

Meditácie 131, 132

25. marca 2022

Meditačný obsah č.131:

Po náhlade, pozornosti a myšlienkovom obsažnom orientovaní nasleduje slovo a toto je cesta slobody, ktorá nesmie byť opačná.

V ľudskom tele sa podľa vedeckých výskumov dá rozlíšiť dvojaký druh rozličných nervových dráh, sú to aferentné a eferentné, periférne nervy, alebo inak vyjadrené, senzibilné a motorické. Rudolf Steiner sa vo svojich výkladoch zmieňuje,¹ že toto vedecké rozlišovanie je úplne nezmyselné, lebo podľa jeho duchovnovedných výskumov existujú iba senzibilné nervy. Skutočne by človek bez prijímajúcej senzibility nikdy nedokázal vykonávať zdravú a nenarušenú motorickú aktivitu, ako napríklad pohyb alebo reč. Senzibilné nervy preto tvoria počiatok všetkého vývoja nervov.

Keď sa cvičiaci mentálne zaoberá hore uvedenou meditačnou vetou a učí sa ju v živote pri rozhovoroch alebo stretnutiach používať, v cielených momentoch pozorovania usporiada svoju senzibilnú schopnosť cítenia. Počas krátkych fáz sa prežíva vo svojej telesnosti a súčasne vo vzťahu k dychu akoby ustúpil a takto usporiada svoje vedomie podľa dojmov, ktoré prijíma z vonkajšieho sveta a ktoré si v plnej jasnosti sprítomňuje a prežíva. Nevedomé sklony ustúpia aktívnemu vedomiu.

Takzvané motorické nervy predstavujú vlastný vôľový život, ktorý sa u každého človeka prejavuje veľmi individuálne. Avšak dojmy, ktoré človek prijíma z vonkajšieho sveta a necháva ich prichádzať cez senzibilné nervy až do svojho vnútra, sú spravidla pre individuum cudzie, alebo lepšie vyjadrené, predstavujú výzvu k obnove a transformácii. Cvičiaci v tých momentoch aktivity vedomia prežíva pokojnú, ale nie zraňujúcu otvorenosť a učí sa svojou individualitou novým spôsobom harmonicky sa zosúladiť s vonkajším svetom. Dýchanie sa touto aktivitou vedomia v tichých okamihoch oslobodzuje od svojho otrocky fyzického riadenia. V určitých okamihoch prežije kozmický dych.

Pre rozvinutie cvičení duše a meditácie je potrebný stále slobodnejší a slobodnejší dych, lebo jednotlivý cvičiaci chce vzrastajúcou mierou položiť svoje základy na objektívne platnom a duchovne podloženom náhľade a súčasne opustí niektoré nátlakové hnacie reakcie, ktoré cez motorické nervy prenikajú do dýchania, do myslenia a do zmyslového vnímania. Ak človek zažije dych slobodnejší od tela, život srdcovo-cievneho obehu sa upokojí a vznikne vzrastajúca sila v senzibilnej schopnosti vnímania. Pomocou tejto disciplíny pozornosti, pozorovania a objektívneho tvorenia myšlienok je dané prvé seba-posilnenie.

Pre úspešné vytváranie vzťahov je táto vedomá schopnosť koordinácie vlastnej vôle a senzibilnej pripravenosti prijímať podstatnou.

V tomto rozsahu by sa mala meditačná veta naďalej pestovať aj počas nasledujúceho týždňa. Pozorovanie toho, ako senzibilné a motorické nervy určujú telo a podmieňujú psychiku, bude môcť byť presnejšie.

Ďalšie zdroje

1. Rudolf Steiner k senzitívnym a motorickým nervom okrem iného uvádza:

„Už roky bojujem proti nezmyslu deliť nervy na senzitívne a motorické, po prvé kvôli tomu, že toto delenie je absurdné, lebo takzvané motorické nervy sú tu z toho istého dôvodu, z akého sú tu aj senzitívne nervy. Senzitívny nerv, zmyslový nerv je tu nato, lebo je pre nás nástrojom, aby sme vnímali, čo sa deje v našom zmyslovom organizme. A takzvaný motorický nerv nie je motorický nerv, ale taktiež je to senzitívny nerv; ibaže je tu na to, aby som mohol vnímať svoj vlastný pohyb ruky, aby som svoje vlastné pohyby, ktoré pochádzajú z iných dôvodov, než z motorických nervov, mohol vnímať. Motorické nervy sú vnútorné zmyslové nervy na vnímanie svojich vlastných vôľových rozhodnutí. Aby som vnímal to vonkajšie, čo sa zrkadlí v mojom zmyslovom aparáte, na to sú tu senzitívne nervy a aby som sám pre seba neostal neznámou bytosťou, keď ja sám idem, udieram alebo uchopujem, bez toho, že by som o tom vedel, na to sú tu takzvané motorické nervy, teda nie na zapriahnutie vôle, ale na vnímanie toho, čo vôľa v nás robí. Všetko, čo moderná veda vytvorila zo zložitých intelektuálnych vedomostí našej doby, je skutočne vedecká absurdita. To je jeden z dôvodov, prečo s touto absurditou už roky bojujem.“ (Duchovnovdecké pojednanie o sociálnych a pedagogických otázkach, GA 192, s.154)

2. na porovnanie: Heinz Grill, Kozmos a človek, kapitola: Nervový systém a jeho súvislosť s astrálnym telom, s.141

1. apríl 2022

Meditačný obsah č.132:

Piate energetické centrum, višuddha čakra, svojou vydarenou činnosťou predstavivosti, myšlienkovou logikou a zvedomením pôsobí usporiadavajúco a posilňujúco na štvrté energetické centrum. Nedbalo vyslovené slová bez súvislosti alebo na nevhodnom mieste, spreneverujú a zaťažujú piate jemnohmotné centrum umiestnené v oblasti hrtana. Toto centrum však rovnakou mierou veľmi ľahko reaguje tienistými formami ak slová, ktoré by mali byť vyslovené z nevyhnutnosti a vedomého vzťahu, sú opomenuté kvôli ustráchanosti alebo falošnému súhlasu. Vo všeobecnosti sa vegetatívum, teda autonómny nervový systém dostane do neporiadku, keď sa komunikácia prepadne kvôli chýbajúcemu zvedomeniu do povrchného alebo emocionálneho nasmerovania. Aktivita neprestajne usporadúvajúceho tvorenia náhľadu, venovania pozornosti súvislostiam a myšlienkovu orientovaného zadávania zmyslu si vyžaduje disciplínu, ku ktorej sa človek musí rozhodnúť každý deň, ba dokonca viackrát za deň. Ak chýba osobne urobené rozhodnutie, zanedbá cvičiaci podstatný krok vo svojom živote.

Nový začiatok, ktorý neustále nastáva činnosťou vedomia a ktorý je reprezentatívny pre piate energetické centrum, vstupuje do svojho významu obohacujúceho život s mocnejšou aktiváciou zmyslových nervov. Touto aktivitou motorické nervy nezostanú nezohľadnené, ale rovnako zažijú nové usporiadanie a skutočne budú viac vnímané zmyslovým vedomím. Súčasne dych nadobudne veľkú voľnosť a odľahčia sa všetky tie nálože, ktoré v ňom kolujú prostredníctvom pudových foriem, sugescií a nevedomých emócií.

Pre nasledujúcu meditáciu treba nájsť bližšie súvislosti medzi vedomím a kvalitami dychu a viesť k nim pozornosť.

Po vedomie a z vlastného rozhodnutia vykonanom náhľade, venovanej pozornosti a po primeranej, predsavzatej, myšlienkovu obsažnej orientácii vznikne moment ticha, v ktorom sa vedomie zažije slobodné od tela a dych sa zbaví svojej nevedomej väzby. Slovo, ktoré bude teraz vyslovené, bude činné z otvoreného priestoru slobody a môže v

živote prevziať vedenie. Myšlienka z vyššej reality vojde do života.

Každý, kto sa dnes snaží o duchovný vývoj, musí v srdci objaviť hlboké obsahové centrovanie, lebo ak by toto chýbalo, cítil by sa ako v poháňajúcej mase bez vlastného postoja a bez vlastnej hodnoty. Zmajstrovať a viesť život oproti všetkým nihilistickým dobovým popieraniam a lživým, sugesciami poprekryvaným požiadavkám, to je výzva pre schopnosť rozhodovania a pre zaujatie každodenného aktívneho postoja vedomia. Hoci by cvičiaci nemal žiť svoj život príliš tvrdo, musí si stanovovať obsažné ciele a zvedomene ich počas rozhovorov uvoľneným spôsobom dávať do súvislostí. Slobodný dych je výsledkom rozvinutého piateho centra. To radostne a jasne žiari farbami v oblasti hrtana a pliec človeka.

Dalšie zdroje:

1. porovnať osem duševných procesov, ktoré sa majú vychovať pri šestnásť lupeňovom lotosovom kvete v: Rudolf Steiner, Poznávanie vyšších svetov, od s.62 – slovenské vydanie Sophia (<http://anthroposophie.byu.edu/schriften/010.pdf> - s.88)

2. Rudolf Steiner, 1. sloha z: „Berlínskym priateľom“ z GA 268, Mantrické výroky, cvičenia duše, II.diel

Človek to vidí
so široko svedčiacim okom;
že je pripútaný k tomu, čo vidí,
k radosti aj bolesti sveta;
Je pripútaný
ku všetkému, čo sa má stať,
však nie menej ku všetkému,
čo padá do priepasti temných ríš.

Toto pripútanie, o ktorom hovorí Rudolf Steiner, nemožno hodnotiť ako závislosť, ale ako prepojenie so svetovým celkom, ktoré je stále silnejšie. Pomocou záujmu sa napríklad ľudská duša spája s rozličnými princípmi sveta, obzvlášť keď má k nim jasné cítenie založené na morálnych myšlienkach.

Meditácia 131, 132

Napísal Administrator

Piatok, 01 Apríl 2022 08:58 - Posledná úprava Piatok, 22 December 2023 06:01

[Ďalšie meditácie](#)

[Predošlé meditácie](#)

[meditácie 128, 129,130](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácie 133, 134, 135, 136, 137](#)