

3. februára 2024

Meditačný obsah č. 227:

V ďalšej meditácii budeme znovu pozorovať rastlinu. Najlepšie nájsť si na okraji cesty alebo na lúke malú rastlinku, ktorá práve začína rásť a potom si prestaviť ďalší priebeh vo vznikajúcom myšlienkovom obraze. Lúku ešte stále brzdí zimný čas, ale čoskoro sa začne zelenáť. Vnemy cítenia, ktoré ožívajú v duši, sú pre toto tvorenie predstáv stále veľmi jemné. Vitálne alebo rojčivé sklony s emocionálnym charakterom, napríklad „och, aká krásna je takáto predstava!“, nesmú v žiadnom prípade poškodzovať meditáciu, pretože pre tvoriace sa nadzmyslové vnímanie sú nielen nevhodné, ale sú zábranou.

Pri tejto výstavbe musí byť cvičiaci s telom pokojný a súčasne necháva dych slobodne prúdiť. Myslenie, ktoré pracuje, je tak isto od tela slobodné, ako aj od prirodzene pohybujúceho sa dychu.

Prvý citový vnem, ktorý si cvičiaci všimne, je pokoj vo vnímaní, ktorý necháva úplne narastať. Proces pozorovania a tvorby predstáv sa nerozvíja v organickom tele, ale akoby pred zmyslami, a predsa slobodne od nich, bez nich. Prvým zážitkom pri meditácii je vždy pokoj v srdci. Senzitívne nervy získajú jemné posilnenie a prostredníctvom činnosti predstavivosti a slobodne nasadeného vnímania tu vzniká vzťah.

Takzvaný tepelný éter je tou inštanciou, ktorú cvičiaci vytvára svojou vlastnou aktivitou. Čo to je, tento tepelný éter alebo, inak vyjadrené, ohnivý živý? Je to veľmi jemná forma energie, ktorá žije vo stvorení sveta a cvičením sa na jednej strane uvoľňuje a na druhej strane sa cvičením dodatočne zhromažďuje a vytvára. Cvičiaci sa učí energiu, v presnom zmysle slova preteplujúcu éterickú silu, najjemnejším spôsobom uvoľňovať a podporovať.

Cvičenie by malo viesť priamo k zvýšeniu senzibilnej činnosti vedomia, k narastaniu síl predstavivosti a súčasne k odpútaniu a pokoji emocionálneho a fyzického potenciálu. Meditujúci by v nasledujúcom týždni mal dávať pozor na to, či tento vzťah v zmysle pozorovania alebo cvičenia dokáže vyhotoviť samostatne a ak to vie, mal by si byť vedomý toho, že môže

Meditácia 227

Napísal Administrator

Pondelok, 05 Február 2024 14:18 - Posledná úprava Sobota, 17 Február 2024 01:27

zvyšovať intenzitu.

[meditácia č.226](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č.228](#)