26. September 2026

Meditačný obsah č. 363

Meditačná činnosť sa v prvom rade vzťahuje na cvičenie vykonávané pokiaľ možno každodenne. Trvá 10 až 15 minút a je nasmerovaná na meditačné vety alebo na zvolený objekt pozorovania. Vo všeobecnosti však meditácia, tak ako je tu opísaná, ponúka aj základný postoj k životu. Cvičenie na jednej strane predstavuje tento vedome zvolený prístup k obsahu, ktorý na krátku dobu usmerňuje koncentráciu.

Počas bežných životných situácií si môže ašpirant vždy znova a znova bdelo vyvolávať spomienkový obraz meditácie, možno aj počas jazdy autom si ho sprítomniť a pritom registrovať vzniknuté formy prežívania. Je to ako doznievanie a jemné následné premýšľanie o predtým vykonanom cvičení.

Intenzívne každodenné zaoberanie sa meditačným obsahom počas 10 až 15 minútach by však v žiadnom prípade nemalo chýbať. Zdravie človeka, ako aj duchovný vývoj potrebujú tieto fázy intenzívneho skoncentrovania sa na zvolený pravdivý obsah. Cvičenie je niečím podobným ako je nosná kyselina kremičitá v obilí, ktoré speje nahor do výšky.

Pre život zasvätený spirituálnemu úsiliu je mimoriadne dôležité, aby sa z duše odstránilo všetko nekonkrétne správanie v najrôznejších osobných či pracovných vzťahoch. Tento význam jasného vedenia života a vedome zvoleného postoja môže ilustrovať malý príklad. V Slnečnej oáze sa jednotliví ľudia navzájom poznajú, a práve preto často nezbadajú, ako sa navzájom využívajú a ako v rámci medziľudských vzťahov strácajú schopnosť vnímať. Skupinové vibrácie s ich emocionálnymi väzbami nahrádzajú vedome zvolené spolunažívanie. Vo všeobecnosti je táto problematická téma typická pre rodiny, osobné vzťahy a bežné náboženské skupiny. V Slnečnej oáze však táto forma nekonkrétnych vzájomných rozhovorov nemá miesto. Všetky vzťahy musia byť naplnené vedomím a pravdivým obsahom vnímania meditujúceho.

Ľudská duša sa do brahmana nemôže len tak jednoducho vžiť. Približovanie sa k tomuto svetu, ktorý je čisto duchovný, sa deje prostredníctvom naladenia vedomia. Meditačná veta „aha

brahmāsmi" je najskôr abstrakciou, je to skutočnosť s ozajstnou duchovnou platnosťou.

Z tohto hlavného princípu jogy vyplýva úplne prirodzeným spôsobom sebakontrola:

Čo je mojím skutočným ja? V čom spočíva trvalá hodnota môjho bytia?

Táto veta navrhnutá pre tento týždeň – hoci má skôr charakter pokusu – by sa mala jasne viesť do koncentrácie ako meditačná veta počas 10 až 15 minút. Keď sa čas venuje sústredenému cvičeniu zameranému na danú otázku a zamýšľanému smerovaniu, dozrieva vedomie pre vyššiu realitu. Mudrovanie nad touto otázkou nie je v súlade s duchovným školením.

meditácia č.362 < späť zoznam meditačných obsahov < späť meditačné obsahy v r. 2026 < späť vpred >

meditácia č. 364