

29. októbra 2022

Meditačný obsah č. 162:

Na to, aby sa človek vyhol povinnosti ľudsko-duchovného vývoja, ktorú má každý občan, má skutočne veľmi veľa, v pravom zmysle slova „nezdravých“ a „neprospešných“ slovných formulácií. Jedna z takýchto seba podvádzajúcich viet napríklad znie: „Nie som ešte tak ďaleko, aby som súhlasil s duchovným vývojom a aby som ho dokázal uskutočňovať.“ Príležitostne sa človek môže sám seba opýtať, aký je v skutočnosti sám voči sebe poctivý? Čestnosť a pravdivosť voči životu sa, pravdaže, začína vernosťou k vlastnej životnej orientácii, povinnostiam a jasným dôsledným rozhodnutiam a schopnostiam konať. „Nie som ešte tak ďaleko“ nie je iba nesprávne myslenou vetou, ale je to akoby ospravedlňovaním sa nesprávnym spôsobom, ktoré odmieta akúkoľvek duchovnú a rozvíjajúcu sa perspektívu a úplne sa vzťahuje na fyzicko-psychický charakter doterajšieho stavu. V podstate by mal človek s duchovnými obsahmi začať, myslieť ich a ďalej ich rozpracovávať prospešným spôsobom. Väzby, ktoré dušu spútavajú, v zásade poskytujú pocit, že človek nedokáže dlhšiu dobu v koncentrácii sledovať nejakú myšlienku, a preto si chybné myslí, že nie je ešte tak ďaleko.

Už v mladých rokoch počas školy sme sa bavili - ak tu v meditačnom liste môžem uviesť takúto príhodu - o čestnosti voči sebe. V šestnástich a sedemnástich rokoch sme napríklad veľmi dobre vedeli, kedy a za akých podmienok sa chceme školské učivo riadne naučiť kvôli vedomostiam alebo či ho absolvujeme len kvôli blížiacej sa skúške so všetkými nepovolenými pomôckami, len aby sme nejakým úskokom získali známku „dostatočný“. Pre nás mladých bol v každom prípade jasný ten rozdiel, či naozaj položíme učebný predmet do stredu záujmu alebo chceme iba prefíkane prejsť cez ročník. Podobne aj pri seba-reflexii musí byť pomocou pár úvah jasné, či jedinec, ktorý medituje, začína nasadenie do meditácie v obsažných myšlienkach alebo pomocou milých spirituálnych viet si chce iba vylepšiť svoj duševný stav.

Ten, kto sa zameria na meditačnú vetu, ako bola tá posledná, a prežije otázku zdravia s pocitmi väčšej povinnosti a zodpovednosti, začne v myšlienke a nebude v ňu iba veriť, ale pozdvihne ju do bytostnej existencie, bude ju ďalej viesť a rozvinie ju na slobodnejšie životné dýchanie.

V nasledujúcich dňoch treba meditačnú vetu rozpracovať s ďalším malým rozvinutím. Meditujúci by však mal dbať na to, či naozaj začína v myšlienke alebo túto myšlienku iba pasívne pojíma

do svojho duševného rozpoloženia.

Dbám na zdravie môjho tela a mojej psychiky nie kvôli mojim strachom, ani kvôli môjmu osobnému pôžitku, ale pestujem a podporujem všetky možnosti uzdravenia, aby som dokázal vytvárať čo najväčší možný vývoj pre svoje okolie, okolitých ľudí, pre posmrtný svet v celom rozsahu a s radosťou.

Ďalšie zdroje:

1) Otázka, či meditujúci vychádza z myšlienky alebo z reakcií mysle, je pre seba-reflexiu veľmi dôležitá. Bežne sa v školiacich kurzoch dá pozorovať, že účastník počuje slová a učebné obsahy, ale nevedie ani cvičenia, ani následne životné rozhodnutia vychádzajúc z nich, ale stále znova sa sťahuje k svojim východiskám podľa doposiaľ založených poznatkov a k svojej známej a pohodlnej schéme nálady a mysle. Školenie však môže mať úspech iba vtedy, ak sa účastník učí určovať svoj život z obsahov, ktoré sa učí. V školeniach však najčastejšou formou, a to je asi osemdesiat percent, sa nevychádza z obsahov učenia, ale sa používa nekonečne mnoho kompenzácií, a preto účastníci štúdia nemôžu zažiť skutočnú transformáciu.

2) „*Udržať si zdravie je povinnosťou. Iba málo ľudí si uvedomuje, že existuje niečo ako morálka tela.*“ Herbert Spencer (1820 – 1903), anglický filozof a sociológ.

[meditácia č. 161](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č. 163](#)