24. februára 2024

Meditačný obsah č. 230:

Na základe poslednej meditácie by mal každý cvičiaci dospieť k poznatku, že takzvaný duševný orgán alebo, ak to vyjadríme inak, kvalita čakry si vyžaduje vytrvalé cvičenie. Jeden týždeň celkom bez pozornosti a venovania sa cvičeniam s určitým zvoleným obsahovým textom a meditačným objektom spôsobí, že tieto duševné schopnosti budú veľmi rýchlo chradnúť. Duša človeka je ako rastlina, ktorá potrebuje svetlo, vzduch, vodu a živiny, a to nie iba na materiálnej rovine, ale potrebuje ich dostávať z duchovnej sféry vývoja.

Ako dlho má trvať meditačné cvičenie s jasným vzťahom k objektu, napríklad pozorovanie rastliny a vývojové formovanie jej tvarov do budúcna? Má sa vykonávať päť až desať minút s pokojnou, myšlienkovou bdelou koncentráciou. Príliš dlhé cvičenie nevedie bezpodmienečne k cieľu. Je lepšie, ak človek cvičenie opakuje druhýkrát, alebo možno aj tretíkrát v priebehu dňa.

Mnoho ľudí nevenuje čas pozorovaniu a strácajú sa pod tlakom záťaží emocionálnych a materiálnych nárokov života. Táto okolnosť nepokojnej zamestnanosti a poháňania emóciami, ktorú vidno u mnohých ľudí, sa skutočne prejavuje, keď sa na život pozeráme z duchovného hľadiska, ako ozajstná strata času. Človek stráca sám seba a hodnotné fázy vo svojom živote, lebo upiera svojej duši výživu.

Získavam čas, lebo v cvičení prekonávam pominuteľné hnacie súkolia. Cieľ leží pred očami. Je to vývoj, do ktorého moje vedomie vstupuje. Venovaním sa cvičeniu v jasnej myšlienkovej forme so súčasným ustúpením emocionálneho poháňania sa otvárajú nové súvisiace citové vnemy, ktoré dávajú duši jemné počiatočné povedomie o bezčasovej realite.

Tieto vety sa treba naučiť úplne naspamäť, aby sprevádzali život. Umožnia počiatočné vnímanie pojmu čas a toho, ako to môže predstavovať zisk alebo stratu v súvislosti s vývojom.

Ďalšie zdroje:

1. Kapitola „Príprava" v knihe R.Steinera „Poznávanie vyšších svetov", vydavateľstvo Sophia, s 26.

2. H.Grill: Duševná dimenzia jogy, s.122

„Strom je navyše jedným z najznamenitejších cvičení, ktoré znázorňuje prežívanie času a jeho pôsobenie na éter, ktorý sa sústreďuje a formuje vo vnútri. Telo a celá osobná bytosť sa formujú z priebehu času, ako napríklad čas mladosti vnáša iný viditeľný charakter, než čas staroby. V strome teraz cvičiaci na moment prežije čas ako stále prítomnú realitu, ktorá vústi do éteru vnútra a srdca."

meditácia č.229 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.231