

## Priebeh meditácie

Meditáciu viedol Heinz Grill. Na začiatku podal krátky, asi 30 minútový tematický úvod. Presnejšie objasnil meditačný obsah, ktorý spolu s účastníkmi preskúmali.

Potom nastala asi 20 minútová meditácia. Začala sa krátkym pozorovaním vlastného postoja, dýchania, myšlienok a prichádzajúcich pocitov. Tým došlo k prvej koncentrácii a k upokojeniu. Fyzické telo s jeho pocitmi sa trochu stiahlo do ústrania, stratilo svoju dominanciu a vytvoril sa tak základ pre myslenie, ktoré sa tešilo slobode a nezávislosti od tela. Po tomto nasledovala fáza *koncentrácie* (1), v ktorej sa meditačný obsah, teda zvolený objekt vyformoval a oživil. Z fázy koncentrácie vznikla *meditácia* (2).

Heinz Grill doviedol potom meditáciu ku koncu s určitými myšlienkami. Skúsenosť ukazuje, že je jednoduchšie vytvoriť meditatívne myslenie jasným spôsobom, keď on vedie meditáciu. Prirodzene je to však vlastná aktivita každej jednej osoby, čo dáva meditácii skutočnú hodnotu.

Začiatovníkom radíme, aby sa pripravili pomocou kapitoly „Koncentrácia“ z knihy Heinza Grilla „Nová jogová vôľa“.

(1) Cvičenie na rozvinutie jasného duchovného vedomia

(2) Táto fáza meditácie sa nedá naučiť za pár večerov. Je výsledkom, ktorý vyžaruje z objektu, t.j. zo spirituálnej myšlienky, ktorá je vytvorená počas meditácie.

## Predošlé meditácie

Na meditácii v sobotu 9. septembra bolo v Lundo prítomných viac ako 25 osôb rozličných národností (Taliansko, Rakúsko, Nemecko, Švajčiarsko). Na začiatku sa chytili témy očkovania (od augusta 2017 bola uzákonená povinnosť očkovania). Heinz Grill objasnil, ako sa klamstvá vnášajú do spoločnosti, t.j. ako dochádza k manipuláciám. Heinz Grill položil otázku: „Čo môže človek urobiť, aby sa chránil pred týmito vplyvmi, ktoré sú pre ľudstvo negatívne a škodlivé?“

S dobrou rozlišovacou schopnosťou sme boli schopní robiť určitý druh meditácie, ktorá nie je naviazaná na spoločenstvo alebo na skupinu, ale necháva človeka dozrievať k pokroku v jeho individuálnej sile. Impulz archanjela Michaela vyzýva ľudí, aby túto silu spoznali a zaujali postoj. Človek teraz nepotrebuje náboženstvo alebo ideológiu, ale potrebuje rozvoj tejto individuálnej sily.

Prostredníctvom vhodnej meditácie, s objektívnym obsahom, môže každý z nás rozvinúť silu duše. Aby to nejaká skupina úspešne dokázala, musí každý jednotliviec rozvíjať túto silu, inak nebude skupina fungovať. Štát a cirkev majú strach z individualít a pomocou manipulácií sa pokúšajú ich narúšať.

V meditácii v zmysle „Novej jogovej vôle“ môže každý jednotlivec tvoriť sily a odhodlať sa k zmenám. Vývoj je niečím, čo trvá celý život a nikdy nesmie vyhasnúť. Meditovanie takýmto spôsobom má veľký význam pre nás, pre druhých a pre kozmos, a každý pokrok jednotlivca znamená tiež pokrok pre ostatných ľudí. Mnoho ľudí medituje kvôli tomu, aby získali výhody pre seba, kvôli koncentrácii, kvôli uvoľneniu alebo kvôli zažitiu nejakých emócií, ale v skutočnosti robia protiklad meditácie, lebo tak vzniká zahmlenie srdca a rozumu. V cvičení musíme rozvinúť pravé sily.

Heinz Grill spomenul jednu vetu od Rudolfa Steinera: „Svetlo nepochádza zo Slnka“. Veda hovorí: „Svetlo pochádza zo Slnka“. Sú tu dva rozdielne uhly pohľadu. Teraz však nemôžeme povedať, že jeden je správny a druhý nesprávny. Každý rozmýšľa zo svojho stanoviska.

Ale čo je úlohou človeka? Existuje Zem a Slnko. A čo robí človek?

Slnko je obrovské kozmické teleso, ale pôvod jeho svetla spočíva v ľudstve. Človek je v porovnaní so Slnkom malý, ale je nositeľom ducha. Keby človek neexistoval, neexistoval by ani duch a kozmos by sa stal temným. Keď opustíme fyzické telo, prinesieme toto svetlo do kozmu, vnesieme to, čo sme rozvinuli svojim konaním. V Slnku je niečo veľmi tajomné, čo v ňom nie je obsiahnuté iba fyzicky. Je to svetlo celého ľudstva.

„Tat Tvam Asi“ (Upanišády) znamená „To si Ty“. Pradávný Ind ešte vedel, že jeho pravým domovom je kozmos. Mojím duchom je to, čo žiari zo Slnka. To, čo existuje v Slnku, je výsledkom činnosti ľudského ducha. Keď človek koná nejakú činnosť, môže zmeniť veci, môže vnímať účinky duševných síl.

Po meditácii sa napríklad zmení svetlo. Aké bude toto svetlo po stretnutí alebo po cielenej aktivite? Aké kvality bude mať? Čo vzniká pri klamstvách? Keby si človek bol vedomý účinkov, aké má klamstvo na Slnko, rýchlo by s tým skončil.

Obsahom meditácie bola veta: „**Slnko je výsledkom činnosti ľudského ducha.**“

Reflexie po meditácii:

- Aký účinok má táto imaginácia (obrazná myšlienka) na osobu, ktorá ju myslí?
- Ako pôsobí táto myšlienka na našu dušu?

V našej materialistickej spoločnosti už nemáme schopnosť vidieť bytosti, ktoré sme vytvorili, ani vnímať ich dôsledky; stratili sme citlivosť pre naše konanie. Prostredníctvom meditácie môže človek zjemniť a zvýšiť svoje schopnosti. Na základe vyššie popísaných obsahov môžeme povedať, že keby ľudia mali skutočný cit pre hlboký význam Slnka, ducha a ľudstva s jeho činmi, Slnko by zvýšilo rovnováhu na Zemi.

<https://meditationlundo.wordpress.com/vergangene-meditationen/>