

Konsolidácia

Prvá fáza cvičenia duše – meditácia - pozostáva z nazbierania určitého množstva zmyslových vnemov, ktoré by mali byť verné skutočnosti. O skúmanom jave môžeme taktiež zhromaždiť isté vedomosti z kníh, prednášok alebo iných zdrojov. Pripojenie myšlienok a predstáv tiež spadá do tejto prvej fázy.

Konsolidácia je ako pevný materiál, ktorý zbierame na stavbu domu a potom ho použijeme. Tento pevný materiál alebo materiál správnych pozorovaní fyzických prejavov, myšlienok a predstáv potrebujeme na to, aby sme sa všeobecne oboznámili s vonkajším javom alebo s témou. Konsolidačná fáza cvičenia nie je nič mimoriadne komplikované a ani nie sú potrebné určité zručnosti a špeciálne diševné schopnosti alebo sily koncentrácie. Túto fázu môže zvládnuť každý a pri tom rozvinie myšlienkovú silu a živú predstavivosť.

Úlohou je dôkladne vždy sa oboznámiť s predmetmi pozorovania a ako prvé, aj vo fyzickom vyjadrení, v ich pozemskej expresii.

[základné cvičenia zmyslového vnímania na príklade rastlín](#)

Po zbieraní zmyslových vnemov nasleduje starostlivo zvažované priradovanie pojmov. Objekt, ktorý pozorujeme pomocou zmyslového vnímania, uchopujeme teraz vhodnými myšlienkami, opisujeme priliehavými pojmami, a tým ho vsadíme do súvislostí a do celku. Pojmovosť, ktorú pripájame k zmyslovému objektu, dodáva celkovému priebehu cvičenia správnu oporu a zosilnenú formu vyjadrenia, ktorá udáva smerovanie ďalšieho cvičenia.

Z verného zmyslového pozorovania a k nemu vhodne zvolenej pojmovosti teraz vzniká jasný súvislý myšlienkový opis. Z neho následne aktivitou duše vytvoríme vernú predstavu, jasný obraz. Dbáme na to, aby pozorovania boli mnohostranné, aby sme z nich mohli vytvoriť skutočnú plastickú predstavu, ktorá sa pozdvihne zo strnulých intelektuálnych pojmov a stáva sa výrazom verne a široko vnímajúcej mysle. Obrazná predstava je ešte len predstupeň imaginácie. Ešte to nie je imaginácia, ale iba výsledok vhodnej prípravnej práce, ktorá nám v ďalšom priebehu umožní poznanie, ktoré označujeme pojmom imaginácia.

Konsolidácia

Napísal Administrator

Pondelok, 11 November 2019 05:08 - Posledná úprava Streda, 27 November 2024 04:09

Nakoniec k prvej fáze cvičenia patrí tiež aj položenie [otázky](#), ktorú primerane k vnemom a poznatkom spájame s objektom: Aké tajomstvo, ktoré v sebe nesie pozorovaný zmyslový jav, chceme vypátrať? Ak chceme napríklad vnímať ducha úľa, musíme si byť vedomí, že za každým vonkajším obrazom javu, ktorý nám príroda daruje, žije a tká duchovná podstata.

Do tejto cvičebnej fázy môžeme tiež pričleniť imagináciu alebo obrazy podávané človekom, ktorý dokáže to nadzmyslové za fyzickým javom vnímať. K obrazu zmyslového javu potom tento nadzmyslový obraz pripojíme a vytvoríme celostnejší pohľad na objekt. Imaginácia dopĺňa obraz a dáva kladeniu otázky, ktorá je v záujme výskumu poznatkov, nový a vhodný smer.

Vo fáze konsolidácie, ktorá je najskôr zbieraním pozemských dojmov, vytváraním pojmov a rozvíjaním prislúchajúcich obrazných predstáv a potom ďalej tiež priradením správnych duchovných imaginácií, si budeme vedomí toho, že v cvičení ide o vstup na vyššiu duchovnú a doteraz neznámu pôdu. Budeme si sami seba vedomí, ako sme činní vhmätávajúci sa do cudzieho územia alebo do úplne nového sveta. Konsolidačná fáza cvičenia je živá fáza rozšírenia, presvetlenia a rozohnenia vedomia.

Pozorovanie, priradovanie vhodných pojmov a tvorba vernej predstavy spôsobuje rozšírenie vedomia a novú tvorbu svetla.

Položenie otázky alebo pripojenie imaginácie spôsobí v duši usporiadanie a podnieti duševné teplo.

Badateľným výsledkom je radosť, úcta, svetlá otvorenosť, vnútorné ticho a zvýšená bdelosť.

Ak človek touto konsolidačnou fázou cvičenie ukončí, nezíska ešte nijaké ďalšie výsledky v poznávaní, napriek tomu svojou aktivitou, svojou obeťou prispieva k celkovému rozvoju kultúry vo svete. Jeho vnútorná práca je obetným príspevkom svetu. Je to dar celému stvoreniu. Pri tejto práci je do určitej miery potrebné opustenie zisťného a egoistického stanoviska. A z tohto dôvodu cvičenie nadobúda kultivujúci a sociálny zmysel.

Na texte pacujeme, onedlho doplníme konkrétne príklady z oblasti včelárenia. Okrem popisov

Konsolidácia

Napísal Administrator

Pondelok, 11 November 2019 05:08 - Posledná úprava Streda, 27 November 2024 04:09

mnohých jogových [ásan](#) , na stránkach Narajany nájdete tiež početné príklady z oblasti pozorovania [rastlín](#) .

[Výživa](#) < [včelí med](#) < [cvičenia](#) < [Včelie meditácie](#) < [O spôsobe cvičenia meditácie](#)
< späť