11. októbra 2025

Meditačný obsah č. 314

Po čítaní kapitoly z Teozofie od Rudolfa Steinera, ktorá hovorí o pojme duša, by sa mali meditácia a cvičenie opäť dostať na ľahší stupeň. Hoci pre meditáciu sú dobrá práca s textom, opakovaná reflexia prečítaných slov a z toho vytvorená predstava dôležitými krokmi štúdia, pre nasledujúce fázy sa zdá byť dôležité znova pristúpiť k prvým krokom cvičenia ešte raz elementárne a pokiaľ možno čo najzrozumiteľnejšie.

Na poslednom kurze duchovného vnímania, kde sa podarilo spoločne vytvoriť naozaj svetlé duševné naladenie, boli jednotlivé kroky cvičenia zostavené tak, aby boli úplne orientované na základy. Často sa skutočne stáva, že počas meditácie človek dosiahne niekoľko malých úspechov, no kvôli nedostatočne rozvinutej orientácii na základy ich nedokáže plne integrovať do svojho života a používať ich v budúcej práci. Meditácia by sa mala vďaka zručnosti človeka a jeho múdremu zaobchádzaniu s vedomím stať nie niečím oddeleným, ale mala by byť integrálnou súčasťou života.

Predstavme si človeka, ktorého poznáme, no nemáme k nemu žiadny vzťah závislosti. Zmyslom sa javí vonkajší obraz tela, ktorý je pozorovateľný, a keď si pozorovateľ dá námahu, je zažiteľný až do najmenších detailov. Typ účesu, forma tváre, dynamika tela, oblečenie a výber slov tejto osoby sa dajú veľmi ľahko zachytiť. No to neviditeľné z duše, z hlbšieho vnútorného vedomia, ostáva týmto zmyslom skryté. Duša a jej tajomné hodnoty sa vymykajú akémukoľvek vonkajšiemu, bežnému vnímaniu. Existujú teda vonkajšie znaky, ktoré sú prístupné očiam a všeobecne zmyslovému vnímaniu, a ďalej existujú skrytým spôsobom hlbšie formy existencie, ktoré predstavujú akési tajomstvo, ak to nazveme napríklad podľa Jakoba Böhmeho, menšie mystérium.

Ten, kto sa učí meditovať, mal by si v dostatočnej miere uvedomovať rozdiel medzi viditeľnými zmyslovými formami a neviditeľnými, no predsa len existujúcimi duševnými skutočnosťami. Je priaznivé venovať sa cvičeniu dvakrát denne, pozorovať nejakého človeka päť minút, to pozorované rekonštruovať, zapamätať si to a nakoniec sa ďalších päť minút venovať činnosti, pri ktorej si sprítomníme rozdiel medzi viditeľnými a neviditeľnými pomermi. Vonkajšie podmienky nemusia nevyhnutne umožňovať vyvodenie záverov o duši. Hlbší, skrytý vnútorný

svet je spočiatku očiam a ušiam neprístupný.

Táto predstava zmyslovej reality vo vzťahu k skrytému svetu duše, ktorý nie je možné poňať, ale len prijať ako akési tajomstvo, by sa mala dostať do vedomia a riadiť prvú fázu bdelého, rozlišujúceho vnímania. Ak stoja tieto myšlienky na začiatku, tvoria veľmi dobrý usporiadaný základ pre ďalšie kroky cvičenia koncentrácie.

Poznámka k základom:

Kapitola „Úvod do cvičení duše" v knihe „Cvičenia pre dušu" je vhodná na prípravu na meditáciu. Budovanie cvičenia dostane podnety jednoduchým, avšak solídnym spôsobom.

Heinz Grill: Cvičenia pre dušu, s.12-15

meditácia č.313 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.315