9. mája 2026

Meditačný obsah č. 343

Pri cvičení koncentrácie si vedomie na základe zmyslového pozorovania vytvára obraz, ktorý pretrváva dlhší čas a dokonca na niekoľko minút predstavuje výlučne a intenzívne prítomnosť. V strede má ostať iba obraz, žiadne iné dojmy. Zároveň sa však cvičiace vedomie v tomto obraze bezmyšlienkovite nestráca, ale prežíva seba samé v činnosti s vedúcim vlastným Ja. Utajené túžby po živote, nadšenie pre prírodu, snivé kompenzácie a samozrejme intelektuálne hodnotenia nesmú narúšať cvičenie koncentrácie.

Nedá sa opomenúť, že objekt meditácie človeka mimoriadne ovplyvňuje, alebo inak vyjadrené, vychádza voči nemu étericky, v istom zmysle ho duchovne vyživuje. Levanduľa má prirodzené liečivé účinky, a to v rôznej miere v priebehu od jari až po letné a jesenné mesiace. Cvičiace vedomie má prirodzeným spôsobom účasť na týchto účinkoch, ktoré z rastliny vychádzajú. Vonkajšia konzumácia levandule už pre meditujúceho nie je potrebná, lebo pomocou meditácie v tom najlepšom zmysle organizuje účinky síl a nie len to, dokonca všeobecne celkom prirodzene vytvára nové budujúce životné sily. Meditácia preto nie je iba budujúcou prácou pre okolie, pre prírodu a pre kozmos, ktorá čistí atmosféru, ale rovnako aj pre jednotlivého človeka vytvára budujúce, povznášajúce a vyživujúce vedomie.

Celkom niečo iné je, keď cvičenie smerodatne sprevádzajú poznatky vo forme slov a textov. Pozorovanie rastliny v jednoduchej obraznej podobe, tak ako fenomenologicky žiari voči zmyslom, bez pribratia poznatkov, vedie vedomie človeka celkom prirodzene bližšie k pozemskej sfére. Pozorovanie rastlín a obrazov prírody posilňuje spojenie ľudského vedomia s fyzickou stránkou bez toho, aby ho robila na nej závislým.

Niečo iné je, keď stred koncentrácie tvorí text. Prostredníctvom textu je jednotlivec prenesený do myšlienkovej predstavy a tým má tendenciu sa priamym spôsobom priblížiť k duchu:

**Levanduľa posilňuje zmyslovú sféru,
pozdvihuje dych**

na jeho prapôvodné, ľahké, kontaktné a kozmické prúdenie.

Táto meditačná veta by teraz mala byť primárne myslená v predstave pomocou slov a pre koncentráciu by mala predstavovať určujúci obsah. Slová „zmyslová sféra" a povznášajúci dych" sú smerodajné. Obraz rastúceho kríka levandule, ktorý už dnes každý pozná, sekundárne sprevádza slová.

Úvahy pre porovnanie:

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

meditácia č.342 < späť zoznam meditačných obsahov < späť meditačné obsahy v r. 2026 < späť vpred >

meditácia č.344

Ako sa levanduľa za tri týždne posunula vo vývoji?



