

3. septembra 2022

Meditačný obsah č. 154 :

Aby sa rozvinula meditácia a z nej vyvierajúca sila, cvičiaci naliehavo potrebuje rozlišovať medzi subjektívnymi sklonmi, ktoré vznikajú z tela alebo z pocitov naviazaných na telo, a medzi skutočnými objektívnymi pozorovaniami a predstavami s obsahom. Túto disciplínu rozlišovania, ktorá sa všeobecne nazýva *viveka*, musí cvičiť každý, lebo ak to nerobí, subjektívny spôsob života so všetkými svojimi skrytými egoizmami bude mať vždy navrch nad človekom, ktorý nedokáže použiť žiadnu účinnú silu pre celok.

Viveka – rozlišovanie - rozvinie dobré procesy pozorovania seba samého a súčasne aj druhých. Vydarené pozorovanie potrebuje diferencovanie, dôkladnosť a ak je to naozaj pozorovanie s uvedomením, získava čoraz väčšiu objektivitu. Vidia napríklad ľudia, ktorých pozorujeme, budúcnosť so skutočným záujmom o zdravie ľudí alebo vnímajú znepokojenie, pretože v dôsledku svojich strachov a vlastných pocitov straty opäť túžia po bezpečných starých časoch? Ak cvičiaci vykonáva tieto pozorovania, spätne a zrkadliac prežíva seba samého a školí sa v pozorovaní slobodných myšlienkových foriem na rozdiel od viazanejších. Učí sa *viveku* na jasnejšej úrovni.

Slobodné objektívne vnímanie, nezávislé od väzieb a ideologizovania, vedie k uvoľneniu nových tvorivých síl.

Táto meditačná veta má v nasledovnom týždni sprevádzať dušu popri procesoch pozorovania.

Ďalšie zdroje:

1) Minulý týždeň bol v práci vysokej školy bližšie rozpracovaný pojem predmetnosť (vecnosť, objektívnosť). Existuje predmetná a bezpredmetná meditácia. Metodika rozvíjania koncentrácie a meditácie, ktorú tu navrhujeme, je vždy predmetná a to znamená, že je spojená s

myšlienkovým obsahom. Umením je, aby všetky objekty pozorovania alebo obsahy boli skutočne pozdvižené k predmetnosti. Kto napríklad premýšľa o budúcnosti, musí možný obraz budúcnosti pozdvihnúť k tomu, aby sa stal predmetom. Meditačné vety o budúcnosti sa preto musia stať akoby predmetnými obrazmi s jasnými predstavami a vnemami.

2) Šankara menoval viveku ako jeden zo základných predpokladov spirituálne hľadajúceho človeka. Vo všeobecnosti viveka znamená pravú schopnosť rozlišovania. Je silou, inteligenciou, schopnosťou, ktorej predpokladom je presné pozorovanie a dôkladná analýza. To, čo je na objekte pravdivé a trvalé, skutočné a duchovné, sa musí odlíšiť od toho, čo si privlastňuje myseľ a od všetkých projektívnych presahov, ktoré obaľujú objekt.

[meditácia č. 153](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č. 155](#)