

3. júna 2023

### Meditačný obsah č. 193

Meditačná práca rozvíja rastúcu schopnosť vytvoriť vzťah k objektu pozorovania. Ak sa niekoho opýtame, ako si môže kontrolovať správnosť meditácií, ktoré vykonáva, naporúdzi je odpoveď, že je to merateľné z hľadiska duševného obohatenia a zvýšenej citovej vnímavosti. Tieto jemné citové vnemy nie sú ani nejakou rojčivou sympatiou, ani unáhleným odmietaním, ale prejavujú sa ako veľmi jemné vnímateľné pocity, ktoré majú vzťah k objektu. Zatiaľ čo vo všetkých meditáciách je potrebné odmietnuť rýchle sympatie alebo antipatie, tak pocity, ktoré sú duševného charakteru a predstavujú intenzívnejšiu formu vzťahu, majú dospieť k jasnému formovaniu. Rastúca a citlivá schopnosť vytvoriť vzťah je znakom toho, že sa meditácia podarila.

Pri každej meditácii je dôležitá voľba konkrétneho objektu. Hoci v týchto meditačných listoch sú objekty koncentrácie navrhované, aj tak sa musí ten, kto s cvičením začína, samostatne rozhodnúť nadviazať vzťah a potom tiež samostatne podľa návodov vykreovať obsah predstáv. Nechať svoju dušu iba súznieť v rezonancii alebo pasívne sa zúčastňovať na meditácii nemôže viesť k úspechu. Aby cvičiaci napríklad vyskúmal bytosť olivového stromu, potrebuje si sám stanoviť cieľ a pre svoje cvičenie si ho musí v duši každý deň nanovo nastavovať.

Slovo „konkrétny“ etymologicky vyplýva z významového zmyslu „zrastať“.<sup>1</sup> Vedomie sa pri koncentrácii myšlienkovu upriamuje na objekt pozorovania. V tomto procese nasmerovania a orientovania na cieľ musia ustúpiť všetky sympatie a antipatie, emócie a intelektuálne unáhlené špekulácie, ako aj telesné formy pohody. Cvičiaci sa konkrétne, čo v bežnej reči znamená obrazne a bdelo, obracia k objektu pozorovania, a jeho vedomie sa v spojitosti s objektom púšťa do učenia sa a do vzrastajúceho rozširovania.

**Prírodný jav v rastlinnej ríši, akým je oliva, žije v neviditeľných, takzvaných éterických silách. Tieto éterické sily sú slnečné, svetlé, ľahké a slobodné od akejkoľvek tiaže. Sú neviditeľné a poskytujú stromu špecifické schopnosti žitia a vyrastania. Zrak vidí navonok listy, hrčovitý kmeň a prípadne vníma v zrkadlení svetlých slnečných záplav jemné striebřité jaganie. Ale zrak predsa len nevidí éterické sily. Hýbu sa v blízkosti medzi listami a celkovým zjavom stromu, dokonca prenikajú stromom, vyžarujú z neho,**

**ale nepochádzajú priamo z fyzikálna.**

Koncentrácia má byť vedená na tieto vety a súčasne si vyžaduje mať sprítomnený obraz olivového stromu. Takýmto spôsobom sa prostredníctvom konkrétneho a opakovaného pozorovania rozvinú ďalšie jemné citové vnemy.<sup>2</sup>

### Ďalšie zdroje:

<sup>1</sup> Pozri napríklad v digitálnom slovníku nemeckého jazyka pojem „konkrétny“: <https://www.dwds.de/wb/konkret>,  
concretio – zahustenie, zrastanie

<sup>2</sup> Pozri cvičenie koncentrácia v knihe „Cvičenia pre dušu“.

[meditácia č. 192](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č. 194](#)