané sily pozrieme ako na objekt, s láskou a porozumením ich vnímame, a tým sa od nich oslobodzujeme. Odvážnym vnímaním a láskavým prijatím ich premieňame.

Heinz Grill hovorí, že je to ako keď si murár musí každý deň namiešať novú maltu. Včerajšia už stvrdla. Tak aj tu musíme pri každom cvičení vykonať tieto prípravné úkony. Je to celoživotná priebežná práca. Oslobodzovanie a tréning prebieha krok za krokom každý deň.

No pravé pocity [vd'ačnosti](#), lásky a [pokory](#) odhrnú nežiadúci závoj dosiaľ ešte spútaných a nepremených aspektov duše.

2. krok

Všimneme si, že sa v našej duši vynárajú nejaké pocity.

Tak, ako sme popisovali fyzickú stránku objektu, popíšeme teraz to, čím objekt pôsobí do našej duše. Postupujeme pomaly a popisujeme všetky pocity, ktoré prichádzajú.

Každý deň sa znova a znova k tomuto cvičeniu vraciame a vždy nanovo dobre, verne a čo najvýstižnejšie popisujeme všetky pocity. Neponáhľame sa. Postupujeme trpezlivo a dôkladne.

Keby sme nepostupovali takto pomaly, systematicky a po jednotlivých krokoch, ostávali by sme celkom v rozptýlenom vedomí.

Pomocou pojmov začíname vnímať jasnejšie, členitejšie, ostrejšie, podrobnejšie. Pocity sú niečím oveľa oveľa jemnejším, než fyzické vnemy. Preto sa pokúšame vytvárať si aj jemnejšie pojmy. Istota pri vnímaní citom nastáva len pozvoľna. Dlhodobými skúsenosťami nadobúdame stále presnejšie a jemnejšie pojmy. Ak sa nám udeje niečo neobvyklé, nečakané, pokúsme sa

nepodľahnúť rozrušeniu, ale ostať v pokoji. Cvik a opakovanie prináša aj schopnosť v pokoji sa vyrovnávať s prekvapivými zážitkami. Pomocou správnych pojmov vnímame čoraz jasnejšie, členitejšie, akoby nám pojmy posvietili na realitu.

3. krok

K pocitom nemôžeme pristupovať s hrmotom. Doprajme si na všetko čas.

V ďalšom kroku, ktorý môžeme pripojiť až po dlhodobejšom a opakovanom cvičení prvých dvoch, pripojíme teraz otázku. Možno máme otázok veľa, ale tu postupujeme obozretne, jemne a dalo by sa povedať s citom. Nezahrnieme objekt množstvom otázok. Položíme najskôr vždy len jednu. Až neskôr môže vzniknúť akoby rozhovor medzi objektom a mnou.

Môžeme sa [pýtať](#) :

A: Má môj pocit, alebo nálada, ktorá z objektu vychádza, nejaký tvar? Ak áno, popíšeme ho.

B: Majú pocity, ktoré vnímam prichádzať od objektu do svojej duše, nejaké vzťahy k okoliu?

C: Sú tieto pocity nejakým spôsobom smerom do okolia? Aký druh aktivity objektu s okolím vnímam?

Vnímanie citom - základné úvodné a prípravné cvičenia

Napísal Administrator

Sobota, 10 Január 2026 01:26 - Posledná úprava Streda, 21 Január 2026 02:26



Príklad podrobne rozpracovaného [cvičenia s jablkom](#)



[Vodné cvičenie s jablkom](#) spät