

Meditácie X (chí) - [láska](#) - [pokoj](#) - [slovo](#)

Láska

[Meditačný](#) obsah:

„Láska je zmyslom ľudského života na Zemi.“

alebo

„Čistá láska je cieľom života človeka.“

Pre kresťansky zameraného človeka:

„Boh je láska.“ – 1. Jánov list, verš 8.

alebo v predstave, ako Kristus vyslovuje túto myšlienku:

„Ja som láska.“

Pri pokusoch o meditáciu sa neuchyľujme ku špekulovaniu o zadanej myšlienke. Chceme, aby prelietavé myšlienky prestali víriť, lebo kvôli nim sa nedostaneme k duchu meditačného obsahu.

Ak by sa nám podarilo nestále myšlienky vôľou zastaviť, utíšiť alebo potlačiť, zbadáme, ako sa vynárajú rozličné city alebo emócie. Ale aj z nich sa treba [vynoriť](#) alebo vyskočiť.

Ak sme ešte cvičením nenadobudli potrebnú vnútornú silu [koncentrácie](#), aby sme boli schopní viac minút pokojne zotrvať pri jednej myšlienke tak, aby sme sa spojili s jej duchom, môžeme oživovať vútornú aktivitu našej duše viacerými spôsobmi. Uvedené cvičenia nemajú viesť k emocionálnej mystike, ale k duchovnému cíteniu.

1. cvičenie

Spomenieme si, kedy sme sa vo svojom živote stretli s **prejavom** čo najčistejšej lásky. Živo si túto **spomienku** predstavme

a potom sa pokúsme vnímať v nej čistú lásku ako takú,

ducha lásky

, podstatu lásky, čisté bytie. Takýmto bytím, najvyšším, najčistejším, najdokonalejším, ktorý sa v našom spomienkovom zážitku prejavil v pozemskom svete, je Boh.

2. cvičenie - **minulosť**

Predstavme si napríklad človeka, ktorý žil v dobe Ježišovej a stretol sa s ním. Spoznal Jeho lásku priamo. Spoluprežívajme to, čo mohol prežiť napríklad niektorý Ježišov učeník. Neuhýbajme v predstavách do rôznych udalostí, aj keď si môžeme sprítomniť, aké zjavenie božskej lásky cez bytosť Krista prežíval jeho súčasník a v akom strašnom protiklade boli tieto zážitky voči všetkému, čo mohol inak prežívať v celom svojom okolí vtedajšieho sveta a ľudskej kultúry. Vnímajme to, čo je centrálné - Kristovu lásku v jej podstate. Slovo láska v jeho duchovnej podstate.

3. cvičenie - **prítomnosť**

Pri dlhšom zotrvaní v koncentrácii začíname vnímať, ako k nám slovo láska vyslovuje svoj obsah. Zaznieva z ďalekých hlbín vesmíru. Z nekonečnosti ducha k nám prúdi postupne cez všetky anjelské hierarchie nadol do nášho sveta plného všetkých možných protikladov. Naplňa našu dušu a stáva sa ňou.

4. cvičenie – **budúcnosť**

V mnohých ľuďoch slovo láska začína ožívať. Predstavme si skupinu ľudí, ktorí ju prijali a stala sa ich dušou. Stojíme na konci vývoja Zeme. U niektorých je toto prijímanie veľmi pokročilé, u iných ešte celkom začiatočnícke. Ale celkom reálne patríme medzi nich. A Boh sám seba vidí akoby v zrkadle ľudských duší.

5. cvičenie – zintenzívnenie a **premena**

Všimnime si, ako svojimi cvičeniami staviame chrám svojej duše. Slovo láska alebo celá zvolená meditačná myšlienka horí jasným plameňom na vnútornom oltári duše. Celá naša bytosť stojí okolo a pomaly prichádza k oltárnemu ohňu. Všetko svoje malicherné, povrchné a prelietavé myslenie, cítenie aj vôľu postupne predávame tomuto obetnému ohňu. Rozlieva sa v nás pocit, akoby sme už neboli a celý doterajší náš priestor sa naplňuje božským ohňom. Teraz sa snažíme nanovo ožiť v tomto ohni svojim vedomým čistým Ja.

Načúvame, ako Kristus sám hovorí k nám z nás: "**Ja som láska.**" Z toho získavame nové Ja. „**Nie ja, ale Kristus vo mne.**

" V tomto duchu lásky božej sa navraciame do bežného života, kde ho rozšírime do troch kruhov: mňa, môj život a moje sociálne okolie, okruh bytostí po Slnko a nakoniec okruh bytostí až po Saturn.

(V tejto súvislosti je zaujímavé porovnanie s [meditačnými cvičeniami](#) uvedenými v knihe Heinza Grilla:

[dimenzia jogy](#)

[Duševná](#)

.)

+
+ - + - +
+
+
+

☐ **Pokoj**

Žena Samaritánka hovorí Ježišovi:

²⁰Naši otcovia sa klaňali Bohu na tomto vrchu (Garizim), ale vy (Židia) hovoríte, že miesto, kde sa mu treba klaňať, je v Jeruzaleme."

²¹ Ježiš jej odpovedal: „Ver mi, žena, že prichádza doba, keď sa nebudete klaňať Otcovi ani na tomto vrchu, ani v Jeruzaleme. ²² Vy sa klaniate tomu, čo nepoznáte; my sa klaniame tomu, čo poznáme, pretože spása je zo Židov. ²³ Ale prichádza doba — a už je tu, keď praví ctitelia budú sa klaňať Otcovi v Duchu a pravde. A Otec hľadá takýchto ctiteľov.

²⁴ Boh je Duch a tí, čo sa mu klaňajú, musia sa klaňať **v Duchu a pravde.**"

²⁵ Žena mu povedala: „Viem, že prichádza Mesiáš, nazývaný Kristus; keď príde on, všetko nám oznámi."

²⁶ Ježiš jej povedal: „**Ja som** — ten, čo sa rozpráva s tebou." ... Ján 4,20-26

Chrám alebo kláštor, ktorý možno niektorí hľadajú, sa už 2000 rokov nedá nájsť vo svete. My musíme vystúpiť na horu, ktorá je v našom vnútri a je to hora ducha, na ktorej musíme sami vystavať chrám pravdy.

Po meditáciách a po vnútornom budovaní opäť zostúpime z hory, z chrámu, vychádzame z osobného kláštora a prichádzame k ľuďom a k svojej práci. Ak sa toto dokážeme naučiť,

prinášame si so sebou do života liečivé sily ducha, ktoré dokážu tvoriť a premieňať. Po správnej meditácii by sa mal dostaviť pocit ozdravenia, premeny a zvýšenej sily.

S vedomím úcty a závažnosti svojej úlohy pôsobenia vo svete v súčasnej dobe, s vedomím toho, že Bohom mysleným človekom sa iba stávame, prichádzame na to, že jedným z prvých krokov a predpokladov vnútornej aktívnej duchovnej práce je pokoj.

Vzhľadom na túto požiadavku si k meditácii volíme takú [telesnú polohu](#), aby nás energie tela čo najmenej rušili, ale zas, aby sme neupadali do spánku alebo snívania. Nemusí to byť jogová ásana, ani katolícke kľačanie. Stačí pokojný sed alebo postoj, najlepšie so vzpriamenou chrbticou bez opory.

1. cvičenie - **slovo**

Koncentrujeme sa na slovo (pojem) pokoj.

2. cvičenie – **spomienka**

Z vlastných spomienok si vybavíme konkrétny zážitok napríklad pokojného večera v prírode, keď po rušnom dni naplnenom prácou, spočívame v lone prírody, obkolesení živými bytosťami, ktoré nie sú zaťažené chvatom súčasnej civilizácie.

Vybavme si v predstavách konkrétnu prírodnú scenériu, ktorá nám predstavuje a navodzuje pocit pokoja. Stromy, šumenie lesa, pokojná hladina jazera alebo jemný žblnkot neprestajne plynúceho potoka; zapadajúce Slnko, keď stmievanie umocní utíchanie alebo napríklad pokoj nočnej chvíle za svitu hviezd na hlbokom nebi alebo možno tichá a čistá biela zasnežená krajina ďaleko od ruchu ľudských obydľí. Vyberme si jeden presný obraz, ktorý nám vyhovuje a dobre ho poznáme.

Keď sme si reálne a živo vybudovali obraz prírodnej scenérie, uvedomme si z neho už iba

pokoj, ktorý prináša a ktorým nás naplňa. Spomienka poslúžila na to, aby sme prišli do pokoja. Odpútajme sa teraz od jednotlivostí obrazu a ostaňme v balhodárnom pociťe pokoja.

Ďalším krokom je tento pocit pokoja zosilniť. Nenechať sa ukolísať, ale bez prestania zosilňovať vnútornú aktivitu. Silnejúci duševný pocit pokoja necháme vprúdiť aj do tela. Prechádzame postupne krok za krokom celým telom a vnášame do neho získaný pokoj z duše. Pokoj sa rozlieva do všetkých končatín, do všetkých častí tela.

Pokoj môžeme posilniť napríklad aj tak, že si predstavíme, ako prebývame v ňom. Nachádzame sa v „pokoji“ ako v nejakej menšej miestnosti alebo priehľadnej bubline a z nej sa pozeráme do okolia a tiež takto môžeme dokonca aj vykonávať svoje práce, rozhovory a povinnosti.

Vnímame ruch okolo seba, komunikujeme s okolím, ale my sa nachádzame v ochrane svojej akoby priehľadnej kaplnky pokoja. Všetky tieto alebo podobné predstavy sú iba pomôcky a tak ich treba aj vnímať a nelipnúť na nich.

Týmito postupmi sa zbavíme veľkého napätia, stresu, strachu a budeme môcť ďalej pokročiť k nasledujúcim vysoko aktívnym cvičeniam, lebo našou úlohou v živote nie je schovávať sa do niečoho vysnívaného alebo nejaká klamná autosugescia, ale potrebujeme silu na aktívne tvorivé práce vo svete.

Ľudia sa utiekajú k mnohým metódam, ako získať pokoj. Avšak tu chceme pristúpiť k ešte inej kvalite pokoja, než akú nám môžu poskytnúť uvedené cvičenia.

2. cvičenie – **minulosť**

²⁷ Pokoj vám zanechávam, svoj pokoj vám dávam, ale ja vám ho dávam, nie ako svet dáva. Nech sa vám srdce neznepokojuje a neľaká. ...Ján 14,27

³³ Toto som vám povedal, aby ste našli vo mne pokoj. Na svete máte súženie, ale majte

odvahu, ja som premohol svet (Ja som víťaz nad svetom)! ...Ján 16,33

Predsavme si, ako Ježiš vyslovuje tieto slová. Alebo ako vchádza k učeníkom a zdraví ich: "Mier nech je s vami!"

3. cvičenie – **prítomnosť**

Kristove slovo o mieri si môžeme uvedomiť aj v prítomnosti, ako znie z diaľav vesmíru (ves – mir, všade mier, celý mier) a smeruje k nám, je určené pre nás v súčasnosti, je tu preto, aby sme ho od Neho dostávali teraz a tu. Je to mier, ktorým je sám Kristus.

Svoj mierumilovný vzťah ku svetu môžeme nadobudnúť práve takýmto spôsobom od prítomného Krista prostredníctvom duchovného cvičenia. Potom môžeme naplnení duchom Krista, jeho pokojom a mierom, smelo vstúpiť do sveta ľudí a práce.

4. cvičenie - **rytmus**

Náš život je nesený kozmickými rytmi. Striedanie ročných období, striedanie dňa a noci, striedanie nádychu a výdychu ... Aj svoje duchovné cvičenia môžeme zriadiť podľa rytmov prichádzajúcich z vesmíru.

Vhodnou voľbou by mohlo byť napríklad cvičenie slova láska ráno a slova pokoj večer. Akoby sme sa (večer) so slovom mier, s meditáciou o pokoji, nadýchli a akoby sme (ráno) s meditáciou o láske vydýchli.

+++

Cieľom týchto cvičení je budovanie vnútorného chrámu duše. Vybudujeme si tak nové vnútorné

telo. Pôsobí to liečivo, očistne a obnovujúco na našu krv. Nie pomocou hmotných liekov, očistných kúr alebo bylín, ale vnútornou prácou, cestou zhora nadol, od ducha k telu.

Uvedenými dvoma cvičeniami (láska a pokoj) môžeme zažívať najvyššie prijímanie Kristovho tela a krvi. V meditáciách sa s ním pomocou sily slova môžeme živo a skutočne spojiť a žiť s ním. Môžeme s ním dýchať a pracovať. To je vzkriesenie v novom tele od Krista darovanom.

Slovo

Ak by sme chceli rytmus dňa doplniť ešte jedným cvičením do posvätnéj trojice, mohlo by byť vykonávané okolo poludnia. K tomu tu uvedieme iba tri citáty pre [konsolidačnú fázu](#) meditácie:

" **Ja som**
slovo. "

Heinz Grill:

"Ja som myšlienkovou bytosťou,
moje Ja je myšlienkou,
moje Ja nie je telom,
moje Ja je čistou myšlienkou,
krištáľovojasnou myšlienkou.

Ja nie je telom,
Ja nie je ničím,
ale Ja je skutočne
transcendencia myšlienky."

Rudolf Steiner:

"Myslím myšlienku."

"Ja som myšlienkou, ktorú myslia hierarchie kozmu. Moja večná podstata je daná tým, že myslenie hierarchií je večné. A keď ma domyslí jedna kategória bytostí duchovnej hierarchie, odovzdá ma ďalej tak, ako ľudská myšlienka prechádza od učiteľa k žiakovi - odovzdá ma inej kategórii, aby ma táto ďalšia hierarchia premýšľala v mojej večnej, pravej podstate. Tak sa cítim vo svete kozmického myslenia." (Ľudská a kozmická myšlienka, s.76)

Biblia, Ján 1,1-15:

¹ Na počiatku bolo Slovo, to Slovo bolo u Boha a to Slovo bolo Bohom. ² Ono bolo na počiatku u Boha.

³ Ním vzniklo všetko a bez neho nevzniklo nič z toho, čo jestvuje.

⁴ V ňom bol život a život bol svetlom ľudí. ⁵ A to svetlo svieti v temnote, ale tma ho neprijala.

⁶ Povstal človek. Od Boha bol poslaný; jeho meno bolo Ján. ⁷ Prišiel ako svedok vydať svedectvo o svetle, aby všetci prostredníctvom neho uverili.

⁸

On nebol svetlom, ale prišiel vydať svedectvo o tom svetle.

⁹

Pretože pravé svetlo, čo osvecuje každého človeka, to prichádzalo do sveta.

¹⁰ Bolo vo svete a svet ním povstal, ale svet ho nespoznal. ¹¹ Do jednotlivých ľudí vošlo (vošlo až k ľuďom, nositeľom Ja), ale jednotliví ľudia ho neprijali.

¹²

Tí však, čo ho prijali, mohli zjaviť jeho mocou, že sú deťmi Božími;

¹³

tí, ktorí dôverovali jeho menu, nenarodili sa ani z krvi, ani z vôle ľudskej, ale z Boha sú zrodení.

¹⁴ A to Slovo sa stalo telom a prebývalo medzi nami a počuli sme jeho učenie, učenie o

Meditácie X (chí) - láska - pokoj - slovo

Napísal Administrator

Štvrtok, 30 Január 2020 07:03 - Posledná úprava Utorok, 24 Október 2023 05:55

jednorodenom Synovi Otca, naplnenom oddanosťou a pravdou.

+
+ - + - +
+
+
+

[O joge](#) < [Cvičenia duše](#) < [Meditácie X \(chí\)](#) < späť