

### Meditácia č. 108, 109, 110, 111

15.10.2021

#### Meditačný obsah č.108:

Ako pôsobí zviazanie závislosťami v posmrtnosti? Rovnakú otázku je možné položiť už o súčasnom živote: Nepôsobia závislosti ako zošňurovanie na vlastné účinkovanie, jasnosť seba, sebaurčenie a vlastnú tvorivú silu myslenia? Nie sú to práve závislosti, čo v živote obdarováva človeka tými najväčšími zábranami pre budúcnosť?

Keď človek skúma závislosť v jej nadzmyslovej dimenzii, tak sa dá ľahšie spoznať v posmrtnosti, než v pozemskosti. Počas doby života môže byť zastretých neuveriteľne mnoho kompenzácií závislostí, ktoré človek nesie vo svojej duši alebo vo svojom bytostnom jadre - lepšie povedané – ktoré vlastné bytostné jadro zakrývajú a ponížujú duševné bytie, takže vo svojom skutočnom a zviazanom charaktere netryskajú smerom navonok. Po smrti však v duši dominujú. Už počas doby života bránia silám seba.

Pri skúmaní rôznych desiatich zomrelých, ktorí sa učili priamo tu u mňa v škole, objavili sa desivé obrazy. Iba u dvoch osôb, ktoré sa aktívne snažili o pokrok a boli činní v túžobnom hľadaní spirituálneho budovania, objavil sa oslobodzujúci duševný život. Jedna z týchto osôb významne posilnila sféru Saturna a vedie svojich študentov a blízkych priateľov k príjemnej presnosti v práci a jednaní. Sféra pôsobenia z posmrtnosti otvára čulú povinnosť byť dôsledný na spirituálnej študijnej ceste. Druhá osoba, ktorá rovnako prišla o život tragicky, posilňuje centrum srdca a podporuje vedomý prístup k spirituálnym obsahom: „Nebojuj so svojimi kolegami o malicherné veci v zaujatí sebou samým, ale posilni svoje schopnosti viesť dialóg naplnený obsahom.“

Ďalších osem pozorovaní ukázalo, že síce tieto osoby kráčali po duchovnej ceste, ale viac pre samých seba, aby im cesta slúžila na ich osobné napredovanie. K obsahom sa naozaj nepribližovali a nerozvíjali z nich nové horizonty, ale s predkladanými spirituálnymi obsahmi vedomia sa vžívali v istom zmysle do vlastnej životnej rovnováhy. Napriek tomu, že urobili niekoľko vyučovacích hodín, nedokázali obsahy vyjadriť autentickým a zreлым spôsobom. Dnes sú obmurovaní väzbami na deti, vnúčatá a na vonkajšie emócie života. V školení postavili do stredu svoj vlastný princíp bytia a vyhli sa novej dimenzii vzkriesenia a slobody. Závislosti nie sú

iba ako múr, ale svojich takzvaných príbuzných a priateľov, ktorých považovali za blízkych, v posmrtnom živote prežívajú ako nepriateľských. Z týchto foriem závislostí vznikla akoby stemňujúce tkanivo, ktoré ich oberá o svetlo radosti z pohľadu na perspektívy. Sú to predovšetkým závislosti na ľuďoch, ktoré vyplývajú z nedostatku spirituálneho vývoja. Tieto osoby nie sú dostupné pre starostlivosť o ich duše v ríši zosnulých. Svojim nedostatočným zaobraním sa (autentickou duchovnou cestou) dnes výrazne zaťažujú svetové stvorenie a mnohokrato prispievajú k odstrašovaniu druhých. Z nich nevyžaruje hviezda, ale sú akoby zatienení kozmickou bariérou, ktorá zaťažuje vývojové otázky celého ľudstva.

Keď si zoberieme psychologickú definíciu závislosti, tak nájdeme: „Závislosť znamená psychický alebo fyzický stav osoby, ktorá je podstatne určovaná inými ľuďmi alebo inštitúciami, vecami, záležitosťami alebo predstavami vo svojej existencii, myslení, konaní a cítení.“<sup>1</sup>

Z tejto definície sa dá vidieť, že človek je vo svojich závislostiach určovaný niečím druhým. Duchovná škola nemôže súhlasiť s takýmto stavom, pretože štúdium duchovných obsahov vedie vždy k posilneniu schopnosti tvorby náhľadu, k zvýšenému vnímaniu ostatných ľudí, vedie k zdravým pocitom a k dialógom bohatým na obsahy. Keď človeka určuje nejaký guru, inštitúcia alebo nejaká autorita v rodine, takzvaní dobrí priatelia a mnoho ďalšieho, nepripustí to zdravú seba analýzu, ani vyhladenie akejkoľvek určenosti niečím cudzím, avšak to by bolo nutné ako chlieb každodenný. V skutočnosti, keď je človek závislý na iných ľuďoch, nenávidí sám seba. Nenávidí aj výhody, ktoré by z toho chcel mať.

Rozumné, riadne uskutočňované štúdium neberie študijný obsah do mystického vnútorného sveta, aby si pomocou neho vytvoril nejaké výhody pre seba, študijné obsahy berie ako tak reálne ako ľudskú reč a podporuje schopnosť vnímania na rovinách rozširujúcich vedomie. V tejto činnosti sa človek má rád, zatiaľ čo pri konzumnom konaní seba ľutuje a odmieta.

V nasledujúcich meditáciách treba udržiavať čo najviac široké a reálne pozorovanie lásky k sebe v porovnaní s nenávisťou voči sebe.

Ďalší zdroj:

Rudolf Steiner, GA 140, Prechod človeka cez planetárne sféry a význam poznania Krista, s.48

*„Teraz, keď člověk přešel cez bránu smrti, prostřednictvím tohoto vnímacieho aparátu, ktorý potom po období kamaloky <sup>2</sup> má, vníma napríklad bytosti, ktoré v živote stáli pri ňom blízko, ktoré zomreli už skôr než on. Sú s ním spojené? Iste, prichádzame do kontaktu so všetkými tými bytosťami, žijeme s nimi aj v živote po smrti. Ale je rozdiel, ako žijeme s tými bytosťami, s ktorými sme žili na Zemi. Je v tom rozdiel, podľa toho, či človek smrťou preniesol svoj stav morálny alebo nemorálny. Ak bol človek v živote nemorálny, tak síce tiež prichádza do kontaktu so svojimi rodinnými príslušníkmi a priateľmi, ale svojou vlastnou bytosťou vytvára niečo ako múr, cez ktorý nedokáže prejsť k tým druhým. A svojím nemorálnym stavom duše sa po smrti stáva samotárom, osamelou bytosťou, ktorá má všade okolo seba múr a nemôže cez neho prejsť k bytosťam, do sféry ktorých je presadený.“*

### Poznámky

<sup>1</sup> <https://lexikon.stangl.eu/>

<sup>2</sup> Podľa Rudolfa Steinera v kamaloke človek stretne duchovné sily mesačnej sféry <https://anthrowiki.at/Kamaloka>

22.10.2021

### Meditačný obsah č. 109:

Podobne ako silný nevhodný konzum, obžerstvo, majetnícke gestá a materialistická chamtivosť bezprostredne vytvárajú zatienenie a formovanie temnej schránky s cloniacim charakterom, všetky putá v živote a najmä v živote po smrti vytvárajú pre dušu zacláňajúci múr alebo uväznenie. Slovo uväznenie sa úplne hodí pre posmrtný život. Citlivý pozorovateľ však s určitým jemnocitom zbadá, že všetky väzby, ktoré sú nemiestne a poskytujú človeku nejaký druh zdanlivej spokojnosti, každopádne predstavujú tento druh zajatia vo vlastnom vedomí.

V posmrtnom živote chýbajú možnosti uspokojujúceho kompenzačného správania. Ten, kto

príde o svoje telo, nestráca vlastne tak veľa, lebo telo bude tak či tak raz odovzdané zemským živlom. Deň za dňom je na ceste k zániku. Keď sa telo oddelí od duše, niet viac možnosti žiadnych kompenzácií a teraz duša, alebo keď to inak vyjadríme, astrálne telo s jeho rozsiahlym vedomím, cíti realitu. Duša nedokáže a nechce v posmrtnosti kompenzovať.

Závislosti nie sú väčšinou malé prechodné epizódy bytia, ale chronicky sprevádzajú človeka. Sú pravými nepriateľmi. Tak ako Bhagavad Gíta podáva správu o veľkom boji a Ardžuna, ako je napísané v prvej kapitole, čelí svojim nepriateľom, rovnako človek v posmrtnom živote čelí svojmu skutočnému svetu nepriateľov. Ardžuna vidí príbuzných, známych na protíľahlej strane frontu a keď sa púšťa do boja, najskôr si zúfa. Nepriatelia, ktorí sú v skutočnosti vnútornými nepriateľmi, sa mu javia ako ohromní, veľkí a súčasne, ako to ukazuje obraz Gíty, sú to jeho pokrvní príbuzní.

Človek obvykle svojich nepriateľov nenávidí a svojich priateľov ľúbi. Sebanenávisť je v skutočnosti zakorenená vo vnútri človeka a vôbec nie je nasmerovaná von, na zdanlivých vonkajších nepriateľov; oveľa viac smeruje na vnútorné temné duševné stránky väzieb. Silná väzba matky a dieťaťa alebo všeobecne nemiestna naviazanosť vo vnútri nie je nositeľom skutočných pocitov lásky, ale keď ju presne vnímame v citlivom zážitku, väzba nesie nenávisť. Vo všetkých väzbách spočívajú agresie a antipatie. Spravidla majú temný zacláňajúci charakter, a preto sú duši nepriateľské.

Kedy a pri akých aktivitách je človek slobodný? A na rozdiel od toho, pri akých aktivitách panuje Pani Väzba a necháva človeka v zajatí? S touto úlohou ešte znovu budeme opakovať posledné meditácie. V princípe je dôležité, že ten, kto sa snaží o aktívne duchovné školenie, spozná slobodný podiel práce vedomia a v protiklade k tomu vníma väzby s ich antipatickým charakterom. Bolo by priaznivé, keby ako dôsledok tejto meditačnej úlohy mohlo nasledovať samostatné písomné vypracovanie asi na jednu stranu o tom, v ktorých dimenziách sa človek hýbe slobodne a v ktorých sa štylizuje ako zviazaný.

Ďalšie zdroje:

1. Pozrieť - Bhagavad Gíta, 1. kapitola
2. Pozrieť – Rudolf Steiner – „Krédo. Jednotlivec a celok" (GA 40)

*„(...) Bytosť, ktorú (svet ideí) svojím svetlom neosvecuje, bola by ako mŕtva, bezobsažná, nepodieľala by sa vôbec na živote vesmíru ako celku. Iba to, čo odvodzuje svoje bytie z idey, znamená niečo na strome stvorenia vesmíru. Idea je sama o sebe jasná, je sebestačná sama v sebe a sama sebou je postačujúcim duchom. Jednotlivec musí mať v sebe ducha, inak z tohto stromu odpadne ako suchý list a bol by tam márný.“*

Väzby predstavujú listy, ktoré odpadli zo stromu. Reprezentujú mŕtvy svet. To mŕtve sa kompenzuje pomocou tela. Väzby v sebe nenesú pokrokové a plodné idey, ale sa prebúdzajú z pudových, teda z mŕtvych emócií vynárajúcich sa z tela.

3. Malo by byť jasné, že človek pri svojej práci s obsahmi, a tým pri svojej meditačnej práci, by mal mať vedomie slobodne dostupné.

4. O pojme ja alebo svojbytie (v nemčine Selbst):

Etymológia

Ak človek hľadá etymologický pôvod (nemeckého) slova „selbst“, narazí na indoeurópsky koreň\* se, čo znamená mimo, bokom, stranou, oddelene, pre seba.<sup>1</sup> (v slovenčine pri skloňovaní slova ja existujú tvary

se  
ba,  
se  
be,  
se  
bou  
\*4

) V sanskrite z toho vychádza privlastňovacie zámeno

sva

„svoj, vlastný“ (v slovenčine

sva□

– svoj

\*4

). Ako podstatné meno

*sva*

označuje

*se*

ba v zmysle ega, ľudskú dušu alebo to, čo je človeku vlastné,

*sv*

oje. Častejšie sa v sanskrite pre označenie svojbytia človeka vyskytuje označenie

*atman*

, ktoré bezprostredne poukazuje na univerzálny charakter ľudskej duše.

<sup>2</sup>

*Atman*

je vo svojom pôvodnom význame závanom dychu alebo životným princípom, ktorý oduševňuje človeka. Slovný koreň –

*an*

, je obsiahnutý v

*atman*

; v nemčine súvisí so slovom dýchať – atmen.

<sup>3</sup>

### Psychológia

Inak, než orientálna univerzálna idea seba (nem. Selbst<sup>4</sup>), vidí tento pojem moderná západná psychológia: ako „súhrn všetkých vedomých a nevedomých aspektov osobnosti“. Ja /svojbytie (Selbst) sa totiž chápe ako „centrum celej osobnosti“ a ako „centrálne vrchnosť riadenia, ktorá sa stáva účinnou v momente oplodnenia vajíčka a štruktúruje všetky nasledujúce vývojové procesy“, ale za sídlo riadenia sa skôr považuje materiálna vaječná bunka a následne gén, a nie nejaká entita kozmickej povahy.

### Poznámky

<sup>1</sup> <https://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/scans/MWScan/2020/web/webtc2/index.php>

<sup>2</sup> digitálny nemecký slovník <https://www.dwds.de/wb/selbst#1>,

<sup>3</sup> <https://lexikon.stangl.eu/5531/selbst/>

\*4 pozn.prekl

29.10.2021

### **Meditačný obsah č. 110:**

„Aká je to dimenzia, v ktorej sa ľudské vedomie hýbe v úplnej slobode?“

Táto otázka bola úlohou posledného mediálneho listu. Odpoveď môže byť daná v dobre diferencovanom subjektívnom pozorovaní skúseností a rovnako môže byť aj celkom objektívna.

Vo všeobecnosti sa dá povedať, že človek by mohol byť pravdaže slobodný vo všetkých tých oblastiach, kde nie je karmicky poviazaný. Ak sa vydá do nejakej záujmovej oblasti, ktorá je podmienená potrebami, ostáva svojím vlastným vôľovým základom v neslobode. Aj pri zameraní svojich túžob na ušľachtilé ciele a vysoké ideály zostáva jeho vedomie prostredníctvom tela, ktoré je fixované prániami a chcením, v určitej nevidenej väzbe.

Väzby môžu byť pre človeka vedomé alebo nevedomé, mnoho rokov ho môžu sprevádzať ako určitá osudová záťaž. Duchovná cesta školenia a meditácia by však mali otvoriť prístup k slobodným obsahom, ktoré nemôžu byť zasiahnuté väzbami. A preto cvičiaci vedomou voľbou spirituálneho obsahu rozvinie tento prvý plamienok slobody. Človek najskôr ostáva neslobodný kvôli svojmu fixujúcemu chceniu, zatiaľ čo tým, že si zvolí určitú perspektívu prostredníctvom nejakej myšlienky starostlivo vybranej z duchovnej múdrosti a skutočnosti, určitú svoju časť si dokáže vyhradiť pre slobodu.

Rozlíšenie medzi slobodou a neslobodou vo vedomí sa ukazuje napríklad pri formulovaní slov, to neslobodné sa deje bez obsahu a bez poznania. Existuje psychologické cvičenie, ktoré sa začína veľmi zreteľne v náladovej mysli a vo vôli, alebo inak vyjadrené, v potrebách človeka a zjavne sa prieči pravde:

„Ja Chcem byť vnímaný – ty chceš byť vnímaný.“

„Ja Chcem byť vypočutý – ty chceš byť vypočutý.“<sup>1</sup>

Tieto výroky sa vyslovujú voči partnerovi stojacemu oproti. Na prvý pohľad vyzerajú veľmi vznešene a tolerantne. Javia sa dokonca akoby slobodné v zmysle otvorenia možnosti vstúpiť do vzťahu. Akým účinkom však tieto slová zasiahnu posmrtné bytie, keď sa s nimi človek uspokojí? Ako by sa vlastne museli vyrieknuť, keby ich niekto chcel sformulovať náročnejším spôsobom a aspoň trochu slobodnejšie? Aké zmeny by museli byť v texte urobené, aby dosiahli vyššiu dimenziu a dospeli k riadne vnímateľnému obsahu?

Zdroj

<sup>1</sup> Podľa cvičenia z jedného seminára s prof. Franzom Rupertom, ktorý predstavil túto metodiku na úvod svojho referátu.

6. novembra 2021

### **Meditačný obsah č. 111:**

Myslenie človeka nie je od samého začiatku slobodné, ale skutočnú dimenziu slobody reprezentuje vedome zvolená myšlienka.

Myslenie sa môže slobodne rozvíjať, keď je nesené a motivované vedome zvoleným myšlienkovým obsahom. Vtedy je inšpirované z ducha alebo zhora, zo svetelno-aktívnej reality. Táto sloboda musí vzniknúť pomocou duchovného cvičenia a všeobecne pomocou meditácie. Je to sloboda, čo sa rozvíja stále viac a viac a zrelativizuje všetko poviazané nachádzajúce sa v ľudskej citovej mysli.



Človek preto nie je poviazaný iba vo svojej vôli, ktorú ako zasahovanie upriamuje väčšinou nevedome ku všetkým javom sveta a ďalej k myšlienkam, ale prostredníctvom svojich emócií a známych pocitov je zapletený aj do svojho tela a napokon je tiež neslobodné aj myslenie, ktoré je stále živé tým, čo je známe a nahromadenými vedomosťami. Iba myšlienka skutočne vyvolaná je slobodná a keď je pestovaná vo vedomí, rozjasní svojou silou tepla a svetla duševný život.

Pri meditačnej disciplíne by sa nemala urobiť chyba, že by sa eliminovala všetka emocionalita alebo všetka potrebná vôľa, ale tieto by iba mali dostať svoje náležité miesto. V podstate sa rozličné hnutia citovej mysle musia presunúť na patričné miesto. Napríklad emócie sa pri meditačnom cvičení osvedčujú ako tak málo vhodné, ako pitie alkoholu pred rozhodujúcim stolnotenistým turnajom v súťaži národnosti. Vôľové pomery sú však ťažko rozpoznateľné, lebo človek, ktorý medituje s nejakou myšlienkou, ju chce automaticky uchopiť. Ľudské vedomie, aj keď sa nachádza v dobrom myšlienkovom rozmachu, je v podstate vždy napádané pudom vnútornej vôle, ktorá zdanlivo fixuje vlastný známy svet, a preto, kým sa myšlienka v koncentrácii nezbaví všetkých samovoľných síl viazanej reality, vyžaduje si to dlhšiu výdrž.

Nasledujúce vety sú vyslovené bez myšlienky a bez obsahu:

„Ja chcem byť vnímaný. – Ty chceš byť vnímaný.“

„Ja chcem byť vypočutý. – Ty chceš byť vypočutý.“

Podľa starej filozofickej múdrosti sú nebytím, *asat*. Ak by ich niekto chcel privieť na cestu bytia a do viet priviesť obsah až k psychickej nosnej sile, najskôr by medzi nimi musel radikálne zmeniť vzťah a tiež ich nasmerovať ku konkretizácii. Mohol by povedať nasledovné:

„Ty chceš byť vnímaný a ja ťa chcem vnímať.“

Ostrá dominancia vlastného podielu na žiadostivosti by tým po prvýkrát ustúpila, lebo ako prvé

je „ty“ a potom „ja“. Požiadavka vnímania sa vnucuje ako úloha. Nakoniec by mohlo nastať doplnenie zvolené napríklad v nasledovnej podobe:

„Chceš byť vypočutý alebo vnímaný v tvojej schopnosti, ako formuluješ reč a gestá, pretože chceš priniesť výpoveď, ktorá sa ti zdá ako dôležitá. Chcem ťa vnímať a chcem spoznať, aké myšlienky a pocity žijú v твоjich slovách. Ak nerozpoznám tvoju naliehavú prosbu, ostanem pre teba cudzí a aj keď prinesieš nesprávnu výpoveď, je predsa len na mne, aby som teba a tvoje slová správne spoznal.“

Prostredníctvom konkrétneho vnímania, že myšlienka predstavuje slobodu a že myslenie, cítenie a chcenie vychádza takmer výlučne zdola alebo z viazaného potenciálu, sa schopnosť vnímať druhého stáva slobodnejšou. Cesta k tejto slobode, ako ukazuje uvedený príklad, sa môže pozvoľna uberať k poznávajúcemu skúmaniu. Ako posledné cvičiaci vo vonkajšom výraze odhalí nevedome držanú a uväznenú myšlienku.

Mohlo by sa zdať ako protirečivé, keď bolo vyššie uvedené, že vo vetách „Ja chcem byť vnímaný. Ty chceš byť vnímaný.“, nežije žiadna myšlienka. Tým, že však bude ne-myšlienka alebo ne-obsah spoznaný, ľahšie sa pochopí okolnosť, že v tých slovách sa predsa len nachádzajú motívy s podprahovým chcením. A toto chcenie bude videné, až keď bude objavené rozlišovanie, že tu ide o ne-myšlienku. Táto schopnosť sa však rozvinie zo slobodnej nadhliadajúcej dimenzie, ktorá musí vychádzať z myšlienky, lebo človek dokáže ne-myšlienku spoznať až vtedy, keď on sám bude mať schopnosť myslieť a rozpoznať myšlienku s obsahom.

Hore uvedená meditačná veta by mala poskytnúť obsah na nasledujúci týždeň v takto doplnenej podobe:

„Myslenie človeka nie je od samého začiatku slobodné, ale skutočnú dimenziu slobody reprezentuje vedome zvolená myšlienka. Ak táto myšlienka žije v prítomnosti naplnená obsahom a ak oživuje myslenie, vyžaruje znamenité sily do pocitov. Myslenie a cítenie sa stáva prostredníctvom myšlienok slobodným.“

Uvedené ďalšie zdroje:

Martin Buber, Ja a ty (Das dialogische Prinzip, Gütersloher Verlagshaus 2006, S. 10):

„Základ slova „ja-ty“ nastoľuje svet vzťahov. Sú tri sféry, v ktorých sa buduje svet vzťahov.

Prvá: život s prírodou. Tam vzťah tepe v temnote a mimoslovne. Tvory sa pohybujú smerom k nám, ale nedokážu k nám prísť a naše vyjadrenie „ty“ smerom k nim je zastavené na prahu reči.

Druhá: život s človekom. Tu je vzťah zjavný a verbálny. Môžeme toto „ty“ vyslovovať, pomenovávať pojmom „ty“ a prijímať ho.

Tretia: život s duchovnými bytosťami. Tu je vzťah zahalený v oblakoch, ale sa objavuje, je bez rečí, ale reč vytvára. Nepočujeme žiadne „ty“, a predsa sa cítime byť oslovený, odpovedáme – tvoriac, mysliac, konajúc: základné slovo vyslovujeme svojou bytosťou, bez toho, žeby naše ústa vedeli niečo povedať.

Ako by sme však mohli to, čo je mimo reči, včleniť do sveta do podstaty slova?

V každej sfére, cez všetko, čo sa nám stáva prítomné, hľadáme na okraj večného teba, zo všetkého počujeme jeho závan, v každom „ty“ oslovujeme to večné, v každej sfére na jej spôsob."