

Meditácia 120, 121, 122, 123

8. januára 2022

Meditačný obsah č.120:

Cvičiaci musí pri meditačnej činnosti priniesť obeť svojej vlastnej citovej mysle. V princípe cieľ tejto tu navrhovanej meditačnej činnosti je veľmi náročný a veľký. Cvičiaci chce pomocou cvičení koncentrácie a meditácie dosiahnuť nepretržitú premenu, transformáciu alebo, ak to tak chceme vyjadriť, transfiguráciu nejakej situácie alebo, ešte inak vyjadrené, oslobodenie a spásu.

Predstava, že za každým vonkajším javom existuje skrytá, neviditeľná skutočnosť, je esenciálnym základom tejto meditačnej práce. Cvičiaci sa neuspokojí s vonkajším úsudkom alebo hodnotením nejakej veci, ale chce preniknúť do hĺbky, ktorá je často celkom inakšia, než vonkajšia realita.

Pre kontrolu, či dosiahol určitú hĺbku alebo či je intelekt ešte veľmi pripútaný k vonkajším štruktúram, psychologickým hodnoteniam a z toho získaným uzáverom, cvičiaci pozoruje svoje vlastné správanie sa vo vzťahoch a svoju oslobodzujúcu sa alebo dokonca, ak to tak vyjadríme, svoju osvietenú činnosť vnímania. Dýchanie, ako aj zmysly dostanú vyšší, svetlý prílev a stávajú sa uvoľnenejšie, a tým sa bezprostredne zúčastňujú vnímania.

Úplne zásadne prevláda vnútro nad vonkajškom. Tie sily, ktoré človek nesie vo vnútri svojimi motívami a skutočnými ambíciami, určia výsledky v budúcnosti. Cvičiaci sa preto musí oslobodiť od všetkého vonkajšieho, keď chce dívajúc sa a vnímajúc preniknúť do hĺbky skrytej skutočnosti. Táto obeť je nevyhnutná a pri každej meditačnej činnosti sa musí urobiť. Ďalej si cvičiaci musí na ceste koncentrácie zakázať špekulácie a uzávery. Jednu z najväčších obetí však predstavuje vlastná márna a skrytá hrdosť. Spravidla cvičiaci skutočne začína, napríklad meditáciu s Ursulou von der Leyen, so skrytým arogantným pocitom, že je múdrejší a informovanejší ako sledovaná osoba. Z toho dôvodu vytvára spätné naviazanie na vlastné „karmické“ závislosti a dokonca ich nevedomky podporuje u druhých. Cvičiaci preto musí svoje vlastné lipnutie úplne prekonať a musí sa istou mierou naučiť obetovať sa.

Nasledujúca úloha má celkom jednoducho slúžiť ako pracovný krok a otvoriť široké spektrum meditačnej práce:

Ako pôsobia nesprávne alebo nedomyslené úsudky v duši človeka?

Na koncentráciu si cvičiaci musí zvoliť konkrétne príklady zo svojich osobných skúseností alebo zo skúseností niekoho druhého. Veta, ktorá popisuje úlohu, predstavuje iba všeobecné nasmerovanie na cieľ, a preto samotná nie je vhodná na koncentráciu. Ak cvičiaci cvičí nazeranie, zvolí si typický príklad úsudku, ktorý niekto urobil unáhľene a dáva pozor na účinky a ako sa tieto formujú navonok a spätne k vlastnému ja.

Pramene na prehĺbenie:

1) *Heinz Grill „Slobodné dýchanie“, prvé odseky v kapitole o meditácii.*

2) *Evanjelium podľa Matúša, 7*

14. januára 2022

Meditačný obsah č. 121:

Vo všeobecnosti nesie dnes každý človek vo svojom tele nesie masívnu záťaž, ktorá sa - videné nadzmyslovo - nazhromaždila z úsudkov, ktoré sú uzatvorené pred univerzálnou platnosťou a predstavujú potenciálnu príťaž pre duševný a duchovný rozvoj. Každý úsudok, ktorý ľudské vedomie vytvorí, si vyžaduje rozpracovanie hodnotného náhľadu, logické rozvinutie a nakoniec pružnú prispôsobivosť. Čím viac sa nejaký argument v medziľudskom rozhovore javí ako nepravdivý a zatvrdnutý, tým menej je reálne vypracovaný a uchováva sa v pamäti ako hmotný poklad, ktorý je agresívne chránený pred ďalším prichádzajúcim náhľadom.

Úsudky, ktoré ľudské vedomie vynáša emocionálnym alebo mentálnym spôsobom, veľmi rýchlo nadobúdajú povahovú črtu materializmu a napokon sa vo fyzickom tele javia ako usadeniny. Zatemňujú človeka a ak dôjde ku stretu, roznieť zápalovú reakciu. Z tohto dôvodu sa dá nezriedka pozorovať, že osoby, ktoré v sebe nesú jednostranné úsudky a ďalej ich ticho alebo verbálne projektujú, obvykle spúšťajú zápalové procesy. Prípad, že nejaká skupina celá dostane reumatický zápal kĺbov, je takým symptómom, ktorý nie je nákazlivý, ale môže vzniknúť na základe nesprávnych úsudkov a ich projektívneho šírenia.

Jedinec musí v rozličných fázach vývoja primerane získavať úsudky a bolo by to práve naopak - určitým opomenutím, keby z pohodlnosti zanedbal to, aby si dostatočne a dobre podložené zvedomil stav nejakej veci. Rovnako si každý človek musí osvojiť dobre podloženú mienku o jeho najbližších a aj o ostatných ľuďoch pomocou konštruktívnej tvorby úsudku. V princípe úsudok, ak sa vypracuje správne, je stabilizujúci a nespôsobí náreky, ani sťažnosti.

Úsudok, ktorý človek vytvorí alebo vypracuje, mu pomôže napredovať v jeho vývoji alebo, ak ho nerozvinie dostatočne alebo ho urobí nesprávne, začlení mu duchovný svet.

Nasledujúce miesto v evanjeliu podľa Matúša popisuje zaobchádzanie s úsudkom o ľuďoch a s vnímaním ľudí. Popisuje karmickú situáciu, ktorou je každé individuum viazané ako zákonom.

Podobenstvo o odpúšťaní a nemilosrdnom sluhovi

²¹ *Vtedy pristúpil Peter a spýtal sa Ho: Pane, keď sa brat previní proti mne, koľkokrát mu odpustiť? Stačí sedemkrát? 22 Ježiš mu odpovedal: Hovorím ti, nie sedemkrát, ale sedemdesiat krát sedemkrát! 23 Pretože kráľovstvo nebeské je podobné človeku-kráľovi, ktorý by si so svojimi sluhami chcel vyrovnať účty. 24 Keď začal účtovať, priviedli mu jedného, ktorý mu bol dlžný desaťtisíc strieborných.*

²⁵

Pretože nemal čím zaplatiť, rozkázal ho pán predať aj so ženou, aj s deťmi a so všetkým, čo mal, aby dlžobu splatil.

²⁶

Sluha mu však padol k nohám a úpenlivo ho prosil: Pozhovej mi a všetko ti zaplatím!

²⁷

A pán sa zľutoval nad sluhom, prepustil ho a dlh mu odpustil.

²⁸

Keď tento sluha vyšiel, stretol jedného zo svojich spolu-sluhov, ktorý mu bol dlžný sto denárov.

Cytil ho a škrtil hovoriac: Zaplať, čo si dlžný!

29

Jeho spolu-sluha mu padol k nohám a prosil ho: Pozhovej mi a zaplatím ti!

30

On však nechcel, ale odišiel a uvrhol ho do väzenia, kým dlh nezaplatí.

31

Keď jeho spolu-sluhovia videli, čo sa stalo, náramne sa zarmútili, šli a rozpovedali svojmu pánovi všetko, čo sa prihodilo.

32

Vtedy predvolal si ho pán a povedal mu: Ty zlý sluha, celý dlh som ti odpustil, pretože si ma prosil;

33

či si sa nemal aj ty zmilovať nad svojím spolu-sluhom, ako som sa aj ja zmiloval nad tebou?

34

A rozhneval sa jeho pán a odovzdal ho mučiteľom, dokiaľ nezaplatil celý dlh.

35

Tak i môj Otec nebeský urobí vám, ak neodpustíte zo srdca každý svojmu bratovi jeho previnenia.

(Matúš 18, 21-35)

Kvôli porozumeniu odpustenia by sme tento pojem nemali príliš spájať s významom slov „odpustiť“ alebo „prepáčiť“, ale mali by sme do toho pozitívne vložiť otázku rozvoja. Potom by otázka znela:

„Koľkokrát musím svojmu bratovi, ktorý sa na mne previnil, otvoriť príležitosť na vývin?“

Aj keď spájam odpustenie priamo s perspektívou rozvoja, pasáž v evanjeliu sa nemení.

Odpustenie je očividne opakom popierania alebo dokonca zatracovania. V zásade by sa človek nemal snažiť o odpustenie niečoho negatívneho, lebo tento akt by bol duši pasívne vnútený. Skôr sa zdá byť potrebné, aby sa takýto úryvok evanjelia vnímal v súvislosti s vývojom a oslobodením sa od karmy.

Pravý úsudok nás bude zaujímať aj v najbližších týždňoch.

Prehlbujúce pramene:

Heinz Grill: Cvičenia pre dušu, šieste cvičenie duše, Pravý úsudok

Nový zákon, Evanjelium podľa Matúša 18, 21-35

22. januára 2022

Meditačný obsah č. 122:

Ľudské vedomie spravidla usudzuje podľa vlastných vzorcov vložených do neho výchovou a tiež podľa pocitových nálad, ktoré v ňom panujú. Človek, pokiaľ ide o to, na čo má chuť, poslúcha viazané vnútorné zákony existencie a je veľmi málo zameraný na snahu objektívne sledovať vnemy a tvarovať ich do slov.

Po smrti raz prejde človek do sféry Saturna a tam prežije dobre zvolené a rozvinuté úsudky ako slobodu. Nesprávne mienky, nerozvinuté vnemy a z toho odvodené uzávery ho viažu spätne na sféru Zeme a odcláňajú ho od ďalšieho duchovného vývinu.

Žiaľ, skutočné duchovné a pravdivé pocity sú v ľudskej duši málo vyformované, a preto mnoho osôb nezažije to, ako sa svojimi unáhlenými úsudkami alebo tvorbou nepoužiteľných mienok v duši zatieňujú, už počas života sa zacláňajú pred duchom a ako lipnú na pozemskej sfére. Ako už bolo povedané, v duševnom tele sa vytvárajú ozajstné usadeniny, dokonca až na fyzickej rovine, ktoré sa štiepia a zaťažujú ho. Nesprávne úsudky však môžu, a žiaľ často to tak býva, viesť k prejavom pýchy a týmto spôsobom odcloniť človeka v jeho duši od ducha a autentických právd.

V zásade je ľudská duša, pokiaľ ide o úsudky, ktoré rozvíja, intenzívne spojená so zákonmi karmy. V dôsledku ignorovania sa môže stať viac pripútanou a zas vďaka solídnemu zaobreraniu sa s určitým javom alebo s iným človekom sa môže stať slobodnejšou a vzťahovo

bohatšou.

V uplynulom roku urobili mnohí kolegovia závažné chyby v zmysle tvorby úsudku. Vytvárali konflikty, hádky a skôr než sa obrátili k solídneho náhľadu, obviňovali druhých. Príklad uvedený v evanjeliách a rozprávanie o karmickom pozadí platí pre mnohých v tom najeminentnejšom zmysle. Nesprávne úsudky v každom prípade viažu človeka na pozemskú sféru a musia byť korigované, aby mohol nastať duchovný pokrok. Kto sa napríklad neprestajne sťažuje na podmienky doby, väčšinou prehliada svoj vlastný podiel (na ich vytváraní) a vôbec nezbadá, ako obviňuje iných a ako sa chce on zbaviť všetkej viny. Otázka vývoja si vyžaduje intenzívne slobodný náhľad a vedomie slobodné od emócií. Každý jednotlivec musí každý deň prenikať k tomuto štádiu vnímania.

Úloha na nadchádzajúcu dobu má viesť k všeobecnému poznaniu a je nasledovná:

Výpoveď človeka, ktorý sa označuje za duchovného učiteľa, znie:

„Som osvietený, už sa viac nevrátim do pozemského kolobehu v novej inkarnácii. Keď všetci ľudia v sebe objavia Boha, budú slobodní od spoločenských väzieb. Nie je potrebné čítať knihy, lebo človek už nesie všetko napísané alebo aj nenapísané vo vlastnom vnútri.“

Ako táto výpoveď, ktorá vyhovuje určitému druhu úsudku, pôsobí v zmysle duchovného vývoja?

Ďalší zdroj:

Yad bhāvan tad bhavati – „Takým, aké je vnútro Tvojej duše, takým sa aj staneš.“ – toto je význam múdrej sanskritskej mantry jogy. Inak vyjadrené sa dá povedať: Tak ako utváraš svoj úsudok, takým sa v budúcnosti aj staneš.

29.1.2022

Meditačný list 123

Voľba meditačného obsahu v podstate si už vyžaduje objektívne nasmerovanie vzťahu. Sféra meditácie s jej krásnym a svetlým charakterom sa prebudí spôsobom slobodným od tela a žiari z myšlienky, ktorá je pozdvihnutá do koncentrácie, späť na telo.

Každá meditácia si preto vyžaduje úplné prekonanie telesnosti. Cvičiaci súčasne vykonáva koncentráciu v objektívom nasmerovaní vzťahu k obsahovej predstave alebo k pozorovanému objektu. Nepokoj orgánovej mysle musí byť každopádne prekonaný, resp. nesmie nadobudnúť žiadny význam pri koncentrácii na objektívny obsahový referenčný zdroj. Dá sa povedať, že prvá sila Ja sa začína (rozvíjať, prebúdzat) s disciplínou prekonávania sa pokiaľ ide o emócie a telesné osobitosti, so skutočným zanechaním nálad, názorov, rýchlych úsudkov, sympatií a antipatií a s dlhšie udržiavanou koncentráciou nasmerovanou k vopred zvolenému objektu. Seba-posilnenie sa začína s týmito jednoduchými procesmi pozornosti, s objektívnym vnímaním a s koncentráciou.

Odpoveď na otázku z posledného meditačného listu, ako dané výpovede následne ovplyvňujú ľudský rozvoj a základné vyžarovanie človeka, sú popísané v mojom článku: „[Logika vnímania slobody](#)“.

Kto podáva výpovede takého druhu, že vraj človek má všetky sily vo svojom vnútri, zatienuje sa pred akoukoľvek transformujúcou a transcendujúcou skutočnosťou. Viera, že by človek už viac nemal vstupovať do kolobehu zrodov, je nastavená s veľkou namyslenosťou a spočíva na nepoznaní duchovných svetov. Keď bol niekto v minulom živote hudobníkom, v žiadnom prípade to neznamená, že má v sebe muzikantské vlohy ako nejaký inherentný (do vnútra vložený) poklad. Nanovo sa musí podrobiť hudobnému vzdelávaniu a spravidla získa iba taký úspech, aký mu pritečie na jednej strane prostredníctvom priaznivých podmienok a na druhej strane pomocou disciplíny cvičenia. V princípe by ľudské vedomie celkom podliehalo úbohosti a idiopatii, ak by človek musel všetko vytvoriť sám zo seba, nezávisle od stretnutí, kníh a vonkajších kontaktov.

Ako pôsobia texty, ktoré nedokážu dostatočne preukázať svoj pôvod a ako to účinkuje, keď napríklad niekto preberie citáty od niekoho druhého a neuvedie ho?

Táto úloha má slúžiť na ďalšie formovanie takzvaného „pravého úsudku“ na nasledujúci týždeň. Zoberte si príklady podľa vlastnej voľby. Odpoveď na otázku by nemala ostať povrchná, napríklad ak by niekto povedal, že text, ktorý nemá jasne určený pôvod citácie, nevykazuje žiadnu transparentnosť. Ako pôsobia texty a reči nejakého človeka, ktorý sa neodvoláva na zoznam zdrojov, ktoré používa a ktoré predstavujú plané vedomosti? Aké pocity sa tu ukazujú? Môže byť úsudok úsudkom, keď niekto dostatočne neoznačí zdroje a na rozdiel od toho vlastné vydobyté poznatky?

Poukazy na prehĺbenie / zdroje:

1. Plagiát (z francúzskeho plagiaire – zlodej duchovného vlastníctva, z latinského plagiarium – predavač duše, okrádač ľudí) je bezprávne nárokovanie si cudzích duchovných výdobytkov. To sa môže vzťahovať na preberanie cudzích textov alebo iných diel, cudzích ideí alebo oboch súčasne." (<https://de.wikipedia.org/wiki/Plagiat> odvolávka z 28.1.2022)

2. „Na najjednoduchšej úrovni sú plagiáty vždy textové prvky, ktoré vydávajú cudziu prácu za svoje vlastné dielo. Kto teda zoberie vety, odseky alebo celé strany z iných kníh, webových stránok alebo iných produktov, bez toho, aby dal viditeľne na známosť skutočný pôvod, je plagiátor. Základný význam tu má zamlčanie skutočnosti, že textová pasáž pochádza z iného zdroja a nezáleží na tom, z akého dôvodu nebolo vynaložené žiadne úsilie na to, aby čitateľ vedel, kto je autorom / autorkou textovej pasáže. To nielen oklame čitateľov, ale zároveň upiera tvorcovi možné uznanie a plagiátor si ho zožne sám.“ (<https://svenhensel.de/warum-plagiate-nicht-toleriert-werden-duerfen/>, odvolávka z 28.1.2022)

[meditácie 118, 119](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácie 123, 124, 125, 126, 127](#)