

Meditácia 112, 113

12. november 2021

Meditačný obsah č. 112:

Čistá myšlienka je duchom, priamo bezprostredne pôsobiacim duchom. Je tým najvnútornejším, čo existuje vo svetovom stvorení, s mnohostrannými významovými obsahmi. Je to Kristus v nespočetných prejavoch. Nie je to ani pocit, ani hmota, je to priamo najbezprostrednejšie bytie a to je slobodné.

Myšlienky žijú v človeku a denne ním hýbu bez toho, aby si bol vedomý ich duchovného pôvodu a ich veľkolepej slobodnej substanciality. Myseľ je ponorená akoby do mora nekonečne mnohých myšlienok.

„Sloboda nežije iba v myšlienke, ale v schopnosti uvedomiť si ducha, ktorý sa stále viac prejavuje prostredníctvom čistej a konkrétnej myšlienky. Každý človek v sebe latentne nesie potenciál slobody. Ak by chcel hovoriť o slobode, ktorú si vydobyl vonkajšími okolnosťami, napríklad tým, že sa dokáže neobmedzene ekonomicky pohybovať, tak by zamenil skutočnú slobodu ducha s určitou materiálnou situáciou. Cvičiaci zažije túto slobodu pri rozvíjaní takzvanej *adžňa čakry*, šiesteho centra. Toto centrum je ako prameň svetla a tepla, ktorý sa rozvinie priamo z myšlienky slobodne od akýchkoľvek zásahov a ovplyvňovaní ľudskou myslou.”

Tieto vety môžu poslúžiť pre meditáciu počas nasledujúceho týždňa.

Všeobecne si môžeme položiť otázku, ako dlho by mala trvať meditácia, ako ju vykonávať, ako často ju vykonávať počas dňa, či má prebiehať s celkom zatvorenými očami v zmysle rezervovaného stiahnutia sa z každodennosti alebo je možné cvičiť ju aj počas jazdy vlakom s koncentrovaným postojom.

Predovšetkým obsah musí byť veľmi jasný a živo prítomný. Možno si nedokážeme podržať všetky vety tohto pomerne dlhého a obsažného výkladu. Cvičiaci si potom zvolí jednu alebo dve vety v kontexte a objektívne ostane pri predložených myšlienkach. V žiadnom prípade vety nekonzumuje, ale v tom najlepšom zmysle si ich postaví pred svoju dušu a je si pritom vedomý, že tieto vety transportujú skutočnú ideu.

Po tom, ako prepracoval toto prvé solídne poznanie meditačného obsahu, začne ho udržiavať v koncentrácii nezávisle od listu papiera. Toto cvičenie koncentrácie môže trvať asi desať minút. Cvičiaci dbá na to, aby nerobil žiadne vôľové zásahy, nepripustí ani žiadne asociácie, ani snenie, ale reálne oživí tieto vety vedomím, aby na ne nazeral a udržal ich v realite.

Napokon je priaznivé, keď cvičiaci dvakrát do dňa, možno aj trikrát, opakuje tieto jadrné vety a vedie ich do koncentrácie. Každý deň postupuje s rovnakým obsahom a pomocou vhodnej literatúry sa cvičí v ďalšom poznávaní. A nakoniec na konci týždňa by malo vzniknúť hlbšie cítenie a mal by si uvedomovať vnemy a pravdivosť náplne obsahov. Myšlienka denne dozrieva, je pestovaná.

Zdroj:

Bhagavad Gíta, kap. 4, verš 11:

*ye yathā mā prapadyante
tā s tathaiva bhajāmy aham
mama vartmānuvartante
manu yā pārtha sarvaśa*

Preklad verša 4.11:

*Akýmkoľvek spôsobom sa mi ľudia priblížia a uctievajú ma, rovnakou mierou im idem v ústrety.
Ľudia kráčajú mojou cestou všetkými svojimi všemožnými spôsobmi.*

V Bhagavad Gíte musíme slovo „mi“ (Krišna) postaviť do rovnosti so slovom „myšlienka“. V tomto zmysle verš znamená:

Akou mierou sa človek priblíži k myšlienke ako k duchovnému obsahu, tou istou mierou ide tento duchovný obsah v ústrety človeku. Ľudia kráčajú všemožnými spôsobmi po myšlienkovej ceste. (Doplnenie autora: bez toho, aby si boli vedomí toho, že by mohli sledovať správny myšlienkový obsah alebo taktiež, že sa obrátili k ideológii).

V každom prípade z dobre usporiadaného myšlienkového obsahu meditácie, ak je skutočne vykonávaná, nemôže vzniknúť zhoršenie zdravia alebo nejaký omyl v psychike.

20. novembra 2021

Meditačný obsah č. 113:

Pretože minulé meditácia bola významná a obsiahla, treba ju aj v nasledujúcom týždni ďalej pestovať a opakovať. Keď cvičiaci vie, ktorá dimenzia je slobodná a ktorá je skutočne viazaná na telo, má orientáciu na veľký cieľ života. Prvým krokom je vziať meditačný obsah na vedomie. V druhom kroku cvičiaci vedie tento obsah k reálnemu a konkrétnemu formovaniu predstáv. Pri treťom úsilí tieto vety opakuje, pestuje ich v spomienkach a – ako bolo udané v minulom liste – asi 10 minút ich koncentrovane myslí.

Dalo by sa namietat, že človek týmto vetám nerozumie, a preto ich nepovažuje za vhodné. Ľahšie by bolo meditovať o kvetine, predstaviť si ju a spomenúť si na ňu. Napriek tomu, že cvičenie s kvetom vytvorí relatívne slobodný a pozorný myšlienkový zmysel, pri takomto zameraní obsahovo chýba duchovný oheň.

V predložených meditáciách spočíva duchovný oheň a čím viac sa pestuje v pozornosti a koncentrácii, tým viac sa pre cvičiaceho rozvinie. Nepôsobí z tela, ale zo samotného ducha a pomaly začína telom prenikať.

„Čistá myšlienka je duchom, bezprostredným, pôsobiacim duchom. Je to to najvnútornejšie vo stvorení sveta, s mnohokrakými významovými obsahmi. Je Kristom v nespočetných prejavoch. Nie je to ani pocit, ani hmota, je to najbezprostrednejšie bytie a to je slobodné ."

Tento prvý odsek poslednej meditácie koncentrovane popisuje slobodu. Je to sloboda, čo je človeku vlastné.

Za zmienku stojí aj protiklad, ktorý dnes nedozerne v spoločnosti pôsobí. Čím viac sa človek púšťa do diskusií o korone a očkovaní, tým ľahšie sa zapletá do polarizovaných rozhovorov. Meditácia nemá byť útekom od tohto diania, avšak dnes cvičiaci musí obzvlášť dbať na to, aby sa nezamotal do nepokoja tejto doby, ale aby v pravý čas dospel ku konštruktívnej úlohe a nestratil duchovnú cestu. V istom zmysle sa človek musí dokonca prinútiť, aby neprepadol vonkajšiemu víru diskusií s argumentáciami pre a proti. Zároveň sa však zdá dôležité, aby ani jeden cvičiaci meditáciou neunikal zo sveta, ale aby si plne uvedomoval, aké tragické sú udalosti doby. Každý musí súcítiť a spoločne znášať slabosť a hrozné excesy deštrukcie, a predsa sa sám musí upíamť ku konkrétnej spiritualite. Ak však človeku chýba spirituálny obsah alebo sa pohybuje iba v pseudo-obsahoch a verí, že je to spiritualita, nemá v sebe duševné centrum, a tým mu chýba jeho vlastné bytie. Reálna spirituálna cesta je dnes dôležitejšia, než kedy predtým.

Ďalšie zdroje:

Rudolf Steiner, Antropozofické smernice, s. 107:

„Človek vie, že je v realite, keď je postavený voči fyzickému Slnku a prostredníctvom neho prijíma teplo a svetlo. Musí tak žiť aj oproti duchovnému Slnku, Kristu, (autor dopĺňa: oproti myšlienke) ktorý zjednotil svoje bytie s pozemským bytím a od ktorého v duši živo prijíma to, čo v duchovnom svete zodpovedá teplu a svetlu."

[meditácia 108, 109, 110, 111](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia 114, 115, 116, 117](#)