27. januára 2024

Meditačný obsah č. 226:

Popri rozlíšení predmetnej meditácie, *saguna*, od bezpredmetnej meditácie, *nirguna*, by mal byť uvedený ešte jeden ďalší spôsob meditácie, ktorý v dnešnej dobe zohráva veľmi dôležitú úlohu.

Existuje takzvaná vedená meditácia, ktorá je ľahšie zvládnuteľná, než taká, ktorú meditujúci od samého začiatku sám rozvrhne a samostatne vedie. Kompetentný učiteľ môže viesť jednotlivé kroky v prvej fáze konsolidácie obsahu meditácie. Po konkrétnom a jasnom zvolení predmetu pozorovania, nesmie cvičiaci upadnúť do svojej vlastnej schémy, ale musí vytvoriť dôkladný objektívny vzťah v zmysle koncentrácie na predmetný obsah. V týchto krokoch môže učiteľ taktiež poskytnúť vodiace a hodnotné pokyny, takže meditujúci, ktorý vytrvalo upriamuje svoje pozorovacie schopnosti a učí sa organizovať svoje pocity bez emócií, včas poukáže na chyby a slabé fázy konkrétnej pozornosti.

Pre mnohých ľudí je dnes vedená meditácia predkladaná kompetentným oveľa jednoduchšia, než samostatné riadenie a konštruktívne vykonávanie všetkých krokov meditácie.

Ak niekto ešte nedokáže vykonať meditáciu v rozličných fázach samostatne, od prvej fázy stanovenia obsahu a konsolidácie k ďalšiemu usporiadaniu procesov pozorovania a napokon až k udržiavanej koncentrácii na zvolený objekt, tak je tu možnosť dobre si pozrieť jednotlivé vety tak, ako sú tu uvedené, v ďalšom priebehu naštudovať ich významový obsah, a tak čisto metodicky skúmať spôsob, akým výstavba meditácie prebieha. Keď cvičiaci takýmto ľahším spôsobom spozná jednotlivé pracovné kroky, pripraví sa na samostatné vytvorenie konsolidačnej fázy a fázy koncentrácie.

Nasledovný meditačný obsah je spočiatku jednoduchý, a predsa si vyžaduje systematické rozvinutie obsahových predstáv:

Človek pozoruje určitú rastlinu alebo strom, ktorý teraz v tomto zimnom období ešte nemá výhonky, ani nevykazuje žiadny rast. Ako objekt, strom alebo zvolený ker, pôsobí? Potom si cvičiaci predstaví, že prvé konáriky a puky vyrastajú zo stromu a každým dňom sa zväčšujú. Začína sa pozvoľna zelenanie ako prejav vyháňajúceho vyrastania. Avšak predstavy sú čisto obrazmi, ktoré jestvujú iba v myšlienkach a nie sú ešte viditeľné vo svetle zmyslov. Z tohto dôvodu vzniká predstava o približnej očakávanej skutočnosti, ktorá však v prítomnej fáze cvičenia existuje čisto duchovne.

Tým, že cvičiaci vykoná túto tvorbu predstáv, spozoruje jemné citové vnemy vo svojej duši a získa schopnosť rozlíšiť skutočnosť, ktorá už je, od vízie, ktorá je zasadená do budúcnosti. Súčasne cvičiace vedomie zbadá, že všetko blúznenie, sentimentalita alebo rýchle intelektuálne uzávery nie sú pre cvičenie vhodné.

Počas budúceho týždňa si treba zobrať jeden alebo dva objekty na cvičenie tohto druhu a naučiť sa vystavať meditáciu tak dobre, ako je to možné.

meditácia č.225 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.227