

Vnímanie citom - podrobnejšie cvičenia

Napísal Administrator

Pondelok, 12 Január 2026 02:14 - Posledná úprava Štvrtok, 12 Február 2026 14:53

Vnímanie citom - podrobnejšie cvičenia

[Základné a prípravné](#) cvičenia zlepšujú kondíciu vedomia, zvyšujú schopnosť koncentrácie, bdelosť a pozornosť. Treba ich vykonávať pravidelne a to isté cvičenie opakovať dlhšiu dobu. Posilňujú naše duševné nástroje vnímania a aktivizujú činnosť vyššieho Ja človeka.

Pocity sú pre človeka neviditeľné a mnohokrát ťažko postihnuteľné. Aby sme zvýšili schopnosť vnímania, musíme zvýšiť aktivitu vedomia alebo presnejšie rýchlosť éterického života. V tomto prípade ako prvé rozvíjame sily predstavivosti, sily reálnej fantázie. Niečo si v predstavivosti vytvoríme, aby sme to neviditeľné priblížili viac k niečomu, čo môžeme vnímať.

Už vyše sto rokov máme ako žiaci duchovnej školy odlišnú situáciu, než mali ľudia dovtedy. Podľa antropozofie k nám z duchovného sveta neprestajne plynú nejaké vplyvy. Dnes sa v meditačných cvičeniach alebo iných cvičeniach duše musíme správať odlišne, než žiaci v starých jogových alebo iných duchovných školách.

Kedysi stačilo, aby sa ašpirant upokojil, vyprázdnil svoj duševný priestor a relatívne pasívne čakal na to, čím, akými imagináciami ho duchovný svet naplní. Dnes si musíme imaginácie tvoriť sami. Musíme v duši vyvíjať vlastnú aktivitu. A duchovný svet ich ako odpoveď na našu činnosť, naplní obsahom, inšpiráciami, intuíciami.

Neostávame pasívni. Sme tvoriví. Aktivita našej duše pripraví niečo, aby sa s duchovným svetom stretli.

To, čo si takto aktívne v duši vytvoríme, ešte nie je duchovnou realitou, je to iba akýsi ukazovateľ cesty k nej. Akoby smerová tabuľa na ceste. Alebo prostriedok, ktorý nám pomôže preplaviť sa od toho, čo poznáme v pozemskom svete (ukazovateľ), k tomu neznámemu v nadzmyslovom, duševno-duchovnom alebo elementárnom svete, v tomto prípade k bytosti pocitu.

Bežne túto metódu používame pri meditácii s nejakým textom alebo pojmom. Veta v slovách alebo pojem, slovo, je tým indikátorom, tou loďkou, ktorá nás prepraví k podstate vety, k duchovnej bytosti myšlienky alebo pojmu. No môžeme ju použiť aj na akúkoľvek pozemskú

Vnímanie citom - podrobnejšie cvičenia

Napísal Administrator

Pondelok, 12 Január 2026 02:14 - Posledná úprava Štvrtok, 12 Február 2026 14:53

bytosť v prírode alebo aj pri mnohých iných objektoch nášho skúmania, teda aj pocitov.

Čo sa deje, ak použijeme sily predstavivosti a aktívne vytvoríme nejakú vhodnú predstavu? Keď si pri meditácii na myšlienku predstavíme vetu v slovách alebo príslušný obraz? Keď si pri skúmaní bytosti rastliny v duchu predstavíme svoj objekt? Keď si niečo predstavujeme, vždy vytvoríme éterický útvar. Použijeme na to éterické sily. A éterickú kvalitu majú aj pocitové útvary. Čiže použijeme hneď od začiatku nástroje toho istého druhu, akým je skúmaný objekt - pocit, cit, citový vnem.

Na tomto stupni cvičení si dôsledne a vedome vytvárame postoj duality. Vnímame objekt ako „to“, čo pozorujeme. Jasne rozlišujeme medzi sebou a objektom.

V princípe sa nám bude lepšie pracovať s pocitmi a prenikať k ich podstate a spoznávať ju ako bytosť, ak si ich dokážeme utriediť. Ak zo skúmaného objektu prichádza nejaký pocit, lepšie sa v ňom budeme vyznať a presnejšie ho identifikujeme, ak si ho začleníme do určitej skupiny pocitov. Hovoríme o prípade, že pocit nevieme dobre pomenovať, nevieme ho spočiatku presne vnímať a potrebujeme sa s ním bližšie zoznámiť. To je bežné. Zistíme teda, či by sme ho vedeli zatriediť do niektorej charakteristiky: či má skôr povahu pevnú, stabilnú, či ostáva približne rovnaký, alebo či je neprestajne v pohybe. Môže sa stať, že sa stále mení v zmysle dozrievania, alebo či sa skôr rozplýva. No môže sa stať aj to, že spôsobuje v našej duši výrazný dojem harmónie. Toto je päť základných charakteristík, ktoré môžeme ako prvé ku konkrétnemu pocitu priradiť - [pevnosť](#) , [pohyb](#) , [rozplývanie](#) , [dozrievanie](#) alebo [harmónia](#) .

Ak máme nejaké skúsenosti s čakrami, môžeme pozornosť nasmerovať aj na túto sústavu našich orgánov vnímania. Ak skúsenosti nemáme, takto ich môžeme získavať. Duševné pocity, ktoré prichádzajú od objektu totiž rezonujú vždy s čakrou srdca a potom aj s niektorou inou čakrou. Pri vnímaní citom čakry ožívajú a sú aktívne. Podľa toho, ktorá čakra sa spolu so srdcovou u pozorovaného objektu aktivizuje, môžeme tieto pocitové bytosti tiež triediť a spoznávať. Predovšetkým sa aktivizuje buď muládhara čakra (1.), alebo svadhistána (2.), alebo manipúra (3.), alebo okrem srdcovej (4.) aj višuddha čakra (5.).

Pocitové vnemy bývajú veľmi jemné, ťažko badateľné a preto si musíme začať vytvárať príslušné nové pomenovania, pojmy. Iba pomocou presnejších a diferencovanejších pojmov, ktoré vyjadrujú túto veľkú mnohorakosť pocitových vnemov, ich budeme schopní spoznávať. Ak budeme mať o vnímanom pocite iba nejasný, všeobecný pojem, nerozlíšime ho od nejakého iného.

Vnímanie citom - podrobnejšie cvičenia

Napísal Administrator

Pondelok, 12 Január 2026 02:14 - Posledná úprava Štvrtok, 12 Február 2026 14:53

Aj u zmyslových vnemov sa stáva, že napríklad čuchový vnem nedokážeme pomenovať samostatným pojmom. Hovoríme potom o vôni ruže, klinčekov, škorice alebo vosku. Vôňu pomenujeme pomocou slova, ktoré označuje odkiaľ vôňa pochádza. Mnohé dojmy alebo pocity zvykneme označovať pomocou farieb, akoby k nám z nich prichádzal podobný vnem, aký prichádza od určitej farby. Sú to iba akési zástupné pojmy alebo opisné, vysvetľujúce pojmy. No možno by sme mohli pre ne vytvoriť aj celkom nové slová, mená, pojmy a pokúsiť sa zaviesť ich do bežnej reči.

Pri tomto skúmaní nás mnohé dokáže prekvapiť, dokáže nás akoby vyvieš z rovnováhy určité správanie sa toho, čo vnímame. Prospešné bude, ak sa naučíme vždy zachovať pokoj a rozvahu a nestratíme [duchaprítomnosť](#). Pokoj a vyrovnanosť so sebou prinesie iba cvik.

Ďalším nebezpečenstvám pri týchto cvičeniach predchádzame pestovaním [vd'ačnosti](#), [lásky](#) a [pokory](#).

úvod: [Vnímanie citom](#) < späť