6. januára 2024

Meditačný obsah č. 223:

So začiatkom tohto roku by mali meditačné listy opäť začať na veľmi jasnom a novom základe. Namáhavé je zvlášť to, aby ako začiatočníci v meditácii, tak aj pokročilí, nadobudli narastajúci základ tejto činnosti utvárajúcej vedomie.

V uplynulom roku spočívalo ťažisko na pojme predmetnej meditácie, saguna, ktorá stojí v protiklade voči bezpredmetnej meditácii.

Pozemský život potrebuje najrozličnejšie výzvy, lebo na nich rastie ľudská sila ja a rozvíja sa vedomie existencie duchovného sveta. Život, ktorý beží bez výziev, nemôže viesť k naplneniu pravého zmyslu a k nosnému duševno-duchovnému vývoju.

Meditácia nesmie v žiadnom prípade viesť k ľahkovážne zvolenej emocionálnej nálade, ktorá predstavuje iba vnorenie sa do subjektívnej a známej skutočnosti. Skôr musí prekročiť hranice predchádzajúcich osobných želaní a pocitov a preniknúť do nasledovnej reality, ktorá je bežnej mysli neznáma.

Najčastejšie chyby, ktorých sa dnes dopúšťame, spočívajú vo výbere samotného meditačného objektu a v nesprávnom výklade pravých, rodiacich sa pocitov vo vzťahu ku všetkým emóciám, ktoré myseľ pozná. Môže sa asi zdať ťažké, ak sa pri meditácii od cvičiaceho vyžaduje, aby opustil svoj subjektívny svet túžob alebo pocitov a zameral sa na inú nasledovnú realitu. Avšak každý namáhavý krok smerom k disciplíne pozornosti v objektívnom zmysle a k jasnej myšlienkovej práci na objekte vytvára energetický zisk pre zdravie a pre rastúcu schopnosť tvoriť vzťah.

Príklad častej bežnej chyby:

Človek, ktorý vedie meditáciu, povie, že si treba predstaviť malú dedinku akoby pod zväčšovacím sklom, v ktorej sa otvárajú dvere domov, ľudia z nich vychádzajú von, objímajú sa a tancujú. Účastníci si mali k meditácii vybrať tento obraz.

Chyba je tu taká, že tento obraz neukazuje konkrétny obsah. Je to iba želanie, ktoré sa vyjadruje v obraze a ktorý si môže každý jednotlivec ľubovoľne tvarovať a vyfarbovať. Ide tu o ne-obsah. V dôsledku toho, že meditujúci môže celkom zostať vo svojom svete prianí, nebude cvičiť nijaké prekročenie hranice.

Iný je nasledujúci príklad:

Cvičiaci zoberie lieskový orech a zameria naň všetku svoju pozornosť s myšlienkou, že oriešok je tvorený vonkajšou škrupinou a vnútorným jadrom. Určite si možno predstaviť, že tento vonkajší kabátik sa musí rozlomiť, aby bolo vidieť vnútorné jadro.

Lieskový oriešok je každopádne obrazom, ktorý vyžaduje určitú disciplínu koncentrácie. Zatiaľ čo v prvom popisovanom chybnom emočnom obraze objímania sa a tancovania sa nespomína ani niečo vnútorné, ani to vonkajšie, tak teraz pri oriešku môže veľmi zreteľne nasledovať vnímanie, že až puknutím škrupinky sa otvorí to vnútorné. Ak však škrupina ostane taká pevná a tvrdá, akou je, oči nikdy neuvidia jadierko.

Proces meditácie prechádza cez koncentráciu a konkrétnym spôsobom sa zaoberá viditeľným, až sa časom to viditeľné takpovediac nerozlomí a neukáže sa to neviditeľné.

Drobný obrázok o lieskovom oriešku ilustruje toto podobenstvo.



Cieľ tejto meditácie je ukázať, že každý z nás je jedinečný a má svoje miesto v tomto svete. Každý z nás má svoje poslanie a svoju cestu, ktorú musí prejsť. Každý z nás má svoje silné a slabé stránky, svoje úspechy a neúspechy. Každý z nás má svoje radosti a svoje starosti. Každý z nás má svoje sny a svoje túžby. Každý z nás má svoje hodnoty a svoje presvedčenia. Každý z nás má svoje vzťahy a svoje priateľstvá. Každý z nás má svoje rodinu a svoje domov. Každý z nás má svoje zdravie a svoje choroby. Každý z nás má svoje šťastie a svoje nešťastie. Každý z nás má svoje život a svoju smrť.

Meditácia 6.2.24 | Zoznam meditačných básničiek | Meditácia 8.2.24