18. januára 2025

Meditačný obsah č. 276

Všetky meditácie, ktoré sa dnes vyskytujú, by mali mať spoločné vnútorné sústredenie, pokoj a odpútanosť, ktoré treba vykonať ako prípravu. Rozdiel však je, či toto sústredenie nastáva v subjektívnej forme, to znamená v pasívnej podobe, skôr nasmerovanej do vnútra, alebo v objektívnej, pozorujúcej a myšlienkovej forme. Samādhāna je odborné slovo pre toto vnútorné sústredenie a znamená stav vedomia pozorujúci a vnímajúci vlastné telo a pocity. Je to vedomie, ktoré pozoruje prúdenia vo vlastnom tele a nie iba v ňom, ale aj mimo neho.

V súvislosti s poslednou meditačnou vetou

„Meditácia s jej aktívnym nasadením vyžaruje na svet duchovný dar."

v nasledujúcom meditačnom obsahu obrátime pozornosť na slovo „**dar**".

Pri tomto dare, ktorý meditácia podnecuje, nejde o pozemský fenomén, ale skutočne o čisto duchovnú skutočnosť. Čo je týmto darom, ktorý duchovne vyžaruje?

Dnes už nie je veľa osôb, čo by si želali vývoj vedomia, ktoré sa čoraz viac približuje ku zvolenému objektu koncentrácie. Upriamenie na jedno jediné slovo, ktoré súvisí s danou vetou a popisuje duchovnú dimenziu, akým je tu slovo dar, znie skoro banálne. Každý jednotlivec vie, čo by mohlo byť tým darom, no predsa len o hlbokej realite v duchovnom zmysle nevie. Preto sa má človek dlhšiu dobu venovať skúmaniu a koncentrácii na toto jediné slovo v kontexte meditácie.

Ďalšie zdroje:

1) Pri mindfulness alebo všeobecne pri väčšine dnešných bežných meditácií sa ľudia pripravujú skôr na určitý druh otvorenosti, aby napríklad pri pohľade na prírodu ju pozorovali a vnímali nezaujato a bez myšlienok. Táto cesta je ľahšia, lebo si nevyžaduje vytvorenie rozdelenia medzi vlastnými subjektívnymi pocitmi a objektívne danými okolnosťami, ktoré je potrebné skúmať. Meditácie všímavosti sa preto často opisujú ako poskytujúce akýsi panoramatický pohľad s úplnou otvorenosťou, ktorý je prirodzene veľmi uvoľnený. Na prvý pohľad sú tieto formy meditácie oveľa atraktívnejšie. Dokonca sa hovorí, že akékoľvek rozvíjanie koncentrácie by viedlo človeka do stiesnenosti a zaujatosti. V dávnejších dobách človek ešte viac dokázal identifikovať skutočný stav koncentrácie povznesený v duchu, taký, ako bol napríklad rozvinutý v *dhārane* v *rāja yoge*. Keď sa však v dôsledku silných emocionálnych pozemských pomerov čoraz viac strácal tento zmysel pre veľkolepú diaľavu, v ktorej sa koncentrácia skutočne pohybuje, slobodná od tela a v mimoriadnom sprítomnení vlastných síl, začali sa rozvíjať formy meditácie, ktoré sú príjemné a otvorené a poskytujú zdanlivú prezenciu, no ešte neprinášajú nijaký dar, teda žiadny skutočný výsledok práce v zmysle spirituality.

2) Pozri k tomu *Bhagavad Gítu*, kapitola IV, verš 24: *brahmā arpana* = prinesenie obete od *Br ahmana*
.

Tieto slová ukazujú, že dar svetu prýšti od *Brahmana*, z myšlienok samotných.

Pozri k tomu aj u Rudolfa Steinera v Teozofii definíciu *Brahmana* ako praduchovnej bytosti.

meditácia č.275 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.277