10. januára 2026

Meditačný obsah č. 326

S nadchádzajúcim rokom by meditácie a ich obsah mali byť opäť prezentované pomerne jednoducho. Hoci niektorí účastníci, ktorí tieto listy dostávajú, sú veľmi pokročilí, úroveň by mala celkom prirodzene zodpovedať potrebám.

Na začiatku meditačnej činnosti ešte nie je potrebné vonkajší život nanovo štruktúrovať a dostať ho na úroveň slobodnú od väzieb, ako je to popísané napríklad v Bhagavad Gíte. Až keď človek strávi niekoľko rokov štúdiom a nadobudne dostatočné vedomosti, musia byť pripútanosti a všetky druhy nezdravého správania prekonané. Pokročilí účastníci sa preto môžu zamyslieť nad tým, ako môžu riadiť svoj život cieľavedome a bez väzieb.

Nasledujúci jednoduchý obsah poskytuje pre koncentráciu a na tvorbu meditácie určitý druh abstraktnej predstavy:

Kruh so stredobodom tvorí harmonický útvar.
Jeho geometria je abstraktná, ale predstaviteľná a označuje celok.
Z tohto celku sa rozvíja stredobod alebo centrum v podobe bodu.
Tento stredobod je harmonicky spojený s perifériou.

Hoci život zahŕňa smrť a zrodenie a mnohostranné napätia so vzostupmi a pádmi, svetový poriadok sa napriek tomu javí ako celok a jednotlivec zaujíma vo vzťahu k tomuto celku svoje presne vymerané postavenie.

V tejto meditácii sa má život predstáv upriamiť presne na kruh, vedome ho myslieť a priviesť ho ako abstraktný geometrický tvar k životu, to znamená do vnímateľnej skutočnosti. Cvičiaci si môže všímať rozdielnosť toho, či sám tvorivo vykreoval kruh pomocou činnosti predstavivosti alebo ho do bytia vyvolal iba trošku.

Činnosť predstavivosti aktívnym spôsobom motivuje piate energetické centrum, višuddha čakru, a obdarúva príjemným, upokojujúcim sprítomnením.

Poznámka:

Pre meditáciu je vždy dôležité rozlišovať, či cvičiaci upadá späť do seba a do svojho tela, alebo či pomocou usporiadanej a vedomej činnosti prekonáva vlastnú subjektivitu. Vo všeobecnosti meditácia zvyšuje objektívnu schopnosť vnímania a tvorby logicky presných myšlienok.

Odporúčame k tomu prečítať si úsek „Výrazové formy chýbajúcej tvorby myšlienok až po uskutočnené utvorenie myšlienky" na s.102 v knihe „Cvičenia pre dušu", 3. vydanie, vydavateľstvo Synergia.

meditácia č.325 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.327