Súčasná doba potrebuje špecifickú meditáciu

Uverejnené 9. apríla 2021 na stránke Heinza Grilla
v nemčine - https://heinz-grill.de/meditation-bewusstsein-corona/
v slovenčine - https://heinz-grill.de/sk/dnesne-casy-potrebuju-specificku-meditaciu/

Pre meditáciu je možné zvoliť si buď špecifickú cvičebnú aktivitu naplnenú myšlienkovým obsahom, alebo nešpecifikované zameranie zacielené čisto na upokojenie, ktoré sa snaží viac o vyprázdnenie a oslobodenie od všetkých intelektuálnych a emocionálnych vplyvov. Dnes sa často pod pojmom meditácia myslí skôr cvičenie uvoľnenia, a aby sa myseľ dostala do pokoja, používa sa niekedy aj hudba alebo zadané slovné formulácie. Medzi uvoľnením, tvorbou koncentrácie a meditáciou sa však musí starostlivo rozlišovať, lebo ak by to chýbalo, človek by sa v skutočnosti vydával iba do pohodlia určitého vnútorného spektra svojich doterajších nevedomých telesno-duševných pomerov. Naozajstné rozšírenie vedomia s duchovnými možnosťami by bez zvoleného konkrétneho obsahu nezažil.

Meditácia, ktorá je tu navrhovaná, sa preto orientuje na veľmi dôsledne zvážené myšlienkové obsahy. Sú to evidentne duchovné myšlienkové obsahy, nie intelektualistické, unáhlene zvolené vodiace vety. Meditácia je teda predmetná a objektívne sa vzťahujúca na myšlienku. Človek sa počas rozvíjania koncentrácie na danú myšlienku má a musí stále viac a viac snažiť o oslobodenie od všetkého subjektívneho nepokoja, emocionálnych nálad a kolektívnych sugescií, pretože cieľom tejto predmetnej myšlienkovej meditácie je intenzívne vytvorenie skutočného duchovného obsahu.

Meditácia nemá byť ponorením sa do seba.

Vyžaduje konkrétny myšlienkový obsah.

Nasledovné vety môžu slúžiť ako meditačný obsah:

„*Človek je nadaný samostatným logickým myslením. Jeho podstatným znakom je rozumnosť,*[1] *ako kapacita schopná čeliť strachu a pudom. Na človeku vnímam možnosti predmetného a rozumne orientovaného myslenia oslobodeného od strachu. Dimenzia, ktorá sa ľudsky*

vyjadruje rozumným a objektívnym logickým myslením, je malou vernou podobou svetového loga alebo svetového kozmického rozumu. V aure sa javí ako Slnko v zelenkastých tónoch.

Je nerozumné, ak niekto ľudstvu vnucuje očkovanie, ktorého účinky ani nevie odhadnúť a ktorého miera účinnosti sa zdá byť otázna. Úplná dobrovoľnosť bez obmedzovaní a bez roztrieďujúcich nevýhod pre tých, ktorí očkovanie odmietajú, je nevyhnutná pre zachovanie občianskeho mieru. Presadí sa ľudskosť podporovaná rozumom, a nie neľudskosť s jej groteskným prejavmi nerozumnosti." [2 a 3]

Ak sa meditácia vykonáva v čistých a slobodných myšlienkach, vytvára silu.

V tradičných vyobrazeniach meditácií ešte nie je zrejmá myšlienková rovina v slobodnej dostupnosti.

Tajomstvo meditácie spočíva v čistote jej obsahu a v tom, akým spôsobom je myslený a s akou istotou ho človek zastáva. Myšlienka v čistote je rovná Slnku, ktoré samé zo seba, bez vplyvov zvonku, vysiela teplo a svetlo. Tento ideál zodpovedá tej dimenzii, ktorú v joge označujeme ako takzvané *buddhi*[4], vyššia múdrosť a inteligencia. Myšlienka, teda obsah myslenia, zažiari v dokonale vedomej múdrosti bez znepokojujúcich odbočení, iritácií a emocionálnych túžob. Stáva sa bytím, danou, reálnou a myslenou skutočnosťou, stáva sa prítomnosťou, a tým realitou. Človek pozdvihuje myšlienkový obsah na čistú, slobodne dostupnú a účinnú žiariacu silu. [5]

Čistý a pôsobiaci meditačný obsah, ktorý vedie úspešne k vyžarovaniu, je možné ľahšie pochopiť, keď človek študuje protikladnú, takpovediac akoby nešťastím postihnutú formu meditácie a učí sa ju eliminovať pomocou múdrosti. Vety, akými sú nasledujúce, nedokážu úspešne dospieť k žiarivej sile, lebo sú znečistené fixujúcimi vôľovými zložkami a svojím emocionálnym lipnutím:

„*Chcel by som, aby ľudia prišli k rozumu a nechali sa očkovať.*"

Táto veta je znečistená emocionálne viazaným a koniec koncov planým chcením ega. Hoci to

býva prirodzená reakcia ľudského vedomia, pri bláznivom úmysle vytvoriť korigujúci protiklad, cez intelektualistické názory však prechádza príliš rýchlo do polarizácie, a tým do akéhosi emočného zapletenia. Toto vedomie je veľmi silne zajaté nemysliacim a poviazaným prežívaním, ako aj vôľovým pudením a rovnako má tendenciu aj k jednostrannosti. Súčasne je v tejto vete badateľná veľmi silná arogancia, lebo vedie vlastné ja k vyššej a lepšej pozícii, než je ja druhých. Keď človek povie: „Chcel by som ...", fixuje si vôľu a keď človek povie: „... aby ľudia prišli k rozumu...", stavia sa do márnivejšej pozície lepšieho a keď povie, aby sa ľudia dali očkovať, predpokladá, že je niečo zásadne zlé, stane sa moralizujúcim alebo poučujúcim.

Veta: „Človek je nadaný samostatným logickým myslením" je slobodná od vôľového zasahovania. Človek vníma druhého ako výtvor ducha a ostáva slobodný od emócií. Aj nasledujúca časť meditačného obsahu je slobodná od strachu a od zásahov vôle, na rozdiel od toho, iba ukazuje obraz možného náhľadu:

„*Je nerozumné, ak niekto ľudstvu vnucuje očkovanie, ktorého účinky ani nevie odhadnúť a ktorého miera účinnosti zdá sa byť otázna.* "

Rozlišovanie medzi čistým myslením a medzi zasahovaním vôle alebo emócií je pre meditáciu veľmi dôležité.

Iná veta, ktorá sa dnes hodne vyslovuje a predstavuje typické fixovanie vôle bez reálne pozdvihnutého a jasne usporiadaného čistého myslenia, je nasledovná:

„*Vystúpim na demonštrácii, lebo by som chcel ľudí vyburcovať.*"

Aké márne a arogantné postavenie voči druhým sa skrýva v tejto vete! Akonáhle budeme presne analyzovať slová, sú potajomky postavené tak, aby sme nerozpoznali túto zdanlivú realitu. Meditácia musí byť slobodná od úsudkov a od nejakých stanovísk. Obsah musí poukazovať na realitu, ktorá je slobodná od čohokoľvek osobného.

Nasledovná veta z kázania na hore ukazuje pomery nevedome lipnúceho chcenia, ktoré zabraňujú objektívnemu mysleniu a rozsiahlemu vnímaniu:

4 *Alebo ako môžeš povedať svojmu bratovi: Dovoľ, vyberiem ti triesku z oka! — a pozri, v oku máš brvno?* **5** *Pokrytec, vyber najprv brvno z vlastného oka a potom uvidíš, ako vybrať triesku z oka svojho brata.* (Matúš 7, 4-5)

Pokiaľ u človeka panuje pudová vôľa s osobnými emóciami, tak vo svojom vedomí prinajlepšom nesie v obraznom zmysle určitý druh stemnenia a jeho oči môžu uľpieť na chybách druhých. Vzťah človeka k človeku však ešte zotrváva v temnote. Zaclonené sú skutočné stanoviská a impulz vôle, ktorý brzdí vlastný možný postoj vedomia, bráni účinnosti ducha. Z tohto dôvodu človek nemôže meditovať, pretože niečo chce na nesprávnom mieste, a tým je samotný objekt chcenia, to znamená predmet meditácie - svetlý myšlienkový obsah, držaný v zajatí.

Ten, kto s dobrým svedomím odhalí omyl doby, ostáva v zmysle duchovného stanoviska práve kvôli svojmu brvnu, ktoré ešte nosí vo svojom oku, ako bez vlastného bytia, teda bez svojho trvalého a nosného centra v Ja. Je založený príliš v pozemskosti a nie v duchovnom myšlienkovom obsahu. Z tohto dôvodu sa nemá spomínané miesto v evanjeliu javiť ako moralizujúce hodnotenie, ktoré by chcelo v zásade človeku odoprieť oprávnenie na korektúru, ale chce skôr napomínať a charakterizovať pomery vôle vo vnútornej štruktúre. Brvno v oku obrazne ukazuje úplnú nemožnosť korigovať druhých ľudí okolo seba bez vyššieho nadriadeného, slobodnejšieho a čistejšieho pohľadu. Je to určitý druh karmickej reality, ktorá vzniká zamotaním intelektu s impulzami vôle a ktorá preto nedovolí existenciu čistého myšlienkového bytia vo vedomí.[6]

Meditácia si preto vyžaduje istotu, dôveru a úplnú jasnosť voči myšlienke. Po určitom čase, kedy sa cvičiaci zaoberá myšlienkou, prežije s istotou, že myšlienkový obsah, ktorý myslí slobodne od zásahov vôle a vystupujúcich emócií, ohlasuje reálnu skutočnosť a tá naozaj vytvára pretepľujúce svetlo nad jeho hlavou a okrem toho aj pre ostatných ľudí.

Aká sila žije v tejto vytvorenej duchovnej skutočnosti? Spravidla človek berie ako realitu iba viditeľné sily sveta a iba v nanajvýš podmienenej miere verí v jemné duchovné vyžarujúce sily myšlienky. Tie sú však najdôležitejšími tvorivými silami, lebo vo svojom strede nesú život a veľmi trvácne bytie. V porovnaní k tomu človek, ktorý natrénoval veľmi dobrú silu svalov, vnáša do konania silu iba na prechodný čas a môže ju spraviť účinnou iba určitým špecifickým spôsobom v tom rozmedzí, v akom on koná. Na rozdiel od toho žiarivá sila myšlienky spôsobuje, že povstáva slnečné vedomie a nie iba ten, kto ho vytvoril, prežíva najjemnejšie zmeny v priestore, ale aj ostatní ľudia čoskoro zbadajú subtílne svetlo pravdy a následné subtílne cítenie pravdy.

Ak niekto myslí na človeka, že by mal prísť k rozumu, myslí na neho z vôle a istou mierou ho utláča. Ak ho však pozoruje a sprevádza ho s tichými myšlienkami, že je tvorom obdareným rozumom, nechá ho slobodného a prežije ho ako svoj náprotivok v jemnom svetle pravdy. Duchovný svet, ak ho vnímame ako veľký nadriadený celok, sa z tejto aktivity teší.

Praktické základy meditácie

Myšlienkový obsah sa musí zobrať doslovne, lebo vzhľadom na sklony povahy ho človek neštuduje dostatočne objektívne a má sklon k nepresnostiam a nakoniec k emocionálnym hodnoteniam. Najlepšie, ak sa naučí vety meditácie naspamäť, aby mu boli dostupné nie iba na 10 minút počas cvičenia, ale počas celého dňa.

Priaznivé prípadne je, keď človek absolvuje meditáciu - akou je táto - v určitý čas, napríklad o 9. hodine večer. Taktiež by mohla vzniknúť väčšia sila, ak by sa na túto meditáciu upriamili mnohí ľudia a dokonca v rovnakom čase ju vytvárali s bodovou koncentráciou, intenzívne ju mysliac.

Aby sa meditačná činnosť darila, má si cvičiaci v každom prípade vypestovať rozlišovanie, či myslí myšlienku v čistote a v slnečnej disponovateľnosti, alebo či sa v nej zrkadlia emócie a skryté zásahy vôle. Mohol by si napríklad položiť protiotázku a povedať si:

„*Rozumné je, že sa všetci ľudia dajú zaočkovať, lebo potom by už viac nebol žiaden korona vírus* ." [7]

Cvičiaci však nechá takúto alebo podobnú vetu nejaký čas na seba pôsobiť. Počas dlhšie trvajúcej analýzy nevyhnutne zbadá, že to nie je skutočne uvážená a objektívne platná myšlienka, ale ide o vôľové konanie motivované strachom.

Veľmi často sa objavujú myšlienky, ktoré sa na prvý pohľad zdajú veľmi rozumné a dokonca veľmi ľudské, morálne príjemné. A predsa ich meditujúci musí presne preskúmať. Strach sa nebadanými cestami vyplazí z vegetatívnych oblastí orgánov človeka nahor do vedomia a

potajomky sa zmocní rozumu. Strachy, ktoré sa rozvinú zo sugescií, sa vydajú na svoju púť tak plazivo a potichu, ako mačka na súmračnej loveckej ceste, keď si vyberá obeť. Ľudský rozum je obeťou a keďže už k tomu došlo, korona epidémia sa môže nekonečne rozvíjať v mnohých podobách.

V žiadnom prípade sa preto nedá povedať, že by bolo rozumné, keby sa všetci ľudia museli dať zaočkovať. Nerozum v podobe impulzov strachu sa už vkradol do vedomia, ktoré sa musí formovať z objektívnych myšlienok. A práve preto, že rozumu chýba kapacita sily vedomia, môže rozum slúžiť vôľovým vášňam s ich emóciami strachu, ktoré ho dokážu zvrhnúť. Obrazne musíme povedať, že drak získal prevahu.

Keď objektívne myšlienky so svojím čistým a prirodzeným vyžarovaním začnú byť nosnými, vzniknú medzi ľuďmi lepšie a dôstojnejšie vzťahové pomery. Rozdiel je veľmi veľký, či druhých ľudí vnímame ako nerozumných, šialených, hlúpych, či nevedomých, alebo im počas rozhovoru celkom prirodzene a v tichosti svojej duše priznáme celé bytie a napriek akýmkoľvek nedostatkom im všetkým prisúdime schopnosť rozumu. Nemali by sme človeka vnímať podľa toho, ako vyzerá v momente krízy, ale podľa toho, akým by sa mohol stať v tom najlepšom zmysle podľa jeho prapôvodných vlôh a vzhľadom na jeho bytostnú podstatu schopnú vzdelávania sa a výchovy, akým by sa skutočne mohol stať, takého ho musíme v tichosti myslieť. Misionárske zásahy alebo korektúry s pocitom, že „ja to viem lepšie", musia pri tejto meditačnej ceste ustúpiť.

Poznámky:

[1] Moderná definícia rozumu: „Duchovná schopnosť spoznávania súvislostí, usudzovania o nich, schopnosť mať o nich prehľad a schopnosť zmysluplne a účelne sa v súlade s nimi správať. (zdroj: Digitálny slovník nemeckého jazyka)

Etymologický význam pojmu rozum (Vernunft): V nemčine sa stretávame so substantívom starej spisovnej nemčiny „firnumft" (9. stor.) „Činnosť dozvedania sa, počúvania, chápania, zmyslového vnímania, porozumenia, náhľadu, dôvtipu, rozumnosti"; pomocou prípony je vytvorený neurčitok slovesa (vernehmen) v starom znení „chápať, ponímať", značí teda „chápať, vnímať, porozumieť, alebo pochopiť, uchopiť, alebo aj prijať, snímať, zachytiť. (zdroj: Digitálny slovník nemeckého jazyka)

[2] „*K takému morálnemu úsudku (a s tým aj religióznemu) človek potrebuje rozum a nemôže sa spoliehať na predpisy a zaužívané zvyky* ." Immanuel Kant, Pragmatická antropológia, nem. vydavateľ Karl Vorländer, s.111

[3] „*Zákony, ktoré sa starajú o výchovu vyšších orgánov samotného ducha, nie sú iné, než zákony zdravého rozumu a zákony morálky vo fyzickom svete. Tak ako dieťa dozrieva v materinskom lone, tak dozrieva vo fyzickom ja duchovný človek. Zdravie dieťaťa závisí od normálneho pôsobenia prírodných zákonov v lone matky. Zdravie duchovného človeka je rovnakým spôsobom podmienené zákonmi obyčajného rozumu a súdnosťou pôsobiacou vo fyzickom živote. Nik nemôže splodiť zdravé vyššie Ja, kto nežije a nezmýšľa vo fyzickom svete zdravo. Život v súlade s prírodou a podľa súdneho rozumu je základom každého duchovného vývoja.* "

Rudolf Steiner: Poznávanie vyšších svetov, GA 10, kap.: O niektorých účinkoch zasvätenia, s.79 v slov. vyd. Sophia

[4] *Buddhi* je jednou s troch duchovných rovín vedomia – *manas, buddhi, átman*. Vo všeobecnosti môžeme hovoriť o
buddhi
, ak myslenie prenikne k hlbším vnemom a citom a rozpozná reálne súvislosti.
Buddhi
nie je založené na spontánnych vnuknutiach, ktoré sídlia vo vedomí bez súvislostí, ale na obsiahlych, integrálnych poznatkoch, ktoré nestoja samé o sebe. Vo všeobecnosti ide už o veľmi vysoký stupeň poznania a presahuje bežné rozumové myslenie.

[5] „Vo všeobecnosti *buddhi* tvorí už rozvinuté myslenie so silou rozlišovania, so schopnosťou usudzovania, s hlbšie založenou inteligenciou a otvára pohľady do duchovného sveta. Je článkom rozvinutého ľudského vedomia na ceste k duchovnej celistvosti a dokonalosti.

Zatiaľ čo *manas* predstavuje prvý vyšší nástroj vedomia, *buddhi* tvorí nasledujúci stupeň a svojou hlboko siahajúcou schopnosťou usudzovať sa zmocňuje ľudského potenciálu cítenia. Preto by tento pojem nebol dostatočne objasnený, keby tento stupeň, ktorý niekto dnes rád zamieňa s rozumom, bol prisudzovaný iba intelektu, lebo rozlišujúca inteligencia, ktorá sa v priebehu rozličných duchovných stupňov vyvinula, sa nepohybuje iba v oblasti rozumu, ale zostupuje až hlboko do pocitovej mysle a do pocitového života. Rozlišujúcu inteligenciu zažíva ten, kto tieto skúsenosti pozná, ako hlboko siahajúce pocity pravdy a neskalené vnímanie

pravdy vo svojom pevnom vnútri."

Heinz Grill, Sedem sedmoročí a sedem čakier, Synergia-Verlag, s. 196-198

[6] Iný príklad: Inak a relatívne mocne sa javia napríklad slová lekára Winfrieda Stöckera, ktorý vyvinul antigénovú očkovaciu látku. V jednom rozhovore napríklad povedal:

„Keď hrozí nebezpečenstvo a ohrozených je 100 000 ľudských životov, nesmie sa to porovnávať so štandardmi, ktoré sa používali v minulosti."

„Ak máme také zákony, ktoré bránia v tom, aby človek dostal vakcínu proti tejto nebezpečnej epidémii dostatočne rýchlo a v pravý čas, mal by sa okamžite zaviesť nový zákon, ktorý to umožní. "

"Vy (Inštitút Paula Ehrlicha) ste nerešpektovali právo lekára, že môžem so svojimi pacientmi zaobchádzať tak, ako chcem, a že sa do toho nemôžete miešať. A ani som neuviedol na trh žiadne lieky, mal som v úmysle iba uskutočniť štúdiu. " Stern-TV

[7] Podobným spôsobom vzhľadom na vnútorné vôľové pomery by mohla byť preskúmaná veta spolkového prezidenta Franka Waltera Steinmeiera: „ *Očkovanie je najdôležitejším krokom na našej ceste z pandémie. Teda využite možnosť! Zúčastnite sa!*
" AFP Deutschland

O spoločných stretnutiach a cvičeniach duše

Podujatia s Heinzom Grillom < späť

Človek je nadaný samostatným logickým myslením. Jeho podstatným znakom je rozumnosť, ako kapacita schopná čeliť strachu a pudom. Na človeku vnímam možnosti predmetného a rozumne orientovaného myslenia oslobodeného od strachu. Dimenzia, ktorá sa ľudsky vyjadruje rozumným a objektívnym logickým myslením, je malou vernou podobou svetového loga alebo svetového kozmického rozumu. V aure sa javí ako Slnko v zelenkastých tónoch.

Je nerozumné, ak niekto ľudstvu vnucuje očkovanie, ktorého účinky ani nevie odhadnúť a ktorého miera účinnosti sa zdá byť otázna. Úplná dobrovoľnosť bez obmedzovaní a bez roztrieďujúcich nevýhod pre tých, ktorí očkovanie odmietajú, je nevyhnutná pre zachovanie občianskeho mieru. Presadí sa ľudskosť podporovaná rozumom, a nie neľudskosť s jej groteskným prejavmi nerozumnosti.