

Vnímanie citom - hlbšie cvičenia

V [predošlom stupni cvičení](#) sme používali určité akoby nástroje, predstavy alebo obrazy, slová, vety, aby sme sa dostali do kontaktu s objektom a s pocitmi, ktoré patria k objektu a vychádzajú voči nám od neho. Máme tu zreteľný postoj, že pozorujeme niečo alebo niekoho. Pracovali sme na detailizovaní a spresňovaní pocitov, ktoré prichádzajú od predmetu a boli pre nás objektom skúmania, triedenia, spoznávania.

Teraz svoj postoj zmeníme a začneme si vytvárať k objektu vzťah od "ja" k "ty". Naozaj ide o vytvorenie a nadviazanie vzťahu. Pre ďalšie prehĺbovanie cvičení je to veľmi dôležité. Akoby tu dochádzalo k rozhovoru, no samozrejme, že nie v slovách, ako to poznáme z bežného vzťahu medzi ľuďmi.

Ďalší krok spočíva v tom, že to, čo sme v predošlom kroku vytvorili, to teraz odstránime. Predstavu, vetu, nejaký geometrický útvar, pojem, alebo niečo podobné, čo nám poslúžilo ako nástroj alebo ukazovateľ cesty na to, aby sme sa k bytosti dostali, môžeme teraz odložiť a dostávame sa do priameho vzťahu s objektom. V duši nám ostáva už len pocit alebo iné duševné hnutie, ktoré pochádza od objektu.

Nami vytvorený nástroj už nevyžaduje našu pozornosť a preto môžeme do vzťahu vstúpiť s väčšou intenzitou a sústrediť sa na tento živý pocit.

V duši sa vytvorí hlboký [pokoj a ticho](#), lebo sme v pozícii načúvania. Bytosť, s ktorou si vytvárame postupne vzťah, sa môže vyjadriť, len ak jej vytvoríme vo svojej duši tichý priestor. Naozaj sa tento vzťah podobá na vzťah s človekom. Keď sa stretneme s človekom, najskôr vnímame jeho vonkajšiu stránku, až postupne sa zoznamujeme s jeho duševným vnútrom. Na toto hlbšie nadviazanie vzťahu a hlbšie spoznávanie vždy treba dostatok času, trpezlivosti, opakovaných cvičení a záujmu. Nevtieravosť a jemnosť sú tu vynikajúcimi pomocníkmi. Pri pocitoch je celá komunikácia veľmi subtilná a treba si vypestovať veľký [jemnocitný zmysel](#) pre svoj náprotivok, aby sa hlbší vzťah vytvoril.

Najhlbším krokom je niečo, čo v joge poznáme pod pojmom *samádhi*. Nastáva, keď sa pohneme smerom k bytosti, od ktorej pochádza pocit. Vykročíme od seba smerom von a nastane niečo akoby stotožnenie sa s bytosťou. Je to veľmi zvláštny stav, kedy sa prežívame

ako dotyčná bytosť, prežívame všetko ako ona, akoby sme sa pozerali jej očami. Tak ju môžeme spoznať najlepšie. Človek prežíva, akoby s tou bytosťou, s ktorou sa predtým iba stretol a nadviazal vzťah, teraz je s ňou obalený v nejakom duchovnom obale.

Môžeme tak vojsť do bytosti, že nakoniec máme tak mocný zážitok, ako pri pohľade akoby z tej bytosti späť na seba, sami seba tvoríme – tu je vždy zážitok, že sa človek nachádza obklopený tou bytosťou a je ňou myslený.

Najvzácnejšie na tomto dôvernom úkone je, že spoznávame aj spojenie tejto bytosti s duchovným svetom, a tým aj ako človeku, ktorý je bežne od duchovného sveta oddelený, sa pozvoľna otvára možnosť tohto spojenia. To je to najvzácnejšie. Človeka to celkom premieňa a dáva mu to celkom nové kvality. Človek sa stáva v pravom slova zmysle duchovnou bytosťou medzi duchovnými bytosťami. Zaujímavé je toto cvičenie so [včelami](#). Včely sú mimoriadne zvláštne bytosti.

Už od počiatočných fáz cvičení je dôležité, aby sme si dobre strážili svoju motiváciu. Musíme rozvinúť taký vzťah k svojej vôli, ktorý je nám v bežnom živote úplne cudzí. Nič od života nechcieť, rozvinúť čisté dávanie v zmysle nie oko za oko a zub za zub, ale nezištné dávanie z milosti, len tak, byť tu kvôli tomu druhému, nie kvôli sebe. Ak sa nám podarí oprostiť od zámerov a chcenia, ktoré skresľujú alebo zakrývajú akýkoľvek vnem, nastane skutočný vzťah. Cez húštinu našich chcení a túžob, aj tých najušľachtilejších, by sa k nám duchovná bytosť nedostala. Takže hneď od začiatku sa snažíme odpútať sa od chcenia, aj keď je to dosť náročné, vzhľadom na to, že mnohé vôľové impulzy sú pre nás úplne v podvedomí. Toto je tiež jedným zo záhadných zákonov duchovného sveta, lebo v pozemskom svete sa často snažíme o "pevnú vôľu". Tu nie.

Čo sa stane, ak sa však sústredíme najskôr na vnemy, myšlienky, pocity a impulzy vôle vo vlastnej duši a potom sa od nich odpútame a obrátíme pozornosť na oblasť, odkiaľ toto všetko vzniká? Do sféry, ktorá predchádza postrehovateľné duševné hnutia, sa dostaneme, ak sa najskôr sústredíme na ne a potom sa od nich vzdialime, odpútame, tým, že vojdeme do vlastnej činnosti myslenia alebo vnímania. Prežívame to ako krok späť alebo do vnútra seba. Je to krok smerom do duchovného sveta. Je to precitnutie v čirej pozornosti.

Vnímanie citom - hlbšie cvičenia

Napísal Administrator

Utorok, 13 Január 2026 02:04 - Posledná úprava Utorok, 20 Január 2026 04:42



úvod. [Vnímanie citom](#) < späť