

Konsolidácia

Prvá fáza cvičenia duše – meditácia - pozostáva z nazbierania určitého množstva zmyslových vnemov, ktoré by mali byť verné skutočnosti. O skúmanom jave môžeme taktiež zhromaždiť isté vedomosti z kníh, prednášok alebo iných zdrojov. Pripojenie myšlienok a predstáv tiež spadá do tejto prvej fázy.

Konsolidácia je ako pevný materiál, ktorý zbierame na stavbu domu a potom ho použijeme. Tento pevný materiál alebo materiál správnych pozorovaní fyzických prejavov, myšlienok a predstáv potrebujeme na to, aby sme sa všeobecne oboznámili s vonkajším javom alebo s téhou. Konsolidačná fáza cvičenia nie je nič mimoriadne komplikované a ani nie sú potrebné určité zručnosti a špeciálne diševné schopnosti alebo sily koncentrácie. Túto fázu môže zvládnuť každý a pri tom rozvinie myšlienkovú silu a živú predstavivosť.

Úlohou je dôkladne vždy sa oboznámiť s predmetmi pozorovania a ako prvé, aj vo fyzickom vyjadrení, v ich pozemskej expresii.

základné cvičenia zmyslového vnímania na príklade rastlín

Po zbieraní zmyslových vnemov nasleduje starostlivo zvažované priradovanie pojmov. Objekt, ktorý pozorujeme pomocou zmyslového vnímania, uchopujeme teraz vhodnými myšlienkami, opisujeme priliehavými pojмami, a tým ho vsadíme do súvislostí a do celku. Pojmovosť, ktorú pripájame k zmyslovému objektu, dodáva celkovému priebehu cvičenia správnu oporu a zosilnenú formu vyjadrenia, ktorá udáva smerovanie ďalšieho cvičenia.

Z verného zmyslového pozorovania a k nemu vhodne zvolenej pojmovosti teraz vzniká jasný súvislý myšlienkový opis. Z neho následne aktivitou duše vytvoríme vernú predstavu, jasný obraz. Dbáme na to, aby pozorovania boli mnohostranné, aby sme z nich mohli vytvoriť skutočnú plastickú predstavu, ktorá sa pozdvihne zo strnulých intelektuálnych pojmov a stáva sa výrazom verne a široko vnímajúcej myсл. Obrazná predstava je ešte len predstupeň imaginácie. Ešte to nie je imaginácia, ale iba výsledok vhodnej prípravnej práce, ktorá nám v ďalšom priebehu umožní poznanie, ktoré označujeme pojmom imaginácia.

Konsolidácia

Napísal Administrator

Pondelok, 11 November 2019 05:08 - Posledná úprava Štvrtok, 05 December 2019 09:03

Nakoniec k prvej fáze cvičenia patrí tiež aj položenie [otázky](#), ktorú primerane k vnemom a poznatkom spájame s objektom: Aké tajomstvo, ktoré v sebe nesie pozorovaný zmyslový jav, chceme vypátrať? Ak chceme napríklad vnímať ducha úľa, musíme si byť vedomí, že za každým vonkajším obrazom javu, ktorý nám príroda daruje, žije a tká duchovná podstata.

Do tejto cvičebnej fázy môžeme tiež pričleniť imagináciu alebo obrazy podávané človekom, ktorý dokáže to nadzmyslové za fyzickým javom vnímať. K obrazu zmyslového javu potom tento nadzmyslový obraz pripojíme a vytvoríme celostnejší pohľad na objekt. Imaginácia dopĺňa obraz a dáva kladeniu otázky, ktorá je v záujme výskumu poznatkov, nový a vhodný smer.

Vo fáze konsolidácie, ktorá je najskôr zbieraním pozemských dojmov, vytváraním pojmov a rozvíjaním prislúchajúcich obrazných predstáv a potom ďalej tiež priradením správnych duchovných imaginácií, si budeme vedomí toho, že v cvičení ide o vstup na vyššiu duchovnú a doteraz neznámu pôdu. Budeme si sami seba vedomí, ako sme činní vhmatávajúc sa do cudzieho územia alebo do úplne nového sveta. Konsolidačná fáza cvičenia je živá fáza rozšírenia, presvetlenia a rozohnenia vedomia.

Pozorovanie, priraďovanie vhodných pojmov a tvorba vernej predstavy spôsobuje rozšírenie vedomia a novú tvorbu svetla.

Položenie otázky alebo pripojenie imaginácie spôsobí v duši usporiadanie a podnieti duševné teplo.

Badateľným výsledkom je radosť, úcta, svetlá otvorenosť, vnútorné ticho a zvýšená bdelosť.

Ak človek touto konsolidačnou fázou cvičenie ukončí, nezíska ešte nijaké ďalšie výsledky v poznávaní, napriek tomu svoju aktivitou, svojou obeťou prispieva k celkovému rozvoju kultúry vo svete. Jeho vnútorná práca je obetným príspevkom svetu. Je to dar celému stvoreniu. Pri tejto práci je do určitej miery potrebné opustenie zištného a egoistického stanoviska. A z tohto dôvodu cvičenie nadobúda kultivujúci a sociálny zmysel.

Na teste pacujeme, onedlho doplníme konkrétnie príklady z oblasti včelárenia. Okrem popisov

Konsolidácia

Napísal Administrator

Pondelok, 11 November 2019 05:08 - Posledná úprava Štvrtok, 05 December 2019 09:03

mnohých jogových [ásan](#) , na stránkach Narajany nájdete tiež početné príklady z oblasti pozorovania [rastlín](#) .

[Výživa](#) < [včelí med](#) < [cvičenia](#) < [Včelie meditácie](#) < [O spôsobe cvičenia meditácie](#)
< späť