8. februára 2025

Meditačný obsah č. 279

Predošlá meditácia o mori by mala byť uzavretá článkom, ktorý som publikoval na mojej stránke.[1]

Každá meditácia si vyžaduje dôkladnú tvorbu predstavy, ktorá je čo najexaktnejšia a najkonkrétnejšia vzhľadom na predmet pozorovania. Predchádzajúce návody už dostatočne poukázali na veľkú chybu, keď sa človek ponorí do nálady, ktorú vytvára napríklad rytmický zvuk mora, a tým počas meditácie upadne do subjektívneho sveta.

Je pomerne ľahké pasívne sa oddávať nálade, a preto sa zdá o to ťažšie, najmä ak má človek veľmi emotívne vlohy, rozvinúť konkrétnu predstavu a usmerňovať na ňu pozornosť dlhšiu dobu. Meditácia sa nikdy nezačína v pocitoch tela, a teda ani v náladovej subjektivite, začína sa vždy pozorovaním. Obsahuje konkrétny obsah vnímania a keď je tento dlhší čas udržiavaný v koncentrácii, cvičiaci si môže všimnúť, ako z tohto pozorovania vychádzajú jemné silové prúdy, takzvané éterické prúdy, akoby prichádzali zvonku a nie z tela.

Dôležitosť rozlišovania subjektivity a objektivity sa pre celé rozvíjanie meditácie ani nedá dostatočne často zdôrazňovať. Cvičiaci by mal čoraz viac vytvárať zmysel pre rozlišovanie medzi tým, či zostáva vo svojich osobných náladách a dokonca sa o ne opiera, alebo či skutočne dostatočne vstupuje do vzťahu s predmetom pozorovania.

Pri meditácii by sa malo brať do úvahy aj nebezpečenstvo intelektualizmu, prípadne unáhlených špekulácií. Jasná činnosť predstáv a vedomý, myšlienkovo objektívny, slobodný vzťah, vnímajúci, myšlienkovo solídne vyladený a v pokojnom zotrvávaní, otvára vedomie a cvičiaci zbadá, ako k nemu a na okolie pozvoľna priteká jemné éterické prúdenie. Meditácia je v tomto zmysle univerzálnou disciplínou a poskytuje nové jemné životné sily nielen na osobnej úrovni, ale aj mimo nej.

Počas nadchádzajúceho týždňa by malo prebiehať toto jasné rozlišovanie medzi subjektívnymi náladami a objektívnym nadviazaním vzťahu, ktorý je nevyhnutný pri koncentrácii. Ak už bude objekt mora dostatočne uspokojivo poriešený, mohol by si cvičiaci zvoliť ďalšie objekty pozorovania. V princípe je priaznivé, keď postoj meditácie s jej skvelým pozorovaním sprevádza život človeka.

[1] Zdravie – Logika a zákony – XVIII. Časť – Liečivé účinky mora

meditácia č.278 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.280