19. októbra 2024

Meditačný obsah č. 264

Jablko je veľmi konkrétnym objektom na pozorovanie. Pre vytvorenie si náhľadu je jedno, či je jablko na strome alebo po zbere. Hoci existuje mnoho rozličných sort jabĺk, ktoré sa urodia v rôznych oblastiach, ich bytosť je pomerne podobná.

Cvičiaci, ktorý kladie otázku z meditačného obsahu č. 263, si musí presne sprítomniť zmyslový obraz jablka a viesť ho do predstavy opakovaným nasadením koncentrácie a pozorovania, až kým sa neotvorí jeho podstata a éterické svetlo. Otázka, ako sa javí bytosť jablka, bude zodpovedaná z jeho obrazu. Priebeh tohto pozorovania, ktoré vedie ku koncentrácii a napokon k meditácii, je metodicky stále rovnaký. Vyžaduje si oslobodiť sa od vlastných emócií a prinesených vedomostí.

Jablko sa vždy objavuje v mäkkom a jasnom pôsobení svetla, ktoré sa javí, že je spravidla ako v jablku, tak aj v určitom okolí, v blízkosti plodu. Ďalej vo väčšom okolí toto svetlo pozvoľna slabne. Hoci farba jablka môže byť azda krásne príťažlivo červená, svetlo v ňom a okolo neho sa javí ako slobodné od hmoty a slobodné od vonkajšieho obalu, šupky. Je mäkko a zľahka obaľujúce, bez toho, aby zahaľovalo pozorujúceho, skoro akoby ochraňujúce.

Ako pôsobí éterické svetlo na fyziológiu človeka, aké zdravotné účinky sa dajú očakávať?

Jadro meditácie netvoria položené otázky, ale je to obraz, ktorý je vedený do koncentrácie ponad zmyslový jav. Z tohto dôvodu sa text uvedený zvýrazneným písmom musí pozorovať spolu s obrazom jablka. Ak chce byť cvičiaci dobre ukotvený v týchto meditáciách, nikdy sa nesmie upnúť na otázku, ale musí do centra pozornosti postaviť priame vnímanie obsahu predmetu otázky a meditačnej vety.

Ďalšie poznámky:

1) Metodický pokyn: Cvičiaci by sa nemal nechať zmiasť otázkami, pretože tie môžu viesť k fixáciám so špekulatívnymi ambíciami. Dôležité je kultivovať obsah meditácie. Otázka môže byť ambiciózna, ale nemala by príliš zasahovať do cvičenia.

2) O látkach obsiahnutých v jablku sú na domovskej stránke Spolkového centra pre výživu (Bundeszentrum für Ernährung) nasledujúce údaje:

Stredne veľké jablko (100 g) obsahuje nasledujúce výživové látky:

Energia 57 kcal, uhľovodíky 11,4 g, balastné látky 2,0 g, bielkoviny 0,3 g, tuky 0,6 g, voda 85 g, vitamín C 12 mg, vitamín A v ekvivalente retinolu (A1 – RE) 6 µg, draslík 120 mg, vápnik 5 mg, železo 0,25 mg.

(https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/aepfel/aepfel-gesund-essen/)

V infotéke o zdraví (Infothek-Gesundheit) sa nachádzajú ďalšie presnejšie údaje, napríklad, že uhľovodíky, ktoré predstavujú po vode najväčší podiel, pozostávajú z cukrov a iba drobná časť z toho sú balastné látky a škrob (2%). Samostatne sa spomína pektín s podielom okolo 0,55 %. Pokiaľ ide o vitamíny sú uvedené C, A, β-karotén, B1, B2, B3, B6, biotín (B7), E, kyselina listová a kyselina pantoténová.

(https://infothek-gesundheit.de/apfel-inhaltsstoffe-kalorien-und-naehrwert/)

meditácia č.263 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.265