



## Meditácia „Lotosový Kvet“

*...Duchovné cvičenia „Lotosový kvet“ sa používa odnepamäti. Od dávnych čias sa verilo, že z Lotosu sa rodia Bohovia...*

Človek je zložitá syntéza duchovnej a materiálnej podstaty.

Toto je jedna z duchovných praktík, ktorá nám pomôže vyvážiť, „zharmonizovať“ tieto dve podstaty, a je tak stará ako sám človek. Táto duchovná praktika sa nazýva „Lotosový kvet“.

Je to duchovná praktika určená nielen pre prácu na sebe, na svojich myšlienkach a udalostiach, ale aj (a to je veľmi dôležité) k „prebudeniu duše“.

V tom zmysle „že Božská podstata - Duša - sa prebúdzá v Kveti Lotosu“, čo znamená: duša ma šancu prebudiť sa niekde „vnútri nás“ a to v harmónii a láske.

V bežnom živote tuto duchovnú techniku môžeme porovnať s nepretržitou meditáciou, pretože funguje stále, bez ohľadu na to, kde sa človek nachádza alebo čo robí. Časť praktizujúceho človeka je stále v stave tejto duchovnej praktiky a kontroluje všetko, čo prebieha vo vnútri a okolo. Môžeme sa zaoberať touto duchovnou praktickou na akomkoľvek mieste a v každom čase .

**Podstata tohto cvičenia je nasledujúca:**

- Človek si predstaví, že do svojho vnútra, do oblasti slnečnej pletene (solar plexus) zasadí semienko lotosu.
- Toto malé semienko v ňom začne klíčiť vďaka sile Lásky, ktorú si vytvoril pomocou pozitívnych myšlienok.
- Tým, že človek neustále kontroluje rast „kvetu“, sa umelo zbavuje negatívnych myšlienok, ktoré sa mu neustále prúdia hlavou, aj keď on to neviduje.

Skúste starostlivo sledovať svoje myšlienky...

My, ľudia, venujeme veľa času vedomým alebo podvedomým predstavám rôznych konfliktných situácií, negatívnym spomienkam z minulosti, myslíme na to, ako sme sa s niekým dostali do konfliktu, ako niekoho sklamali, premýšľame nad svojimi chorobami alebo materiálmi problémami, a tak ďalej.

Tým si teda neustále udržujeme negatívne spôsoby myslenia.

A práve týmto cvičením sa človek zámerne, svojou vnútornou kontrolou, zbavuje všetkých týchto negatívnych myšlienok a predstav.

**Čím častejšie udrží pozitívny spôsob myslenia, tým rýchlejšie v ňom toto „semienko Lásky“ vyrastá:**

- Najprv si človek predstavuje, ako semienko klíči, objavuje sa malinká stonka.
- Rastie ďalej, na stonke sa rodia listy, potom malý púčik kvetu.
- A nakoniec, keď sa mu dostáva stále viac a viac sily Lásky, púčik rozkvitne v prekrásny Lotos.

Na začiatku má Lotos zlatistú farbu a ako postupne rastie, mení sa na **oslnivo biely**.



### Takže tam skutočne vyrastie naozajstná kvetina?

Nie, kvetina v materiálnej podobe tam samozrejme nie je. Je to svojim spôsobom obyčajná predstava, myšlienkový obraz.

V skutočnosti to znamená, že vďaka svojim pozitívnym myšlienkam a pocitu Lásky my vytvoríme určité silové pole, ktoré na jednej strane pôsobí na okolitý svet, a na druhej strane zmení frekvenciu vnútorného vnímania samotného praktizujúceho človeka.

Nemusí tam byť nutne kvet alebo niečo také. Sú to všetko len overené tisícročiami obrazy, aby sme si to my mohli lepšie predstaviť a pocítiť.

### A ako dlho trvá, kým tento Kvet vyrastie?

Vlastne záleží to od nás.

Niektorí ľudia potrebujú roky, iní len niekoľko mesiacov, ďalší niekoľko dní alebo dokonca pár okamihov. Záleží len na tom, ako veľmi si to človek želá a ako sa snaží.

Je nutné túto kvetinu nielen „pestovať“, ale stále ju „živit“ silou svojej Lásky, aby nezvädla a nezahynula.

Túto vedomú neustálu starostlivosť o „kvetinu“ udržuje človek na úrovni podvedomia alebo (konkrétnejšie) na úrovni tzv. „kontrolovaného vzdialeného vedomia“.

Čím viac lásky dáva človek tejto kvetine, v duchu ju „rozmaznáva“, stará sa o ňu, chráni ju pred negatívnym vplyvom okolia, tým viac kvetina rastie.

Tento kvet sa živí energiou šťastia a lásky, čo je (zdôrazňujem!) **vnútornou energiou Lásky**.

I čím viac lásky cítime voči Svetu, ľuďom a svojmu okoliu, tým väčší kvet vyrastá.

Ale... ak sa začneme hnevať, potom kvetina slabne, keď stratíte kontrolu nad svojim hnevom, potom kvetina zvädne a ochorie. Potom musíme vynaložiť úsilie, aby sa uzdravila.

To je svojim spôsobom určitý druh kontroly.

### Môžeme to nejako pocítiť?

Keď táto kvetina rozkvitne a kvet sa začína zväčšovať, tak začnú vyžarovať vibrácie a to je skutočná psychická energia (emócie) lásky.

Človek cíti aj „chvenie“ okvetných lístkov, od ktorých vibruje celé jeho telo, celý priestor okolo neho a tým vyžaruje do Sveta lásku a harmóniu.

### A na úrovni nášho tela?

Prejavuje sa to príjemným pálením v oblasti slnečnej pletene (solar plexus), teplom, rozlievajúcim sa po celom tele.

Odtiaľ začíname stále cítiť teplo. Je to teplo, ktoré zohrieva nielen naše telo ale „hreje“ aj našu dušu. Mali by sme vždy toto teplo cítiť - nech už sme kdekoľvek, s kýmkoľvek a nezáleží na tom, čo robíme alebo na čo myslíme.

Nakoniec, čím sa viac človek o kvet stará, tým viac pociťuje, že sa **kvetina rozrastá a tesne obopína jeho telo** svojimi okvetnými lístkami.

Človek sa potom ocitne akoby vnútri obrovského Lotosu.

A tu nastáva veľmi dôležitý moment. Keď človek dosiahne to, že Lotosové lístky ho obklopujú zo všetkých strán, tak cíti dve kvetiny.

**Jednu vnútri seba**, ktorá sa nachádza pod srdcom, na úrovni solar plexus a stále ho zohrieva vnútorným pocitom lásky a šťastia .

**A druhú, väčšiu**, akoby virtuálnu škrupinu tohto kvetu, ktorá ho obklopuje a vyžaruje (na jednej strane) vibrácie Lásky k celému svetu a (na druhej strane) chráni pred negatívnymi vplyvmi okolia.

To účinkuje zákon „príčiny - následku“. Jazykom fyziky sa povie že dochádza k vibračnému spojeniu, rezonancii.

Zjednodušene povedané, človek vyžaruje energiu Dobra, ktorú mnohokrát zosilňuje prostredníctvom Duše, a tým vytvára blahodarné vlnové pole. Silové pole, ktoré človek neustále cíti a udržiava silou svojej Lásky, potom pôsobí pozitívne nielen na človeka samotného, ale aj na okolitý svet.

### **Čieho docielime každodenným cvičením?**

1. **Po prvé**, človek má vždy pod kontrolou svoje myšlienky, naučí sa sústrediť len na pozitívne veci.

Je to dosť neobvyklý ale veľmi účinný spôsob, ako sa zbaviť negatívnych myšlienok a emócií, s ktorými bežne ťažko bojovať i akých sa obvykle nedá len tak zbaviť, vymazať .

Ale lásku si človek nemôže nasilu vnútiť, preto sa musíme naučiť rozptyľovať negatívne pocity a myšlienky.

#### **Ako?**

- Keď príde „zlá“ myšlienka, človek sa má sústrediť na svoju kvetinu, popri tom jej začne odovzdávať svoju Lásku a vedome tak „zabudne“ na všetko zlé. Alebo sústredí svoju pozornosť na niečo pozitívne.
- Mali by sme kvetinu cítiť neustále: keď sa ukladáme k spánku, keď sa prebúdžeme, v noci, vo dne, či už sa zaoberáme čímkoľvek - či študujeme, pracujeme, športujeme, papkáme, atď.

Nakoniec, praktizujúci človek pocíti, ako v jeho vnútri tečie pocit šťastia a lásky, ako tieto prúdy vibrujú v jeho hrudi a rozlievajú sa po celom tele. Takto „kvetinka“ začína hriať zvnútra zvláštnym teplom, akoby teplom Božej Lásky.

Veľmi zaujímavé, že čím viac lásky človek tejto kvetine dáva, tým väčšia Láska sa v ňom rodí. Neustále vyžarovanie takýchto vibrácií vedie človeka k tomu, že nielen on ostatných ľudí začína vnímať s láskou, ale aj tí „ostatní“ ho majú radi.

2. **Za druhé**, a to je veľmi dôležité - človek sa naladí na frekvenciu pozitívu, alebo „dobra“. **A dobro znamená úspech, šťastie, zdravie.**

Človek má dobrú náladu, čo má priaznivý vplyv na jeho psychiku. Práve centrálny nervový systém je kľúčovým regulátorom životne dôležitých funkcií organizmu.

Preto táto duchovná praktika zlepšuje predovšetkým náš zdravotný stav.

Okrem toho sa človeku začína darit' v živote, pretože sa vie zmieriť a vysporiadať so všetkým, čo prichádza. Nikto sa s ním nechce hádať a všade je vítaný. Nikdy nemá žiadne veľké problémy.

**Prečo?**

Pretože aj keď v jeho živote dochádza k všelijakým udalostiam (veď život je život!), vníma tieto udalosti úplne inak ako obyčajní ľudia - sa v ňom prebúda nový pohľad na život, ktorý mu pomáha urobiť adekvátne (prijateľné) rozhodnutia pre danú situáciu.

V tomto človeku sa prebúda Múdrosť života, ... a múdre mu je ťažko ublížiť ...

**3. A za tretie**, čo je najdôležitejšie - v človeku sa prebúda Duša, on sám sa cíti ako Človek.

Začína v sebe cítiť Prítomnosť a násobí túto Silu svojimi pozitívnymi myšlienkami a pocitmi.

Už sa nikdy na tomto svete necíti osamelo, pretože Prítomnosť je s ním a je v ňom, cíti skutočnú prítomnosť.

Hovorí sa: „Kto prebýva v Láske, prebýva v Bohu a Boh v ňom, pretože Boh je Láska sama“.

Je tiež veľmi dôležité, že človek začne cítiť auru kvetiny, ktorá sa nachádza vo vnútri tela aj okolo neho.

**Kvetina okolo tela. Čo je to?**

Dúfam, že poznáte také pojmy ako astrálne, mentálne a iné energetické telá, jednoducho povedané viacvrstvová aura človeka.

Takže, keď sa v tebe toto silové pole „Dobra“ rozrastá, potom u teba vzniká pocit lístkov s niekoľkými vrstvami. Cítiš, že si obalený, chránený, rozkvitáš v Lotose. A zároveň cítiš, že rovnako ako slnko po celom svete hreješ všetkých svojím teplom lásky.

**Akým spôsobom môžeme cítiť takúto auru okolo tela?**

S odstupom času môžeme vidieť túto vibráciu v podobe slabého svetelného žiarenia, alebo vzduch okolo nás sa nám zdá byť akoby ľahší a priezračnejší a okolitý svet má pre naše oči intenzívnejšie farebné tóny. Existuje taký ľudový výraz - "človek svieti". Toto je vlastne žiarenie vlnového poľa, ktoré vytvára energia samotného človeka.

Aj ľudia okolo taktiež začínajú cítiť tieto vibrácie. Je im príjemné byť tomuto Človeku nablízku, taktiež začínajú cítiť v jeho prítomnosti radosť a vnútorné vzrušenie. Mnohí ľudia sa uzdravujú, iní sa v jeho prítomnosti cítia lepšie, nech sú akokoľvek chorí.

Takže, keď sa človek neustále stará o svoju „kvetinu“, tak „svieti“ a to znamená, že neustále kontroluje svoje myšlienky a pocity tak, aby lotosový kvet „nezvädol“.

**Znamená teda že počas praxe nám stačí iba s láskou myslieť na túto „kvetinu“?**

Nie, nestačí sa len sústrediť a premýšľať, ale mali by sme stále vyvolávať pocit tepla v oblasti slnečnej pletene a neustále ho udržiavať.

Môžeme sa zaoberať touto praktikou na akomkoľvek mieste.

## A ako vyvolať a sebe potrebný pocit Lásky?

Napríklad, aj takto: vytvor si taký pocit, ako by si čakal niečo veľmi dobré...

Čakáš napríklad nejaký veľký darček, ktorý si si prial, dlho prial, o ktorom si veľmi sníval. A zrazu ho dostaneš - si šťastný, plný vďačnosti. Dokonca cítiš „mravčenie“ po celom tele...

Pokus sa tento pocit „posunúť“ do oblasti slnečnej pletene, tak ako by odtiaľ z teba už vychádzalo niečo nádherné, dobré, alebo práve teraz na „to“ čakáš.

\*\*\*

### Takže (bilancia):

- Meditácia „Lotosový kvet“ - je to stála nepretržitá transformačná meditácia.
- Nech si kdekoľvek alebo nech robíš čokoľvek, vyvolávajú pocity a prúdy energie šťastia, lásky, tepla v lokalite solar plexus (podľa návodu 😊).
- Zmysel spočíva v tom, že čím viac cvičíš, tým si „silnejší“.
- Nakoniec tento proces dostáva materiálny charakter a Ty sám sa úplne zmeníš: aj vnútri vo svojich myšlienkach, aj zvonku vo svojich činoch.  
A „aký pán, taký i krám“, alebo „aký si Ty - to aj privoláš“.

Tak čo, začneme?

Držím vám palce. TK

