

O spôsobe cvičenia meditácie

Trojčlennosť cvičenia duše – meditácia

V pradávnych dobách starej tradičnej jogy, existovalo poriadne školenie meditácie, ktoré predstavovalo vysoko aktívny žážitkový stav, a ktoré malo seriózný spirituálny charakter. Pre moderného človeka súčasnej doby je nevyhnutné prežívanie nasmerované do sveta, vytváranie vzťahov k Zemi a k hmotným javom a súčasne hľadanie ducha za zmyslovým vnímaním. Táto schopnosť nadviazať a vytvoriť vzťah a tiež tvorivá myšlienková sila, ktorú človek vo svojej duši pri cvičení uvoľní, mu otvorí nový priestor s novou časťou duše, ktorú zažije ako duchovnú skutočnosť. Cvičenia sa nesmú obracať na spontánne vnútro človeka, ani duševné, ani fyzické. Nemajú slúžiť žištým účelom alebo takzvanému egu. To, čo človek cvičením vytvorí, sa má harmonicky vplieť do svetového tkaniva.

Trojčlennosť tela, duše a ducha dobre a v súlade s realitou môže poslúžiť aj ako základ členenia cvičenia meditácie. Delenie na telesnú rovinu s telesným pôsobením, na duševnú rovinu s duševným pôsobením a na duchovnú rovinu s duchovnými dôsledkami vedie k členeniu a usporiadaniu duševných spleťencov, k rozmotaniu zmesi myslenia s pocitmi a prániami. Delenie rovín preto nie je akýmsi rozkúskovaním celku, ale je skôr možnosťou k rozpusteniu existujúcich zmiešaní a zmätkov vo vedomí. Vedie myseľ k existencii myšlienky, pocit priradí k duševnému dojmu, a ďalej vedie pranie alebo silu vôle usporiadane do vzťahu k téme.

Trojčlennosť v cvičení duše má podobu troch fáz:

1. [konsolidačná fáza](#)
2. [fáza koncentrácie - zintenzívnenie](#)
3. [preduchovnenie - meditácia](#)

O spôsobe cvičenia meditácie

Napísal Administrator

Nedeľa, 10 November 2019 08:13 - Posledná úprava Štvrtok, 03 December 2020 10:49

Myšlienky sú spracované podľa živých prednášok a cvičení s Heinzom Grillom a podľa jeho kníh, napríklad:

Iniciačné školenie v Arcu, 2.diel

[Cvičenia pre dušu](#)

[Výživa](#) < [včelí med](#) < [cvičenia](#) < [Včelie meditácie](#) < späť