Kreovanie citových vnemov

Meditácia v sobotu 1. februára v Cavedine sa začala uvedomením si motivácie, prečo meditujeme. Podľa Heinza Grilla je to, čo vytvoríme, dôležitejšie, než to, čo jedinec meditáciou získa. Nejde až tak veľmi o to, aké príjemné pocity pociťuje človek v meditácii, ale oveľa viac ide o to, aký pocit, prípadne citový vnem sa vytvorí.

Témou večera bolo: „Aký účinok má na človeka rovná čiara a aký účinok má oblúk." Je rozdiel, či človek chodí cez dvere s rovnými prekladmi, alebo s oblúkom. V architektúre je možné tento rozdiel veľmi dobre skúsenosťou zažiť.



Tabuľa

Heinz Grill nakreslil na tabuľu jednu rovnú čiaru a jeden oblúk. Išlo o dve rozličné formy. Hneď na začiatku popísal citové dojmy, aké majú rovná čiara a oblúk na človeka. Rovná čiara sa od

oblúka odlišuje. Rovná čiara predstavuje priame spojenie medzi dvomi bodmi, zatiaľ čo oblúk v dôsledku zakrivenia nie je priamym spojením. A normálne si človek myslí, že rovná čiara je najkratším spojením. Avšak na duševnej úrovni môžeme citom vnímať oblúk ako kratšie spojenie. Pri meraní viditeľnej dĺžky je z fyzického pohľadu dlhší oblúk, než rovná čiara. Avšak duševný citový vnem je, že medzi dvomi bodmi je kratším spojením oblúk, a nie rovná čiara.

Rovná čiara smeruje priamo od jedného bodu k druhému, zatiaľ čo oblúk, na to, aby dosiahol druhý bod, robí vzletný rozmach. Oblúk sprostredkuje pocit šírky alebo diaľky a vytvára priestor.

Jedna osoba pozorovala, že v dnešnej architektúre dominujú rovné čiary, a tak to bolo aj počas fašizmu. Heinz Grill to potvrdil a pripojil k tomu, že to nebolo vždy tak, kedysi sa stavalo s oblúkmi a klenbami.

Cit pre formy je vlastne výsledok meditácie, a aby sme teraz vykonali meditáciu, musíme teraz tieto vedomosti a prípadne aj skúsenosti o tom, aké účinky vyvolávajú obe formy, nechať bokom. Teda nasmerujme pozornosť na horizontálnu líniu, ktorá je nakreslená na tabuli.

Na líniu sme sa koncentrovali 3 minúty. Na konci fázy koncentrácie sa Heinz Grill opýtal, či je obraz čiary ešte prítomný, lebo je veľmi dôležité, aby línia ešte existovala. Keď bude forma počas fázy koncentrácie dobre vykreovaná a ešte potom bude živo existovať, stáva sa *sat* – sanskitské slovo pre „byť". Protiklad je
asat
– „nebytie", nie je vytvorené nič. Koniec koncov je to vytvorená myšlienka, čo poskytuje človeku ochranu. A naopak, ak nie je vytvorená žiadna myšlienka, je človek viac ovplyvniteľný vonkajšími silami, ktoré ho obklopujú, napríklad klamstvami, manipuláciami reklám, takže domov prichádzame s taškou plnou vecí, ktoré sme kúpili, hoci ich v skutočnosti nepotrebujeme.

Potom sme do koncentrácie vniesli oblúk. A opäť sa Heinz Grill na záver opýtal, či je obraz ešte tu.

V prenesení na oblasť komunikácie sa ukazuje, že priamy dialóg, teda lineárny smerom k druhému človeku, predstavuje konfrontáciu. A podľa skúseností autorov tohto príspevku, forma oblúka v dialógu, napr. pomocou nejakej témy, nezobrazuje konfrontačnú komunikáciu, ale

oveľa viac dochádza k stretnutiu s druhým človekom a môže sa vytvoriť vzťah. Tu sa ako kratšia (efektívnejšia) cesta k spojeniu javí oblúk.

Veľmi dôležitým bodom pri meditácii je, že keď sme sa rozhodli pre meditačný obsah, aby sme ho už viac nemenili, napr. aby sme horizontálnu líniu nezamenili za vertikálnu, lebo vertikála má iný účinok. Aj ostatné asociácie a emócie musíme zanechať a svoju koncentrovanú pozornosť upriamiť na objekt, aby z objektu mohol novo vzniknúť citový vnem.

Pre tretiu meditáciu, tentokrát na 3 minúty, dal Heinz Grill nasledovnú myšlienku:

„**Harmonický oblúk vyjadruje logickú myšlienku, ktorá je harmonicky včlenená do vzťahov.** "

Táto myšlienka je dôležitá aj pre iné svety, nie iba pre pozemský svet.

Na záver recitoval Heinz Grill a potom aj všetci mantru:

Om asato ma sat gamaja

Veď ma od nebytia k bytiu.

znenie mantry

Podujatia s Heinzom Grillom < späť