

Meditácia 98, 99, 100, 101

7. august 2021

Meditačný obsah č.98:

Podobenstvo o dome na skale v protiklade k domu, ktorý bol postavený na piesku, stojí na konci Kázania na hore v Matúšovom evanjeliu 7,24. Toto miesto v texte by mohlo predstavovať rovnako začiatok, stred, ako aj koniec Kázania na hore. Ukazuje duchovnú skutočnosť, ktorá je vnímateľná iba v duchu, ale nie v pozemskom svete.

Interpretácia tohto textu podľa pozemských hľadísk vzniká práve tým, že rozličné cirkvi, spoločenstvá, veriaci organizujú a podliehajú viere, že oni postavili svoj dom na skale, pretože sa spojili s menom Kristus. Je možné, že tí, ktorí sa držia evanjelia s psychologickým zápalom, sú v dnešnej chaotickej a iracionálnej dobe psychologicky stabilnejší. Vonkajšie zdanie však často klame, pretože mnoho ľudí, ktorí pomocou náboženstva alebo otázok viery vytvárajú stabilitu pre pozemský život, príliš ľahko kompenzujú skutočnosť, nestretnú sa s ňou dostatočne a vytvoria si určitý druh zvláštneho prekvapivého vnútorného sveta. Keď sa na tento ich dom priženú prúdy vôd, keď sa spustí lejak a strhnú sa vetry, sú to práve tieto osoby, ktoré majú najmenšiu odvahu žiť a vžívajú sa do nekonečných väzieb.

Toto miesto v texte o dome na skale nadväzuje skutočne veľmi úzko na obe predošlé meditácie:

„Z tej oblasti, kde sa vedomie zdržiava konkrétne, cielene a dlhšiu dobu, rozvinú sa nové pocity a citové vnemy, ktoré sú pre dušu nosné a človeku poskytujú ochranu a silu.“¹

Jedno obzvlášť poetické znázornenie, ktoré je obsahovo podobné, podal Friedrich Schiller vo svojej básni „Umelci“:

Len rannou bránou krásy vnikneš do krajiny poznania.

Rozum sa na podnetoch cvičí zvyknúť si na vyšší lesk.
Čo Ťa znením struny múzy preniklo sladkým chvením,
zdvihlo silu v Tvojich ňadrách a tá sa raz vyšvihne do svetového ducha.²

V každom z týchto textov ide o to, že slovu, myšlienke sa venuje najvyššia pozornosť a nakoniec sa táto myšlienka uskutoční v praktickom čine. Obe disciplíny, bytostná znalosť slova alebo obsahu myšlienky, ako aj pozoruhodný pokus dostatočne ju integrovať do sociálneho života patria nevyhnutne spoločne do životnej situácie zápasu o duchovný vývoj. Nie fixované trvanie na mene a na spôsobe viery, na vonkajšom vierovyznaní, na rituáloch alebo tradíciách, ale riadny zápas o pravdu a jej čínorodá integrácia do života, vytvorí dom na skale.

Nie to vonkajšie, prebraté, prijaté a konzervované slovo je oslovené v poslednej časti Kázania na hore. Človek musí naozaj bojovať o duchovné poznanie a obetovať bezvýznamnosti, aby ho slovo oslobodilo a nie mu iba poskytlo kompenzačné pocity, ale aby v ďalšom priebehu prostredníctvom integratívnej životnej praxe mu darovalo silu a titul trvalej chrbtice.

Meditačný obsah pre nasledujúci týždeň:

„Na ktoré vnútorné duševné základy sa nedostane žiaden lejak, žiadne prúdy vôd, žiaden víchor? Ako vyzerá dimenzia realizácie poznania v duši, ktorá má koniec koncov po smrti taktiež trvalé bytie? Ako sa dá rozpoznať uskutočnené slovo? Aké formovanie tvarov a posilnenie foriem vyjadruje (toto uskutočnené slovo) v každodennom živote, v stretnutiach a ako žiari?

¹ Meditačná veta z [96. meditačného listu](#) od autora.

² neumelecký voľný preklad (Narajana)

Friedrich Schiller „Die Künstler“:

*Nur durch das Morgentor des Schönen
Drangst du in der Erkenntnis Land.
An höhern Glanz sich zu gewöhnen,
Übt sich am Reize der Verstand.
Was bei dem Saitenklang der Musen
Mit süßem Beben dich durchdrang,
Erzog die Kraft in deinem Busen,
Die sich dereinst zum Weltgeist schwang.*

Zdroje na prehlianie:

V Bhagavad Gíte sa rovnako objavuje otázka Ardžunu Krišnovi, vo vtedy primeranej forme:

*arjuna uvāca
sthitaprajnasya kā bhā ā
samādhisthasya keśava
sthitadhī ki prabhā eta
kimāsīta vrajeta kim*

„Ardžuna prehovoril: Ó Krišna, aký je človek neustávajúcej múdrosti, ten, ktorý vyklíčil v nadvedomom stave? Ako rozpráva niekto, kto má neustávajúcu múdrosť, ako sedí, ako chodí? (BhG, kap. II, v.54)

13. august 2021

Meditačný obsah č. 99:

Keď sa každý deň tento obraz o dome na skale v porovnaní s domom postavenom na piesku zoberie do koncentrácie, tak meditácia spôsobí istý druh prebúdzajúceho sa a vzrastajúceho poznania, ktoré skutočne sprostredkuje dojem o tom, ako sa tvorí vyššia duchovná štruktúra podobná domu s pevnými črtami. Dimenzia v duchovne vzniká preto, lebo v slovách žije hlbokomyseľná myšlienka. Každý meditačný obsah, ak len bude dlhšiu dobu vážne udržiavaný

v koncentrácii, vytvorí duchovný obraz, ktorý sa prebudí v podobe nadmyslového obrazu tak reálne, ako je reálna fyzická hmota. Cvičiaci preto v cítení zažije určitý jav, ktorý sa duchovne vznáša nad jeho hlavou a šíri sa do veľkej časti sveta. Nie je to malý obraz, ten obraz je veľký. Podľa uhla pohľadu, pod ktorým človek pozoruje takzvanú realitu, je možné zažiť to živé alebo to mŕtve. Dom, ktorý už bol vytvorený a ktorý reprezentuje časť fyzickej reality, pozorované z duchovného stanoviska, smie byť vždy označený ako „mŕtvy“. Ale ten dom, ktorý sa tvorí v ideovej sile a ktorý obsahovo reprezentuje miesto prebývania vedomia, stelesňuje bezprostredný tok života. Je to teda dom na skale uskutočnenej myšlienky, a tým individualita s pevnými základmi v univerzálnosti.

Éterické sily žiaria zo živého sveta citových vnemov, ktoré táto uskutočnená myšlienka neprestajne vydáva a ktoré reprezentujú integritu duše. Idey z univerzálnej reality, ktoré sú prinesené do praktického včlenenia, vyžarujú čisté éterické sily. Môžu podnietiť pôsobenie iba pozitívne, nie negatívne.

Ako vyzerá človek, ktorého slová sú autentické a živé? Slová, ktoré vyslovuje v spirituálnej alebo múdrej súvislosti, nikdy nie sú mŕtve, nezaujímavé, nudné alebo unavujúce, pretože svojím poznaním, obsiahnutom v ich vnútri, vytvárajú neustále nanovo vzbúdkavajúcu sféru života s vysokou hodnotou príťažlivosti. Taký človek v každej komunikácii rozdáva svetlé vyžarovanie, ktoré podnecuje radostné vzťahy a preteplujúce, usporadúvajúce harmónie. Ten, kto má základy položené v skutočnej múdrosti a kto vďaka dôkladnej výmene, čo je základom aktívnej myšlienkového tvorby, dokáže komunikovať, sám seba prežíva s istotou a nenapadnuteľnosťou. Cíti tú radostnú životnú šírku slobody, lebo dokáže sám seba, ako aj druhým ľuďom otvoriť veľký priestor tolerantného rozhovoru. Nemlčí, ale neprestajne komunikuje, či už verbálne, ako aj neverbálne. Vydobyť múdrosť nikdy nevyzerá ako ideológia, lebo sama seba dosvedčuje, pôsobí bez zasahujúceho ovplyvňovania a podčiarkovania od niekoho druhého a nie je iba intelektuálna, ale vytvára bezprostrednú silu duše. Ten, kto má bezpečný základ v múdrosti, nepotrebuje sa o nej hádať. Z tohto dôvodu text v evanjeliu jasne hovorí o dome na skale v tom zmysle, že ho nemôže premôcť ani lejak, ani prúdy vôd, ani vetry. Dom na skale je duchovný základ vedomia v múdrych myšlienkach. A ten dozrieva do osobnostnej štruktúry. Dokonca vytvára pevnú plasticnosť orgánov a základ zdravia. Vratkosť myslenia, ktorá dnes existuje v myšliach a ktorá generuje mnohé nervové vyčerpania, ustúpi pevnosti štruktúrovanej a oživenej látkovej výmene. Keď pozorujeme človeka, ktorý rozvinul dobré idey na ideály a na správne, praktické, integrovateľné činy, vidíme, že nevytvára iba éterické sily prístupné voľne k dispozícii, ale svojím vlastným celkovým fenotypom (súhrnom prejavov) reprezentuje jednotu ľudstva s univerzom.

Nasledujúca meditačná úloha by mala podnietiť sebaapreskúšanie:

„Dokážem už zreprodukovať text z evanjelia o dome na skale v porovnaní s domom na piesku zodpovedajúc jeho duchovnému významu?“

Ďalej je možné, aby nasledovala otázka:

„Poznám rozdiel medzi múdrosťou uskutočnenou až do detailov a medzi intelektualistickými rečami alebo čisto pasívne prebratými formuláciami?“

Vo všeobecnosti meditácia musí viesť k autentickému poznaniu ducha s istotou.

Zdroje na prehĺbenie:

1.

BhG kap. II v. 61:

*tāni sarvā i sa yamya
yukta āsīta mat-para
vaśe hi yasyendriyā i
tasya prajānā prati hitā*

Ak ich už všetky premohol,
mal by uprene sedieť v prehĺbení do mňa;
jeho zmysly sú ovládnuté
a on pevne stojí v múdrosti.

V Bhagavat Gíte sa výraz múdrosť vzťahuje predovšetkým na odpútanie od väzieb a na myšlienkové perspektívy, ktoré z neho rezultujú. Naozaj rozvinutá múdrosť sa v zmysle

duševného života vždy javí ako slobodná, zatiaľ čo nedostatok, alebo lepšie povedané kategorický omyl vytvára väzby.

2.

Meditácia nadväzuje na predchádzajúce obsahy. Otázky: Ako dlho môžem udržiavať vedomie v múdrej myšlienke? Kde ona žije? Kde má svoj základ? - sú významné. Človek sa preto môže venovať otázke: „Žije moje vedomie vo väzbách alebo žije v rozvíjaní múdrostí, ktoré sú slobodne pôsobiace?"

3.

Keď si niekto vydobyl múdrosť, dokáže ju pružne a diferencovanými slovami zreprodukovať. Z tohto dôvodu je dobré, keď svoje znalosti dokáže zreprodukovať dostatočne ezotericky, to znamená zrozumiteľne pre obecných ľudí.

4.

„Spirituálny a intenzívny obsah kedysi spočíval v pojmoch, lebo ľudia v minulých dobách jogy mali jasnovidné, čiže živé vnímanie, citové vnímanie nadzmyslových javov a duchovných súvislostí. ...

Aby sa dnes joga mohla rozvíjať a mohla byť chápaná zo sociálneho a ľudského života, javí sa ako úplne najnevyhnutnejšie, položiť ešte raz túto skoro až banálne znejúcu, ale predsa len zaujímavú otázku: Čo je to obsah, duševný obsah, spirituálny obsah? Aby tu nejaký duševný alebo spirituálny obsah bol, je potrebná konkrétna myšlienka, ktorá bude viesť do pochopiteľného a logického a tiež pravdivého nasmerovania vzťahu. Toto nasmerovanie vzťahu, ktorý nastúpil z myšlienky, privodí vhodný pocit alebo naladenie, ktoré nakoniec bude môcť vedomie uchopiť a zažiť. Pokiaľ sa pojem v texte javí ako izolovaný alebo sa použije spôsobom absolútnym, definitívnym alebo spätým s tradíciou, chýba mu vnútorný súvis alebo proporcie a forma, a preto je iba niečím vonkajším, akoby škrupinou bez jadra. Naproti tomu obsah vykazuje charakteristické črty a objavuje sa vďaka svojmu logickému začleneniu, svojej

pravdivosti a tiež vďaka svojej vízii, prebývajúcej v jeho vnútri."

Heinz Grill: „[Duševná dimenzia jogy](#) " s.13

21. august 2021

Meditačný obsah č.100:

Ten, kto sa cvičí v spiritualite, mal by poznať rozdiely medzi trvalými hodnotami a žiadostivými, nezmyselnými a pominuteľnými vplyvmi bytia.

Dom na skale reprezentuje všetky tie hodnoty, ktoré pomocou spirituality a priaznivého vysporiadavania sa so životom pretrvávajú aj naďalej po smrti. Sú súčasťou duše, stávajú sa hlbšie spočívajúcou, pravdivou, spájajúcou silou cítenia. Keď cvičiaci zotrúva v pokojnej sebareflexii a sebauvedňovaní, zbadá, ktoré časti jeho duše sú prítomné prostredníctvom ducha alebo prostredníctvom hlboko založeného vysporiadavania sa so životom a ďalej pobadá aj opak, teda všetky tie nepokojné a žiadostivé toky, ktoré sa rozvíjajú práve preto, lebo duchovná disciplína nebola dostatočne uplatňovaná a prevládajú nižšie časti citovej mysle.

Medzičasom boli tu v meditačných listoch už citované a interpretované niektoré state z evanjelií. Zaujímavé je poznamenať, že evanjelium neobsahuje žiadne nepotrebné vety. Každá jednotlivá formulácia súvisí s rozvíjaním zmyslu ľudskej duše vzhľadom na duchovný svet.

Text o dome na skale uzatvára prorocká Kázania na hore. Prvá veta je veľmi charakteristická a veľmi ľahko sa slová dajú prečítať iba povrchno. Dôležitý význam má ich uskutočňovanie v praxi a skutočné zaoberanie sa so slovami.

„A preto ten, kto tieto moje slová počuje a uskutočňuje ich, podobá sa rozumnému človeku, ktorý si svoj dom postavil na skale." (Mat 7,24)

Vo všeobecnosti žije ľudská myseľ v takzvanej máji, v ilúzii o svete, alebo inak vyjadrené, v prúde žiadostivosti a teda každý pochabo stavia svoj dom na piesku. Túto žiadostivosť nie je nevyhnutne vždy poznať v obraznej zrejmosti, pretože žije v pozadí mnohých strachov, pocitových túžob po istotách a v pozadí všeobecne platných materialistických životných štruktúr. Rovina slobody, v ktorej pôsobí duch a inšpiruje dušu, nie je pre všetky tieto žiadostivé formy vnímateľná. Avšak táto rovina slobody je omnoho reálnejšia, než všetky iluzórne nádeje vo svete. Prečo táto sloboda, ktorá by bola primeraná pre ľudské bytie a ktorá je skutočne prítomná ako veľký pohyb dychu, je tak neatraktívna a tak málo hodnotená ako hodná snaženia? Prečo chce ľudské vedomie stále riešiť iba osobné problémy a uspokojovať sebalásku s dobre známymi telesnými pocitmi? Skutočná meditácia je práve tou rovinou, po ktorej človek svojou citovou myslou najmenej túži. Ostáva akoby nedotknutá, tkajúca nad ľudskou hlavou a získava reálnu lásku.

Pre nadchádzajúcu meditáciu máme zamerať vnímanie na slobodu, ktorá žije v tejto duchovnej dimenzii. Prvá veta uvedeného miesta v evanjeliu sa hodí k meditácii: „A preto ten, kto tieto moje slová počuje a uskutočňuje ich, podobá sa rozumnému človeku, ktorý si svoj dom postavil na skale.“

Cvičiaci môže opäť robiť na jednej strane meditáciu v zmysle výstavby koncentrácie, ako to opisuje cvičenie duše koncentrácia, a na druhej strane si následne môže napísať myšlienky, ktoré sa dajú rozpoznať ako rozdiel medzi slobodou a väzbou. Vo väzbách je človek bez pôsobenia, neschopný hýbať sa v živote smerom k pokroku a neschopný premieňať. V slobode sa mu darí podnikať kroky vyžarovania a pôsobenia smerujúce k uzdravujúcemu formovaniu života.

Ďalšie zdroje:

V Bhagavad Gíte v kapitole II, vo verši 72 je napísané:

*eṁ hā brāhmī sthitiṁ pārtha naināṁ prāpya vimuhyati
sthitvāsyām anta-kāle 'pi brahma-nirvāṁ am ṁ ichchhati*

Toto je sídlo Brahman, ó Ardžuna. Kto ho dosiahne, už nepodlieha klamu.
V ňom pevne usadená, až do konca života, duša vstupuje do Brahmanu.

Keď si človek prečíta v Bhagavad Gíte niekoľko veršov, zbadá, že pohľad na svet z Brahman, z duchovného sveta, naširoko obopína pozemský život. Pre vtedajších múdrych ľudí bolo nezmyslom zaoberať sa problémami života a vnorení do tráum a konfliktov snažiť sa o riešenia. Jasne sa rozlišovalo medzi zviazanými bytosťami a medzi svetom Brahman, ktorý je slobodný; pradučovnosť predstavuje realitu myšlienky. Dnes človek tento veľký obopínajúci život slobody nepozná. Táto realita nie je dosiahnuteľná v zmysle telesne pviazanej žiadostivej sily.

Z tohto dôvodu si musí meditujúci uvedomiť, že každé cvičenie a zaoberanie sa začína v ilúzii a potom musí udržiavať vytrvalosť, až kým pomocou posilnenia poznania dokáže pretrhnúť reťaze väzieb.

27.august 201

Meditačný list č. 101:

Meditačné obsahy sú doslovne tak, ako sú, vedené do koncentrácie. Cvičenie trvá približne desať až pätnásť minút. Prostredníctvom tohto cvičenia vzniká intenzívnejší vzťah k presne menovaným slovám. Dôležité je, aby boli slová názorne vnímané v predstave pred hlavou. Ostávajú v zmysle pozorovania objektu. Čím hlbší vzťah sa v koncentrácii rozvinie a čím lepšie si je pozorovateľ vedomý pozorujúcej vety, tým sa viac ona sama vysloví z jej vlastnej reality, ktorá v nej spočíva.

K tomuto cvičeniu sa pripojí prirodzené zaoberanie sa so slovami a s významom ich obsahu. Cvičiaci sa skúmajúc zaoberá realitou svojho cieľa, čo je rozlúštenie tajomstva, ktoré žije v slovách.

V minulej meditačnej vete boli zdôraznené slová „počúvanie“ a potom „konanie“. Teraz sa cvičiaci môže zaoberať oboma týmito slovami. Čo znamená počúvanie a potom konanie?

Zaoberanie sa procesom počúvania, ak sa deje trochu presnejšie, poskytuje veľmi zaujímavé výsledky. Na jednej strane je vonkajšie počutie slov a na druhej strane existuje proces vnímania, ktorý sa vzťahuje viac na tajomnú, skrytú skutočnosť, ktorá spočíva v obsahovom význame povedaných alebo predkladaných slov. Cvičiaci sa musí celkom rozhodnúť pre aktivitu a nasadenie vedomia, aby počúvanie neprežil iba ako zábavku alebo pasívne prijímanie pokynov, ale aby vnikol do skutočnosti slov.

Pre nasledujúcu meditáciu máme preskúmať počúvanie a konanie bezprostredne logicky súvisiace s počutím. Najlepší spôsob, ako teraz pokračovať, je napísať „počúvanie“ na list papiera. Nakoniec si cvičiaci rozvinie zmysel rozlišovania, ako sa toto slovo používa bežne a pasívnym spôsobom. A ako ho používa napríklad teológia alebo ako mu rozumieť v hudbe? Aké možnosti sú pri zvedomení počúvania?

Po tom, ako cvičiaci dostatočne spozná počúvanie v jeho význame a v jeho možnej realite aktívneho vykonávania, rovnakým spôsobom nasleduje pozornosť a zaoberanie sa s konaním, alebo všeobecne vyjadrené, s uskutočnením počutého. Aké možnosti spočívajú v oboch týchto slovách? Aké veľké ideály čakajú v jednej jedinej vete?

Ďalšie zdroje:

1. V indickej filozofii počúvanie znamená predávanie náboženských textov, a to dokonca v zmysle iniciácie, nazýva sa to „śruti“. Kedysi sa slová nepísali, ale boli ústne odovzdávané od majstra k žiakovi. Táto tradícia však už dnes, v dobe kníhtlače, neexistuje.

2. Ernst Marti popisuje zmyslový proces na jednej strane pomocou vibrácií, ktoré prichádzajú k bubienku a na druhej strane píše, že tu ide o rozostupy a intervaly v zmysle duchovného nadriadeného výrazu. Zaoberanie sa prapôvodným pojmom počúvania ponúka veľmi hodnotné pohľady do duchovných súvislostí. (Ernst Marti, Étery, [zvukový éter – vodný živel – tiaž](#), s.44/45)

3. V diele autora „Slobodné dýchanie“ na strane 53 je ásana v jej fáze tichého zastavenia prirovnaná k načúvaniu. Tento proces reprezentuje najintenzívnejšie vedomie. Vyžaduje si to

Meditácia 98, 99, 100, 101

Napísal Administrator

Streda, 25 August 2021 02:11 - Posledná úprava Sobota, 23 December 2023 01:27

pokoj a telesné ticho. Telo je vedené do presne vymeranej, vedomej vnímavosti.

[O spoločných stretnutiach a cvičeniach duše](#)

[Podujatia s Heinzom Grillom](#) < späť

[meditácia 96, 97](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia 102, 103, 104](#)