13. januára 2024

Meditačný obsah č. 224:

V princípe sa pri meditácii cielene školia všetky tri sily duše, teda myslenie, cítenie a vôľa, a člení sa do usporiadaného vzťahu. Každá forma predmetnej meditácie sa začína v myslení a vo vnímajúcich senzibilných nervoch. Motorické sily vôle a emócií zostávajú zadržané pozorovaním a po čase podvolia prirodzenému upokojeniu.

S obrazom lieskového orieška spomínanom v poslednej meditácii sa cvičiaci môže cielene venovať predstave, že existuje vonkajšia škrupina, ktorú vidí zmyslami, a vnútorné jadro, ktoré z dôvodu uzavretosti vie len pozvoľna imaginárne vytušiť. Ten, kto by teraz chcel preniknúť k jadru, zobral by luskáčik a rozlomil by škrupinu, aby si mohol vychutnať vynikajúce jedlo. Keď rozlúskne škrupinu, zoberie si jadierko, zažije ho a môže ho ochutnať. Tieto vonkajšie postupy obrazne popisujú priebeh, ktorý taktiež nastáva v meditácii, avšak nie priamo aktívne materiálne, ale v duši v zmysle myslenia a novo vzniknutého cítenia a chcenia.

Čo meditujúci robí?

Usadí sa do pokojnej polohy, zopárkrát sa zhlboka nadýchne a vydýchne a ponechá telo a dych úplne uvoľnené. Potom nasmeruje pozornosť na obraz lieskového orieška, pozoruje ho pokiaľ ide o vonkajší vzhľad, až kým ho do určitej miery neuchopí a neskonkretizuje. Následne si celkom abstraktne predstaví, že vo vnútri vonkajšej škrupiny sa nachádza jadro. Kvôli zahaľujúcej vonkajšej škrupine ho však nemôže vidieť očami, ale teraz žije celkom v predstave, myslí to jadro a necháva celý obraz na seba pôsobiť.

Po pár minútach takéhoto spôsobu cvičenia vzplanú prvé veľmi jemné éterické sily, ktoré sa oslobodzujú vďaka myšlienkotvornej činnosti predstáv spojenej s vnímaním objektu. Tento krok, ktorý vždy tvorí základ vzťahu myslenia k predmetu meditácie, je liečivý, privádza jemné éterické sily a dokáže upokojiť nepokojnú emocionálne žiadostivú myseľ. Na základe toho telo dostáva všeobecne prvotné životné posilnenie. Napokon sú to sily cítenia, ktoré sa obohatia o zážitok z objektu a tiež chcenie, ktoré sa vo svojej motorike zadrží a takýmto spôsobom sa

nevyčerpá, ale sa posilní. A v neposlednom rade cvičiaci svojou senzibilnou, vedome predsavzatou meditáciou vzťahujúcou sa na predmet prežije určitý nový začiatok vo svojej citovej mysli.

Šivánanda hovorí: „Ten, kto medituje, ušetrí na účtoch za lekársku starostlivosť.[1] Zohľadnením presného postupu opísaného vyššie a rozvíjaním akejkoľvek meditácie s novou dôkladnosťou bude Šivánandov výrok jasne pochopený.

Absolvovanie tohto základného kroku meditácie, ako bol popísaný pomocou lieskového orieška, v princípe posilňuje životné sily a pôsobí liečivo.

V tomto ohľade je možné pre meditáciu zobrať nasledovnú vetu:

Vedomá pozornosť na zvolený objekt pri zadržaní emócií a žiadostivosti, s jasným vnímaním, uvoľnenými zmyslami a solídne vytvorenou predstavou vedie k posilneniu psychiky a tela.[2]

Význam tejto vety je na základe doterajších meditácií pomerne ľahko pochopiteľný. Lieskové oriešky majú vo vnútri jadro. Cvičiaci to vie a preto si aj dokáže o tom vnútornom vytvoriť predstavu. Vidí vonkajší obal a bez ďalšieho pozorovania usúdi, že plod leží vo vnútri. Tento uzáver je však intelektuálny, bez náhľadu, a tak veľmi málo prispieva k ďalšiemu citlivému rozvoju. Každý orech je sám o sebe jedinečný a preto uzáver, že v obale sa nachádza jadro, ešte nie je duchovným vnímaním skrytého vnútra. Z tohto dôvodu je potrebné vytrvalo pokračovať v cvičení koncentrácie, aby sa intelektualizmus mohol prekonať a došlo k hlbšiemu vnímaniu s prvými jedinečnými citovými vnemami.

