13. decembra 2025

Meditačný obsah č. 323:

Pre nasledujúcu meditáciu si treba objekt pozorovania vybrať samostatne a slobodne. Môže to byť text, prírodný objekt, kopec alebo aj osoba.

Proces pozorovania zmyslovými cestami prebieha približne päť minút. Oči sa upierajú na objekt, až kým ho skutočne nezachytia vo vonkajšom obraze javu.

Po ukončení tohto prvého procesu vonkajšieho vnímania nasleduje dôležitý krok rekonštruovania. V tejto fáze sa musí zdravo a aktívne nasadiť schopnosť predstavivosti. Preto sa dá hovoriť o zdravom nasadení, lebo tento proces je obzvlášť kreatívny.

Vnímanie sa spája s myšlienkami zameranými na tento objekt a vzniká obraz alebo predstava, ktorá sa na jednej strane vytvára vnútorne, no na druhej strane ju možno cítiť ako slobodnú od tela. Čím lepšie obraz ožíva a predstava sa napríklad opakovaním stáva ľahším a uvoľnenejším výtvorom, tým viac sa dá zažiť pretepľujúce a jemné svetlé spätné pôsobenie.

Citové vnemy vznikajú prostredníctvom tohto nadviazania vzťahu s vnímajúcou a vedome činnou tvorbou predstavy. Následne oživujú dušu.

Z predstavy, ktorá prináša piatemu centru oživenie, prúdia nakoniec pocity do srdcového stredu.

Pri cvičení je možné meditačnú vetu, tak ako bola doteraz formulovaná, verne pravdivo zreprodukovať:

Jasná myšlienka, spojená s vnímaním vzťahujúcim sa na objekt, zapáli svetlo.

Toto svetlo svieti späť do duše.

Doplňujúce poznámky:

Tento proces cvičenia je zdravý, pretože sa vedomie na jednej strane otvára pre zvolenú predmetnú skutočnosť a na druhej strane sa súčasne stabilizuje celá psychika. Senzibilný nervový systém bude podnietený.

K tomu pozri kapitolu „Význam cvičenia duše pre zdravie" v knihe „Cvičenia pre dušu".

meditácia č.322 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.324