Meditácie X (chí)

Pokyny k meditácii sa k nám môžu dostať z mnohých smerov. Znamená to, pravdepodobne, že mnohí tušia, že človek musí posilňovať svoju vnútornú silu, ak má pokračovať v smere vývoja a nepodľahnúť ľahko útočiacim zvodom stagnácie alebo snívaniu o návrate do minulosti.

Ponúkajú sa nám metódy orientované vyslovene na praktický život a jeho povrchné zlepšenie, avšak chýba im hĺbka životnej reality. Prichádzajú väčšinou z Ameriky alebo všeobecne zo západnej modernej kultúry. Na druhej strane metódam prichádzajúcim z východnej duchovnosti chýba silná vôľa smerujúca k Zemi. Možno sa objavujú aj duchovné prúdy spájajúce poznanie ducha s činorodou prácou, ale tu musíme skúmať, či neostali v pôsobnosti síl minulosti, metódy, ktoré ustrnuli vo vývoji .

V princípe sa v duši človeka ako staré dedičstvo môžu nachádzať tri zvodné prúdy, pochádzajúce z minulosti, ktoré kedysi mali svoje oprávnenie, ale dnes pôsobia ako prekážka vo vývoji a zabraňujú čistej a progresívnej meditácii. Prvým pokušením je túžba po úniku z tohto materiálneho sveta s nechuťou riadne sa zapojiť do diania vo svete, plniť si svoje povinnosti a pokračovať v smere vývoja. Druhou atavistickou prekážkou je spoliehanie na záchrancu
zvonku. Je to postoj, ktorý bol primeraný pre ľudí v dobe pred príchodom Krista na Zem. Avšak odvtedy sa atmosféra a pomery na Zemi celkom zmenili. Tretím zvodom, ktorý odvádza človeka od zaujatia správneho postoja vo svete je mocný pocit
skupinovosti
.

Kto pociťuje potrebu meditatívnej činnosti, ktorá je primeraná dnešnej dobe, ktorá smeruje k poznaniu hlbín, výšok i šírok sveta a ľudskej duše v spojení s živou aktivitou vo svete, túži vyvarovať sa jednostrannosti Západu aj Východu a túži po vývoji smerom do budúcnosti, tomu sú venované cvičenia a meditačné postupy uverejnené na týchto stránkach.

+
+ - + - +
+
+
+

Niekoľko úvodných cvičení

Cvičenia rozvíjajúce a premieňajúce

myslenie

cítenie

vôľu

Niekoľko poznámok na záver

cvičenia postupne dopĺňame ...

O joge < Cvičenia duše < späť