Meditácie 48, 49 a 50

Meditačný obsah 48:

Po tom, ako sme meditačné obsahy viedli k veľmi závažným a načisto významným súvislostiam, môžeme sa teraz vrátiť naspäť k jednoduchším a elementárnym úlohám. Centrovanie viesť na bytosť archanjela a pomaly sa upriamiť na zážitok tvorivej sily spočívajúcej v tejto bytostnej existencii je nesmierne náročná a rozsiahla disciplína. Avšak významné je, že stále viac a viac získavame nie iba tušenie o existencii archanjela, ale sprítomňujeme si, že táto vedúca sila existuje ako nadriadená dimenzia. Cvičiaci má široko, slobodne a s dobrým pozorovaním svoje konanie nasmerovať na úlohy, na rozvíjanie tém a na ostatných ľudí. Skoro zákonite nastáva chyba, že cvičiaci skoro vždy začína vo svojej traume alebo vo svojej subjektivite a istým spôsobom chce pomocou meditácie z nej odletieť preč. Archanjel potom uzavrie jeho vnímanie.

Existujú meditácie, ktoré sa používajú napríklad na uvoľnenie. Potom existuje mnoho meditácií, ktoré majú význam všeobecne pre upokojenie psychiky. Pojem meditácia, keď ho niekto použije tu, nemá v žiadnom prípade nič spoločné so subjektívnym stavom. Myslenie, cítenie a vôľa sa cielene školia a pozornosť smeruje k nejakému objektu, ktorý človek skúma s úmyslom poznania a napokon sa ho učí prežívať ako existujúcu skutočnosť. Cieľom meditácie je vniknutie do hlbších súvislostí pomocou konkrétnych myšlienok. Ak chce cvičiaci dôjsť k objektívnemu poznaniu, sám seba musí nechať ustúpiť. Subjektivita, únava, osobné sympatie, antipatie, nepokoje, zlé rozpoloženie počas dňa alebo sklony nálady nesmú mať na meditáciu žiaden určujúci význam. Majú sa jednoducho prekonať alebo postaviť do vedľajšej miestnosti.

Z tohto dôvodu musí meditujúci vynaložiť skutočne určitú slobodu voči sebe samému. Na posilnenie svojho Ja alebo svojbytia má tento krok rozhodujúci význam. Každá meditácia má preto prebiehať s istým sebaprekonaním a napokon z neho vyplývajúcim slobodnejším sebaposilnením života myšlienok a vedomia. Najlepšie, ak sa človek počas dňa uvoľní pre meditáciu najmenej na 20 minút a následne počas ďalšieho priebehu dňa a dokonca aj večer, obzvlášť pred spaním, nechá doznievať myšlienkovo nadobudnuté obsahy koncentrácie, ako aj myšlienky, ktorými sa zaoberal.

Rudolf Steiner v „Poznávaní vyšších svetov" píše, že každá idea by sa človeku mala stať ideálom. Ak ju necháme zakrnieť, naše sily sa umenšia. Súvislosť, že idea, ktorá sa stane ideálom, sily podporí a idea, ktorá sa vytratí, sily umenší, máme v tomto význame doviesť do koncentrácie a nakoniec do meditácie. Kde alebo v akých prípadoch môžeme túto predloženú

úlohu od Rudolfa Steinera rozsiahle objaviť v živote?

Vo vzťahu k súčasnej dobe sa práve tento prístup javí ako veľmi významný, aby ľudia z dostatočne fundovaných myšlienok, ktoré vezmú z textov alebo z vyslovených výrokov, vytvárali ideály. Nenecháme sa vtlačiť do kompenzácií alebo závislostí, ale sledujeme tie najideálnejšie ciele a z toho nadobudneme suverénnu múdrosť.

Týmito slovami by mohlo nastať určité psychologické sebapoznanie v osobnom kritickom pozorovaní. Toto sebapozorovanie a kritická reflexia však nemá zameniť alebo nahradiť činnosť koncentrácie a meditácie. Psychologické objasnenie a reflexia sprevádzajú spirituálnu aktivitu. „Každá idea, ktorá sa stane ideálom (a sociálnou exoterickou praxou), zvýši silu človeka." Tento meditačný obsah má byť slobodne a dostatočne zahrnutý do koncentrácie v nasledovných dňoch cieľavedome zakaždým na 10-15 minút.

Meditačný obsah 49:

Idea s konkrétnym myšlienkovým sformovaním stojí vždy na začiatku cesty uskutočnenia. Pre každú meditáciu, prípadne pre každé cvičenie koncentrácie, cvičiaci taktiež potrebuje veľmi jasne zváženú myšlienku, to znamená ideu, u ktorej dokáže uskutočniť rozšírenie do svetlej dimenzie.

V súčasnej dobe sa najnaliehavejšie objavujú požiadavky na procesy vedomia, ktoré nemôžu byť orientované na doterajšie skúsenosti, ale ktoré vznikajú z pozorovania situácie a z múdreho logického ďalšieho vedenia myslenia o okolnostiach.

Opatrenia na posilnenie imunity, ktoré jednotlivec môže rozvinúť, či už sa cíti byť postihnutý koronou, alebo nie, môžu najlepšie prebiehať prostredníctvom dynamického vedomia, ktoré je slobodne k dispozícii. Hoci výživa a prírodné liečiteľstvo, psychoterapia a zdravý vzduch s pohybom taktiež zvyšujú obrannú silu tela, predsa len ak sa človek vzdeláva v spôsobe, akým smeruje svoje vedomie k svetu a k ľuďom, k témam a aktivitám, z toho rozvinie stabilnú a istú psychiku, tak zažije ďaleko väčšiu imunokompetenciu (schopnosť odpovedať na vyvolávajúci podnet).

V budúcnosti sa očakávajú ešte aj iné vírusové ochorenia, istotne horšie, než koronavírus. Duchovne videné ide o vylučovací proces v tele a menej významná je jeho infekčnosť. Práve elektrosmog s vysokými frekvenciami významne prispieva k týmto vírusovým infekciám. Z dôvodu cudzích záťaží a v dôsledku chýbajúcej zdravej mentálnej aktivity telo príliš ľahko produkuje ťažko zistiteľné poruchy, ktoré sa potom prejavia zápalovými reakciami a vírusovými ochoreniami. Vedomie stráca schopnosť uniesť riadenie života a dá sa povedať, že piate energetické centrum, takzvaná višudha čakra, alebo inak vyjadrené, takzvaná duša rozumová, sa nedokáže dostatočne rozvinúť. Strachy bránia logickému a slobodnému mysleniu vzťahujúcemu sa k objektu, ktoré je vlastné tomuto centru.

V rámci meditačnej úlohy si celkom elementárne máme byť vedomí dôležitosti toho, ako si tvoríme predstavy. Vznikla predstava skutočne z vnímania a z procesu myslenia na objekt pozorovania, alebo vznikla tak, že vystúpila z orgánového alebo emocionálneho potenciálu tela a viaže sa tým späť na doterajšie skúsenosti? Za „správne videnie a správne predstavovanie" môžeme označiť také, ktoré opísal Rudolf Steiner v „Poznávaní vyšších svetov" o šestnásťlupeňovom lotosovom kvete. (s. 63)

Ako pôsobia usporiadané objektívne obsahy predstáv na dušu a ako na rozdiel od toho pôsobia vnemy vystupujúce čisto zo spomienky a intelektuálnych záverov? Ako sa v týchto cvičebných procesoch ukazujú pomery svetla a tieňov?

Na rozvinutie tohto cvičenia si má človek dostatočne prakticky uvedomiť oba procesy a dokonca okrem toho sa má učiť pozorovať druhých ľudí, ako si tvoria svoje predstavy. V situácii strachu dokáže jedinec iba ťažko dospieť k zdravej aktivite vedomia v správnom videní.

Ten, kto sa cvičí v meditácii sa má učiť ustanoviť svoj stredobod v šiestom centre a vytvarovať obsah v súlade s vedomím. Kto nemedituje a málo sa zaujíma o spiritualitu, toho súčasná situácia vyzýva prinajmenšom k objektívnemu mysleniu, ktoré je orientované na objekty a nie je motivované zo subjektívnych energií orgánov. Z tohto dôvodu je dobré, keď študent na duchovnej ceste spoznáva procesy zmyslového vnímania a rozvíjania myšlienkových predstáv v ich rozdieloch, aby dokázal zakaždým podporujúco a objektivizujúco prispieť do rozhovoru. Ľudstvo dnes najnaliehavejšie potrebuje procesy vnímania, ktoré zodpovedajú piatemu centru v oblasti hrtana. Meditácia k tomu môže byť veľkým prínosom prostredníctvom toho, že sa vykonáva rytmicky a pomocou detailizovaného cvičenia koncentrácie.

Ako pokračovanie tejto meditácie bude nasledovať niekoľko ďalších obsahov až po

nadzmyslové pozorovanie piateho centra. Kto sa cvičí, aby videl toto centrum, bude mať prirodzene silnú motiváciu k zažitiu rozvinutia tejto čakry v oblasti hrtana.

Meditačný obsah 50:

„Ako na dušu pôsobia usporiadané a objektívne obsahy predstáv a protikladne k tomu, ako pôsobia vnemy zasahujúce zo spomienky a intelektuálnych uzáverov? Ako sa javí svetlo a pomery tieňov v procese tohto cvičenia?" Túto úlohu sme zadali v poslednom meditačnom liste.

Jedno z najčastejších a známych meditačných cvičení, ktoré pochádza z budhizmu, je meditácia pozornosti. Tieto meditácie sa vzťahujú napríklad na telo, na dych, držanie tela pri chôdzi, státí, sedení, na nejakú činnosť (kaya), na vlastné pocity a na vnímanie citom (vedana), na činnosti vedomia (citta) a napokon na mentálne obsahy (dhamma).

Tieto cvičenia pozornosti tak, ako sa vo všeobecnosti sprostredkujú, veľmi málo rozlišujú slobodné pozorovanie od poviazaného. Objekt a subjekt, ktoré by sa museli diferencovať pri takej forme sústredenia alebo pozornosti, ešte nevstupujú dostatočne do protipostavenia. V praxi je človek pozorný voči sebe samému a voči svojmu doteraz známemu svetu a nanajvýš obmedzene sa učí spoznávať nasledovný nadriadený a doteraz neznámy stupeň vnímania. Vyššia skutočnosť sa preto môže zrodiť až potom, keď sa cvičiaci učí udržiavať pozornosť dlhšiu dobu na objekte a subjekt skutočne ponechá celkom na pokoji.

Krišnamurti popísal tento proces ľahšie, zrozumiteľnejšie a celkovo o čosi presnejšie: „Pozornosť je sústredené pozorovanie, povedomie, ktoré je úplne slobodné od motívov alebo prianí, pozorovanie bez akýchkoľvek interpretácií alebo skreslení."

U Platóna sa objavuje proces definovania centrálnej úlohy filozofov. Pri definovaní je dôležité, aby sa dokonale správne stanovili všetky znaky, ktoré charakterizujú jav taký, aký je, a aby sa tým odlíšil od iných javov. Platónova filozofia podporovala objektívne preniknutie do skutočnosti fenoménu. Zaujímavé je, že na jednej strane vychádza zo zmyslového vnímania a pozoruje, čo ponúkajú zmysly, ale okrem toho na druhej strane rovnako aj znaky určujúce podstatu za zdaním, teda bytosť javu. Pre filozofické pozorovanie je nutné objektívne vnímanie diania, slobodné od tela.

Ak sa cvičiacemu podarí zadržať sa vo fenoméne slobodne od samého seba v myšlienke a v pozorovaní, takže prebýva skutočne objektívne a slobodne vo svetle pozorovania, vznikajú napríklad spätne pôsobiace krásne kryštalické formotvorné sily, ktoré okrášľujú tvár pozorujúceho a časom celé telo rozvinú harmonicky ďalej. Vznikne nové oživenie pomocou éterických síl, ktoré sú pritiahnuté zo sféry pozorovania a ktoré sa vorganizujú k doterajším éterickým silám v tele a doplnia a posilnia ho.

Proces aktivity vedomia je dnes do istého stupňa dôležitý pre všetkých ľudí. Bežná všímavosť spočíva ešte veľmi na poviazaných pozorovaniach väčšinou upriamených na osobnú sféru, ale mala by byť podporovaná pozornosť s požiadavkou na vzrastajúcu diferenciáciu na subjekt a objekt; na takomto stupni môže cvičiaci zažiť, ako také objektívne vnímanie javu spojené s myšlienkovou výstavbou a s tvorbou predstáv vedie k vytvoreniu vzťahu a poskytuje istý druh nového začiatku.

Ako sa ďalej dá opísať proces tohto objektívneho utvárania vedomia a odlíšiť ho od jeho pôsobenia, od jeho fyzického a metafyzického obrazu javu? Ako sa všeobecne dá naskicovať pôsobenie tohto cvičenia na zdravie?

Voči tomuto položeniu otázky, ktoré rozvíja obraz pozitívne, môže byť nápomocné, keď s porovnávaním pozorujeme negatívny obraz.

Podujatia s Heinzom Grillom < späť

meditácie 45, 46, 47 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácie 51, 52