17. októbra 2026

Meditačný obsah č. 366

Rozdiel medzi vžívaním sa do meditácie a základným postojom vytvárania koncentrácie je mimoriadne veľký a vedomosť o ňom je pre spirituálny vývoj zásadná. Mnoho chýb vzniká v dôsledku nesprávneho pochopenia pojmov, čo neprispieva k vývoju vedomia. Veľmi častou chybou, ktorú snáď pozná každý, kto medituje, je to, že človek nedokáže nájsť cestu k myšlienke.

Niekto napríklad medituje nad významom modrej farby a v texte sa dočíta, že táto farba navodzuje pocit šírky a má celkovo upokojujúci účinok na nervový systém. Po istej dobe pokusov o takúto meditáciu však táto osoba povie, že sa k tejto myšlienke nedokáže dopracovať.

Aká je skutočná situácia? Modrú farbu je možné predstaviť si a jej charakteristiky šírky a pokoja poskytujú prvé konkrétne myšlienky. Ten, kto sa napriek tomu nedokáže dostať k tejto myšlienke, zanedbáva aktívnu myšlienkovú prácu a činnosť predstavivosti. Myslí si, že sa musí vydať k vzdialenému horizontu. No po pravde je táto myšlienka bezprostredne prítomná a modrú farbu je možné si predstaviť. Vďaka vedomej myšlienkovej a predstavovej činnosti je myšlienka vytvorená; nie je potrebné ju vôbec dosahovať, len sa musí v obraze ešte silnejšie rozžiariť do zvedomenia. Nikdy nejde o to, aby sme sa k niečomu dostali, ale – ak to vyjadríme banálne – o to, aby sme myšlienku uchopili a prijali, a teda, aby sme ju potom sústredením povýšili v predstave na obraz. Tento obraz potom napĺňa celú prítomnosť a vedomie, a tak sa stáva objektom koncentrácie.

Z tohto dôvodu musíme slovnú formuláciu ako je „*aha brahmāsmi*" alebo inak vyjadrené: „Moje pravé ja je čistým duchom a myšlienkou, ktorá je večná", tak dlho pestovať v predstavách, kým nevydá určité reálne cítenie.

Počas nasledujúceho týždňa treba pozornosť nasmerovať na tento obsah:

Myšlienka je duchom a je to blahoslavenosť samotná.

aham ānanda

Prehlbujúce poukazy:

„*aham ānanda*" v preklade znamená: Ja som blahoslavenosť.

„*ānando'ham*" sa často spieva ako verš pri kirtane v Šivánandových centrách a znamená to:

Ja som blahoslavenosť, blahoslavenosť som ja.

Heinz Grill: ANANDA - jej význam

meditácia č. 365 < späť zoznam meditačných obsahov < späť meditačné obsahy v r. 2026 < späť vpred >

meditácia č. 367