Meditácia 80, 81, 82

Meditačný obsah č. 80

Meditácia predpokladá určité uvoľnenie napätia. Rozvinie sa spravidla pomocou pokojného sedenia, pozorovania myšlienky a jemného dištancovania sa od všetkých emócií. Stav tejto schopnosti pozorovať sa vždy dá označiť ako vnútorný pokoj. Rudolf Steiner vo svojej knihe o výchove k poznávaniu vyšších svetov poukazuje na tento základný predpoklad.

Dnes sa zdá, že tento stav nie je také jednoduché dosiahnuť, lebo hoci sa pomocou pozorujúceho vnímania zdanlivo dá dosiahnuť relatívne ľahko, predsa však spočíva hlboko v tieni zahalenia. Na dosiahnutie vnútorného pokoja sa človek musí pozdvihnúť v istom zmysle celkom zo svojho ja, zo svojich vlastných fixujúcich, seba samého determinujúcich vzorcov. Dnes sa oslobodenie netýka iba drobných vyrušujúcich vplyvov, ktoré iritujú myslenie, ale vzťahuje sa na celé vlastné naladenie, ktoré ovláda ľudstvo v zmysle bezduchosti a výlučného materialistického zúženia.

Vnútorný pokoj preto neznamená iba čisto technickú prácu v cvičení, ale mal by vyrásť ako väčší, ako duchovný pokoj, ako určité základné presvedčenie v živote. Vlastne tento vnútorný pokoj musí vyplápolať ako najjemnejší zdroj sily, a to dokonca z najhlbšej istoty, že duchovný svet existuje, potom z toho, že môže byť reprezentovaný myšlienkami a nakoniec, že ľudská práca vedomia dokáže tieto myšlienky uskutočniť. Strach z neúspechu, žiaľ, žije dnes v človeku z dôvodu tráum a sugescií veľmi hlboko v jeho vnímaní, rovnakou mierou, akou doňho bolo od nepamäti a od dôb výchovy vložené falošné kresťanstvo alebo všeobecne nesprávna nábožnosť. Preto človek pomocou techniky nedokáže dostatočne dospieť k vnútornému pokoju a k istote solídneho vývojového rozpätia. Na to by sa musel duch stať živou realitou, alebo sa za takú musí prinajmenšom považovať. Počas dlhých rokov bolo človeku zakazované myslieť v rámci samostatného vnímania, koncentrácie a slobodnej dostupnosti spirituálnych obsahov. Namiesto skutočného posilňovania myšlienok sa postupom času uplatňoval intelektualistický, nervy drásajúci výkonnostný systém a na druhej strane pasívne vyznanie viery. V skutočnosti každý jednotlivý človek, ak je čo len trochu oslobodený od zásahov vzdúvajúcich sa pochybností o sebe a od preberaných kolektívnych sugescií doby, dokáže stanovovať svoju realizáciu pomocou myšlienkových obsahov. Tento proces treba jednoznačne označiť ako „kresťansko-duchovný", lebo podporuje človeka v jeho seba posilnení. Proces uskutočnenia myšlienkového obsahu z ezoterických pokladov až do schopnosti sociálnosti a do životnej praxe, je vždy spojený s činom lásky. Je to kresťanská disciplína a tou najvýznamnejšou mierou vedie k posilneniu zdravia.

Dnes si musí človek sám dodať istotu, že duchovné výroky sú pravdivé, účinné a uskutočniteľné. Cvičiaci preto nesmie čakať, kým napríklad bude veriť myšlienke o existencii Archai, alebo kým sa ju snáď niekedy naučí vnímať pomocou analýzy alebo naladením pocitov. Dané výroky musí brať celkom ako istotu a z nich vychádzať. Tento proces myslenia sa nesmie zameniť so slepou vierou. Cvičiaci pri meditácii iba vylúči všetky pochybnosti o sebe, telesné pocity a zahmlenia svojej mysle.

Dnes určujú samé seba práve tie bytosti, ktoré upierajú ľudským bytostiam akýkoľvek životný pocit duchovnosti. Tieto pocity sa však roznecujú nad vedomím vôle, emócií, ako aj intelektu zo sveta tela. Cvičiaci preto musí rozvážne a radikálne pozdvihnúť meditačné obsahy k najcentrálnejšiemu stredu a vychádzajúc z neho sa musí učiť sám určovať realitu.

Čakanie na istotu je skrývaním toho, že človek vlastne v meditácii stroskotávania, kým bezprostredné vzpriamenie sa vedie s bezpodmienečnou istotou cez pravdu týchto viet k prvej premene.

Pre nasledovnú fázu meditácie si treba k slovám Archai pribrať niekoľko myšlienok od Rudolfa Steinera:

„Duchovia osobnosti vsadili človeku Ja - schopnosť byť sebou samým ... [1] Títo duchovia viedli ľudstvo cez všetky nasledujúce planetárne stavy. Sú vychovávateľmi ľudí k tomu, aby sa stali samostatnými." [2]

„To (*astrálne telo pôsobením Archai*)[3] sa delí na nižšiu časť, ktorá ďalej ostáva nositeľom afektov, a na vyššiu časť, ktorá dosahuje určitú samostatnosť, takže môže vykonávať určitý druh vlády nad nižšími článkami, nad fyzickým telom, éterickým telom a nižším astrálnym telom." [4]

Pri meditácii by skutočne mali následne vznikať obrazy, napríklad o pôsobnosti Archai, o ich význame a mali by pri tom vznikať vnemy, ako je astrálne telo naozaj rozčlenené na nižšiu a vyššiu časť. Aby však tieto obrazy mohli dostatočne vzniknúť, človek by mal brať myšlienky ako reality, ako skutočné bytostné dimenzie. Ony sú duchovným svetom a ak cvičiaci nie je príliš upätý, ale berie ich ako prirodzenú skutočnosť, rozvinú sa nové vnemy a sily. Človek sa oslobodí od všetkých pochybností o sebe a od všetkých článkov viery a začne brať myšlienky

ako chlieb každodenný.

Pramene:

Heinz Grill: „Duševná dimenzia jogy"

Rudolf Steiner: „Poznávanie vyšších svetov"

Rudolf Steiner: „Z kroniky Akaša" a „Teozofia Rozekruciánov"

---

[1] Voľne podľa Rudolfa Steinera: "Z kroniky Akaša", Život Slnka, s.52

[2] Rudolf Steiner: „Teozofia Rozekruciánov", GA 99, 9.prednáška

[3] pripojené ako vysvetlenie

[4] Rudolf Steiner: „Z kroniky Akaša", GA 11, Život Zeme, s.60

Meditačný obsah č. 81:

Spravidla rozlišujeme nižšie ja od vyššieho Ja. Avšak presnejšie vzaté - bolo by priaznivejšie, keby sme hovorili o nižšej a vyššej časti astrálneho tela. Ja (Ich alebo Selbst) nie je ani vysoké,

ani nízke, skôr sa javí, že je v niektorých ohľadoch príliš málo rozvinuté, a preto sa môže šíriť egoizmus.

Meditačná úloha s vetami od Rudolfa Steinera znela:

„Duchovia osobnosti vštepili človeku Ja - schopnosť byť sebou samým ..." 1

„Títo duchovia viedli ľudstvo cez všetky nasledujúce planetárne stavy. Sú vychovávateľmi ľudí k tomu, aby sa stali samostatnými." 2

„To (astrálne telo pôsobením Archai)3 sa delí na nižšiu časť, ktorá ďalej ostáva nositeľom afektov, a na vyššiu časť, ktorá dosahuje určitú samostatnosť, takže môže vykonávať určitý druh vlády nad nižšími článkami - nad fyzickým telom, éterickým telom a nižším astrálnym telom." 4

Pre meditujúceho je veľmi dôležité, aby s plnou vážnosťou nadobudol o duchovnom svete istotu, zvlášť ak ho nedokáže vyciťovať (nahmatávať) pomocou svojich citov. Ak by cvičiaci túto istotu nemal vo svojom myslení (nemyslel by ju), a tým ju sám pre seba nevytvoril, nikdy by v meditácii nebol schopný trvalo a úspešne pôsobiť prostredníctvom meditačného obsahu na svet, na vlastnú sféru cítenia, ani na jemu blízkych ľudí. Nevyhnutné je oslobodiť sa od afektov; akcionizmus, prikrádajúce sa vnuknutia z nevedomia a pasívne očakávania škodia akémukoľvek rozvinutiu meditačnej činnosti. Dané vety od Rudolfa Steinera by mali byť meditujúcemu dôverne známe, pretože nebezpečné pokušenie chcieť najskôr dosiahnuť Ja, namiesto toho, aby ho človek používal, je veľmi veľké.

Na (nedávnom) stretnutí pätnástich osôb skúsenosť ukázala, že iba veľmi málo ľudí, ktorí vykonávali meditáciu, pristupovalo k duchovnej disciplíne tak, ako je popisovaná a myslená, ale čakali na nejakú lepšiu náladu a pritom nepoužívali vlastné ja, ktoré by bolo schopné tvoriť myšlienky a pracovať s vedomím. Výsledky meditácie skĺzli do nepríjemnej samoúčelnosti bez toho, aby vedomie dokázalo dospieť k vyžarovaniu. Ja a vlastná osobná sila nebola použitá s odhodlanosťou a svedomitosťou.

Kto by chcel meditovať vážne a úspešne, musí brať vety Rudolfa Steinera, ako aj obsahy, ktoré

boli napísané o Archai, s dokonalou vážnosťou a istotou, že v duchovnom zmysle sú pravdivé a účinné, a teda ich musí brať s plnou odvahou sily Ja. Meditovanie bez Ja vyzerá napríklad ako bezmocný pokus niekoho, kto pláva vo vode a nikdy nenájde pevné podložie.

Nasledovná meditačná úloha sa opäť nachádza na mojej internetovej stránke . Mala by byť trochu dlhšiu dobu pestovaná, lebo je veľmi aktuálna. Obsah apeluje na všeobecnú platnosť piateho centra, višudha čakra. Táto čakra má byť alebo prinajmenšom sa má stať súčasťou človeka, a preto je dôležité, aby bola myslená s primeranými obsahmi a predstavami.

V tom istom článku sú zároveň uvedené základy meditačnej práce.

Človek je nadaný samostatným logickým myslením. Jeho podstatným znakom je rozumnosť, ako kapacita schopná čeliť strachu a pudom. Na človeku vnímam možnosti predmetného a rozumne orientovaného myslenia oslobodeného od strachu. Dimenzia, ktorá sa ľudsky vyjadruje rozumným a objektívnym logickým myslením, je malou vernou podobou svetového loga alebo svetového kozmického rozumu. V aure sa javí ako Slnko v zelenkastých tónoch.

Je nerozumné, ak niekto ľudstvu vnucuje očkovanie, ktorého účinky ani nevie odhadnúť a ktorého miera účinnosti sa zdá byť otázna. Úplná dobrovoľnosť bez obmedzovaní a bez roztrieďujúcich nevýhod pre tých, ktorí očkovanie odmietajú, je nevyhnutná pre zachovanie občianskeho mieru. Presadí sa ľudskosť podporovaná rozumom, a nie neľudskosť s jej groteskými prejavmi nerozumnosti.

---

1 Voľne podľa Rudolfa Steinera: „Z kroniky Akaša", Život Slnka, s.52

2 Rudolf Steiner: „Teozofia Rozekruciánov", GA 99, 9.prednáška

3 pripojené ako vysvetlenie

4 Rudolf Steiner: „Z kroniky Akaša", GA 11, Život Zeme, s.60

Meditačný obsah č. 82:

Na nasledujúci týždeň by mala byť ponechaná naďalej rovnaká meditácia o logickom myslení, rozumnosti, a tým o piatom centre.

Meditačné vety obsahovo ostávajú rovnaké.

Dôležité je, aby sme ich brali doslovne, dostatočne ich v myslení pozdvihli a aby sa stali dostupné ako duchovná sila.

Cvičiaci by v žiadnom prípade nemal chcieť meditáciu uchopiť ako nejaký predmet, lebo ak by ostal lipnúť na tejto potrebe, nepoužíval by tvorivú silu svojho možného myslenia. Cvičiaci veľmi dobre cíti, či obsah žije, žiari a ohlasuje nežnú radosť, alebo či sa iba pokúša toto dosiahnuť, a teda vôbec ešte nedospel k realite svojej tvorivej sily.

Chcieť, aby táto meditácia získala silu a slnečné vyžarovanie, je základom, ktorý sa nesmie stať príliš závislým od tela a od osobného, emocionálneho chcenia. Chcenie musí predstavovať určitý druh istoty vo vedomí a musí dávať najavo vysokú morálku, aby sa základ vôle stal svetovým základom. Človek nie je stvorený iba pre chcenie v malom, ale z hĺbky svojho bytia chce pre všetkých ľudí tú najvyššiu morálku.

Keď napríklad Schiller napísal o rozumnosti, vo svojich slovách sa opiera o usporiadanú skladbu duše: „Tak nevyhnutným teda je, aby o ničom nerozhodoval pocit v oblasti rozumu, rovnako nevyhnutné je, aby si rozum nič nedovoľoval určovať v oblasti pocitov. Už tým, že človek každému z nich pririekne jednu oblasť, tak druhého z nej vykáže preč, a každému stanoví hranicu, ktorú nemožno prekročiť inak, ako v neprospech oboch. O toto dbať a každému jednému z týchto dvoch hnutí zaistiť hranice - je úlohou kultúry, ktorá zodpovedá za rovnaké oprávnenie pre obe oblasti a táto kultúra musí presadzovať nielen výlučne rozumové hnutia voči zmyslovým, ale zabezpečiť právo každej jednej oblasti voči druhej."

Schiller z vlastnej skúsenosti vedel veľmi dobre, že duševné sily dokážu dospieť k pôsobnosti až vtedy, keď rozvinú svoju dynamiku na správnom mieste bez prekračovania zo svojej oblasti do druhej.

Meditáciu teda treba vykonávať pomocou myslenia a pocity a osobné vôľové nepokoje nesmú myšlienkový proces a proces koncentrácie rušiť.

Zdroj:

Friedrich Schiller: O estetickej výchove človeka, v sérii listov – 13. list.

O spoločných stretnutiach a cvičeniach duše

Podujatia s Heinzom Grillom < späť

„Tak nevyhnutným teda je, aby o ničom nerozhodoval pocit v oblasti rozumu, rovnako nevyhnutné je, aby si rozum nič nedovoľoval určovať v oblasti pocitov. Už tým, že človek každému z nich pririekne jednu oblasť, tak druhého z nej vykáže preč a každému stanoví hranicu, ktorú nemožno prekročiť inak, ako v neprospech oboch. O toto dbať a každému jednému z týchto dvoch hnutí zaistiť hranice - je úlohou kultúry, ktorá zodpovedá za rovnaké oprávnenie pre obe oblasti a táto kultúra musí presadzovať nielen výlučne rozumové hnutia voči zmyslovým, ale zabezpečiť právo každej jednej oblasti voči druhej.“

Friedrich Schiller: O estetickej výchove človeka, v sérii listov – 13. list.

meditácia 76, 77, 78, 79 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia 83, 84, 85