Meditácia 51 a 52

Meditácia 51:

Možným problémom, ktorý vyjadrili niektorí záujemci, by mohlo byť veľké množstvo meditačných obsahov a otázka, ako s nimi narábať. V dobe, kedy je vedomie človeka zo všetkých strán zaťažované a preťažované, mohla by aj meditácia byť vnímaná ako dodatočná záťaž.

Malý príklad zo skúsenosti by mohol pomôcť ako odpoveď na tento problém. Minulý rok som liezol na jednej veľmi dlhej horolezeckej ceste na veľmi náročnom kopci. Môj spoločník bol od začiatku akýsi oslabený a už po pol hodine kráčania k nástupu na stenu sa chcel vrátiť. Povedal, že už dosiahol hranicu telesnej výkonnosti. Ja som však vedel, že výkonnosť nemusí byť bezpodmienečne viazaná na fyzické podmienky, ale závisí od postoja vedomia, rozhodnutia a orientácie na cieľ. Išli sme ďalej nahor k nástupu, vstúpili sme na 800 m vysokú veľmi ťažkú stenu a po 7 hodinách celkového času výstupu sme konečne dosiahli vrchol. Na zostupovej ceste som mal čo robiť, aby som so spoločníkom udržal krok, lebo teraz bol vo veľmi dobrej kondícii a jeho sily sa znásobili.

Ak človek nasmeruje ciele k dobrým duševným, ba ešte aj ďalej dokonca k duchovným hodnotám a vidí potrebu konať nie len preto, aby splnil vonkajšie povinnosti, ale aby skutočne konal z túžby po spirituálnej aktivite, ktorú on sám vnáša do sveta, prebudia sa nové sily látkovej výmeny a z nich, napriek akejsi vyčerpanosti a negatívnemu psychickému pocitu, že je zničený, získa naďalej možnú dynamiku. Cvičiaci sa nesmie stať závislý na podmienkach, ktoré ho obklopujú, ale musí dostatočne vidieť ciele, ktoré chce uskutočniť. Svet potrebuje ľudí, ktorí nelipnú iba na nejakom spirituálnom koncepte, ale ktorí spiritualitu vyžarujú a sú schopní múdre myšlienky komunikovať. To nie je „príliš veľa", je to často iba pocit, že je to „príliš veľa". Cieľ poskytuje pevnosť a pružnosť.

Pri úlohe, ktorá vyplýva z posledného meditačného listu, si môžeme celkom živo sprítomniť nejakú situáciu pri pozorovaní nejakého obsahu, predmetu alebo osoby. Je tu pozorovateľ a pozorovaný objekt. Pomocou pokojného rozpustenia subjektívnych emócií sa predmet pozorovania so svojím vlastným bytím priblíži. Ako myšlienkové, tak aj zmyslové pozorovanie musíme vykonávať niekoľko minút. Pozitívnym výsledkom cvičenia je, akoby vesmír so svojou sférou svetla usporiadane spätne pôsobil na telesnosť. V tomto zmysle je vesmír predmetom pozorovania a vlastná myseľ je prijímajúcim pólom. V žiadnom prípade ten proces nesmie byť opačný. Človek preto svojou vôľou a emóciami nepôsobí na objekt pozorovania, ale objekt po

nejakej dobe usporiadanosti a výdrže pôsobí spätne na človeka. Týmto prvotným zriadením poriadku medzi pozorovateľom a pozorovaným objektom, vznikne pokoj a vnímavosť v srdci.

V tomto procese cvičenia môže teraz ďalej nasledovať otázka: Aký charakter nadobúdajú éterické sily alebo ako pôsobia v cvičení, keď je vedomie takýmto práve popísaným spôsobom podmienené pomocou cvičenia pozornosti a koncentrácie?

Meditácia 52:

Rudolf Steiner v knihe „Poznávanie vyšších svetov" popisuje lotosový kvet medzi obočím ako centrálne miesto, v ktorom prebýva schopnosť viesť éterické telo a jeho prúdenia. Túto výpoveď už môžeme zažiť a zakúsiť iba pomocou meditácie, ktorá vedie až k duchovnému poznaniu v zmysle jemnohmotných éterických síl. V princípe si to vyžaduje veľmi presné rozvinutie solídneho vzťahu smerom od pozorovateľa k pozorovanému objektu. **Cvičiaci dokáže spoznávať jemné éterické sily skutočne iba vtedy, keď skúsenosťou v sebe zažije hlboké momenty mlčania, pri súčasnom jasnom pozorovaní a bdelosti.**

V súvislosti so šestnásť lupeňovým lotosovým kvetom, piatym energetickým centrom, ktoré má centrálne sídlo v oblasti hrtanu, píše Rudolf Steiner, že pri jeho aktivizácii vyžarujú krásne farby. Je to centrum, ktoré indická filozofia označuje pojmom višuddha a znamená toľko ako **čistá**. Názov sa preto, primerane k významu, odvodzuje od toho, že myslenie, ktoré sa uskutočňuje na stupni slobodnom od tela v logických súvislostiach a vo vzťahu k pozorovanému objektu, rozvinie čistotu voči telu. Jedinec, ktorý vykonáva cvičenia pozorovania a koncentrácie, skutočne rozvinie prvú bdelšiu sféru, ktorá sa prejaví krásnymi jemnými farebnými odtieňmi, či vnímaním krásnych farieb a foriem pomocou citu.

Éterické sily, ktoré sa na základe toho prebudia, sa bezprostredne ukážu vo vonkajšom procese, to znamená v poli pozorovania a pôsobia harmonizujúco, prebúdzajúco a povzbudzujúco na vnútornú substanciu človeka. Účinná sila z vesmíru, prípadne sila z vonka vzniká zo zorného poľa a posilňuje éterické prúdy vo vnútri. Piate, ako aj šieste centrum, tým výrazne prispievajú k posilneniu imunity. Ako sa v cvičení dajú tieto éterické sily vnímať a spoznávať? Táto otázka bola úlohou minulého meditačného listu.

S týmito poukazmi, ako vzniká pole pôsobenia istého druhu éterickej konfigurácie, ktoré

nastáva prostredníctvom pozorovania pozorujúceho smerom k pozorovanému objektu, môžeme ďalej a podrobnejšie viesť pozornosť do zavŕšenia. Aké formy sa napríklad ukazujú pri prebudení citu pre farby? Ako sa zrkadlia v očiach, vo fyziognómii človeka? Odkiaľ sa tvoria? Zaiste, ich pôvod nie je možný bez aktivity myšlienok. Priebeh cvičenia, pozorovania, zisťovania citových vnemov by mal prebiehať veľmi svedomito.

Tým, že si cvičiaci dostatočne uvedomuje, že každé pozorovanie vytvára éterické pole, či už sa to deje nevedome pomocou zmyslov, alebo vedome prostredníctvom myšlienok, stáva sa všímavým voči jemnohmotnej súčasti života. Týmto spôsobom sa môže podnietiť zmysel pre jemnejšie pôsobenie síl a nakoniec sa zmysly pretvárajú na orgány vnímania citom.

Cvičiaci musí v princípe vychádzať z tejto pravdy, ale ak to berie iba ako vieru, že to pravda je, nedokáže sa stať jasnovidným. Cestu cvičení charakterizujú skutočne logické a disciplinované pracovné kroky.

Je veľký rozdiel, či cvičiaci iba skúša niečo vidieť, alebo či si osvojí to, že každou aktivitou vedomia vzniká nadzmyslové a v tomto zmysle vnímateľné hnutie. Ďalšou úlohou je, že tento proces treba veľmi presne analyzovať a preskúmať.

Podujatia s Heinzom Grillom < späť

meditácia 48, 49, 50 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia 53, 54, 55, 56, 57