

18. mája 2024

Meditačný obsah č. 242

Pre každú formu meditácie, ktorá sa snaží o duchovný rozvoj, je nevyhnutne dôležité, aby praktizujúci dospel k rozlišovaniu medzi pôsobením zväzujúcich, prijímajúcich, pomíňajúcich síl a tými oslobodzujúcimi, jasnými a radostne vzťahovými realitami duše. Isteže sa dnes mnoho meditácií cvičí ako prirodzené cvičenia uvoľnenia alebo ako mentálne vyvažovanie a v dôsledku tohto jednoduchšieho motívu súvisiaceho s pohodou sa ešte neusilujú o rozlišovanie medzi determináciou zväzujúcou a oslobodzujúcou.

Keď sa niekto pokojne posadí a pozorne sa pozerá na rozličné pomery, napríklad na svoje dýchanie alebo na emócie, ktoré vystupujú a zas klesajú, toto jednoduché pozorovanie pôsobí vyvažujúco a uvoľňujúco. Tieto pokojné prvky rozjímania vedú taktiež k prvotnému drobnému zosústreďeniu prirodzenej energie. Pri týchto uvoľnených a pozorných formách prvého pokoja cvičiaci ešte nemusí vážne spochybňovať svoj život, ani ešte nemusí vykonávať vedomé kroky premieňajúceho zasahovania do osobného správania sa.

Inak však pôsobí výstavba meditácie, ktorá cielene vedie pozornosť na pozorovanie a ktorá otvára hlbšiu formu skutočnosti. Cvičiaci vedie pozornosť skutočne na to, čo určuje jeho bytie, čo žije v jeho vedomí všeobecne a individuálne, z nižších zväzujúcich síl a vyšších oslobodzujúcich síl. Vlastnosti, ktoré vo všeobecnosti v duševnom živote označujú svetlo a tieň, nadobúdajú nielen symbolický charakter, ale reálny, bezprostredný a vzbudzujúci úctu.

Pre meditáciu orientovanú skôr na uvoľnenie a upokojenie cvičiaci ešte nepotrebuje presné tematické nasmerovanie vzťahujúce sa k objektu. Na vytvorenie rozlišovania nižších a vyšších determinácií, ktoré spočívajú vo vedomí alebo v astrálnom tele, musí jednotlivec veľmi presne preskúmať predmet svojho pozorovania. Precízne formovanie predstáv o tomto predmete pozorovania dáva cvičeniu dobrú formu a vždy vedie k hlbšiemu upokojeniu, rastúcej pozornosti a napokon k prvým citovým vnemom s ticho znejúcimi poznaniami. Pri ďalšej meditácii treba dať do súvislosti predošlú tému pozorovania spodnej časti astrálneho tela, napríklad typické puto s jeho nasávajúcim charakterom, s podstatou slobody. Tým sa meditačná veta rozvinie nasledovne takto:

Meditácia 242

Napísal Administrator

Utorok, 21 Máj 2024 10:04 - Posledná úprava Streda, 29 Máj 2024 05:18

Všetky nízke formy astrálneho tela s ich zámerom zväzovať zbavujú vedomie slobodného a oslobodzujúceho pohľadu na vyššiu skutočnosť.

[meditácia č.241](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č.243](#)