

Pozorovanie ako kreatívny proces

Meditácia v sobotu 25.1.2020 v Cavedine sa začala otázkou:

„Ako môžem porozumieť, či môj spôsob meditácie alebo môj spôsob koncentrácie je správny alebo nie?“ Heinz Grill odpovedal, že existujú kritériá, ktoré môžu ukázať, či naša koncentrácia, príp. meditácia je správna alebo nesprávna.

Najskôr treba zdôrazniť, že koncentrácia, ako ju chápe Heinz Grill, nie je jednoduchá. Existujú rôzne druhy koncentrácie, napr. keď chce mačka chytiť myš, aj ona je koncentrovaná, avšak táto koncentrácia vychádza z skôr z inštinktu, z vôle. Naproti tomu, keď sa koncentruje človek, tak myslí. Môžeme teda urobiť prvé rozlíšenie medzi aktivitou vôle a aktivitou myslenia.

Môžeme sa koncentrovať na nejaký objekt a viesť k nemu pozornosť. Toto cvičenie sa v sanskrite volá *tratak*.

(Trataka je pojem z Hatha-joga-pradipika a znamená „upevni pohľad na predmet“, tra=chrániť, ataka=putovať / túlať sa, teda „chráň svoj pohľad / ducha pred túlaním sa“. Toto cvičenie je súčasťou takzvaných šiestich očistných cvičení a vykonáva sa spravidla s plameňom sviečky.)

Na dnešný večer sme vybrali sviečku a budeme ju pozorovať dve minúty. Potom zavrieme oči a opäť vytvoríme objekt v spomienke. Pri správnej pozornosti by musel byť obraz živo prítomný. Účastníci prostredníctvom pozorovania vnímali rozdielne aspekty; pre jedného bola prítomná viac forma, pre iného farba, zas pre niekoho iného pohyblivý plameň.

Koncentrácia nemá byť nikdy prázdnota, musí mať obsah. Tento obsah môže byť predmet, veta alebo nejaký filozofický text.



Potom sme si zvolili obraz Heinza Grilla v jogovej pozícii stoja na pleciah (sviečka) pozerali sme sa na neho trikrát po 2 minúty. Po prvýkrát jeden účastník pozoroval presnejšie vertikálne narovnanie, iná osoba proporcie, že sa vertikálna línia nachádza presne v strede rámu. Pre väčšinu účastníkov bolo jednoduchšie, keď si v spomienke predstavili obraz na fotografii, než sviečku s plameňom. Jeden účastník uviedol, že by predstava mohla byť ešte živšia.

A tak sme pozorovali fotku ešte druhýkrát, tento raz ešte presnejšie, lebo kritériá pre pozorovanie boli rozšírené a síce: vzpriamenie a proporcie. Avšak každý mal svoje osobné kritériá, s ktorými pozoroval, tak ako umelec pozoruje iným pohľadom, než lekár alebo človek cvičiaci jogu. Rekonštrukcia objektu zo spomienky oživila objekt tentokrát ešte viac. Je

dôležité, že na začiatku koncentrácie sa predstava nachádza vonku, mimo a nie ako subjektívny pocit.

Po tretíkrát sme všetci robili pozorovanie so spoločnou myšlienkou: „**Srdce je v tejto polohe centrum a zo srdca stúpa prúdenie nahor a súčasne sa vytvára stabilný základ naspodku.**“ Pozorovali sme teraz fotku s touto konkrétnou myšlienkou, ktorá nebola viditeľná, ale ktorá na nás mala veľký vplyv. Po pozorovaní sa všetci cítili pokojnejší. A na rozdiel od predošlých skúseností, vnesenie spoločného obsahu do obrazu dodalo opäť viac živosti a intenzity. Prúdenie, ktoré vychádza zo srdca, nebolo viditeľné, ale vznikol pocit / citový vnem, že táto myšlienka vyjadruje pravdu cviku stoja na pleciach. Pravda vedie k hlbokému pocitu pokoja.

Klamstvo, slová, ktoré nesúladia s myšlienkou nejakej osoby, vytvoria nepokoj. V dnešnej spoločnosti sme žiaľ obklopení mnohými klamstvami, manipuláciami, atď. a my potrebujeme pravú myšlienku, aby sme vytvorili pocity pokoja. Táto aktivita pozorovania a opätovného vytvárania pozorovaného má veľkú cenu, lebo ide o kreatívny proces, ktorý podľa jedného prítomného lekára vplýva na tvorbu nových synáps v mozgu, takže to môže byť predchádzanie degeneratívnym chorobám ako Alzheimerova choroba.

Vždy musíme rozlišovať, či koncentracii pripojíme niečo nové alebo ostaneme v starom. Keď je predstava prítomná a živá, môžeme vychádzať z toho, že niečo nového prišlo. Ak obraz / predstava nie je živá, niečo chýba, ostali sme vo svojej subjektivite.

Podľa názoru autorov boli tieto cvičenia krokmi ku koncentracii, ako ich Heinz Grill zamýšľal: „**Koncentrácia tvorí jemnú oddelujúcu stenu, ktorá oddeľuje svetlo od temnoty.**“ Svetlo vychádza a necháva temnotu zmiznúť. Aj samotná táto veta môže byť predmetom meditácie v nasledujúcich dvoch týždňoch. Na začiatku býva táto veta často nie ľahko zrozumiteľná, ale časom sa môže stať opravdivým zážitkom.

Heinz Grill ukončil meditáciu recitáciou Gajtri mantry Sri Aurobinda:

„Tat savitur varam rúpam džjotyh parašja dhimahí, jannah satjéna dípajét“.

Caterina a spolupracovníci