

13. mája 2023

Meditačný obsah č. 190

Posledné meditácie o obviňovaní by teraz mali dospieť k prvému zavŕšeniu. Dá sa dúfať, že pre budúcnosť prinesú svoje plody. Veľmi veľa študentov a dokonca vyškolených učiteľov jogy v priebehu mnohých rokov v minulosti stroskotalo na ich duchovnej ceste kvôli vlastným úsudkom alebo obviňovaniu kolegov alebo iných ľudí. Je pochopiteľné, že obviňovanie alebo negatívne odsudzovanie niekoho iného vyprázdňuje vlastné duševné telo a výrazne redukuje takzvané ja, silu ducha.

V nasledujúcich meditáciách netreba ihneď nasledovať nové témy, ale skôr by sa mala celkom zásadne zväziť a prediskutovať technika meditácie, rytmus aktivity a postoj, ktorý meditujúci zaujíma v bežnom živote. Meditujúci by mal nevyhnutne vedieť, ako vedie svoj život, ako používa koncentráciu a ako môže odlíšiť svoju nadobudnutú metodiku od iných prístupov.

Prvým bodom je zaoberať sa predmetnou meditáciou vo vzťahu k bezpredmetnej. Všeobecne v joge sa to väčšinou označuje ako Saguna-meditácia (sa-guna = s prívlastkami) a Nirguna-meditácia (nir-guna = bez prívlastkov).¹

Prečo si vždy v tejto metodike volíme predmet? Na túto otázku by meditujúci mal vedieť uspokojivo odpovedať, pretože cvičí a musí teda z praxe vedieť, prečo si starostlivo vyberá predmety koncentrácie a pozorovania. Prečo v tomto školení odmietame bezpredmetnú meditáciu?²

Na zodpovedanie tejto otázky môže dobre poslúžiť kniha „Cvičenia pre dušu“. Všetky cvičenia, predovšetkým cvičenie koncentrácie, sa týkajú pozorovania objektov, a preto si volíme predmety, ktorými sa zaoberáme.³

Bezpredmetná meditácia sa vyskytuje v budhizme, v niektorých formách meditácie Vipassana a

nezriedka pri zenových sedeniach.⁴ V princípe sa však relatívne často vykonáva bezpredmetná meditácia aj v jogových kurzoch na upokojenie a uvoľnenie.

Ďalšie zdroje:

¹ Informácie k tomu - napríklad pod pojmom „meditačné formy“: <https://wiki.yoga-vidya.de/Meditationsformen>

² Prvé dva odseky článku „Súčasná doba potrebuje špecifickú meditáciu“ pojednávajú o téme predmetnej a bezpredmetnej meditácie:

<https://heinz-grill.de/meditation-bewusstsein-corona/>

<https://heinz-grill.de/sk/dnesne-casy-potrebuju-specificku-meditaciju/>

³ Informácie o knihe „Cvičenia pre dušu“

po nemecky: na internetovej stránke vydavateľstva Stephana Wunderlicha,

po slovensky: na vyžiadanie je prístupná v slovenčine v digitálnej forme.

⁴ Informácie o meditácii Vipassana sa dajú nájsť napríklad na stránke

<https://buddhastiftung.org/was-ist-vipassana-meditation/.org/was>

Meditácia 190

Napísal Administrator

Nedeľa, 17 December 2023 02:58 - Posledná úprava Nedeľa, 17 December 2023 15:56

[meditácia č. 189](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č. 191](#)