

4. novembra 2023

Meditačný obsah č. 215:

Duchovné školenie vedie k cielenému posilneniu tvorby myšlienok, k bohatému rozvíjaniu citovej vnímavosti a napokon k schopnostiam vôle, ktoré presahujú hranice toho osobného. Tieto tri sily duše – myslenie, cítenie a vôľa – nesmú byť navzájom spletené, lebo ak sa neobjavujú v členenom výraze, jednotliví cvičiaci sa nikdy nebude môcť posunúť k vyššiemu poznaniu.

Rádža joga po štvrtom stupni *pránajámy* ďalej popisuje disciplínu *pratjahára*, čo pri použití jednoduchých slov znamená toľko ako „stiahnutie zmyslov“. Na pochopenie významu tohto piateho stupňa

rád

ža
jogy spravidla nie je preklad v tejto jednoduchej podobe postačujúci, pretože ak by cvičiaci musel stiahnuť svoje zmysly pri každej meditácii, nikdy by nebol schopný dosiahnuť počiatkový a jasne usporiadaný vzťah s predmetom alebo javom vo svete. Zmysly musia dostať skôr dôkladné vedenie a nesmú slepo blúdiť po svete. Toto riadenie však zmysly nadobudnú pomocou jasnej myšlienky, ktorá, ak je dobre uvážená, sprevádza každý ľudský zmyslový proces.

Goetheho uvedené „Umri a povstaň!“ vytváram vedomými momentami, samostatne a rozhodne v stretnutiach a pri vykonávaných pozorovaniach. Odpútanie zmyslov od motorickej horlivosti a vedome vytvorené pozorovanie nie sú náhodným výsledkom, ktorý by sa mi podaril iba v dobrých dňoch, nie, vedome ich rozvíjam pri určitých stretnutiach s rozhodnou jasnosťou a to aj počas nedobrych dní. Jav, ktorý pozorujem potom senzibilnými nervami bez motorických presahov v zmysle *pratjaháry*, stiahnutia vlastných emocionálnych a vôľových zásahov, sa môže usporiadať a oslobodiť

;
1

Umenie *pratjaháry* pri meditácii a navyše nie iba pri nej, ale v rozličných podobách rozhovorov, spočíva v tom, že cvičiaci je skutočne schopný odstrániť zo zmyslov všetky hnacie sily a dokáže slobodne riadiť vnímanie vo svetle myšlienky. Čím intenzívnejšie vykonáva tieto procesy, tým

Meditácia 215

Napísal Administrator

Štvrtok, 14 December 2023 23:54 - Posledná úprava Nedeľa, 17 December 2023 02:48

viac sa nachádza v koncentrácii, ktorá predstavuje počiatočný priebeh oslobodzovania vlastného Ja a svojho okolia.

Aktívna prax meditácie, spojená s aktívnou seba-reflexiou, vedie preto k prvému posilneniu piateho centra a následne k senzibilnému usporiadaniu až dovnútra do štvrtého centra. Rozvíja sa prvotná takzvaná éterická sila kozmického tepla.

Zvolené meditačné vety sú rovnaké ako doteraz, avšak sú spojené priamo s vlastným Ja a s rozhodnosťou, ktorá z neho pramení.

Poznámka:

¹ Tieto meditačné vety nie sú konkrétne predmetné, ale treba ich chápať skôr ako seba-reflexiu a do určitej miery ako afirmáciu.

[meditácia č. 214](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č. 216](#)

* článok Heinza Grilla: [Usmerňovanie zmyslov a jeho liečivý význam](#)

** štúdio jogy Narajana: [Premena zmyslového vnímania](#)