

## Meditácie 72, 73, 74, 75

### Meditačný obsah 72:

#### [Teplô a posilnenie vôle a jadra človeka](#)

### Meditačný obsah 73:

Tvorba tepla pomocou osobného dialógu, ktorý je nesený myšlienkovými obsahmi, ktorý je v dobrom súlade s empatickými vnemami a ide ruka v ruku s usporiadanou schopnosťou ceniť si druhého človeka, musí byť pre toho, kto sa duchovne školí, základným predpokladom. Duchovný pokrok nemôže pozitívne nastať ani v osamelej účasti na nejakých študijných cykloch, ani v príliš horlivých a egoistických sebaujadreniach. Schopnosť viesť dialóg, zdravé vnímanie reality a okrem toho aj zdravé vnímanie duchovných zákonov a životných princípov so schopnosťou vcítienia sa do druhého človeka - to sú vždy priaznivé znaky správnej cesty.

V minulých úlohách sme mali bližšie pozorovať vôľu ako najvnútornejšiu duševnú a osobnú silu, a mali sme preskúmať, ako vyžaruje do stvorenia sveta. To, čo človek chce, to dosiahne. Vnútoraná skrytá vôľová situácia môže byť objasnená podľa vonkajších úspešných výsledkov. Ak by človek usudzoval o vôli iba u samého seba, bez toho, aby študoval jej účinky v okolitom prostredí, nikdy by ju nespoznal, lebo vôľa je príliš skrytá, príliš hlboko vnorená do nevedomých vrstiev ľudského bytia.

V princípe vo vôli spočíva najvyššia svetová sila, ktorá, ak je dostatočne rozvinutá a vychovaná k morálke, predstavuje základnú substanciu Atmanu. Podľa Šankaru sa Atman rovná Brahman, univerzálne chcenie v individuálnom.

Táto najvnútornejšia vôľa sa nesmie zameniť za chcenie vo forme prání a potrieb, žiadostivosti alebo za nejaké vopred zadané výkonové limity. Pokiaľ toto chcenie vystupuje vo forme prání, v aure sa nachádza určitá sila bez svetla, alebo - podľa podmienok a stavu síl v duši - nachádza sa aj v okolí a vo vzťahu k ľuďom. Napríklad aj poveternostné podmienky trpia v dôsledku zatemnení, ktoré ľudia zo seba uvoľňujú prostredníctvom svojich žiadostí. V joge tak častá slovná formulácia: „počúvaj svoje telo, lebo ono vie, čo je pre teba dobré“, musí byť

chápané výlučne ako realita žiadostivosti.

Prostredníctvom spirituálnych myšlienkových obsahov, ktoré človek pestuje dlhšiu dobu tak, že uvoľnía poznanie a otvoria sociálne schopné rozšírenie, vznikne morálne posilnenie človeka a presvetlenie vôle, takže chcenie pomaly prejde očistením od žiadostí a vyrastie na svetovú silu. Najčastejšou chybou na ceste meditácie je, že sa meditácia nezakladá skutočne a dostatočne na meditačnom obsahu, že človek príliš skoro prezentuje svoje interpretácie a nerozhoduje sa v konečnom dôsledku podľa duchovnej nevyhnutnosti, ale podľa svojich pozemských pocitov. Človek sa rozhoduje podľa túžob tela, orientuje sa podľa síl pokušenia, ktoré vystupujú z vlastného tela a duchovnú dimenziu, ktorá by mala pretvoriť a pretransformovať celú štruktúru osobnosti, necháva ako záležitosť viery mimo determinujúcich udalostí.

Z tohto dôvodu si postavme ešte raz seba skúšajúcu otázku: Čo žije v mojej vôli? Do akej miery majú sily ducha dosah na najskrytejšiu štruktúru mojej osobnosti? Ktoré sily skutočne každý deň a každú noc žiaria odo mňa do svetového stvorenia?

### Meditačný obsah č 74

Vzhľadom na meditačné obsahy si niektorí všimli, že majú zvláštny pocit, že podľa nich dostávajú priveľa obsahov a v ich celkovom rozsahu sú veľmi náročné. Odkiaľ pochádza toto ich vnímanie, že sú preťažení textami? V bezprostrednom poli záujmu sa otázka o vôli javí, že súvisí práve s preťažením na jednej strane a s radostnou aktivitou na druhej strane.

Kto sa cíti duchovným školením preťažovaný, musí preveriť svoju snahu o svedomitosť, svoje rozhodnutia a nakoniec aj celý postoj. Práca sledujúca vyšší cieľ ľudstva s vlastným, osobným záujmom a s vedomou účasťou prekonáva odvádzajúce pudenie alebo ho premieňa na svetlejšie formy vedomia, ktoré nakoniec dávajú človeku silu vyžarovania. Pre meditačnú prácu je bezpodmienečne potrebný rytmus a vytrvalé stanovovanie si cieľov, aby viedla k želaným úspechom a aby priamo podporovala budovanie zdravia. Vyčerpanie, ktoré často sprevádza ľudskú existenciu, nie je možné liečiť zanedbávaním, ale v najlepšom zmysle môže byť vyriešené pomocou usporiadaného stanovenia si spirituálneho cieľa.

Úlohou poslednej meditácie bolo pozorovať chcenie v jeho rozličných pohyboch, ako sa navonok odráža vo svete s plodmi úspechu a neúspechu. Ako sa dá študovať chcenie

zakotvené vo vlastnom individuálnom základe bytosti a ako v nejakom jedincovi, ktorého človek pozoruje?

V jednotlivom človeku by sa prejavil skutočný a povzbudzujúci prvok vôle vtedy, ak by chcel vystúpiť k ušľachtilým hodnotám, estetickým cieľom a k vyššej morálke. Najväčší oslobodzujúci plameň, ktorý jedinec vo vystupujúcom chcení svojho osobného bytia dokáže uvoľniť, vzplanie pomocou rozhodnutí a následných krokov k morálke. V protiklade k tejto veľkej sile, ktorá vlastne zahŕňa najvnútornejšiu povinnosť a ktorá je najskrytejším túžobným práním človeka, mnohé závislosti a emocionálne želania zakrývajú a zasypávajú túto skutočnú pravú hlbokú dimenziu individua. Chcenie človeka je schopné vykonať úžasné aktivity a je tiež schopné agresívnych reakcií, aby uspokojilo mnohé materialistické potreby a závislosti tela, ak niekto druhý alebo svet bráni týmto pudovým túžbam. Kto ako dospelý človek holduje iba svojim pudom a volí si ich ako princíp hedonizmu a dokonca ich vyhlasuje za svoj najvyšší cieľ, ten žije v nebezpečenstve, že raz podľahne najhorším agresiam a dokonca bude uvrhnutý do zúfalstva, ktoré vyvolá samovražedné stavy. Pre týchto ľudí sa osobný pôžitok javí ako niečo najvyššie; je výrazom pudu vo vôle, ktorý v skutočnosti podporuje oslabenie a koniec koncov zabíja vlastnú možnú vôľu ako hlboký základ bytia.

Christian Morgenstern napríklad napísal: *„Iba ten, kto sám seba spáli, stane sa človekom – večne putujúcim plameňom.“* Básnik intuitívne použil slovo plameň, lebo oheň je skutočne na jednej strane neprestajne premieňajúcou silou, ktorá v človeku páli väzby a spôsobuje vzkriesenie morálky a na druhej strane je to radosť preteplujúcej, svetlej a vzbúrkavajúcej bytosti, čo pozdvihuje dušu ponad závislosti na tele v samotnom ja, a ktorá ponad ja vstáva z mŕtvych.

Nasledujúca meditácia by mala byť o rozvinutom vôľovom základe a o jeho význame pre ľudské zdravie. Pri tejto úlohe sa nemá diať nič iné, len to, že cvičiaci bude pozorovať pomery vôle nie iba u seba, ale dostatočne ich bude študovať, ako ich je možné odhaliť vo všeobecnosti vo svete. Úloha však nemá ostať pri prvých pozorovaniach a rýchlych hodnoteniach, ale má viesť k objavovaniu skutočných súvislostí a nakoniec rozohnúť vlastné chcenie k väčšej morálke.

Zaujímavé sa javia aj myšlienky Rudolfa Steinera, ktorý o tom, aký je vzťah medzi zdravím a povinnosťou, píše v knihe *Poznávanie vyšších svetov*: *„Práve tým, že človek stavia povinnosti nad pudy a starosti o telo, získa morálku, a ak myšlienku považuje a berie ju prednostne, tak získa aj lepšie zdravie. Dôležité však je, aby sa cvičiaci v meditácii učil spoznávať, prečo je plnenie povinnosti schopné posilniť zdravie.“*

Zdroje:

Pojem hedonizmus, Wikipedia ( <https://sk.wikipedia.org/wiki/Hedonizmus> )

Citát Christiana Morgensterna z: „Stupne – vývoj v aforizmoch a denníku – poznámky, 1918

Rudolf Steiner, Poznávanie vyšších svetov, 2010, kap. Podmienky tajného školenia, s 87, „*Človek sa musí pochopiť, v správnom prípade povinnosť klásť vyššie, než starosti o zdravie. Ale čo všetko nesmie zanedbať pri dobrej vôli. Povinnosť musí v mnohých prípadoch stáť vyššie, než zdravie, áno, často vyššie, než život;*“

Heinz Grill, Kozmos a človek, 2015, kap.: Tráviaci systém, s.290, 2, odsek: „*Magický komunikačný systém, teda život látkovej výmeny v skrytej hĺbke brušného priestoru necháva tomu nevedomému prostredníctvom vôle podieľať sa na najjemnejších vplyvoch a prúdoch neviditeľného, univerzálneho sveta a necháva človeka, priamo povedané, aby participoval na mnohostrannom vonkajšom svete so všetkými jeho najrozličnejšími požiadavkami, vplyvmi a prianiami. To nevedomé pomocou orgánov preberá vonkajší svet a začleňuje ho smerom dovnútra. Zlé prostredie s nemorálnym správaním sa preto môže nevedomými cestami trávenia stať súčasťou človeka samotného a to obzvlášť vtedy, ak ešte nemá silu oproti tomu postaviť niečo svojim bdelym vedomím.*“

Heinz Grill, Bytostné tajomstvo duše, 2016, kap.: Pečeň – vodný živel a chemický éter, s.302, 3. odsek: „*Čím lepšie dokáže niekto viesť koncentráciu na myšlienku a túto myšlienku aj dlhšiu dobu vedome udržiava, tým viac špeciálnym spôsobom školí svoju vôľu.*“

### Meditačný obsah č. 75:

článok Heinza Grilla: [Duchovné školenie dokáže vypestovať vôľu a zdravie](#)

Z tohto článku vyvstáva nasledujúca meditačná úloha:

Ako vznikajú éterické sily, ktoré pôsobia budujúc štruktúru, posilňujúc imunitu, povzbudzujúc vegetatívny systém a orgány?

Ako protiklad k tomuto môžeme položiť otázku:

Ako pôsobia všetky tie sily, ktoré sú nasadené príliš zo subjektivity a ako pôsobí snaha o ustráchané zabezpečenie rezerv?

[O spoločných stretnutiach a cvičeniach duše](#)

[Podujatia s Heinzom Grillom](#) < späť

[meditácia 68, 69, 70, 71](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia 76, 77, 78, 79](#)