

25. novembra 2023

Meditačný obsah č. 218

Pre meditáciu je dôležitý pozorovaný jav, objekt alebo spirituálny obsah. Spievanie piesní alebo recitácia mantier sa všeobecne môže vnímať ako meditácia, lebo pozdvihuje obsah textu alebo významový zmysel k vystupňovanému vnímaniu. Spievanie, ktoré slúži iba na vlastnú energetizáciu alebo emocionálne zvlažovanie, sa však dá len ťažko uznať za meditačnú činnosť. Počúvanie pokojnej meditačnej hudby môže v jogovom kurze poslúžiť snád' ako uvoľnenie, ale okolnosť, že predmet a obsah hudby nie je pochopený a preskúmaním pozorovaný, vedie cvičiaceho do jeho vlastného subjektívneho sveta. Meditácia musí vedomie vždy viesť do objektívne väčšej a hlbšej reality. Vnímanie objektu meditácie a tvorba myšlienok sa výrazne zvýšia a človek sa na základe toho stane zrelším.

Zmysel posledných meditácií o srdcovom centre, o váhe a o objektívnych procesoch vnímania, ktoré sú podporované citlivými nervami a zároveň obmedzujú motorickú vôľu a emócie, možno vidieť vo zvýšení schopnosti koncentrácie. Cvičiaci sa čoraz viac stáva, ak to vyjadríme slovne, prítomným, stále viac a viac založený v okamihu tu a teraz. Keď desať minút vykonáva hlboké pozorovanie objektu, musí sa odpútať od svojej nepokojnej, motorickej zamestnanosti a musí sa celkom oddať objektu v intenzívnejšom vzťahu, takže nakoniec žije už len predmet, bez toho osobného. Preto je toto cvičenie koncentrácie spojené s dôslednosťou a intenzitou. Ľahšie by bolo, keby sa cvičiaci iba trochu dotkol meditačných viet a zapamätal si ich ako druh hudby bez pestovania silne prítomnej účasti a koncentrácie.

Nasledujúci meditačný obsah je zobratý z evanjelia a pripája sa k centru srdca. Obsah je dokonca priamo spojený so srdcovým centrom, aby pritiahol pozornosť cvičiaceho na cestu.

„Blahoslavení tvorcovia pokoja, lebo ich budú volať Božími synmi.“ (Mat 5,9)

Veta z Kázania na hore bude pre meditujúceho pravdepodobne predstavovať hádanku. Tým, že človek bude túto vetu sústredene pozorovať a zároveň bude venovať pozornosť poukazu, že to má niečo spoločné so srdcovým centrom, ľahšie sa rozlúšti. Kto je tvorcom pokoja a čo

Meditácia 218

Napísal Administrator

Štvrtok, 14 December 2023 22:58 - Posledná úprava Nedeľa, 17 December 2023 02:49

znamená menovať niekoho Synom Božím? Aká rovina je tu oslovená?

Táto meditácia sa napája na doterajšie ako logické pokračovanie.

[meditácia č. 217](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č.219](#)