

Meditácia 63, [64](#), [65](#), [66](#), [67](#)

Meditácia 63:

Vybudovanie meditácie, ako som ho predstavil, prebieha v troch fázach. V knihe „Cvičenia pre dušu“ (v elektronickej podobe je k dispozícii po slovensky) je táto výstavba explicitne objasnená, celkom zvlášť v poslednej kapitole.

Prvá fáza je konsolidačná, druhá je koncentrácia so vzrastajúcou intenzifikáciou cielenej pozornosti a nakoniec ako tretia sa otvorí meditácia, rovnako ako na krídlach alebo anjelom nesené prejavenie obsahu, takže sa môže vysloviť vo svojej pravde a vo svojej najvnútornejšej podstate – bytosti.

„Úzku bránu“ môžeme v meditácii reálne zažiť. Pri tejto disciplíne musí nastať obsahová kontinuita myšlienok, ktoré si človek vybral na koncentráciu. Lebo bez nej by sa stratilo to, čo sme nazhromaždili v konsolidačnej fáze a stratilo by sa smerovanie k duchovnosti a tiež bodová sila v myšlienke. Ešte predtým, než by sa obsah myšlienky objavil pre skutočné poznanie, tak by sa danej skutočnosti, ktorá speje k tomu, aby sa stala novou, zmocnili interpretácie z tela a z pocitov. Niečo staré by zabralo priestor namiesto novej myšlienky predierajúcej sa k imaginácii a inšpirácii. Fázy zintenzívňovania musia byť preto vždy nanovo nasmerované k tomu istému obsahu a človek nesmie ukončiť cvičenie iba získaním nejakého poznatku o obsahu.

Pre konsolidačnú fázu sa najlepšie hodia duchovne vysoké obsahy. Tie človek vyberie z dobrej literatúry, napríklad z evanjelií, Bhagavad Gíty, z písomností Rudolfa Steinera alebo z knihy akou je „Bytostné tajomstvo duše“.

Avšak ako jedinec preda len sám dospeje k samostatne rozvinutému obsahu? Pokiaľ si vyberá vetu alebo kapitolu z nejakého textu, nemusí ešte celkom vstúpiť v úplnej samostatnosti na duchovnú cestu poznania. Môže sa opierať o obsah napríklad Rudolfa Steinera. Keď ho on sám neuchopil a neuvidel samostatne, porozumel mu skutočne? Zaiste mu jednoducho iba čítaním ešte v celom rozsahu poznania neporozumel. Skúsenosť ukazuje, že na mnohých cestách sa poznatky, ktoré vyslovili duchovní učitelia pasívne preberajú a interpretujú, a preto nezískajú dostatočnú silu na to, aby vyžarovali v zmysle manas, buddhi alebo atman. Každý obsah preto potrebuje, aj keď už bol vyslovený, samostatnú meditačnú a spoznávaciu prácu.

Pre nasledujúcu meditáciu však má byť cesta poznania vedená smerom na obsah, ktorý ešte nebol dostatočne interpretovaný duchovným učiteľom.

Aký účinok vrhá na človeka povinnosť nosiť rúško, zvlášť ak ostáva dlhodobo nariadená? Iste sa dá pozorovať, že vznikajú účinky a zmeny vo vzťahových situáciách a všeobecne pri správaní sa ľudí a rovnako aj na dialektickej rovine sa dá odhaliť význam rúška do veľkej šírky. Existujú už najrozličnejšie interpretácie od popredných interpretov. Ale ešte tu neexistuje duchovné vnímanie tejto okolnosti súčasného dobového diania do väčšej hĺbky.

Najskôr musí cvičiaci pre cvičenie rozvinúť konsolidáciu a vytvoriť vhodné kritériá pre cvičenie koncentrácie. S týmito prvými vytvorenými kritériami ide potom do cvičenia koncentrácia. Prípadne v nasledujúcich dňoch musí kritériá rozšíriť, upresniť a zdokonaľiť, aby pozdvihol cvičenie koncentrácie k odhodlanejšiemu nasmerovaniu zameranému viac na cieľ.

V nasledujúcich týždňoch budeme toto cvičenie krok po kroku rozvíjať. V konečnom dôsledku dokáže napokon jednotlivец logicky vysvetliť zdravotné následky, ktoré nosenie rúška prináša a objasniť ich v súvislosti s fyzickým telom, so správaním sa vo vzťahoch a napokon v súvislosti k sebe, k Ja-bytiu človeka.

Meditácia 64:

Rúško a jeho účinok na zdravie a na psychiku človeka - to bola zadaná úloha. Dá sa pripraviť pomocou dialektiky, schopnosti logicky myslieť, a nakoniec rozlúštiť pomocou meditácie. Pretože k tejto otázke ešte neexistujú podložené údaje z duchovného pohľadu, musí sa cvičiaci venovať disciplíne a pripraviť základné obsahy pre cvičenie koncentrácia. Na aké pozorovania alebo na ktoré myšlienky sa jedinec koncentruje, keď sa snaží o odpoveď hlbšie založeným spôsobom pohľadu?

Konsolidačná fáza sa môže začať napríklad tým, že cvičiaci pozoruje tvár človeka v trojčlennosti. Oblasť úst predstavuje spodnú časť, nos strednú zónu a oči a čelo tendenciálne vrchnú.

Ak si teraz cvičiaci hypoteticky predstavia, že by boli prekryté oči, a nie ústa a nos, tak by ostal obmedzený zrak a muselo by dôjsť k jeho silnejšej kompenzácii pomocou hmatu a sluchu. Aké to však je, keď spodný až po stredný región zažíva neprirodzené obmedzenie?

S touto formou trojčlenenia si už môžeme tvoriť prvú myšlienkovú predstavu, ktorá je vhodná pre ďalší priebeh rozvíjania koncentrácie. Niektorí, ktorí oslepoli, si vyformujú namiesto zraku senzibilné citlivo vnímajúce orgány. Čo sa však deje, ak je neprestajne zakryté dýchanie, rečový orgán, mimika brady a pohybov líc?

A ďalej, spodnej časti tváre môžeme priradiť vôľu, strednej srdcovocievny obeh a dýchací systém a vrchnej polovici tváre nervovo-zmyslový systém.

Jednoducho by sa z tohto dalo dešifrovať, že prekrytie spôsobuje v zásade oslabenie vôle a prirodzene aj oslabenie dýchacieho aparátu, možno dokonca celkové oslabenie zdravého pohybového aparátu. Táto domnienka, ktorá sa natíska, iste nie je nesprávna, a predsa nie je postačujúca, ale je odvodená viac ako následok analógie. Ak by však cvičiaci chcel vnímať skutočne duchovne, musel by ďalej udržať koncentráciu von a ponad vysvetlenie získané pomocou analógie. Na tomto mieste človek pochopí pojem úzkej brány. Koncentrácia si vyžaduje vstup do ďalšej intenzity, lebo ak odpoveď nastane príliš rýchlo, alebo je vyriešená iba logikou, ešte nemá dostatočnú hodnotu. Dialektika je cenná a tvorí dôležitú časť, predovšetkým v prvých fázach konsolidácie cvičenia. Zážitok sa však čoraz viac obohacuje, ak cvičiaci rozvinie koncentráciu ďalej a vedie obsahy až k hlbším zážitkom, to znamená až do vchodu cez úzku bránu.

Na tomto mieste má cvičenie pokračovať ďalej a dôsledne. Človek sa neuspokojí s unáhlenými odpoveďami. Otázku zdravia môže zažiť oveľa presnejšie, odborne v presných súvislostiach a v jasnej forme.

Meditačný obsah 65:

Oblasť úst a priestor nosa, ktoré zakrýva rúško, patria k regiónu vôle a čiastočne pocitov. Sú to partie, ktoré má človek menej vo vedomí, než napríklad oči; iba ak zóny, ktoré sú spojené s

rečou, s pohybmi sánky a s plynúcim dychom, preukazujú symptómy choroby alebo bolesti, vstupujú do vedomia a rušia prirodzené, nekomplikované spolupôsobenie. V každom prípade rúško zabraňuje vtekajúcemu pohybu nádychu a vytekajúcemu pohybu výdychu. Inspirácia a expirácia sa sťažia alebo prinajmenšom sa neprirodzene obmedzia.

Pri oboch predošlých meditáciách o fenoméne „rúško“ a jeho dôsledkoch na zdravie, bolo úlohou samostatne rozvinúť takzvanú konsolidačnú fázu, to znamená tú fázu, v ktorej človek zhromažďuje myšlienky pre koncentráciu, starostlivo ich vyberá a sumarizuje ich do jasného obrazu, ktorý dovoľí ďalší metodický pokrok v cvičení. Čím lepšie v pozorovaní zvolí základné myšlienky, tým ľahšie sa udeje tvorba poznania v koncentrácii.

Zdravie sa dnes príliš vzťahuje na jednotlivé drobné aspekty, napríklad na baktérie alebo na vírusy. Radi ho meriame jednotlivými detailmi, ktoré telesne vystupujú ako symptómy. Celostný pohľad - ako je daný človek založený do svojho poľa vzťahov, ako komunikuje s myšlienkami a pocitmi a napokon ako je založený do celkového kontextu kozmického bytia, zohľadňuje dnešná medicína relatívne málo. Zdravie však musíme hodnotiť vždy ako výsledok rozličných nadradených procesov, a preto ho nemôžeme ľahkovážne vysvetľovať iba jednotlivými parametrami.

Dych je veľmi širokým pohybom spojený s celým živlom vzduchu v okolí. Zatiaľ čo to pevné alebo tekuté v človeku je napojené relatívne silne do telesnosti, to vzdušné ostáva vo veľmi ľahkom a kolísavom pohybe; nikdy nenadobudne tiaž tak, ako napríklad uchopiteľná hmota. Do pľúc prúdi vesmír so svojimi mnohými vzťahovými aspektami a s týmto ďalekým vanutím vkľzavajú do ľudského vnútra aj rôzne atmosférické prúdy. Metafyzicky povedané - živlom vzduchu je veľmi silne determinovaný metabolizmus bielkovín. Strava priamo obsahujúca proteíny tvorí hrubú základňu pre budujúce výkony tela, zatiaľ čo však dýchanie reguluje jemnejšie vedenie, a tým najvnútornejšiu kvalitu v procesoch látkovej výmeny.

Týmto poukazom na syntézu proteínov v hrubšej a jemnejšej forme v súvislosti s veľkým pohybom dychu má pokračovať nasledujúca ďalšia tvorba koncentrácie. Aký vplyv má rúško na vývinové otázky až do vnútra do najvnútornejších procesov látkovej výmeny, v zmysle vývoja proteínov? Čo je to proteín? Aký význam nadobúda pre individuálne ľudské bytie a pre zdravie?

Meditácia 66:

Otázka zdravia sa dá prirovnať k otázke vývoja telesného, duševného a duchovného človeka. Celkom všeobecne sa dá povedať, pravdaže, vzhľadom na celé ľudstvo, že procesy vývoja, ktoré stagnujú alebo vyklzli z prirodzenej formy, si vyžadujú vyrovnanie pomocou chorôb. Touto tézou sa však nedá povedať, že by ochorel iba ten, kto u seba zistí nedostatok alebo opomenutie prirodzeného pokroku. Človek často ochorie následkom celkového naviazania na rozsiahle okolie s mnohými ľuďmi, pretože nie iba sama o sebe stojaca individualita môže vykazovať deficity, ale podstatné príležitosti vo vývoji zanedbáva dokonca celé ľudstvo alebo prinajmenšom celé skupiny ľudí. Chorobu preto nie je možné definovať, ako že by vznikla iba vlastným zavinením, ale predstavuje výsledok mnohých procesov, ktoré na danú osobu vplyvajú. Touto úvahou by sa nemal vnútiť omyl, že by sa človek mohol definovať ako obeť spoločnosti alebo neblahých podmienok doby. Samostatná zodpovednosť človeka a účasť na celom sociálnom prostredí pôsobia navzájom jedno do druhého mimoriadne komplexne.

V minulej meditácii sme viedli do svetla pozornosti otázku metabolizmu bielkovín, ako je stanovená nie iba vonkajšou otázkou výživy, ale ako je určovaná v jemnejšom zmysle prostredníctvom dýchania.

Každý jednotlivý človek má individuálnu bielkovinu a hoci ju prípadne, čisto vonkajškovo videné, prijíma výživou v sójových bôboch alebo mliečnych výrobkoch, v orechoch alebo rybách, nemôže tú bytosť, lepšie povedané, dokonca určitý konkrétny druh bytosti tejto bielkoviny, človek ju nedokáže prijať priamo, ale musí ju premeniť na svoju vlastnú, individuálnu prirodzenosť. Keby sa toto premenenie neudialo, stal by sa človek napríklad sójou alebo kravou.

Aby sa táto premena dokázala v človeku dostatočne a bez vytvárania jedov uskutočňovať, je potrebný čo možno najintaktnejší proces dýchania. Popri tom nech je poznamenané, že taktiež proces myslenia a zmyslové procesy hrajú pri individuálnej tvorbe bielkovín nie nepodstatnú úlohu. V tejto chvíli však nebudeme brať do centra úvah tieto ďalšie procesy, iba proces dýchania.

Tým, že jedinec prijíma vzduch zo svojho okolia, zdieľa ho s okolitými ľuďmi a nie len s nimi, ale s celou prírodou, atmosférou a v neposlednom rade dokonca s kozmickým okruhom. Rúško tu výrazne obmedzuje človeka v jeho schopnosti vchádzať do vzťahov a predovšetkým zabraňuje prirodzenému citu pre šírku a diaľku kozmického priestoru, ktorý ho obklopuje. Dá sa povedať, že rúško zabraňuje cítiť kozmický životný pocit, ktorý je tak či tak v ľudskej duši prítomný iba ako nežný klíček. Jedinec sa stáva pozemskejší a vzhľadom na metabolizmus proteínov nepodceniteľným spôsobom skutočne stráca svoju schopnosť prepracovávať cudzie bielkoviny na vlastné. Tým sa redukuje individuálne bytostné jadro v zmysle oslabenia vôle. Aspekt

Meditácia 63, 64, 65, 66, 67

Napísal Administrator

Štvrtok, 03 December 2020 09:40 - Posledná úprava Nedelňa, 03 Január 2021 13:37

strachu je pri tom nesmierne významný, ale pre toto pozorovanie môže teraz ostať nezohľadnený.

Aby sa človek stal individualitou, alebo inak vyjadrené, aby sa posilnila skutočná, stabilná a hlboká štruktúra osobnosti, potrebuje intaktné vstupovanie do vzťahov s prostredím. Človek trpí, keď musí žiť v izolácii alebo zatienení. Tým, že jednotlivec prostredníctvom materializmu stále viac stráca duchovnú a napokon aj prirodzenú životnú spriaznenosť s kozmom, má pocit, že je vydaný napospas pozemským dňom a musí si tento nedostatok kompenzovať do istej miery závislosťami. Človek však pre zdravú tvorbu bielkovín potrebuje ako duchovné obsahy, tak aj kozmické citové vnemy, ktoré by ho viedli k radosti zo vzťahov. Zaujímavé je popri tom podotknúť, že horolezec, ktorý sa opäť vracia do údolia, podieľa sa vďaka vysokej nadmorskej výške viac na kozme (nezameniť si to s duchom), a preto dokáže nanovo načerpať toľko nádeje pre svoje sužované bytie. Tento kozmický pocit by sa dnes mohol posilňovať širokým dýchaním a prostredníctvom duchovných vývojových procesov, lebo ak bude chýbať, človek sa bude stávať samotárom, občanom nenarodeným na Zemi a v istom zmysle odindividualizovaný.

Proces tvorby bielkoviny je podľa antropozofickej medicíny priradený k štyrom hlavným orgánom – srdce, predovšetkým obličky, pečeň a napokon pľúca. Tieto štyri orgány riadia najjemnejšie procesy látkovej výmeny. Pri meditácii v tomto kontexte máme viesť do pozornosti dýchanie ako nadriadenú pôsobiacu silu, ktorá prejavuje spojenie s kozmom, spojenie prostredia s jednotlivým človekom a vykazuje už individuálne kvality. V akom celkom základnom spojení je dýchanie s vývojom človeka? Ktoré kvality sa ukazujú na dychu a ako vychádzajú najavo aspekty spojenia alebo viac oddelenia?

Meditácia 67

Dychom sa transportujú astrálne sily. Tie môžu prostredníctvom strachu prispieť k úzkosti a obmedzeniu sféry pocitov alebo môžu viesť k šírke a k cíteniu kozmickej príslušnosti.

Podľa toho, ako u jednotlivca prebieha proces myslenia a ako sa zaoberá obsahmi, ako vedie svoje zmysly a ako sa dokáže vložiť do pomerov sveta bez toho, aby od nich ustrnul, astrálne telo riadi kvalitu dýchania a tá zas smerodajne ovplyvňuje syntézu proteínov.

Otázka - ako pôsobí jedinec - prípadne vzhľadom na vlastné osobné poznanie otázka - „Ako ja

skutočne pôsobím na svet, na kozmos, na mojich blízkych a čo alebo ktoré kvality vytváram každý deň?" - má sprevádzať nasledujúci týždeň.

K tomu na mojej stránke postupne uverejňujem pre orientáciu a štúdium zmysluplné výklady o výhľade na budúci rok v postupnosti od 1 po 5. Centrálné pojednávajú o účinkovaní človeka ako jednotlivého individua. Pre nastávajúcu dobu je významné, či človek prechádza časom celkom stratený, alebo či sa dokáže pomocou obsahového posilnenia vydať do sféry komunikácie. Tento kresťansko-duchovný aspekt čaká na budúcnosť a znamená, že jednotlivý človek skutočne vysiela duchovnú silu a tým vykonáva svoj príspevok svetu.

[O spoločných stretnutiach a cvičeniach duše](#)

[Podujatia s Heinzom Grillom](#) < späť