Ideálny meditačný postoj

Článok Heinza Grilla uverejnený 15. augusta 2023 na jeho stránke po nemecky:

https://heinz-grill.de/ideale-meditationshaltung/

Padmásana, klasická jogová pozícia v doslovnom preklade znamená „pozícia lotosu". Rastlina lotos vyzerá podobne ako lekno, ktoré zo svojho koreňa v bahnitej vode stonkou vystupuje nahor a nad vodný povrch dvíha čarovný, otvorený, jasne biely alebo ružový kvetný kalich.[1]

Lotosový kvet prináša do prejavu meditáciu v zmyslovom obraze a chcel by ukázať to úžasné členenie na časti temnejšie alebo fixované na telo a na časti svetlé, jasné a na slobodnú skutočnosť, ktorú predstavujú kvety.

Pevný sed, do ktorého sa telo vloží, by mal tvoriť prirodzený pokojný základ pre meditáciu .[2] Staršie osoby môžu sedieť na stoličke. Dôležité je predovšetkým, aby chrbtica bola držaná vzpriamene bez opierania a hlava ostala slobodná. Sekundárne antropozofické zdroje označujú lotosový sed za takzvaný luciferskú pozíciu, to znamená, za postoj úniku od sveta, so sklonom k prílišnému obracaniu sa ku kozmu, lebo chodidlá sú obrátené celkom neprirodzene nahor, zatiaľ čo pri sedení na stoličke spočívajú pokojne na zemi. Toto detailné rozlišovanie rozdielov nie je rozhodujúce.

Spomedzi všetkých telesných postojov jogy lotosový sed poskytuje najprirodzenejšie energetické centrovanie a preto dáva každej meditácii slobodný a otvorený základ na vytvorenie vzťahu. Keď telo spočíva v lotose, je v sebe zosústredené. Rovnako ako voda, ktorá pokojne daruje idylickú atmosféru v jazierku, môžu sa myšlienkové sily a koncentrácia ľahšie a slobodne umocniť. Tieto jemné sústredené prúdy dávajú takzvanému éterickému telu, životným silám človeka, optimálny základ. Antropozoficky orientované osoby, ktoré sa vyhýbajú zemi a uprednostnia stoličku, by však urobili veľmi dobre, keby polohu tela na stoličke určitou mierou priviedli k tomu, aby sa stalo zosústredenou základňou, keby vystreli chrbát skutočne z oblasti krížovej kosti, zo stredu a celý hrudník dobre vzpriamili, aby hlava vyzerala ako nesená.

Pozorovanie čela pri pokojne vzpriamenom a sústredenom tele a pri uvoľnene plynúcom dychu po určitom čase poskytuje veľmi citlivý vnem. Tu na čele je latentne uložené takzvané tretie oko alebo odborne vyjadrené takzvaná *adžňa čakra*[3] a keď bude vedomejšie zažitá, už to vedie k prvému pokoju. Keď si teraz cvičiaci pred čelo postaví celkom jasnú obraznú predstavu spirituálneho obsahu, predstavu pozoruje a dlhšie vykonáva slobodnú koncentráciu, čoskoro zbadá, že si dokáže osvojiť schopnosť pozorovať myslenie a myšlienky ako objekty a napokon ich viesť do určitého smerovania. Oči by mali najlepšie ostať otvorené bez toho, aby sa príliš túlali sem tam, a tým nebude dochádzať k nevedomým útokom únavy alebo k snivým obrazom.

Pre meditáciu je cenné už to, keď telo dospeje sústredene k pokoju a hlava bude pripravená na jasné a pokojné pozorovanie. Postoj ako taký, v zmysle krásnej pozície sedu harmonizuje mnohé telesné prúdy. Pre podrobnú meditačnú činnosť musia však nasledovať ďalšie mentálne kroky s cielenou koncentráciou na zvolené myšlienkové obsahy. Najskôr však poloha sedu, ako je táto, v zmysle dobrého vnímania a členenia môže poskytnúť veľmi hodnotné a slobodnejšie povedomie o tele.

Hoci sú chodidlá v lotosovom sede obrátené nahor, neprináša to vôbec pocity úletu od sveta. Dokonca poskytuje príjemný pocit byť v tele, súčasne sa myšlienky stávajú slobodnejšími.

Lotos je vraj únikový od sveta – to je antropozofická mienka – a sed na stoličke je vraj spájajúci so zemou. Keď však človek pozoruje veľmi jemne telesné prúdy, je vnem presne opačný. Prostredníctvom relatívneho vystretia tela na stoličke sa sústredenie, aké meditácia potrebuje, dá ťažšie zvládnuť, lebo telo nie je uzavreté končatinami. Vôľa sa nedá tak ľahko zhromaždiť. Tieto jemné vnemy, ktoré je telo schopné signalizovať prostredníctvom situácie zosústredených životných síl, môžu byť pre meditáciu nápomocné; avšak nie sú nutnou potrebou nato, aby sa meditácia podarila. Poloha sedu nemá žiadne morálne dôsledky.

Poznámky:

[1] Zaujímavé je, že listy lotosu majú jednu zvláštnosť, že odpudzujú tekutiny, takže sú vode-odolné. Tým ostávajú listy neprestajne čisté a huby, ani iné organizmy, ktoré by im mohli škodiť, sa na nich nerozmnožujú. Nazýva sa to lotosový efekt.

[2] Pataňdžali zhromaždil poznanie *rádža jogy* do *Jogasutry*. Vo verši II.46 sa píše:

sthira-sukham-āsanam, preložené: „Poloha sedu má byť pevná a príjemná."

[3] Sanskritské slovo *adžňa* znamená „velenie alebo povel" a označuje centrum na čele ako miesto najvyšších povelov vedomia alebo astrálneho tela. (Heinz Grill: 7 sedmoročí a 7 čakier, s.138)