11. januára 2025

Meditačný obsah č.275

Aby bol zachovaný rytmus minulého roka aj v tomto roku, dnešná sobota by mala byť novým začiatkom nasledujúcich meditácií. Nasledovná veta ostáva ešte aj pre nasledujúci týždeň:

Meditácia s jej aktívnym nasadením vyžaruje na svet duchovný dar.

Meditácii vždy predchádza určité pokojné sústredenie, *samādhāna*, so zvedomením. Motorické sklony zmyslov, intelektu a všeobecne pohyby sa dostanú do pokoja a v senzibilnom nervovom systéme nastane veľmi jasné sprítomnenie a vnímanie. Po tomto sústredení vždy nasleduje *dhāra ā*
, koncentrácia na určitý zvolený objekt. V tomto prípade je vyššie napísaná veta predmetom meditácie. Popisuje, že meditácia nemá iba osobný význam pre vlastné upokojenie, nie je to dokonca ani nejaká špeciálna potreba, ale že skutočná meditácia je vždy spojená s posilnením univerzálneho princípu pravdy.

Ak sa človek chce uvoľniť pomocou hudby a upadnúť do príjemných pocitov, nepotrebuje ešte skutočné sústredenie vedomia, *samādhāna*, a ani ešte nemusí vykonať prácu, ktorú si vyžaduje koncentrácia. Slovo *dhyāna* napokon znamená, že nastáva meditácia ako následok dobre vykonanej koncentrácie.

Veľmi dobré je, keď sa rozlíšia spôsoby uvoľnenia, ktoré nastávajú pomocou hudby alebo autosugescie, od činnosti koncentrácie a meditácie.

Dnes nemálo rozšírené takzvané cvičenia pozornosti, ktoré sa robia na ceste Mindfulness, zvyčajne ešte nedosahujú jasnosť a sústredenosť, ktoré by umožnili skutočné zosústredenie vedomia, koncentráciu a napokon meditáciu. Cesta, ktorá je popísaná tu, si vždy vyžaduje prekročenie osobných hraníc. Človek môže byť všímavý sám voči sebe alebo voči iným, ale

školiť sa v tom, ešte nezahŕňa potrebu hýbať sa smerom k objektu slobodne od vlastnej náladovej mysle, s jasným zmyslom pre myšlienky a s bdelosťou.

Rozlišovanie medzi rôznymi metódami, ktoré sú dnes hojne rozšírené, by pre tých, ktorí meditujú, nemalo byť v žiadnom prípade na škodu.

Ďalší zdroj:

Rudolf Steiner píše čisto zo skúsenosti o kontrole myšlienok:

„*Naša západná kultúra je zavedená tak, aby dovolila ľuďom plytvať obrovským množstvom síl, jednoducho preto, že my na Západe rozvíjame myšlienky viac než kdekoľvek inde. Ale skoro všetky tieto myšlienky sú nekontrolované: nekontrolované v tom, ako vznikajú, nekontrolované v tom, ako sa ďalej prenášajú, a nekontrolované v tom, ako sú zase prijímané. Takže sa strácajú [poznámka: strácajú sa v duchovnom svete] bez toho, aby nás viedli k cieľu poznania* ."

(Rudolf Steiner: Kľúčové slovo meditácia, 2. vydanie, Bazilej, Švajciarsko, vydavateľstvo Rudolfa Steinera, 2021, s.7)

meditácia č.274 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.276