15. novembra 2025

Meditačný obsah č. 319

Meditačný obsah z minulého týždňa by sa mal ešte znovu pestovať aj tento týždeň a mal by ostať ten istý. Znie:

Správna predstavivosť, ktorá bola dosiahnutá pomocou najrozličnejších učebných krokov, vedie k bližšiemu kontaktu. Uvoľneným spôsobom otvára zmysly a svetlo z vonkajšieho sveta prúdi spätne na dušu. Objekt pozorovania nadobúda vyžarujúci a sympatický charakter.

Týmito slovami by malo ešte do vedomia bezpodmienečne vstupovať podstatné základné rozlíšenie emocionálnych pocitov od skutočne nadobudnutých pocitov.

V sanskrte sa meditácia nazýva dhjána a koncentrácia, ktorá meditácii predchádza, je dháraná. Správne pocity, ktoré vykazujú spájajúci duševný charakter a určitý cit pre pravdu, majú vždy význam podporujúci zdravie a vývoj. Na druhej strane emócie zvyčajne vyvstávajú v dôsledku vonkajších udalostí z vnútra fyzického tela človeka, zahalia vedomie a dokonca ho odvádzajú od súvislosti s dušou. V závislosti od stavu náladovej mysle sú niektorí ľudia emocionálnejší a iní menej. Jedna skutočnosť je však úplne zreteľná, a to, že emócie nevznikajú prostredníctvom jasných krokov učenia, ale skôr vyvierajú z vnútra tela, a preto majú čisto subjektívny charakter.

Kvôli dobrému citovému vnímaniu pravdy preto musia byť vopred vykonávané cvičenia predstavivosti správnym spôsobom, obšírne a podrobne. Ak niekto medituje, no nevytvára si jasný vzťah k objektu, ani sa nezaoberá obsahom, možno dosiahne akýsi pokoj. Ostáva však na svojej úrovni vývojovo stagnujúc a predovšetkým nedokáže rozvinúť nové city, ani vnímanie pravdy citom.

Vžívanie sa do vlastného sveta bez jasných objektívnych predstáv a zvedomenia, bez obsahu a

myšlienok, ešte nedokáže dosiahnuť rovinu dhjána. Ak si však niekto zamieňa stav, ktorý je subjektívny, ktorý je možno nejakým snovým vžívaním sa do emócií tela, nekráča po ceste meditácie, ale po ceste a-dhjány, ne-meditácie, ani nevie vybudovať koncentráciu, dháraná. Príliš silné zviazanie s automaticky vystupujúcimi emóciami je druhom a-dháraná, nie-koncentrácie.

Kritérium pre rozlišovanie, kedy človek naozaj žije v koncentrácii s objektom a kedy na rozdiel od toho skĺzava do vlastných emócií a vzorcov správania, tvorí v princípe pre meditujúceho dôležitý základný krok.

Odkaz na základy:

Technické kroky pre meditáciu sú uvedené v knihe „Cvičenia pre dušu". Ako sa volí objekt pre meditáciu? A: Ako sa buduje koncentrácia?

meditácia 318 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.320