

Éterické zákony koncentrácie

Témou hodiny jogy pred meditáciou dňa 18.11.2017 bolo rytmické budovanie jogovej polohy. Heinz Grill myslel špecificky, že by nezodpovedalo éteru, keby sme cvičenie jogy robili iba v jednom napätom oblúku, ale že napätiu predchádza odpútanie. To zodpovedá prirodzenému éterickému zákonu, ktorý je zrejmý aj pri normálnej chôdzi, keď nohy idú krok po kroku rytmicky vpred. Neprestajne sa rytmicky strieda napätie a uvoľnenie. Vo všeobecnosti tým dochádza k výstavbe.

Pri cvičení jogy bolo viditeľné, že uvoľnenie má niečo spoločné s odpútaním. Presnejšie povedané, vôľu poháňajúcu vpred, ktorá by chcela hneď dospieť k uskutočneniu alebo dospieť k výsledku, zamietneme alebo zmiernime, ovládneme, skrotíme. Koniec koncov je to možné zastavením sa, prerušením, to znamená, že v tejto uvoľnenej fáze bez aktívneho nasadenia vôle vybudujeme predstavu pre nasledovný pohybový impulz. Aktivita nasledujúca po tomto prerušení, teda sila, ktorá sa uvoľní v dôsledku tejto činnosti predstáv, už nie je tak spojená s telom a vôľou, ale je oveľa slobodnejšia a je vedená z vedomia. Tým sa tiež cvičenie stane estetickým.

Teraz vznikla otázka, či tento éterický zákon, že aktivite predchádza odpútanie, platí aj pre meditáciu, prípadne pre koncentráciu. Čo musíme v koncentrácii prerušiť?



Heinz Grill nám ukázal krištál. Všetci účastníci, bolo prítomných iste aj 40 osôb, sa naň mali pozrieť a potom posúdiť, či je ten krištál pekný.

„Áno, je to pekný krištál.“

Potom sme s týmto pekným krištálom mali ísť do koncentrácie so zatvorenými očami. Ja osobne som zbadala, že pri takomto cvičení koncentrácie som vstúpila do subjektívnych pocitov, krištál sám o sebe už nehral žiadnu rolu a ja som zotrvala tak povediac sama v mojom pocite pekného krištálu.

Pri druhom spôsobe cvičenia koncentrácie, ktoré Heinz Grill potom viedol, sme mali presne pozorovať formu a tiež farbu; bol päťhranný a na niektorých miestach priehľadný, na niektorých zakalený. Mali sme sa pozeráť tak dobre, aby sme ho dokázali v spomienke opäť vytvoriť so zatvorenými očami. Pozornosť sme mali viesť k obrazu krištálu a rýchly úsudok „pekný krištál“ sme mali odstrániť. Aby sme si vytvorili vzťah k objektu, je dôležité pozeráť sa na objekt. Všetky predošlé spomienky, zážitky s týmto objektom, dobré aj zlé, mali ustúpiť. Nepatria k súčasnému prítomnému nadviazaniu vzťahu. Keby sme to neurobili, predošlé skúsenosti by ostali a nemohli by sme objekt skutočne vnímať.

Aby sme držali obraz živo v koncentrácii, musíme vylúčiť subjektívne sympatie a antipatie, ako aj zásahy vôle. Viest' pozornosť k objektu s jeho formou, farbou, zjavom, to je želaná aktivita vedomia, ktorá však môže nastať až po oddelení. Živým myslením obrazu sa javí akoby svetlý a môže vzniknúť vzťah, zatiaľ čo počas tej subjektívnej koncentrácie som sa cítila skôr v temnote. Citát Heinza Grilla ku koncentrácii znel: „Koncentrácia tvorí jemnú deliacu stenu, ktorá oddeľuje svetlo od temoty.“

To, čo sme cvičili, boli dve cvičenia koncentrácie, nie meditácia. Mohli sme spoznať rozdiel medzi svetlom a temnotou. Kvôli jednoduchosti Heinz Grill vybral objekt, v tomto prípade zvolil krištál. Cvičenie koncentrácie sa dá robiť aj so spirituálnym citátom, ktorý potom opakovane slovo za slovom berieme do pozornosti a myslíme.

Caterina