

Oddelenie svetla od temnoty

V sobotu 27. júla 2019 viedol Heinz Grill meditáciu po taliansky a po nemecky pre asi 60 účastníkov z rozličných častí Európy / sveta. Táto meditácia sa vyznačovala mnohými jeho otázkami a začala sa otázkou položenou v predošlých týždňoch:

„Odkiaľ pochádza / prichádza svetlo?“

Dnes by nikto nepovedal, že človek je zdrojom svetla. Pomyslíme na Slnko, tak ako sme sa to učili v škole alebo na elektrickú žiarovku.

„Existuje súvislosť medzi svetlom Slnka a svetlom v nás?“

V antike bol kedysi známy vzťah medzi počasím a moralitou človeka.

„Keď človek pozoruje objekt slobodne, bez toho, žeby ho zasahoval svojou vôľou alebo emóciami, aký účinok to má na objekt, na samotného človeka a na kozmos?“

Jedna účastníčka odpovedala, že keď niečo pozorujeme, vtedy sa nepozerať iba očami, vtedy aj keď máme záujem, predsa sa máme pozerať slobodne, bez toho, aby sme objekt pohľadu uchopovali vôľou. Túto vôľu (uchopujúcu) musíme svojou vôľou zamietnuť / zahnať preč. Týmto procesom vytvárame poriadok a pokoj, lebo to, čo by chcelo vystúpiť z vôle, to odmietneme. Tým, že si zriadieme jasný vzťah medzi nami a objektom, ponecháme objekt slobodnejší. Heinz Grill potvrdil, že týmto slobodným pozorovaním sa zmení rovnako aj objekt, aj niečo v nás. Pomocou koncentrácie sa staneme kreatívnejší a tiež slobodnejší.

Iná osoba odpovedala, že človek pritom nekonzumuje, ale smeruje pozornosť k objektu, a tým niečo dáva. Objekt sám neprodukuje svetlo, ale vyžaruje. Preto je teda nutné rozlišovať, ktorá aktivita vychádza od nás k objektu a čo prichádza od objektu k nám. Otvorí sa dialóg.

Tento proces pozorovania daruje slobodu. Popoludní sme vykonali praktický príklad s pozorovaním trojrozmernej gule. Fyzické teleso zaujalo priestor. Rudolf Steiner zo spirituálneho pohľadu hovorí, že je to tak, že tam, kde sa nachádza fyzické teleso, je priestor prázdny ako diera. A tam, kde fyzické teleso nie je, je priestor naplnený bytosťami. Podľa Heinza Grilla tam, kde je fyzické teleso, tam je forma, ale priestor je prázdny. Matéria zaberá priestor svetla. Teleso absorbuje svetlo tam, kde sa teleso nachádza, tam sa svetlo zmení.

„Keby sme chceli dávať objektu svetlo priamo, čo by sme museli robiť?“

Museli by sme stiahnuť vôľu. Je to zápas, ale po tej námahe bude vôľa aj vzťah slobodnejší.

Rudolf Steiner hovorí, že pre vývoj „Ja“ potrebujeme prekážky. Heinz Grill popisuje, že sa to ukazuje aj v tom, že čím viac je niekto konfrontovaný so životom, tým viac spirituálne rastie. Všetky emócie, projekcie a každú lenivosť by sme mali s veľkým nasadením odstrániť, v zmysle boja za slobodu. Ale často to nechceme (možno tým myslel, že je často príjemnejšie ostať v emóciách). Pri tomto procese odpútavania, telo tiež ustúpi, emócie chcú síce vystupovať, ale astrálne telo predsa len skrtone.

Heinz Grill uviedol príklad, že keď sme hladní, tento vzruch zasiahne žalúdok, ústa, teda fyzické telo a táto sila nám povie, že by sme mali jesť. Je to astrálna sila, ktorá sa preniesie na fyzické telo.

Keď hrubé hmotné sily necháme ustúpiť, staneme sa citlivejší.

Proces koncentrácie je definovaný ako oddelenie svetla a temnoty (viď. Kapitulu o koncentrácii v knihe Heinza Grilla „Nová jogová vôľa“). Je to akoby určité časti vôle umreli a táto smrť sa prejaví ako proces, pri ktorom sa priestor rozšíri. Keď niečo hrubohmotné necháme ustúpiť, aj z objektu sa niečo stiahne, ustúpi. Je to zrieknutie vo vnútri, v nás, vo všetkých spodných častiach astrálneho tela. Touto obeťou sa vytvorí priestor, objekt bude slobodnejší a Slnko bude tiež môcť slobodnejšie vyžarovať svetlo.

Tam, kde je teleso, nie je svetlo. Spirituálny priestor by bol tým svetlom. Keď nevytvoríme tento slobodný vzťah, budeme šíriť temnotu a tieň.

Heinz Grill hovorí, že žijeme v dobe, kedy sme vyzývaní stále viac a viac k procesu individuácie a menej k obeti prostredníctvom rituálu. Nachádzame sa v dobre situovanej spoločnosti a trpíme nadbytkom. Dá sa dokonca povedať, že svoje fyzické telo máme príliš naložené záťažou a táto záťaž sa teraz prenáša vedomím aj na druhých a na prírodu. Koncentráciou vytvárame slobodný proces čistých a svetlých vzťahov. Naším nepriateľom je vôľa zasiahnutá emóciami.

Týmto procesom stiahnutia / zadržania vôle od objektu sa rodia nové možnosti. Keď niekto vytvára nový vzťah, vyžarovanie objektu je iné, éterické sily sa slobodne nasadia. Svojou vôľou, svojimi projekciami a emóciami by sme sa mohli stať zničujúcimi / rozrušujúcimi bytosťami,

ale pomocou procesu koncentrácie by sme dokázali vytvárať viac priestoru pre svetlo a tým chrániť prírodu a životné prostredie.

Rudolf Steiner povedal, že keby človek neprodukoval túto aktivitu koncentrácie, planéta Zem by sa prehrievala.

Pomocou koncentrácie tvoríme viac svetla a viac priestoru; uviedol ďalej Heinz Grill. Bola by to aj profylaxia rakoviny, lebo pri tejto chorobe dominuje matéria a nekontrolovane bujnejú bunky. Sú to vždy bariéry a ataky, čo vrhajú tieň, a tie sa dokonca môžu prejaviť v krvnom obeh.

„Oddelenie svetla a tieňa.“ – tak znela meditačná veta, ktorú sme 6 – 7 minút živo podržali v myšlienkach. Človek musí temnotu odmietnuť, vykázať preč, aby rozmnožil svetlo. Procesom, ktorým v sebe odstráni temnotu, vytvorí viac svetla smerom navonok. Túto disciplínu by sme mali denne cvičiť približne 15 minút.

Heinz Grill ukončil stretnutie slovami, že každý z nás musí sám zo seba tieň odobrať preč, odňať, a vytvoriť viac priestoru pre svetlo. Je to osobná úloha, pri ktorej nič neprinášame pre druhého, ale tým, že organizujeme a sami v sebe vytvoríme poriadok, rád, vzniknú nové možnosti, éterické sily dostanú možnosť, aby zasiahli.

Preklad z nemčiny z originálnej stránky

<https://meditationlundo.wordpress.com/die-trennung-von-licht-und-schatten/>