

20. mája 2023

Meditačný obsah č. 191:

Predmetná meditácia privádza meditujúceho bližšie k objektu, ktorý v pozorovaní a vzrastajúcom prehlbovaní skúma. Sám seba prežíva ako mentálneho aktívneho pozorovateľa oproti stojacemu objektu.

Pri bezpredmetnej meditácii, o ktorú sa snaží metóda Nirguna, cvičiaci smeruje pozornosť na univerzum, na pojem akým je nesmrteľnosť alebo sa všeobecne obracia k duchu. Mnohokrato skúša byť úplne vyprázdnený od všetkých vlastných aktivít myslenia a cítenia a chce splynúť so stavom bytia, ktorý považuje za najvyšší. Problémom tejto meditácie je, že cvičiaci môže projektovať nekonečne veľké subjektívne vnímania na nepredmetnú, a predsa zdanlivo inú realitu. Otázka, kto je subjektom a kto objektom, sa pri formách meditácií Nirguna javí ako mimoriadne kritická.

Pre meditáciu Saguna si meditujúci veľmi starostlivo volí svoj objekt pozorovania a odlišuje ho od všetkých svojich subjektívnych pocitov. Jasné rozčlenenie v zmysle duality poskytuje meditujúcemu prvé usporiadanie a posilní možnosť objektívneho vnímania. Nekonečno sa dá myslieť iba abstraktne, nedá sa však konkrétne uchopiť, a preto sa meditujúci nedokáže dostatočne stabilizovať v zmysle členenia medzi subjektívnou formou a objektívnymi predmetmi. Každý objekt pozorovania si treba dôkladne zvoliť.

Pre nasledujúcu meditáciu si celkom jednoducho zoberme olivový strom. Tento olivový strom by mal stáť pred zmyslovým zrakom veľmi jasne vo svojej forme a podobe. Ešte si nekladíme žiadnu otázku o tomto strome. Prvý krok koncentrácie spočíva v úkone tak intenzívne uchopiť vonkajšiu skutočnosť, to znamená vnímanú podobu stromu, aby sa dala popísať, prípadne umelecky znázorniť, aby vznikol živý obraz.

Zvoľme si zakaždým znova a znova ten istý objekt, olivový strom, a prežime pritom, ako sa prejavuje v jeho myšlienkovy jasnej forme pred naším zrakom. Projekcie nesmú rušiť tento proces pozorovania a jasného vedomého vnímania. Ak túto jednoduchú meditáciu pozorovania

Meditácia 191

Napísal Administrator

Nedeľa, 17 December 2023 02:25 - Posledná úprava Nedeľa, 17 December 2023 15:08

vykonávame viacero dní, narastá vzťah k olivovému stromu s jemnými citovými vnemami v duši. Aj keď ešte pri kladení otázky chýba vyššia výskumná aktivita, ako je nadzmyslové poznávacie skúmanie bytosti olivového stromu, cvičiaci sa už určitú dobu nezdržiava vo svojich vlastných emocionálnych náladách, ale cielene sa obracia ku konkrétnemu uchopiteľnému objektu. Učí sa prehĺbovať procesy vnímania pomocou opakovania. Tento základ potrebuje každý meditujúci, totiž to, aby sa oslobodil od svojich osobných subjektívnych pocitov a naučil sa dostatočne popísať objektívnu skutočnosť.

Kroky, ktoré nasledujú pre ďalšie nadzmyslové poznanie, budú popísané v nasledujúcom meditačnom liste.

[meditácia č. 190](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č. 192](#)