

Meditácia [68](#), [69](#), [70](#), [71](#)

Meditačný obsah č. 68:

Posúdenie vlastnej osobnej sféry pôsobiacej na okolitých ľuďoch, na svet a na vesmír, ako aj na duchovný svet, sa deje pomocou analýzy, ktorá v žiadnom prípade nesmie prebiehať na základe väzieb, ktoré sú malicherné, moralizujúce, či zúžené alebo na základe silného naviazania na hmotu.

Tak ako situácia s koronou nemôže byť hodnotená iba na základe jednoduchých argumentov „pre a proti“, ktoré vychádzajú z osobného strachu, že napríklad preto je niekto za očkovanie a za opatrenia, lebo si robí starosti o svoje zdravie, alebo na druhej strane je proti nim, lebo sa vzhľadom na svoje ego cíti byť obmedzovaný vo svojej slobode, rovnakým spôsobom človek nedokáže posudzovať svoje vyžarujúce pôsobenie na duševný svet, to znamená na kozmos a tiež na duchovný svet, ktorý prejavuje tie najvútornejšie tvorivé sily, a nemôže ani správne vnímať svoju sféru pôsobenia v sociálnej, či materiálnej oblasti, lebo v malichernom svete vlastného uzavretia nenachádza nijaké kritériá.

Pohľad na väčší celok a zodpovednosť voči ľuďom a rozhodné vývojové otázky, ktoré sa týkajú ľudstva a Zeme, otvárajú bránu k vlastnému osobnému úsudku o vyžarujúcej sfére a o jej účinkoch. Kladenie otázok, ktoré treba rozvinúť pre meditáciu, si vyžaduje nanovo veľmi dobrú konsolidáciu, prakticky prvé zozbieranie vhodných kritérií, a až keď je myšlienkový rámec dostatočne ďaleko vypracovaný, vedie ku skutočnému prvému hodnoteniu toho, ako individuum pôsobí vo stvorení sveta a ako sa sily budujú alebo ničia. V žiadnom prípade sa človek pri tomto kladení otázok nemôže obmedziť na malicherné moralizujúce unáhlené hodnotenie. Kto sa školí v meditácii, opúšťa cestu úzkych závislostí a zväzkov v ego a zúčastňuje sa na kladení kozmických a duchovných otázok.

Až keď jednotlivec k otázke dostatočne rozvinul rozsiahle kritériá, dokáže sám seba posúdiť v členení na myslenie, cítenie a vôľu. Ako sa teda dajú tieto tri sily čo najlepšie spoznať v ich kvalitách a vyžarovaní? Každopádne človek musí viesť zrak k vlastnej analýze a rovnako aj do diaľky, lebo podobne, ako oči nedokážu samé seba vidieť, ani dostatočná seba-analýza nemôže nastať, keď sa osoba nevníma vo vzťahoch k svetu a k ostatným ľuďom. Kto napríklad trpí oslabením očí, nezbadá to bezprostredne na očiach, ale na vzťahoch očí a objektov sveta.

Úloha tejto seba-analýzy a súčasne úsudok o obsiahlom postoji, aký zaujíma človek vo svojom osobnom nasmerovaní voči celému svetu a svetovému stvoreniu, sú náročné, ale môžu otvoriť lepšiu vlastnú perspektívu. Vo výhľade na rok 2019 som napísal, že pre každého jednotlivého človeka existuje určité najlepšie postavenie vo svete, ktoré môže vyžarovať z múdrych myšlienok a nakoniec dosiahnuť vysokú úroveň realizácie. Človek vtedy dokáže pôsobiť, keď zaujme svoj skutočný, možný a zodpovedný postoj s rozhodnosťou. Postoj jedinca môže ostať zdržanlivý, stiahnutý, spojený s traumou alebo kompenzujúci pomocou závislostí. V každom prípade ten, kto sa skutočne zaoberá meditáciou a chcel by robiť spirituálne pokroky, musí svoj pohľad vyniesť ponad malicherné egoistické závislosti a musí sa zakladať na širšej celkovej vízii.

Meditačný obsah č.69:

Členenie pozorovania seba môže prebiehať v troch stupňoch:

Pre zdravé a funkčne činné vedomie je potrebné pochopiť proces myslenia tak, ako prebieha, akými obsahmi sa napĺňa a ako sa myšlienky púšťajú do sféry budovania vzťahov. Každý človek dokáže s pokojom svoje myslenie vnímať v jeho rozličných hnutiach.

Keby bol proces myslenia, ktorý by človek musel riadiť, očisťovať a napokon ďalej rozvíjať, rozhodujúci pre súvislosť so svetom ako jediná inštancia v duši, tak by istotne celý život veľmi ľahko dospel na usporiadaný morálny stupeň.

Ťažšie je totiž pozorovanie celej hlbšej časti duše – cítenia – ktoré v podstate sídli v hlbšom článku. Pocity, ktoré človek má, sú menej objektívne, sú akoby skryté, často akoby reťazou zviazané s vnútorným základom vôle a spravidla sú súčasťou individua. V týchto hlbších vrstvách duše žijú vyžarujúce ľudské motívy. A preto navonok môže človek vysloviť voči nejakej záležitosti áno, zatiaľ čo v jeho hlbších oblastiach pocitov sa usídlilo nie. Toto nie sa neoblomne presadzuje voči logickému mysleniu a nakoniec ono určuje smerovanie rozhodovania, konania a vytvárania vzťahov. Pocity už vyžarujú na okolitých ľuďoch oveľa intenzívnejšie a vnášajú sa do svetových súvislostí viac, než jednotlivá myšlienka.

Ako teraz aspirant pozoruje tieto pocity? Pocity sa dajú spoznať v ich motivácii pomocou školeného myslenia s dôsledným, pozorným snáď dokonca koncentrovaným vnímaním

rozličných prúdov, citových vnemov a reakcií, ktoré vychádzajú najavo pri rozhovoroch alebo dokonca v tichom momente pozorovania seba.

Skutočné spoznanie pocitov, ktoré sú dôležitou súčasťou astrálneho tela, sa uskutočňuje u seba samého, ako aj na druhých, pomocou duchovného vnímania, a to práve vnímaním bytostí v aure. Dôkladné, analytické a zrkadliace pozorovanie pomocou myslenia dokáže subjektívne spoznať alebo častokrát iba akoby cítiť bytosť, ktorá v astrálnom tele dýcha sympatiou alebo antipatiou, so súhlasom alebo odmietaním. Keď napríklad niekto odmieta druhú osobu zo vzdoru, z dôvodu urážky alebo čisto z egoizmu, avšak to nerád priznáva, pretože si možno chce zabezpečiť vonkajšie uznanie, spravidla pozná svoju vlastnú podstatu pocitov. V tejto časti astrálneho tela by človek mal všetko to negatívne vyhladiť a mal by svoj život ďalej do budúcnosti riadiť silou ideálov s lepšími, povzbudzujúcimi a budujúcimi silami.

Ako teraz tieto pocity žiaria do sveta - tak do pozemského sveta k okolitým ľuďom, ako aj do duchovného sveta? Táto otázka bola úlohou minulého meditačného listu. Týmito výkladmi sa ďalej otázka konkretizuje až do jej rozvinutia.

Aura nejakého človeka, ktorá je znamenite naplnená rozličnými pocitovými bytosťami, môže byť vedená do pozornosti stále viac a viac, ako svoja vlastná, tak aj aura stále vzrastajúceho počtu ľudí. Je významné spoznať, že tieto pocity, napojené na vnútorné vrstvy duše, vyžarujú do veľkej diaľky. Dajú sa však korigovať pomocou pozorujúceho myslenia a dokonca ešte viac pomocou vzrastajúceho duchovného vnímania. Kto napríklad u seba alebo aj u niekoho druhého vníma nejakú bytosť skutočne ju spoznávajúc, rozpúšťa ju alebo prinajmenšom ju vyslobodí zo samočinne pôsobiacej determinácie. Po niekoľkých dňoch poznávania zbadá, že ľudia v jeho okolí sú zrazu pozitívnejšie naladení. Mohla by vzniknúť kultúra vzťahov s prospešnými hodnotami, lebo pocity sú veľké sily, ktoré na ľudí pôsobia buď podporujúco, spájajúco, alebo konfliktne a oddeľujúco. Na súvislosti s duchovnými svetmi pôsobia pocity často dokonca tak mocne, že určujú pozitívne alebo negatívne naladenie celých kolektívnych hnutí.

Inak je to s životom vôle a jeho vyžarujúcou pôsobnosťou. Toto je v aure viditeľné najmenej, musí sa zakladať a byť spoznávané pomocou iných pozorovacích procesov. Najhlbšie vrstvy duševného života sú najskrytejšie a nedajú sa dostatočne preskúmať väčšinou ani seba-analýzou pomocou myslenia, ani pocitovým prístupom. Kam sa aspirant pozerá, keď by chcel zažiť svoj vlastný vôľový život v jeho pôsobnosti a vyžarovaní?

Ako opakovanie si máme zobrať na spoznávanie ešte raz procesy myslenia, procesy cítenia a nakoniec procesy vôle v ich vystupujúcich účinkoch a vyžarovaní.

Meditačný obsah č. 70:

29 Ak ťa teda pravé oko zvádza na hriech, vylúp ho a odhod' od seba; lebo ti je užitočnejšie, aby zhynul jeden tvoj úd, než aby celé tvoje telo bolo uvrhnuté do pekla. 30 A ak ťa pravá ruka zvádza na hriech, odtni ju a odhod' ju od seba; lebo ti je užitočnejšie, aby zahynul jeden tvoj úd, než aby celé tvoje telo prišlo do pekla. (Matúš 5, 29-30)

Toto drastické miesto v evanjeliu, pravdaže, môže človek iba vtedy dostatočne prežiť v jeho zmysle, keď zažije do neho (do seba - človeka) votkaný život pocitov s jeho determinujúcim charakterom určujúcim osud. Keď celé telo príde do pekla, neznamená to nič iné, než že vedomie je z vnútra von vedené pocitmi a sféra logických myšlienok, ktoré sú múdre a viedace, je potlačená.

Kvôli jednoduchosti by sa dalo predpokladať, že nutkavá túžba, ako napríklad túžba po alkohole, predstavuje takýto pocit. V podstate sa tým nemyslia až tak tieto relatívne zrejmé determinácie, ale sú tu myslené skutočné a skryté zväzujúce pocity, ktoré jedinec spravidla pozná a ktoré má v sebe uložené v zásobe. Nevie pobadať, že s touto závislosťou je spojené utrpenie, ale pociťuje skrytý pocit moci alebo cíti pre seba istotu. Súčasne s troškou múdrej prezieravosti zisťuje, že môže s týmito skrytými pocitmi iných ľudí využívať alebo ich prípadne dokonca poškodzovať.

Ten, kto sa zaoberá duchovným školením, musí u seba radikálne tieto pocity vytrhnúť z koreňov a nesmie pripustiť vlačnosť, kompromisy alebo sebaospravedlňovanie. Samotný pocit je inštanciou moci, ktorá je skutočnej duši cudzia a v priebehu vývoja ju prevzala ako naozaj cudzí vplyv. Väzby a pocity, ktoré sú izolovane vyhradené, sú preto cudzími prvkami riadenia. Môžu vzniknúť aj ako mienky, ktoré človek preberá pomocou vplyvov sugescií doby a stanú sa vnútornou násilnou autoritou.

Úloha bola nasmerovaná na otázku vôle, ktorá sa teraz dá úhrnne zodpovedať:

Vôľu v skrytých pocitoch nie je možné preskúmať, ale musíme študovať vonkajší svet, práce a činy, ktoré sú nasmerované navonok, a tým iba sprostredkovane skúmať vôľu, ktorá usmerňuje prácu a akcie. Úspechy a neúspechy, ktoré človek prežíva, sú výrazom vnútorného života vôle. Nie je možné, aby prostredníctvom práce vznikli nejaké výsledky, ktoré by neboli akýmkoľvek spôsobom chcené zvnútra navonok. Kto sa napríklad ožení, nikdy sa nemôže vyhovárať, že bol nahovorený alebo donútený. Oženil sa, a keď táto skutočnosť ako taká nastala, je záležitosťou vôle.

Toto chcenie, ktoré je ukotvené v najskrytejších osobnostných štruktúrach, je veľmi komplexné a má to najvšemožnejšie vyžarovanie. Čo napríklad žiari von z nejakého človeka, ktorý sa veľmi pasívne stavia voči najrozličnejším sociálnym a spirituálnym otázkam? Aj keď je chcenie človeka oslabené, aj tak z jeho chcenia vychádzajú účinky.

Aké a ktoré záležitosti sa dajú pozorovať vo vonkajšom svete, aby bolo dostatočne možné posúdiť oblasť pôsobenia vlastného chcenia, prípadne aj chcenia niekoho iného?

Ako, v akej zodpovednosti stojí jednotlivý človek, keď dostatočne pozoruje tieto tri sily duše v svetových súvislostiach? Táto úloha by mala byť nasledujúcou fázou meditačného obsahu.

Meditačný obsah č. 71:

V minulom meditačnom liste úloha znela: pomocou koncentrácie a pozorovania nájsť odpoveď na otázku akým spôsobom pôsobí vôľa. Ako a ktoré udalosti je možné konkrétne študovať vo vonkajšom svete, aby človek rozpoznal samotné chcenie, ktoré dýcha v hĺbke štruktúry osobnosti?

Často je možné vidieť nasledovné pozorovanie vlastného ja alebo aj ja niekoho druhého, a to sa stále opakovanne vracia: Jednotlivý človek alebo jeho vlastná potreba, s očakávaním a nádejou, s nátlakom alebo túžbou chce dosiahnuť určitý cieľ a chce dosiahnuť pozitívny výsledok s úspechom. Realizácii však ostávajú dlhú dobu v ceste zábrany. Čím viac je toto chcenie úmyselné alebo dokonca hyperbolizovane úmyselné, tým menej môže viesť s úspechom do svojho cieľa. Chcenie sa javí, ako keby sa samé seba blokovalo vo svojej fixácii na matériu. Pokiaľ sa chcenie ešte zakladá na osobnosti, duchu sa javí ako vylúčené.

Veľmi zaujímavý je v tejto súvislosti so chcením príbeh z Bhagavad Gíty, ktorý predstavuje najzreteľnejší a suverénny popis zákonitostí ducha. Ak človek číta Gítu s tým, že v pozadí meno Krišnu vždy nahradí duchovným princípom myšlienky, ľahšie získa prístup k zákonitostiam, ktoré sú jeho presným a platným výrazom. Krišna napríklad hovorí: „Kto uctieva mňa samotného, skutočne príde ku mne. Tu môžeme povedať, že kto vníma myšlienku v celom rozsahu jej múdrosti, povznesie sa k jej životnému princípu a k najvyššiemu cieľu, a tým sa on sám stáva myšlienkou v zmysle Brahman – svet ducha.

Príbeh Krišnu a Ardžunu, ktorí stoja na bojovom poli proti nepriateľskému vojsku, je presným obrazným popisom vnútorného chcenia, ktoré kľúči ako vo stvorení sveta, tak aj v duši Ardžunu. Bojové pole, kurukšetra, je chcené a odpory sú rovnako chcené. Ale Ardžuna nechce bojovať, pretože by sa mal postaviť proti priateľom a proti príbuzným svojho rodu. Vôľa kľúčiaca z najvnútornejšieho základu svetového stvorenia a vôľa Ardžunu ovládaná emóciami, takzvaným mylným súcitom „kārpaṅ yadoṅ opahatasvabhāvaṅ ", (kap 2 verš 7) vstúpili do dialógu oproti sebe ako vnútorný konflikt. Ardžuna sa učí vystúpiť zo svojej zviazanosti do objektívnej činnej sily v súvisi so svetom. Tento súvis sa však rozvinie prostredníctvom múdrosti mysliaceho uvažovania a následného rozhodného konania slobodného od telesnosti.

Keď človek dnes pozoruje chcenie v spoločnosti, zdá sa, že to hltá aj tie posledné kľúčiace semienka múdrosti a tušenia skutočnosti a zodpovednosti voči celku. V politike je chcenie, ktoré nie je skutočným chcením, ale javí sa ako bezvýchodiskový, sám v sebe uväznený pud, ktorý doslova túži po situácii podobnej občianskej vojne. Ak študujeme chcenie v súčasnej dobe, tak zažijeme, že tento bojovný potenciál je skutočne daný pudom. Nevzniká však zo zdravého chcenia svetových súvislostí (zdravej túžby po súvisení so svetom), ani zo všeobecného uvažovania a usudzovania, ale z nedostatku duchovnej sily a zo slabosti.

Bdejte a modlite sa, aby ste neprišli do pokušenia; lebo duch je síce ochotný (v duchu by človek chcel), ale telo je slabé. (Matúš 26,41)

Slová o bdení a modlení už dnes nie sú zrozumiteľné v takom rozsahu, ako boli kedysi myslené. Modlitba by nemala predstavovať prosbu, ale mala by znamenať toľko ako poznanie, vnímanie toho, ako a kde v súčasnej dobe spočíva duchovný prazáklad chcenia a ako by človek z neho mal konať. Ale sila existencie prazákladu chcenia je tu prostredníctvom človeka slabá. Človeku chýba schopnosť vzchopiť sa. Stiesňuje ho popieranie, alebo inak vyjadrené, odcudzenie, slabé vzpriamenie.

Čo spočíva v duchovnom prazáklade chcenia a ako sa chcenie objavuje v individuálnom vzťahu nás samých a ako sa prejavuje vo vzťahoch rôznych hnutí súčasnej doby? Čo skutočná kultúra dnes potrebuje od duchovna a ako by musel reálny impulz vôle vprúďovať do súčasného diania, aby viedol nepolarizujúc a suverénne k úspechu? Keď chcenie stojí skutočne na správnom mieste a s najvyššou múdrosťou a nadhľadom, bude viesť k úspechu; ale jedinec samotný nedokáže premeniť celý svet, potrebuje spolupracovať a spojiť sa s ostatnými.

[O spoločných stretnutiach a cvičeniach duše](#)

[Podujatia s Heinzom Grillom](#) < späť