

24. júna 2023

Meditačný obsah č. 196

S každou meditáciou cvičiaci vytvára narastajúcu éterickú sféru s jej liečiacou a vyžarujúcou povahou. Objekty, ktoré sú zvolené na pozorovanie a ostávajú v stredobode koncentrácie, sa približujú ku každému jednému ašpirantovi. Dlhším pozorovaním sa vzťahu vpečatí charakter aktivity. Pre výber objektu je ľahšie, ak si cvičiaci určí zmyslovo viditeľný predmet, akým je olivový strom. Ťažšie je, ak ide o abstraktnú vetu, aká bola navrhovaná posledné dva razy v týchto meditačných listoch.

Po prvé, čím slobodnejšie a po druhé, čím intenzívnejšie sa vytvorí stretnutie s objektom, tým viac éterických síl uvoľní ľudské vedomie.

Aby sa abstraktná veta stala vo vedomí obrazom, je potrebná dodatočná aktivita vytvárania predstáv. To sa deje spravidla nezávisle od zmyslovo vnímateľného fenoménu. Cvičiaci si musí túto vetu predstavovať tak dlho, kým nezíska uspokojivý obraz o druhu vzťahu, aký sa vytvára v meditácii. Podobne ako obraz zmyslovo vnímateľného olivového stromu, aj abstraktná veta by sa mala stať celkom uskutočnenou obraznou predstavou. Cvičiaci prežíva vetvy olivového stromu, ako sa kníšu vo svetle a ako reálne a názorne vytvárajú určitú náladu. Nemôže si zameniť olivový strom s hruškou, lebo jeho poslanie a výzor zjavuje veľmi jasnú a zreteľnú štruktúru. Avšak pri predstave slobodného a intenzívneho vzťahu už môžu vzniknúť nedorozumenia, lebo ak sa cvičiaci neorientuje presne podľa slov, veľmi ľahko ho zvedú subjektívne, emocionálne zafarbené obrazy s ich zdanlivo sympatickou povahou. Verí, že vytvoril slobodný a intenzívny vzťah, ale predsa len väzí svojou citovou myslou a svojimi silami predstavivosti vo vlastnej žiadostivosti. Na zvolenú vetu preto treba nazerať v jej čo najneutrálnejšej, ba dokonca v jej najobjektívnejšej platnosti.

Potom, ako bude človek dlhšiu dobu objektívne a koncentrovane pozorovať olivový strom, bude ho spravidla pociťovať ako blízky a živý. V rovnakom zmysle by sa mala daná veta pred vedomím cvičiaceho počas niekoľkých týždňov rozrásť do svojej živosti v kreatívnom tvorení. Má sa stať predmetnou, jasnou a vo všetkých svojich možnostiach sa má stať skutočnosťou.

Znakom vydareného pozorovania je, že cvičiaci zažíva objekt slobodnejšie, objektívne, bez zafarbujeúcich projekcií v jeho narastajúcej kráse a živej múdrosti. Zažije ho potom viac v éteri, oslobodene od seba, obrazne a citlivo vnímajúc, s radostným vzťahom, v ľahkej a rýchlo vytvorenej spomienke. A taktiež obraz zažije spôsobom slobodným od tela. Ak je meditačná veta k dispozícii pre pozorovanie slobodne a jasne, prebudia sa z nej éterické sily, ktoré jednotliviec pociťuje vždy príjemne. Sú povznášajúce a nezávislé od reakcií náladovej mysle, od sympatií a antipatií tela. Meditačná veta žiari naspäť na telo a vytvára životné sily. Celkom prirodzene vyplynú rozličné poznatky, pretože takýmto spôsobom vedená predmetná meditácia podnieti ľudskú fantáziu.

V nasledujúcom týždni budeme venovať pozornosť procesu vzniku jemných takzvaných éterických účinkov, presne povedané, účinkov tepelného éteru, ku ktorým dochádza prostredníctvom opakovaného vzťahu k predmetnému objektu meditácie. Je to sféra, ktorú človek vytvára sám pomocou obsahov a opakovaného koncentrovaného pozorovania.¹

¹ V éterickom tele vznikajú budujúce povznášajúce účinky prostredníctvom dlhšie trvajúceho a objektívneho udržiavania jedného obsahu. Vzorce reakcií, ktoré cirkulujú v takzvanom astrálnom tele a ktoré idú ruka v ruku s fyzicky naviazanými pocitmi, sa podľa učenia jogy nazývajú *rāga* a *dveša*. Označujú príťažlivosť a odpor, a preto sledujú rôzne túžby. Pomocou skutočnej predmetnej meditácie sa upokoja obe silové zložky - *rāga* a *dveša*

. Stávajú sa relatívnymi. Ak si však cvičiaci nezvolí pre meditáciu žiaden predmet a neupriami sa ku koncentrácii, padne mu ťažko nanovo usporiadať astrálne telo s jeho silami *rāga*

a
dveša

. Oстане tak intenzívne poviazaný v silách žiadostivosti, že ich nerozpozná.

[meditácia č. 195](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č. 197](#)