

19. augusta 2023

Meditačný obsah č. 204

Pozorovanie objektu, aké sa v jasnosti predpokladá pri predmetnej meditácii, je potrebné pre každú pozemskú činnosť, prácu, vzťah a pre akékoľvek štúdium. Pri presnejšom pozorovaní mnohostranných životných okolností neexistuje totiž produktívna orientácia, ktorá by bola založená na subjektívnych pocitoch, sklonoch, pudoch a preludoch. Ak niekto v sebe vníma napríklad pudový pocit, môže ho nereflektujúc nasledovať a pritom zabudnúť sám na seba alebo naopak, môže tento pocit vnímať vedomejšie a svojím vlastným ja ho zorganizovať. Pozorovanie v zmysle rozlišovania subjektívnych sklonov od objektívne platných pozorovaní – a to dokonca aj voči sebe samému a svojmu vlastnému telu – je preto tak dôležité, lebo človek pri meditáciách a pri mnohých formách spirituality môže veľmi ľahko prepadnúť pokušeniu odklonenia sa od akejkoľvek objektivity a jasného pozorovania a vnoriť sa do subjektívnych svetov vnútorných pocitov a skrytých pudení. Sklony, pudy a všemožné pocity musia byť v meditácii prekonané jasným objektívnym postojom a pozorovaním. Táto požiadavka má platiť spoločne pre všetky meditácie.

Pre nasledovnú meditáciu má byť znovu ešte raz pozornosť obrátená na pozíciu sedu, ako bola doteraz popísaná. Mala by byť prežívaná celkom objektívne s pozorovaním a s jasným vnímaním tela.

Telo pevne spočíva vo zvolenej pozícii sedu na zemi alebo prípadne na stoličke. Chrbtica sa vzpriamuje v každom prípade vertikálne nahor. Najlepšie, ak oči ostanú otvorené, pretože poskytujú orientáciu smerom k bdelosti. Cvičiaci pozoruje telo v jeho vzpriamenom a pevnom sede a cíti prúd dychu. Nakoniec pozoruje oblasť svojho vlastného čela a je si vedomý, že medzi obočím je umiestnené šieste energetické centrum, takzvaná adžňa čakra ako jemnohmotné energetické centrum. Niekoľko minút by sa malo vykonávať toto pozorovanie sféry okolo čela a späť, vychádzajúc z nej, vnímať celé telo v jeho pevnom sede. Fázy nepokoja, únavy alebo nepohodlia by sa mali považovať za niečo vonkajšie a relatívne.

Na mojej internetovej stránke sa nachádza stručný zhrňujúci [popis](#) pozície sedu na stoličke a pre porovnanie na zemi.

Meditácia 204

Napísal Administrator

Piatok, 15 December 2023 13:00 - Posledná úprava Nedeľa, 17 December 2023 02:44

[meditácia č. 203](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č. 205](#)