31. januára 2026

Meditačný obsah č. 329

Kruh so svojím stredobodom ako abstraktný geometrický tvar je asi najjednoduchším znázornením Ja v symbolickej a alegorickej forme.

Ak človek pozoruje ľudské, takzvané ego, ktoré vlastne nemá Ja, a tým ani realitu, tak nemá miesto v útvare kruhu, lebo nemá ani harmonický pohyb na periférii, ani stredobod. Z tohto dôvodu indická filozofia považuje všetko egoistické, na seba sa vzťahujúce konanie, za máju, za ilúziu.

Pre všetkých, ktorí meditujú, je však dôležité, aby teraz neboli všetky činy, ktoré slúžia napríklad vlastnej existencii a jej udržiavaniu, vnímané ako egoistické a iluzórne. V zásade by podpora vlastnej existencie, napríklad prostredníctvom zdravého hospodárenia, nemala len posilňovať osobný blahobyt, ale mala by byť aj zosúladená s prostredím a so základmi sociálneho života. Zachovávanie osobnej existencie nevylučuje zachovávanie existencie druhých.

Pre nasledujúcu meditáciu by mal ešte raz elementárnym spôsobom poslúžiť pre jasnú predstavu kruh a jeho stredobod.

Zaujmeme polohu v sede, najlepšie v dobrej pozícii lotosu alebo v podobnej forme. Telo spočíva vo zvislici, hlava je pozdvihnutá, plecia, šija ostávajú uvoľnené, oči kvôli orientácii najlepšie otvorené. Pohľad sa však nemá túlať. Teraz si predstavíme stredobod v srdci ako stredobod kruhu a pozorujeme periférium v zmysle väčšieho kruhu, ktorý tento stredobod obopína. Geometrický obrazec je možné jednoduchým spôsobom zažiť vo vzťahu k telu. Kruh obklopuje celého človeka najskôr abstraktne, no nie je to iba kruh v presne vymedzenej forme, je to prirodzenosť vo všetkých jej podobách, čo človeka obklopuje. Vnímanie plynie k objektom vonkajšieho sveta, a ak ich pokojne pozorujeme, vyžaruje z týchto objektov spätné pôsobenie do vnútra a vedie to k akcentovaniu stredobodu srdca.

Keď cvičenie takýmto spôsobom zostavíme, vznikne prvý zmysel pre srdcové centrum, ako ho možno elementárne zažiť v rámci vedome zvolených a zosúladených vzťahových pomerov. Hoci zatiaľ nie je na pozorovanie pridaný nijaký ďalší obsah - napríklad nie je ku koncentrácii zvolený určitý objekt v prírode - ale cvičenie vníma iba predstavu vonkajšieho sveta a jeho súvislosti s vnútorným svetom a jej centrovanie v srdci, rozvinie sa prvé usporiadanie. Vonkajšok a vnútrajšok sa harmonicky a predovšetkým vedome zosúladia.

Toto cvičenie by sa malo vykonávať počas nasledujúceho týždňa každý deň jedenkrát.

Všeobecné základy:

Heinz Grill: Sedem sedmoročí a sedem čakier

meditácia č.328 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.330