11. apríla 2026

Meditačný obsah č. 339

Seba-pociťovanie je duchovnej povahy, vyžaruje na dušu,

nepochádza z tela,

ale ponecháva všetko telesné a emocionálne bytie v pokoji

a v mierumilovnom, zmierujúcom ustúpení.

Doterajší obsah meditácie je ešte raz výzvou pre pozornosť a tvorbu koncentrácie v nasledujúcom týždni.

Celkom základným je rozlišovanie pomocou otázky ako skutočne vzniká meditatívne vnímanie a cítenie. Pramení meditácia z telesnosti, prípadne z vnútorných doterajších pocitov, alebo jej počiatočná rozpaľujúca iskra spočíva vo sfére svetla a presne vzaté, vo svetle myšlienky?

Každý, kto cvičí meditáciu, sa musí časom stále lepšie a pevnejšie zakoreniť v poznaní, že zdravý spôsob meditácie nemá nič spoločné s telom. Preludy, halucinácie, strachy a všemožné bludné vzorce reakcií sú zbavené akejkoľvek svetlej dimenzie a do vedomia vystupujú z tela, obsadzujú ho a môžu dokonca spôsobiť zámenu s nadzmyslovou skutočnosťou.

Toto rozlišovanie je veľmi dôležité pre psychickú stabilizáciu človeka. Telo ostáva pokojné, zatiaľ čo vedomie sa školí prostredníctvom obsahu, prostredníctvom správnej pozornosti a

tvorby koncentrácie. Treba byť schopný zniesť ospalé a nepokojné stavy tela, ba dokonca ich pomocou výdrže prekonať. Nemalo by však zmysel vynucovať si spočiatku príliš dlhú dobu meditácie, pretože u človeka schopnosť výdrže objektívne udržiavať vnímanie väčšinou nie je veľmi vysoká.

V nasledujúcom týždni sa každý môže zaoberať znovu predstavou, že teraz musí absolvovať akúsi priebežnú skúšku, či vie správne vysvetliť meditáciu a či dostatočne rozlišuje medzi telesným pocitom a formujúcim sa duchovným seba-pociťovaním. Možno sa dokonca naskytne príležitosť vysvetliť kritériá meditácie ostatným a pritom si všímať, či sa dajú vyjadriť dostatočne zrozumiteľne a jasne. Rozdiel vo výsledkoch meditácie je taký veľký ako medzi dňom a nocou alebo medzi slnkom a tmou.

Literatúra:

Kapitola „Význam slepého kráľa Dh□itarā□□ra" na s.100 v knihe Heinza Grilla „Základy poznania Bhagavad Gíty.

meditácia č.338 < späť zoznam meditačných obsahov < späť meditačné obsahy v r. 2026 < späť vpred >

meditácia č.340