28. októbra 2023

Meditačný obsah č. 214:

**A kým nepochopíš
ono: „Zomri a povstaň!",
si len pochmúrnym hosťom
na temnej Zemi.**[1]

Goetheho slová pôsobivo umelecko-meditatívnym spôsobom opisujú sféru pôsobenia éterických síl s ich procesmi umožňujúcimi vnímanie.

Pre predmetnú meditáciu, ktorú tu niekoľko týždňov v rôznych článkoch predkladáme, by mal cvičiaci mať dostatočné a veľmi odborne podložené poznanie o umieraní a vznikaní a súčasne by mal presne vedieť, ako sa privodí senzibilný nervový proces prostredníctvom oslobodeného vnímania. Ako ľahkovážne si ľudia, ktorí meditujú, zamieňajú doteraz známe asociatívne vedomie so slobodným a zdravým procesom vnímania! Nechajú ustúpiť telo a obvyklú psychiku, alebo dopustia, aby cvičenie prebiehalo práve vo zvyklostiach? Proces vnímania, ako je to vyjadrené v minulej meditácii, je vždy slobodný od tela, a teda musí byť nadriadený všetkým emocionálne naviazaným náladám. Vnemy, ktoré nie sú slobodné, sú určitým spôsobom pocitovo naviazané spätne, introjektívne alebo projektívne. Slobodné vedomé pozorovanie smerujúce k predmetu, k zvolenému objektu, nastáva prostredníctvom vnútorného vzchopenia sa voči starým známym náladám tela.

V nasledovnom týždni treba znovu starostlivo pozorovať túto meditáciu v seba-reflexii a k tomu ešte ostatné popisy o vnímaní. Treba si položiť otázku: Ovládam predmetnú meditáciu a zastávam hodnoty v zmysle obsahového posilnenia vzťahu k objektu? S každým cvičením musí jednotlivec sám seba prekonať, aby si zriadil vzťah k objektu svojej pozornosti skutočne a verne pravdivo. Proces oslobodzovania a predsa intenzívneho vstupovania do vzťahu môže predstavovať veľmi ďaleký a vysoký stupeň. Zodpovedá koncentrácii, ktorá sa napríklad v *rádža joge*
nazýva
dháraná
.

Ak je spôsob cvičenia predmetnej meditácie správny a ešte aj denne pestovaný, nevyhnutne sa objavia viaceré skúsenosti, ktoré toto zrkadlia v podobnom dianí aj v bežnom živote. Zvýši sa intenzita vzťahu k rozličným javom, zatiaľ čo telo svojimi zásahmi a so svojou emocionalitou ustúpi. Predmetná meditácia preto vedie ticho a pomaly k syntéze formovania života.[2]

Poznámky:

[1] Ide tu o posledné verše básne „Blahoslavená túžba" od Johana Wolfganga Goetheho. Pozri na AnthroWiki článok „Blahoslavená túžba".

[2] Nikdy nesmie nastať omyl, že by v zmysle vnímania v komunikáciách a rozhovoroch dochádzalo k iba k načúvaniu. Ten, kto sa cvičí vo vnímaní, pre svoju schopnosť vzchopiť sa a nadviazať vzťah, potrebuje jasnú myšlienku a ďalej potrebuje stále nanovo robiť rozhodnutia. V tomto bode zohľadnite doterajšie meditácie.

meditácia č. 213 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č. 215

* štúdio jogy Narajana: Premena zmyslového vnímania