25. apríla 2026

Meditačný obsah č. 341

Pri cvičení si človek možno položí otázku, kedy je dojem pravdivý alebo kedy sa objavujú vlastné interpretácie, asociácie alebo fantázie. V princípe by mal byť zvolený objekt, predmet alebo obsah prítomný nielen počas fázy koncentrácie, ale mal by aj naďalej doznievať v pamäti. Obraz pozorovania musí byť objektívny. Ak si na pozorovanie a skúmanie povahy vyberieme napríklad levanduľu v záhrade, potom ešte aj po vykonanom cvičení prirodzene a radostne znie v pamäti. Výsledkom cvičenia je skutočne prirodzená, jemne povznášajúca, pôvabná radosť, bez vmiešavajúcich sa emócií. Počas cvičenia a dokonca aj pri jeho doznievaní sa vedomie udržiava jemne sústredené na objekt pozorovania. Levanduľa nadobúda určitú éterickú podobu. Naďalej žije vo svetle vedomia.

V nasledovnom týždni by mala rovnaká otázka ešte raz poslúžiť na zopakovanie:

Ako sa javí bytosť levandule s jej éterickým jemnocitným účinkom?

Súčasná doba sa vyznačuje jarným slnkom a pred-letnými pomermi. No hra svetla je do istého stupňa počas dňa premenlivá, ba dokonca aj v priebehu jednotlivých období dňa. Z tohto dôvodu éterické účinky, ktoré na levanduli skúmame, sú ľahko premenlivé. Napriek tomu sa v tomto období roka predsa len ukazuje určitá stála prirodzená éterická konfigurácia.

Pri cvičení sa preto nemáme príliš nechať odvádzať vonkajšími okolnosťami, napríklad farbami či momentálne tvoriacou sa oblačnosťou. Vždy je dôležité objektívne zachytenie pozorovaného a skúmaného objektu. Žije doznievajúc v pamäti aj naďalej? V každom prípade si k rastline formujeme príjemný a intenzívny vzťah.

Kladenie otázky o bytosti rastliny a jej éterickom účinku by malo ostávať tiché a ľahké. Mudrovanie alebo upätý špekulovanie by malo ustúpiť objektívne vnímateľnému obrazu. Človek

by sa mal vyhnúť akémukoľvek prepínaniu a príliš silnému vôľovému uchopovaniu.

Doplňujúca literatúra:

Kapitola „Sily múdrosti v prírode a signatúry jednotlivých rastlín" v knihe Heinza Grilla: „Cvičenia pre dušu"

meditácia č.340 < späť zoznam meditačných obsahov < späť meditačné obsahy v r. 2026 < späť vpred >

meditácia č.342