

17. júna 2023

Meditačný obsah č.195

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

Tieto dve aktivity, obrátenie sa k meditačnému objektu, ako aj stiahnutie všetkých emócií alebo zásahov projekcií, predstavujú základné predpoklady meditatívnej vývojovej práce. Každý, kto túto prácu vykonáva, ukáži svoje emócie, nepokojné intelektuálne správanie a vedome prekonáva fázy radosti a nechuti. Bežná každodennosť kladie človeku veľké množstvo vonkajších výziev a väčšinou je vnímateľných iba málo okamihov skutočne vedomého prežívania vzťahov. Meditačnou prácou sa pozornosť upriamuje tak dlho na vedome zvolený obsah alebo vetu, ako bolo vyššie zmienené, až kým k nemu nevznikne naozaj jasne vnímateľný a predovšetkým objektívny vzťah.

Meditačná veta, ako je vyššie uvedená, nemusí byť pre mnohých ľudí hneď prístupná a pochopiteľná a mnohí očakávajú ľahšie a predovšetkým lepšie zrozumiteľné vety. Aká dimenzia je však naozaj „ľahká“ pri meditácii? Ak niekto medituje napríklad na objekt pre neho veľmi známy, neznamená to nevyhnutne, že ho v jeho hĺbke a jeho možnom rozsahu skutočne pozná. Často práve tie predmety meditácie, ktoré sú pre aspiranta príliš dobre známe, sú dokonca zvodné, lebo ich prežíva zdanlivo ako sympatické, a predsa sa dostávajú do vnímania len povrchným spôsobom. U hore uvedenej meditačnej vety ide o veľmi hlbokú výpoveď, ktorú spravidla nie je možné uchopiť ani s túžobným potešením, ani s antipatickým odmietnutím. Obsah je cenný a opisuje duchovný zákon života.

Dôležitým predpokladom, aby mal aspirant na meditačnej ceste úspech, je oslobodiť sa od potešenia a nechuti, sympatií a antipatií, túžby po rýchlom úspechu a od pocitov pochybovačnosti a aby mohol prejsť k vážnej práci rozvíjania pozorovania a koncentrácie. Táto schopnosť stále nanovo sa oslobodzovať od seba a celkovo od svojich intelektualistických a emocionálnych prúdov tvorí základný predpoklad pre usporiadané a jasné nadviazanie vzťahu k určitému textu s obsahom. Obsah sa potom bude čoraz viac odhaľovať vo svojej jemnozmyslovej a skrytej radosti v tichých dojmach.

Pre meditáciu si teda treba uvedomiť, že základnou požiadavkou je vedieť sa oslobodiť od sympatií a antipatií.

Meditačná veta by mala platiť aj budúci týždeň.

Ďalší zdroj:

Swami Šivánanda „Joga v dennom živote“:

„Nesmieš dovoliť, aby ťa ovládli pocity. Nesmieš dovoliť, aby nekontrolovane vybuchli. Vystupujúce pocity musíš očisťovať a upokojovať, aby sa pomaly vynorili a potichu sa stiahli z oceánu ducha. Pocitový život musíš vytrvale držať pod kontrolou. Nezamieňaj si zmyslové vzrušenie s vyššími, jemnejšími pocitmi. Ak ľudia nemôžu žiť zo vzrušenia, cítia sa veľmi nevrlo. To je veľká slabosť. Kto si želá pokojný, mierumilovný život, musí ich vykoreniť.“

[meditácia č. 194](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č. 196](#)