

30. novembra 2024

Meditačný obsah č. 270

Správny meditačný základ posúva človeka vo vývoji stále vpred, stabilizuje jeho zdravie – meditácia šetrí náklady na lekárov, ako povedal Svāmī Śivānanda – a otvára horizont slobody voči vlastným zaťažujúcim závislostiam alebo nevedomým sklonom. Nie nadarmo hovorí Rudolf Steiner nasledovné slová:

Ak človek raz začne robiť meditácie, tak tým vykonáva jedinú naozaj slobodnú činnosť v tomto ľudskom živote. Nesieme v sebe neprestajne tendenciu k slobode, ba dokonca sme už veľkú časť slobody uskutočnili. No ak premýšľame, zistíme: V jednej veci sme závislí od svojej dedičnosti, v druhej od výchovy a v tretej od nášho života. [...] Aj skúsenosť učí, že väčšina tých, ktorí pristupujú k meditatívnemu životu s veľkými úmyslami, ho čoskoro zase opustí. V ňom sme úplne slobodní. Toto meditovanie je prvotným slobodným konaním.

(Rudolf Steiner: Základné duchovno-duševné sily v umení výchovy. Spirituálne hodnoty vo výchove a v sociálnom živote, GA 305, s.79)

Meditovanie si vyžaduje praktické, solídne a konkrétne kroky. Z tohto dôvodu znova poukážeme na knihu „[Cvičenia pre dušu](#)“. Nedokonalá meditačná prax alebo dokonca taká, ktorá ostáva v ilúziách, môže viesť k zakonzervovaniu dovtedajších väzieb, a preto by sme sa mali s jasným vedomím naučiť solídnu meditačnú cestu. Každé duchovné vzdelávanie potrebuje túto základnú jasnosť a bolo by prospešné, keby každý, kto sa usiluje o vývoj, vážne preskúmal sám seba na ceste.

O význame predmetnej meditácie (meditácie saṅga) sme sa doteraz vyjadrovali so špecifickým zameraním a vyhýbali sme sa bez-predmetným cvičeniam bez objektu.

Kroky meditácie majú veľmi jasnú postupnosť a vždy vedú k vnímaniu okolností na základe vytvorenia vzťahu, k vnímaniu pomerov, ktorým venujeme pozornosť.

Predošlý meditačný obsah je textom, ktorý pôsobí dojmom značnej komplexnosti a predstavuje spojenie medzi človekom a posmrtným svetom. Skutočná meditačná činnosť, ako ju rovnako chápe aj Rudolf Steiner a ako ju o niečo menej podrobne opisuje Śivānanda, vedie vždy k jasnejšiemu prenikaniu vesmíru a duší, ktoré tam prebývajú. Veľmi významná je však intenzita, ktorú každý vnáša do svojho úsilia, či už pri jednotlivéj meditácii alebo na vytrvalej ceste v

priebehu rokov. Ak je veľká, cvičiaci čoskoro zistí, ako ho podprahové väzby zaťažujú.

Meditačný text bude aj pre nasledujúci týždeň ten istý:

Pripútanosť k sebe samému a väzby, ktoré spočívajú vo vôli a hlboko spolu s pocitmi tvoria nepriehľadnú identitu, neustále vyžarujú na ostatných ľudí a do posmrtného sveta. Sú nevedomou, pviazanou časťou takzvaného astrálneho tela. Pokiaľ tieto pôsobiace žijú a nie sú ešte prepracované vlastným Ja a premenené väčšími víziami, zaťažujú duše v posmrtnom živote, ako aj vonkajšie podmienky života ako ťaživá škodlivá sila. Je to reálna záťaž ako štít proti svetlu, ktorý je presným opakom vyžarovania, spojenia a radosti. Ak sa podarí podniknúť kroky na prekonanie podprahového, uväzneného potenciálu, tak duše v posmrtnom živote sa zaradujú a človek sa stane slobodnejším v žiari svetla opravdivých spojení.

Priaznivé bude, ak si spoločne s upriamením koncentrácie na text položíme samo-spytujúcu otázku o správnosti, ako aj o intenzite meditácie.

Ďalšie zdroje:

„Dám ti kľúče kráľovstva nebeského; a čokoľvek zviažeš na zemi, bude zviazané na nebesiach, a čokoľvek rozviažeš na zemi, bude rozviazané na nebesiach.“
(Biblia, Matúš 16, 19)

Otázka väzby a uvoľnenia, ktorá sa objavuje v evanjeliu, sa vzťahuje na tento svet a potom aj na duše v posmrtnom svete.

[meditácia č.269](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č.271](#)