

Meditácie 138, 139

14. mája 2022

Meditačný obsah č. 138:

Pri meditácii možno jednoduchým rozčlenením rozlíšiť rôzne štádiá vývoja a formovania poznania. Miera vyžarovania, ktorá nastáva prostredníctvom meditácie a vplýva do stvorenia, sa meria osobnou obetou a možnosťou rozvinutia koncentrácie.

Prvou a najčastejšou meditačnou praxou je veľmi voľný a jednoduchý postoj duše, pri ktorom cvičiaci počas dlhšieho časového obdobia berie na vedomie obsahy s duchovným významom a pomaly ich oživuje v zmysle citu pre pravdu. Svoj život, čo sa týka vonkajších štruktúr, nemusí kvôli tomu meniť. Skôr sa prirodzeným spôsobom zaoberá duchovnými obsahmi, ktoré mu otvárajú tichú víziu mimo každodenných starostí a poskytujú mu cit pre existujúcu duchovnú realitu. Budovanie jeho koncentrácie nastáva jednoduchou formou venovania sa a to si ešte nevyžaduje veľkú obeť presahujúcu hranice osobného, ani žiadnu intenzitu tvorby myšlienok.

Na druhom stupni, už veľmi pokročilého meditačného spôsobu, sa ašpirant školí pomocou cielených myšlienok a chce ich pozdvihnúť do stredu svojho života. Hoci tu ešte nie sú nevyhnutné žiadne veľké zmeny v živote, ani nijaké prísne a disciplinované rytmizovanie dňa, musia sa na tomto stupni nesprávne predstavy neprestajne nahrádzať správnymi. Tak časté zmiešavanie ezoterických banálnych praktík, slovných sloganov a alternatívnych spôsobov života, ktoré dnes robí mnoho ľudí aj na ceste antropozofie, jogy alebo všeobecne náboženstva, spôsobuje často prevrátené a veľmi nelogické tvorenie predstáv, ktoré fakticky bráni spirituálnemu a zdravému pokroku. Aby cvičiaci dosiahol už pokročilú úroveň meditácie, musí sa pohybovať smerom k tomu podstatnému s lepším centrovaním a musí sa čoraz prísnejším spôsobom vyhýbať odchýlkam, prichádzajúcim negatívnym myšlienkam a rýchlemu preberaniu sugescií. Rovnako musí striktne odmietnuť aj emocionálne formy ezoteriky.

Ak napríklad niekto vychádza z nesprávnej formulácie a myslí si, že by mal takzvanú čakru iba jednoducho otvoriť, a tým by dospel k jej svetlému kvetnému rozvinutiu, pestoval by zavádzajúcu predstavu. Tak ako človek nemôže otvoriť dvere domu, ktorý ešte nestojí, tak sa ani čakra nedá otvoriť, ak sa nerozvinie vhodnými vývojovými procesmi, oduševnenou snahou o cnosti a školením. Dnes však mnohí, žiaľ, hovoria o akomsi otváraní a zatváraní čakier, tých

jemnohmotných duševných orgánov človeka a tvoria si tak nesprávne predstavy, ktoré na ceste zmysluplného vývoja predstavujú zábranu. Dosiahnutie vývinu srdcového centra si vyžaduje veľmi starostlivé posilnenie pomocou duchovných obsahov a nie experimentovanie s otváraním a zatváraním alebo jednoducho iba pozitívnym myslením a emocionálnym posudzovaním sveta. Každopádne, čím viac si človek vydobyje pravé obsahy a obrazné predstavy o duchu a o svete, tým viac môže položiť svoj základ v srdci a centrum prežiť v jeho strede. Otvorenie alebo zatvorenie čakier je, žiaľ, dnes tak často lapidárne používanou formuláciou, ktorá je založená na nesprávnej predstave, a preto človeku prináša závislosť na sebe a na tele.

Cvičiaci, ktorý by chcel dosiahnuť tento druhý stupeň, musí preto vykonávať disciplínu nahrádzania nesprávnych predstáv správnymi. ¹

Tretí stupeň meditácie nastane po tom, ako ašpirant dlhšie pestoval duševné obsahy a svoj život sa naučil viesť podľa správnych predstáv. Tento stupeň predstavuje naozaj veľkú nezávislosť duchovného potenciálu človeka a ten z nej dokáže produkovať mimoriadne mocné pôsobenie pre celé okolie. Cvičiaci, ktorý sa dlhšiu dobu zaoberá jednou myšlienkou, berie ju ako centrálny obsah svojej koncentrácie a pozdvihne ju nie iba do koncentrácie, ale do zmyslu života, dáva svetu znamenité silové účinky a svojou obeťou a snahou pozdvihne ducha. Kde je stred človeka? Kde je jeho srdce naozaj založené? Je to v myšlienkach meditácie hodných úsilia alebo človek žije predovšetkým v čisto existenčných otázkach a emóciách?

Dnes sú stále viac potrební ľudia, ktorí prostredníctvom nezávislosti pôsobia slobodne a ostatným dávajú k dispozícii dar na ich rozvoj. V správnom zmysle chápaná a uskutočňovaná spiritualita dokáže tento znamenitý dar podstatne podporiť. Jednotlivý človek je slobodný a nezávislý až vtedy, keď rozvíja správne predstavy, žije podľa nich a do svojho priestoru konania dokáže zahrnúť väčší celok.

Ak meditáciu z posledného listu ešte rozšírime, vzniknú nasledujúce vety:

Univerzálna pravda, ktorá je vždy platná, získa prostredníctvom koncentrácie a poznávacej snaživosti individuálnu silu. Stane sa súčasťou srdca a vyžarujúcim stredom. Robí človeka slobodným. V evanjeliu je to vyjadrené takto: „Zhromažďujte však svoje poklady v nebi, (...), lebo kde je tvoj poklad, tam bude aj tvoje srdce.”² Univerzálna pravda sa môže celkom stať srdcom človeka a daruje mu nezávislú a veľkú činnú silu. Osobné existenčné strachy nebudú viac hrať určujúcu úlohu.

Tieto rozšírené meditačné vety budú sprevádzať nasledujúci týždeň.

Ďalšie zdroje:

Evanjelium podľa Jána 8,32: „a spoznáte pravdu a pravda vás oslobodí.“

Aj Rudolf Steiner hovoril o nevyhnutnosti „výchovy“ rozličných čakier, napríklad o dvanásťlúpeňovom lotosovom kvete, ktorý zodpovedá centru srdca. Otvorenie a zatvorenie nezodpovedá terminológii a správnosti duchovnej vedy.

Rudolf Steiner: Poznávanie vyšších svetov, s.95 (nem.)

Poznámky:

¹ Nesprávne alebo nedokonale vytvárané predstavy zabraňujú reálnemu vzťahu k téme alebo k zvolenému pozorovaniu. V ďalšom priebehu blokujú prirodzený vývoj cítenia. Ľudské sily myslenia, cítenia a vôle vďaka chýbajúcej a nesprávnej činnosti predstavivosti ostanú veľmi silne naviazané na telo a súčasne je človek dokonca nepriaznivo zapletený s objektom svojho zaoberania sa. Astrálne telo sa pri nedorobených a nesprávnych predstavách viaže späť na pudový život. Pomocou správnych predstáv sa môže ľudský tvorivý potenciál vyvíjať a vedomie získa nezávislý priestor na utváranie. Astrálne telo sa usporiada.

² Matúš 6,20

21. mája 2022

Meditačný obsah č.139:

Počas nasledujúceho týždňa treba zobrať do svetla pozornosti ešte raz ten istý meditačný obsah, ktorý hovorí o podstate nezávislosti a o význame pravdivého obsahu.

Univerzálna pravda, ktorá je vždy platná, získa prostredníctvom koncentrácie a poznávacej snaživosti individuálnu silu. Stane sa súčasťou srdca a vyžarujúcim stredom. Robí človeka slobodným. V evanjeliu je to vyjadrené takto: „Zhromažďujte však svoje poklady v nebi, (...), lebo kde je tvoj poklad, tam bude aj tvoje srdce.”¹ Univerzálna pravda sa môže celkom stať srdcom človeka a daruje mu nezávislú a veľkú činnú silu. Osobné existenčné strachy nebudú viac hrať určujúcu úlohu.

V meditácii si môže cvičiaci klásť kritické samo-kontrolné otázky a uvedomiť si, či obsah meditačných viet dostatočne sám myslí, či si ho predstavuje, a tým ho pozdvihuje do reality bytia alebo či tieto vety berie na vedomie len s vedľajším záujmom. Rozdiel, či meditačné obsahy človek reálne myslí, a tým sa stávajú vlastnou, pozorovanou, zažiteľnou a živou skutočnosťou alebo slová vníma iba ako peknú kompozíciu slov, je skutočne veľmi veľký. Skutočné poznanie týchto viet a ich kultivácia počas niekoľkých dní umožní, aby vo vnútornom pocitovom živote vznikla éterická sila. Cvičiaci človek zbadá, že sa až časom, pomocou dostatočného pozorovania, opakovania a zaoberania, naučí vetám rozumieť.

Ak niekto napríklad vníma strom na materiálnej zmyslovej rovine, pomenuje ho jeho menom a nakoniec svojim kolegom povie, že videl strom, toto videnie celkom zodpovedá pravde, avšak veľmi povrchnej pravde. Vidieť strom, spoznať ho a skutočne ho zažiť dokonca aj v jeho význame ako výraz prírodného javu, to si vyžaduje pomerne veľkú bdelosť, pozornosť a niekto to môže vyjadriť nasledovnými slovami: žiada si to priniesť určitú obeť objektívneho vstúpenia do vzťahu. Rýchle pozretie povrchným spôsobom viac zodpovedá intelektuálnemu „obvodu”. Cvičiaci sa dotkne „spínača svetla” stromu, nakrátko ho zapne a potom zas vypne. Skutočné videnie, vnímanie a zažitie znamená, že jav alebo objekt pozorovania bude samostatne vykreovaný vedomím. Zmysly, ktoré naozaj vidia, vytvoria vnímaný predmet, a tým sa stane vnímateľným v éteri.

Toto samostatné tvorenie meditačného obsahu je prvým a základným predpokladom k úspešnej koncentrácii a meditácii.

Meditácia 138, 139

Napísal Administrator

Utorok, 07 Jún 2022 05:39 - Posledná úprava Piatok, 22 December 2023 04:41

V tomto zmysle má v nasledujúcom týždni prebiehať skúška samého seba, či človek skutočne berie na vedomie obsahy meditácie a udrží ich dostatočne vo vedomí, v predstave a či sa ich učí ďalej kreovať. Objekt meditácie sa musí dostatočne stať proťajškom, a tým základom bytia skutočného, fundovaného vnímania.

¹ Matúš 6,20

[meditácie 133, 134, 135, 136, 137](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia 140, 141](#)