25. januára 2025

Meditačný obsah č. 277

Nasledujúce dva týždne bude platiť tento meditačný objekt:

More má podstatné (súvisiace s podstatou, s bytosťou mora) **fyzické a nadzmyslové liečebné účinky.**

Táto meditačná veta neobsahuje priamu otázku, iba naznačuje a dáva podnet na pozorovanie a meditatívny výskum.

Každý jednotlivec už zrejme má nejaké teoretické a možno aj praktické vedomosti o mori, o tom, ako pôsobí a aké je dôležité pre liečbu chorôb pomocou liečebných kúr. Preto bude schopný ihneď vymenovať doterajšie skúsenosti alebo intelektuálne vedomosti a to dokonca bez veľkého premýšľania a analytického špekulovania. V reprodukovaných vedomostiach ale nie je aktívne prítomná meditácia, ani nadviazanie vzťahu k moru ako objektu, ani k myšlienke liečivých éterických síl, ktoré sa tu prejavujú. A preto nemôžeme tvrdiť, že vychádzame z meditácie, ak iba jednoducho premietame svoje vedomosti alebo banálne múdrosti na objekt a intelektuálne ich reprodukujeme na základe spomienok. Každá meditácia sa však začína nadviazaním vzťahu k obrazu mora a dokonca je potrebné určité odpútanie sa od všetkých prinášaných, už získaných poznatkov. Preto si cvičiaci musí nezaujate a bez spomienkového zadumania vytvoriť vo svojej mysliacej predstave obraz mora, ktorý čo najviac zodpovedá konkrétnej realite.

Ak teraz človek rozvinie túto dobrú obraznú predstavu, oslobodí sa najskôr od sympatií a antipatií, ktoré v ňom vyvstávajú, pri kontemplatívnom upriamení sa na obraz mora. Jedinec nesmie prepadnúť pokušeniu a hneď si myslieť, že more ho už nezaujíma, keďže napríklad ako dieťa musel stále jazdiť k moru a nie do hôr, kam by radšej chodil a trávil tam svoje prázdniny. Všetky asociácie, sympatie a antipatie musia byť prekonané, aby počas dlhšej fázy neutrálnej a jasnej koncentrácie dospel k predmetu pozorovania.

Ďalším nápomocným krokom je, že si je cvičiaci veľmi vedomý toho, že sa naozaj musí dlhšie koncentrovať na predsavzatý obraz, pretože nevie, aké liečivé účinky skutočne more počas pobytu pri ňom má.

Cvičiaci sa môže približne päť minút, maximálne tak desať minút neutrálnym spôsobom, avšak s vytvorením si vzťahu k objektu venovať obrazu mora a pritom v tichosti nechať vzniknúť otázku o jeho liečivých účinkoch.

Ďalší zdroj:

„Mimo meditácie: rozmýšľať.
V meditácii: žiť s kontemplatívnou myšlienkou."[1]

Formuláciu v tomto citáte Rudolfa Steinera si treba veľmi presne všimnúť, pretože by sme mohli podľahnúť pokušeniu a zameniť si výber slov „žiť v kontemplácii" s unáhleným stavom jednoty, v ktorom subjekt a objekt splývajú a jednotlivec sa napríklad úplne identifikuje s pocitom, že je uprostred mora. Tento emocionálny stav jednoty je kontraproduktívny pre akúkoľvek meditáciu. Keď Rudolf Steiner spomína kontempláciu, je to pre neho mysliaci, veľmi vedomý stav, ktorý sa úplne objektívne obracia k predmetu, a predsa nevstupuje okamžite do rýchleho citového spojenia. Kontemplácia v rámci meditácie sa striktne prekladá ako rozjímanie.

[1] (Rudolf Steiner: Kľúčové slovo meditácia, 2. vydanie, Bazilej, Švajciarsko, vydavateľstvo Rudolfa Steinera, 2021, s.33)

meditácia č.276 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.278