

12. augusta 2023

Meditačný obsah č. 203

Zmysel meditácie spočíva v praktickom bádaní po poznaní. Aby sme prenikli hlboko do témy alebo nejaký jav sveta vyskúmali v jeho podstate, treba na to usporiadané procesy koncentrácie, ktoré oslobodia obvyklé intelektualistické myslenie a pozerú sa na myšlienku. Všeobecne táto tu prezentovaná meditačná činnosť spôsobuje čisté myslenie, založené na myšlienkach s obsahom, duševné vnímanie citom, ktoré sa rozvinie ako nová životná sila, a napokon pokojnú vôľu, ktorá sa nesmelo prejaví ako potenciálna sila ako veľká istota. Duševné pomery myslenia, cítenia a vôle sa harmonicky členia a získavajú na živosti s veľmi dynamickým vyžarovaním.

Ľudia pri mnohých meditáciách veria, že by mali myslenie eliminovať, úplne ho priviesť do stavu ticha, aby mohol nastať osvietený stav bytia vo vnútri pocitov. Keď indický učiteľ Šivánanda vo všeobecnosti hovorí o úplnom pokoji ducha, myslí tým skôr odpútanie od intelektuálnych a emocionálnych prúdov. Duch v zmysle svojho pravého a tvorivého pôsobenia je vždy pokojný, povznesený a v konečnom dôsledku tvorí čistú silu Ja. Od tohto sa teda netreba odpútať, a predsa sa cvičiaci musí prinajmenšom po dobu trvania meditácie oslobodiť od všetkých osobných okolností, a teda nesmie sledovať emocionálne hnutia alebo intelektualistické, špekulatívne záujmy. Ak chce naozaj dosiahnuť trvalý pokrok v meditácii, musí sa oslobodiť od všetkých pripútaností, nefyziologických závislostí a životných kompenzačných ilúzií. Tento pokročilý stupeň meditácie so vzrastajúcou slobodou od väzieb a s narastajúcou tvorivo-duchovnou činnosťou predstavuje krok, ktorý prichádza po niekoľkých rokoch školenia. Žiaľ, veľa ľudí na tomto zlyháva, a preto život po určitom čase pozitívneho vývoja opäť upadá do starých karmicky zaťažených štruktúr.

Ak si človek zoberie ako meditačný objekt vlastné telo, aj to by sa malo stať vecným a dospieť celkom do pozície objektu pozorovania. Pri meditácii na telo sa preto telo musí celkom uvoľniť od svojich subjektívnych nálad. Metodika čistého vzťahu k telu ako objektu môže byť nasledovná:

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.

Tým, že meditujúci pozoruje tento svoj obraz tela, vytvorí logické objektívne vnímanie. Získa obraz o prirodzenej pozícii sedu pomocou pozorovania svojho vlastného tela.

Táto meditácia je veľmi jednoduchá. Ak ju človek bude vykonávať dvakrát denne po päť minút, vytvorí prirodzený poriadok a pokoj. Súčasne cvičiaci môže príjemným spôsobom lepšie vnímať rôzne pomery v tele a prípadne môže dokonca po prvýkrát pobaď jemné éterické prúdenia, a to najmä v oblasti čela, čo viac zodpovedá indickému duchovnému životu.

Poznámky:

1) Usporiadaný vzťah k objektu pri súčasnom ustúpení intelektuálnych špekulácií a emocionálnych nepokojov by malo byť vlastné, pravdaže, každej odborne založenej meditácii. Myslenie v zmysle jasnej myšlienky, vo vzťahu k objektu ostáva prítomné vo svojom nadhliadajúcom a slobodnom pokoji. Ak je však správne usporiadané, nie je už zaťažujúce, ale človek ho prežíva skôr ako radostnú a čistú sféru. Preto človek dbá na rozdiel medzi intelektualistickým alebo emocionálnym myslením vzhľadom ku skutočne myšlienkovej, vzťažnej orientácii.

2) Pokiaľ panuje intelektualizmus alebo emocionalizmus, prevládajú osobné pomery so svojim väzobným charakterom. Anjel sa tam nedokáže prejaviť. Až keď vznikne čistý a jasný vzťah k objektu, anjel so svojou svetlou jasnosťou začne vstupovať do tvorivej formy.

3) Na mojej internetovej stránke som umiestnil dva obrázky, z ktorých jeden ozrejmuje stiahnutie anjela a druhý priklonenie anjela v zmysle meditácie. (<https://heinz-grill.de/engel-see-lenleib/>)

Meditácia 203

Napísal Administrator

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

[meditácia č. 202](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č. 204](#)