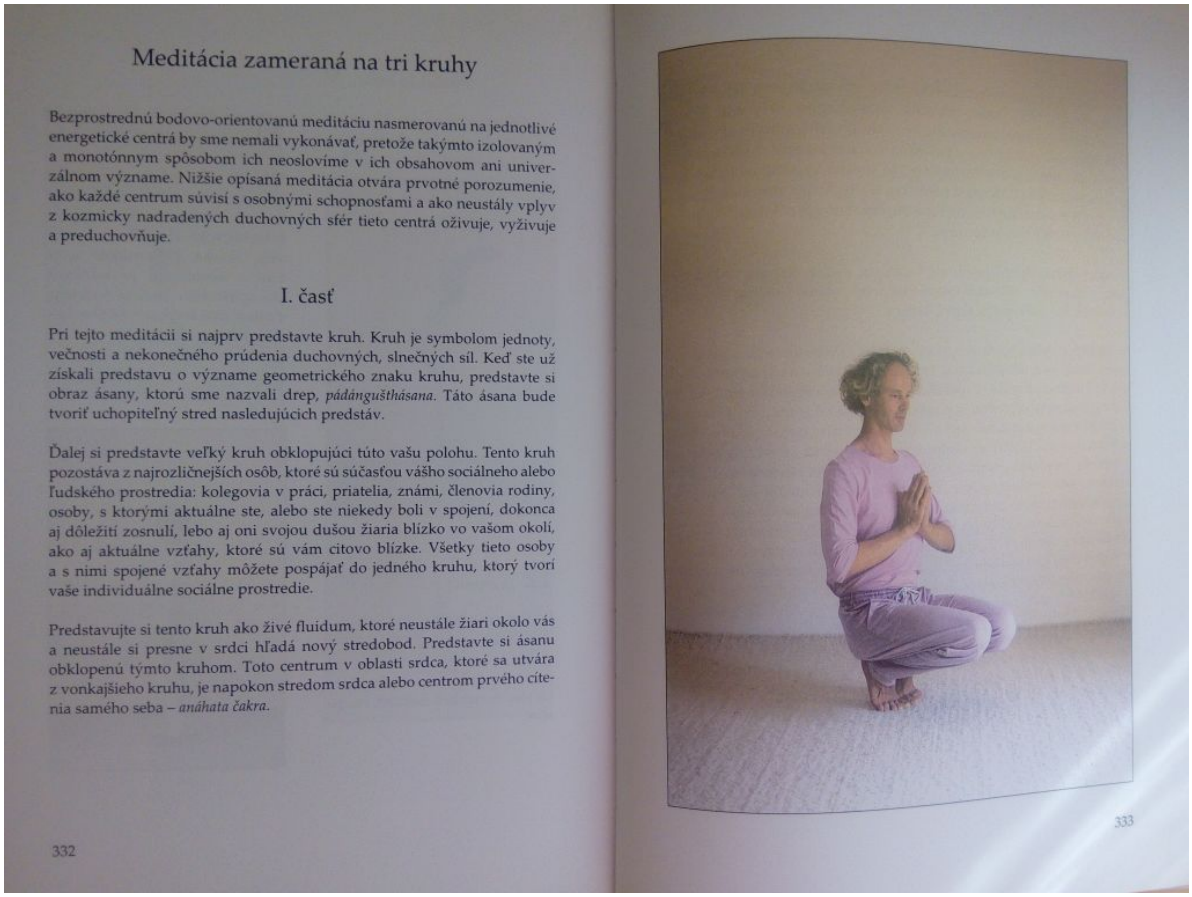
Meditácia - Tri kruhy



Meditácia zameraná na tri kruhy

Bezprostrednú bodovo-orientovanú meditáciu nasmerovanú na jednotlivé energetické centrá by sme nemali vykonávať, pretože takýmto izolovaným a monotónnym spôsobom ich neoslovíme v ich obsahovom ani univerzálnom význame. Nižšie opísaná meditácia otvára prvotné porozumenie, ako každé centrum súvisí s osobnými schopnosťami a ako neustály vplyv z kozmicky nadradených duchovných sfér tieto centrá oživuje, vyživuje a preduchovňuje.

I. časť

Pri tejto meditácii si najprv predstavte kruh. Kruh je symbolom jednoty, večnosti a nekonečného prúdenia duchovných, slnečných síl. Keď ste už získali predstavu o význame geometrického znaku kruhu, predstavte si obraz ásany, ktorú sme nazvali drep, *pádángušthásana*. Táto ásana bude tvoriť uchopiteľný stred nasledujúcich predstáv.

Ďalej si predstavte veľký kruh obklopujúci túto vašu polohu. Tento kruh pozostáva z najrozličnejších osôb, ktoré sú súčasťou vášho sociálneho alebo ľudského prostredia: kolegovia v práci, priatelia, známi, členovia rodiny, osoby, s ktorými aktuálne ste, alebo ste niekedy boli v spojení, dokonca aj dôležiti zosnulí, lebo aj oni svojou dušou žiaria blízko vo vašom okolí, ako aj aktuálne vzťahy, ktoré sú vám citovo blízke. Všetky tieto osoby a s nimi spojené vzťahy môžete pospájať do jedného kruhu, ktorý tvorí vaše individuálne sociálne prostredie.

Predstavujte si tento kruh ako živé fluidum, ktoré neustále žiari okolo vás a neustále si presne v srdci hľadá nový stredobod. Predstavte si ásanu obklopenú týmto kruhom. Toto centrum v oblasti srdca, ktoré sa utvára z vonkajšieho kruhu, je napokon stredom srdca alebo centrom prvého cítenia samého seba – *anáhata čakra*.

332

333

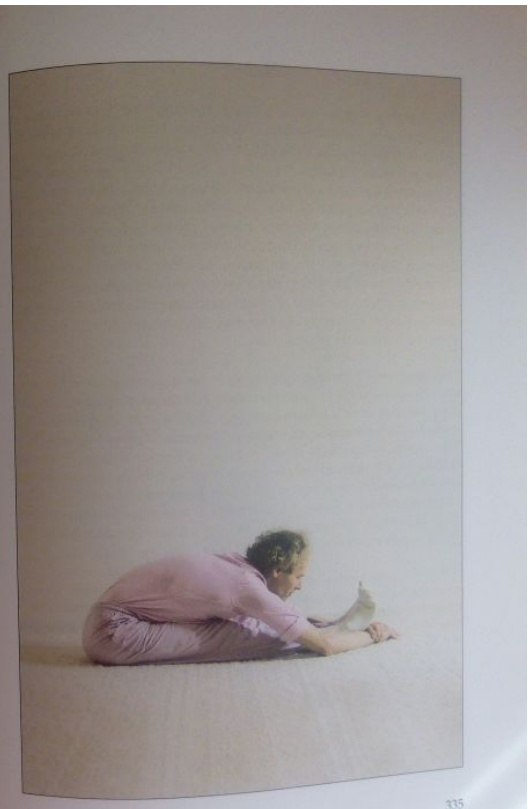
II. časť

Keď dlhší čas pozorujeme abstraktné predstavy, tvoríme si ich podľa presných obrazov, ktoré možno prirovnať ku skutočnosti univerzálnych síl, a následne ich aj prežívame prostredníctvom prvých vrúcnych skúseností. Naše chápanie neviditeľnej a predsa existujúcej jednoty, v ktorej každý človek ako aj celé ľudstvo spriada a žije spolu s vyššími skutočnosťami kozmu, sa rozširuje. Samotná predstava je ako určitý abstraktný zákon, ktorý však prostredníctvom vnútorného cítenia otvára hlboké uvedomenie a pohľad do osobného prežívania.

Centrum srdca sa rozvíja do svojej harmónie, keď sa človeku podarí vlastnou, samostatnou aktivitou usporiadať svoje osobné sociálne prostredie a obohatiť ho podľa spirituálnych kritérií.

Nasledujúce centrá, ktoré sa rozvinú v rámci vývoja, sú tretie a piate centrum, *manipúra* a *višuddha čakra*. Obe tieto centrá patria v určitej jednote k sebe a možno ich preto chápať ako spojené ďalším abstraktným kruhom. Pre vytvorenie tejto predstavy použite opäť typickú ásanu, ktorá obsahuje vedomie tretieho a piateho centra. Je ňou napríklad klasická poloha klieští, *paščimottanásana*. Hoci túto polohu charakterizuje prevažne tretie centrum, predsa len vo svojej úplnosti a v dokonalom vyjadrení predstavuje aj piate centrum, teda rozvinutý *manas* - čisté, obrazné, neoklamané myslenie skutočnosti (imagináciu), alebo inak vyjadrené, oduševnené myslenie človeka upriamené k Zemi, k bližným, k zbožnej úcte a slobode. Predstavte si veľký oblúk, ktorý obopína celú Zem a predstavte si aj, ako sa tento oblúk napokon približuje k vášmu telu, postupne sa stále viac sústreďuje, až napokon obopne cvik *paščimottanásana*. Tretie a piate centrum sú navzájom spojené a oblúková forma spája nielen tieto centrá, ale aj celú osobu s okruhom Zeme.

Keď sú obe tieto centrá harmonicky rozvinuté, prijímate svojím okruhom dušu celej Zeme a prostredníctvom cítení dokážete pôsobiť usporadujúco na astrálne telo u seba aj u druhých.

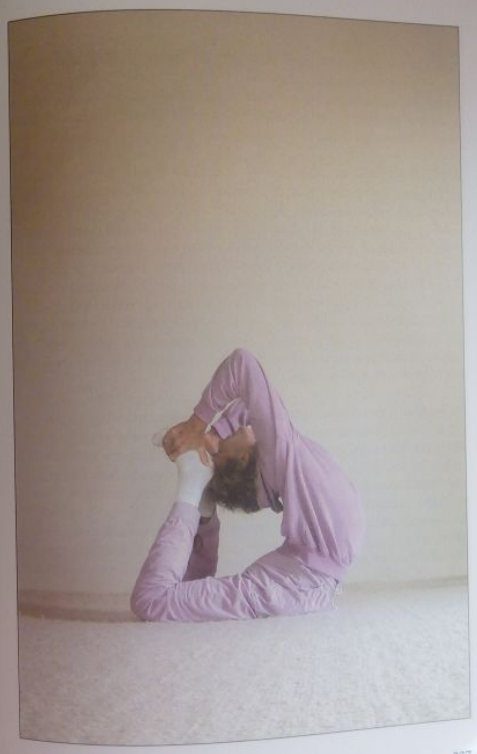


III. časť

Ďalej pokračujte v cvičení tak, že si znova predstavíte nový kruh, ktorý je veľký ako pohyb Slnka okolo Zeme. Vychádzajte pritom celkom vedome z Ptolemaiovského obrazu sveta, ktorý necháva Slnko obiehať okolo Zeme a Zem pokladá za stredobod. Predstavte si tento veľký kolobeh Slnka naplnený svetelnými bytosťami a opäť zvoľte ásanu, ktorá zodpovedá pôsobeniu síl žijúcich v tomto okruhu. Vhodným príkladom takejto ásany je kobra. Ako príklad pre meditáciu je dokonca vhodné jej úplné vykonanie, keďže táto ásana vyjadruje kozmickú, teda slnečnú lásku. Je výrazom novo oživených tvorivých síl v šiestom centre, *adžňá čakre* a v druhom centre, *svádhisthána čakre*. Keď sú tieto sily rozvinuté, predstavujú oheň a lásku pre skutočné cítenie meditácie. V týchto centrách prúdia živé sily koncentrácie a v človeku spôsobujú silu k tvorivej, prijímajúcej inšpirácii a k liečivému vyžarovaniu citu pre druhých.

V predstave približujte kruh stále bližšie k ásane, až sa napokon zo širokého, nadradeného okolia slnečného priestoru zahusti, zosústredí a nájde svoj pokoj v druhom a šiestom centre. Zo Slnka a jeho širokého okruhu sa prostredníctvom myšlienok rozžarujú stvorenia tvoriace kryštály. Beh Slnka svojím vyžarovaním nesie myšlienkové bytosti a tieto vytvárajú na ľudskom tele priehľadnosť. Telo sa teda každú minútu živo a nanovo zakladá prostredníctvom samotného svetla. Myšlienky pracujú vo svetle a tvoria telesnú bázu. Samotný kruh však ostáva zachovaný vo svojej jednotnej uzavretosti, je široký a blízky, otvorený a uzavretý, makrokozmický a mikrokozmický, teplý a živý.

Keď sú obe spomínané čakry úplne, integrálne a vedome rozvinuté, stupeň sebauskutočnenia pokročil do takzvaného *buddhi*. Človek sa prostredníctvom svojho samostatne rozvinutého myslenia cíti zjednotený s bytosťou behu Slnka a pôsobí liečivo až do hĺbky éterického tela seba aj druhých.



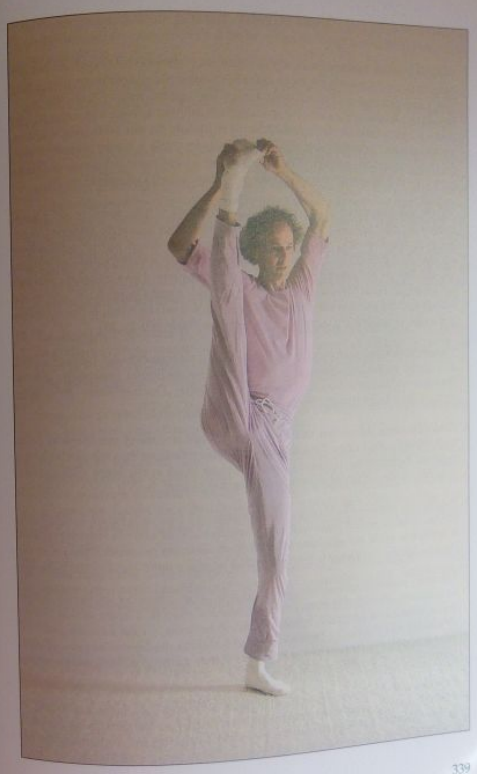
IV. časť

Posledný a najnáročnejší krok uskutočnenia života je preduchovnenie, ktoré siaha až do buniek fyzického tela. Predstavte si ešte väčší kruh, ktorý presahuje obežnú dráhu Slnka a siaha až ku vzdialenému Saturnu. Saturn je planéta, ktorá reprezentuje karmu a spravodlivosť svetov. Obežná doba Saturnu trvá veľmi dlho.

Zvoľte vhodnú ásanu, môže ňou byť napríklad poloha nohy v úplnom vzpriamení. Táto poloha nohy vo svojom završenom estetickom výraze symbolizuje rozvinuté siedme a prvé centrum. Nesmiete však podľahnúť omylu a domnievať sa, že máte rozvinuté siedme a prvé centrum, keď dokážete vykonať polohu nohy technicky perfektne iba na základe telesnej flexibility. Pre rozvinutie týchto, ako aj ostatných centier, je potrebné študovať univerzálne zákonitosti spirituálnym spôsobom, očisťovať život od poškvrnení a rozvíjať nové schopnosti pre tvorivú, liečivú výstavbu celkového duchovného života. Všetok vývoj sa deje z ducha, a preto sa meditácia upriamuje na veľký kruh neuchopiteľného okolia. Z tohto vyššieho okruhu sa napokon utvára odtlačok osobného života vo vôli a formuje sa z neho prvé a siedme centrum.

Pri meditatívnom pestovaní týchto predstáv sa vytratia malicherné strachy o fyzické, teda smrteľné telo. Zbadáte, že pozornosť a pohľad treba smerovať ďaleko do priestoru, aby ste mohli z vyššej jednoty zažiť náležité cítenie vo vnútri. Vo vôli ste skutočne spojení s touto veľkou sférou univerzálneho okolia. Telo samé osebe tvorí iba stredobod utvorený z tohto ďalekého kozmického okolia. Po smrti duša vstúpi do týchto ďalekých kozmických sfér a zodpovedajúc zanieteniu a odvahe, múdrosti a súcitu, ktoré uskutočnila, sa bude podieľať na príslušnej a slobodnej realite najväčšej možnej priestorovej sféry. Telo môžete zažiť vo vertikálnej línii vôle zároveň aj ako otvorenú nádobu.

338



339