

22. novembra 2025

Meditačný obsah č. 320

Objekt, na ktorý cvičiaci použije koncentráciu, odhaľuje sympatické vlastnosti. Sympatia je výsledkom procesu oslobodzovania, ktorý vzniká prostredníctvom človeka a jeho pretrvávajúceho vnímajúceho venovania pozornosti. Keď sa objekt pozorovania pomocou uplatnenia koncentrácie oslobodí, v srdci cvičiaceho sa rozvinie pocit pokoja a vznikne prvé presvetlenie piatej čakry. Svetlo oslobodenia, ktoré sa ohlasuje v objekte meditácie, spätne pôsobí na človeka darujúc mu presvietenie, a to predovšetkým v centre v oblasti hrtana.

Tieto meditačné vety by sa mali veľmi dobre a jasne previesť v predstave zo slov na obraz. Z viet je úplne zreteľné, že cvičiaci sa nemôže sám seba presvetliť a oslobodiť, ale že bude oživený a oslobodený spätne žiariacimi silami svojej meditačnej činnosti. Táto predstava odporuje akémukoľvek materialistickému prístupu k spiritualite, a preto sa javí na začiatku duchovnej cesty školenia pomerne náročná. No nie je pravda, žeby sa človek musel oslobodiť najprv sám, aby mohol oslobodiť druhých ľudí a bytosti. Vydarená koncentrácia a ďalšia meditačná činnosť vrhá na okolie oslobodzujúce svetlo alebo, inak vyjadrené, dopúšťa, aby toto svetlo zasahovalo a nakoniec z objektov odpadávajú záťaže. Následne sa vo svojom myslení človek cíti ako preduchovnený, vo svojom cítení zvnútornený a vo svojom chcení pokojne ukotvený.

Vyššie uvedenými meditačnými vetami, ktoré si cvičiaci má predstavovať čo najviac obrazne, sa rozvinie náhľad, ktorý je verný pravde a predstava o všeobecnom ľudskom začlenení. Ten, kto svojím pohľadom navonok vyžaruje motorický nepokoj a uchvacuje svoje okolie, uchvacuje aj seba, a ten, kto uplatňuje koncentráciu a vybrané objekty oslobodzuje, prežíva v sebe príjemný, usporiadaný pomer myslenia k cíteniu a z toho vyplývajúce následné prirodzené upokojenie vôle s jej pudovými túžbami.

Ak bude tento obraz zhotovený, cvičiaci bude následne spoznávať oslobodzujúce procesy svojho Ja a celkom všeobecne určitú vykupiteľskú prácu. Hoci si každá meditačná činnosť vyžaduje pokoj a obzvlášť ako základ predpokladá očisťovanie od negatívnych vlastností charakteru, nemusí jedinec najskôr celkom sám seba oslobodiť, aby dokázal vyžarovať

Meditácia 320

Napísal Administrator

Nedeľa, 23 November 2025 08:12 - Posledná úprava Nedeľa, 30 November 2025 09:44

dávajúcu činnosť prinášajúcu svetlo svojmu okoliu. Meditačná činnosť sa môže krok po kroku uskutočňovať pomocou jednoduchších, menej početných viet alebo aj s obsiahlejšími obrazmi. Môže a dokonca sa často musí uplatňovať počas dní choroby, aby dokázala vydávať navonok svoje účinky posilňujúce a budujúce život. Je nesprávne, keď si cvičiaci myslí, že by musel byť najskôr zdravý, aby v princípe mohol meditovať.

Poznámka o základoch:

Pre tých, ktorí s meditačnými listami začínajú, sa môžu zdať tieto obsahy za určitých okolností pomerne náročné. Je dôležité, aby človek poznal napríklad knihu „Cvičenia pre dušu“ a aby vedel, ako má rozvíjať cvičenia pozorovania a koncentrácie.

Existuje mnoho ľahších meditačných ciest, ktoré majú za cieľ ľahšie obrazy ako napríklad iba pozorovanie sviečky alebo určité pozorovanie vlastného dychu. Ak sa niekomu obsah navrhovaný v tomto meditačnom liste zdá príliš ťažký, je vhodné zamerať pozornosť v pozorovaní iba na jednu alebo niekoľko viet. Ak by sme tu navrhovali meditáciu, ktorá sa iba jednoduchým spôsobom snaží o upokojenie pomocou dychu, nemusel by človek absolvovať žiadne školenie. Meditácia so zameraním na skutočné formovanie vedomia si vyžaduje dlhšiu dobu, sústavné opakované zaoberanie sa, cvičenie a vytrvalé štúdium obsahov rôznych textov.

[meditácia č.319](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č.321](#)