Meditácia 102, 103, 104

4. septembra 2021

Meditačný obsah č. 102:

„V počúvaní ľudská duša prežíva svetový éter. S každým zvukovým záchvevom a znením slova prichádza na bubienok vibrácia vzduchu a výsledok tohto dobre koordinovaného procesu oscilácie vstúpi na najkratší okamih do beztiažového priestoru. Vo vnútornom uchu sa zvuk zbavuje pozemského sveta a stáva sa dimenziou múdrosti s duchovnými proporciami. Zvuk vibruje ako číslo, ktoré má proporciu, ktorá duchovne nastavuje intervaly a v strednom uchu sa opäť stáva nanovo istým druhom prapôvodného, svetovo-kozmického čísla." [1]

Doterajšia meditácia o slove počutie sa dá teraz rozšíreným spôsobom myslieť v podobe týchto viet. Treba sa ich naučiť naspamäť a počas týždňa ich viackrát zobrať do koncentrácie.

Zaujímavé je, že človek rovnako počuje všetky tie nemožné, zmätené a hlučné tóny, vrčanie, praskanie a rovnako aj diskusie poprepletané jednu cez druhú, aj svoj vnútorný život a to nie iba polovičným vedomím, ale ostáva tým veľmi zaťažený až do hĺbky nevedomia a tráviaceho systému. Nervový systém a systém látkovej výmeny musia tieto preťaženia a nezrovnalosti, až po klamstvá, spracovať a uniesť.

Pracovné kroky meditácie tvoria plne vedomú aktivitu, ktorá popri regenerácii nervového systému vytvára aj nové éterické sily a zdravým spôsobom posilňuje obranné sily proti týmto neprestajne pôsobiacim cudzím vplyvom. Človek by mal zdravý zvuk vytvárať zo svojej vlastnej osobnosti.

Ďalšie zdroje:

1. Etymologické aspekty slova počúvať:

Indogermánsky kmeň **keu* obsahuje zmyslové vnímanie v jeho celistvosti a znamená jednak „voči niečomu byť pozorný, pozorovať, vidieť", ako aj „počuť, cítiť, badať".

Sanskritské sloveso *śru* znamená „načúvať" podaniam ústnej tradície, zodpovedajúc synonymu „učiť sa", ako aj „poslúchať" a „dbať" na niečo.

Nemecké *počúvať* s významom „vnímať, preberať uchom" k tomu neskôr pribralo význam „zámerne počúvať" a „poslúchať". [2]

Talianske *udire* sa vracia k indogermánskemu slovnému kmeňu **au-* alebo **av-*, s významom „byť zameraný, byť naklonený" (čo obrazne pripomína bdelé nastavené uši u mnohých cicavcov). K slovesu
udire
používané synonymum
ascoltare
znamená „pozorné počúvanie".
[3]

2. Egyptská literatúra - knihy múdrostí, asi od 2100 pred Kristom; 11.-12. dynastia:

„*Načúvanie je plodné pre syna, ktorý načúval, pretože načúvanie vstupuje do toho, kto načúval a z niekoho, kto načúval sa stáva ten, komu sa načúva.* "

V biblických knihách múdrostí nie je orgánom počúvania iba samotné ucho, ale – v súlade a v závislosti aj na výpovediach egyptskej múdrosti – srdce, centrálny orgán myslenia človeka. [4]

3. Rudolf Steiner, Bytosť muzikálnosti, s 122:

„Ucho je vlastne tým orgánom, ktorý nám tón žijúci vo vzduchu odráža, vrhá späť, ale tak, že vzdušný živel je vylúčený, a potom tón, ktorý ním počujeme, žije v éterickom elemente. Teda ucho je tu na to, aby, keď sa tak môžem vyjadriť, prekonalo zvučanie tónu vo vzduchu a vrátilo nám čistý éterický zážitok tónu späť do nášho vnútra. Je to reflexný aparát pre vnímanie tónu citom. "

4. Heinz Grill, výňatok z neuverejnenej prednášky „Praktické možnosti rozvinutia poznania":

Načúvanie sa v ásane vytvorí tým, že žiak počas statickej polohy tela dospeje do úplného pokoja, v každej fáze ostane bez pohybu a pritom udrží vedomie bdelé a pozorujúce. Touto bdelosťou môže celkom jemne zažiť éterický a pokojný bytostný element v tele a súčasne dospieť k rozlišovaniu nepokojných astrálnych faktorov. V pokoji ásany si teda študent vytvára rozlišujúce vnímanie toho, čo má viac od ásany oddeliť a čo v ňom spočíva ako životná sila a najjemnejšia, najsubtílnejšia tvorivá energia. Avšak žiak neostane iba pri tomto cvičení, ktoré vedie k prvému členeniu svojich vlastných vnútrotelesných pocitov, ale sa musí učiť koncentrovane sa zaoberať obsahom imaginácie. Imaginácia môže mať charakter vyššieho, jemnejšieho a náročnejšieho obsahu, alebo viac telesného, takmer až skoro vnímateľného obsahu. Pre cvičenie ásan a pre rozvinutie správne vnímajúceho počúvania v zmysle šiesteho energetického centra je dôležité, aby si žiak vybral naozaj zodpovedajúci, vhodný a použiteľný obsah."

Poznámky

[1] Túto meditáciu vyvinul autor.

[2] https://www.dwds.de/wb/hören

[3] https://www.etimo.it/?term=udire

[4] http://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/21406/

11. september 2021

Meditačný obsah č. 103:

Meditačný obsah ostáva ešte raz rovnaký aj pre nasledujúci týždeň:

„V počúvaní ľudská duša prežíva svetový éter. S každým zvukovým záchvevom a znením slova prichádza na bubienok vibrácia vzduchu a výsledok tohto dobre koordinovaného procesu oscilácie vstúpi na najkratší okamih do beztiažového priestoru. Vo vnútornom uchu sa zvuk zbavuje pozemského sveta a stáva sa dimenziou múdrosti s duchovnými proporciami. Zvuk vibruje ako číslo, ktoré má proporciu, ktorá duchovne nastavuje intervaly a v strednom uchu sa opäť stáva nanovo istým druhom prapôvodného, svetovo-kozmického čísla."

Ak človek vedie tento meditačný obsah skutočne a vytrvalo do koncentrovaného pozorovania, vznikne pocit slobody a šíravy, ktorý zodpovedá tepelnému a svetelnému éteru. Obsah je veľmi intenzívny a cvičiaci zbadá, ako sa nad jeho hlavou otvára istý druh novej sféry.

Zásadne však každý zvuk a každé slovo pôsobí nielen na okolitú atmosféru, ale pokračuje až do hĺbky tela, až dovnútra krvného obehu, do lymfy a do orgánov látkovej výmeny. Znením vzniká účinok na takzvaný chemický éter, ktorý Rudolf Steiner označil aj ako číselný éter. Presne vymeraný éterický pohyb, ktorý je možné chápať ako číslo, pôsobí z pólu zmyslov nadol k orgánom.

V princípe všetky nepokojné hlukové podmienky a nerytmické zvuky, všetky tie chaotické reči a množstvo umelých zvukov vychádzajúcich zo strojov, zaťažuje nervový systém, ktorý zase ďalej vysiela svoje impulzy do metabolizmu. Zvuk motora jednotlivého auta je stále ešte menej stresujúci, než spleť zvukov mnohých strojov.

Skutočné počúvanie je citlivý dej. Vyžaduje si vedomie a vnímavosť. Pri vedomom počúvaní musí takzvaný motorický nervový systém mlčať. Podobne sa javí aj proces koncentrácie, ktorý je na jednej strane aktívne nasmerovaný k obsahu myšlienky, ale zároveň predpokladá aj citlivé pozorovanie obsahu. Rozvoj citlivých nervov sa najlepšie uskutoční prostredníctvom vhodných

predmetov koncentrácie a trvalého vzťahu s nimi.

Ľudia často hovoria o zvláštnej otvorenosti pre istý druh duchovnej skutočnosti alebo tiež pre slová druhých. V zásade musí mať jednotlivec ochotu a dobrú vôľu rozvíjať sa, nesmie však urobiť chybu, že sa bez obsahu koncentrácie a jasných myšlienok otvorí nejakej neznámej vonkajšej realite. Vďaka otvorenosti bez myšlienky sa zvyšuje zraniteľnosť, zatiaľ čo stabilita prináša prospech z hľadiska duševného a fyzického zdravia, ak je koncentrácia vytvorená konkrétnym a vedomým spôsobom.

Treba dbať na tento rozdiel a učiť sa vážiť si nadviazanie konkrétneho vzťahu k myšlienke pomocou koncentrácie alebo pozorovania. Súčasne sa vyhýbajte bezmyšlienkovitému otvoreniu sa voči prírode, ľuďom alebo voči prevzatej a nepomenovanej predstave o Bohu.

Skutočné éterické pôsobenie, ktoré sa citlivým spôsobom sprvoti prejavuje teplom a svetlom, vzniká prostredníctvom vedome udržiavanej koncentrácie na objekt, pri súčasnom pokojnom nadhľade a uvoľnenosti tela.

Ďalšie uvedené zdroje:

1) Muzikosofia, Gebhard von Gütlingen (www.musicosophia.org)

Vedomé počúvanie hudby dovoľuje poslucháčovi vniknúť do tajomstiev kompozície.

Pozri aj knihu Huberta Pausingera „Resonantes Musikhören".

2) Heinz Grill, Bytostné tajomstvo duše, kap.: Priebeh koncentrácie v súvislosti s chemickým éterom", s. 302

„Tým však, že jednotlivec udržiava myšlienku v koncentrácii, mení sa celkové jemnejšie cítenie v látkovej výmene. V spodnej časti tela a dokonca v bunkách sa vodný živel začína uzmierovať so zemou a s hmotou. Tento proces zmierovania je možné označiť ako čistenie vonkajšej sféry a ako začínajúce formotvorné zvnútornenie toho, čo sa deje vo vonkajšku, teda slobodne od telesnosti. Éterické telo so svojou činnosťou koordinácie a akumulácie tak pracuje v rozmedzí dvoch pólov. Udržiava schopnosť koncentrácie v myšlienke prostredníctvom vedomej časti, ktorá je vedená z Ja, a súčasne zvnútorňuje kontúry, pohyb a formu tejto myšlienky priamo až do vnútra metabolických oblastí. ..."

V počúvaní ľudská duša prežíva svetový éter. S každým zvukovým záchvevom a znením slova prichádza na bubienok vibrácia vzduchu a výsledok tohto dobre koordinovaného procesu oscilácie vstúpi na najkratší okamih do beztiažového priestoru. Vo vnútornom uchu sa zvuk zbavuje pozemského sveta a stáva sa dimenziou múdrosti s duchovnými proporciami. Zvuk vibruje ako číslo, ktoré má proporciu, ktorá duchovne nastavuje intervaly a v strednom uchu sa opäť stáva nanovo istým druhom prapôvodného, svetovo-kozmického čísla.

Heinz Grill

Meditácia č. 104

18. september 2021

Meditačný obsah č. 104:

Meditácia o počúvaní vo vzťahu k objektívne platnému zmyslovému vnemu a rovnako aj k vyššiemu vnemu z nadzmyslového sveta, vedie k diferencovanému formovaniu poznania, ktoré predstavuje nevyhnutný liečebný prostriedok s možnosťou účinkovať z indivídua voči materialistickej dobe.

Dnes celkovo žijeme v kultúre informácií, kedy sme načúvanie v jeho význame už úplne stratili.

Ak sa hovorí o prenesenom význame sluchu, niežeby ľudia dnes boli obzvlášť neposlušní, ba dokonca naopak, sú obzvlášť poddaní, poslušní, podriadení, a to z jednoduchého a paradoxného dôvodu, ako už bolo povedané, že počúvanie v jeho skutočnom význame stratili. V istom zmysle existuje duchovná hluchota, hoci proces počúvania ostáva fyziologicky neporušený. Inými slovami, dá sa tiež povedať, že pri prijímaní obsahu existuje určitý druh nedoslýchavosti, zatiaľ čo vonkajšie, materialistické „slovné bitky" zaznievajú hlasným hlukom.

Výsledok diferencovaného budovania poznania pomocou meditácie by vždy mal byť vnímateľný citom. Ak niekto napríklad povie, že človek je božie stvorenie, väčšinou vyslovuje túto múdrosť veľmi lapidárne, pretože pritom u neho neexistuje žiadne naozajstné poznanie v celom rozsahu vedomia. Človek by mohol jednoducho povedať „Všetci sme božskí" alebo „Svetové stvorenie sa zrodilo z Boha". Pojem Boh sa javí ako paušálny a príliš opotrebovaný. Musí byť k dispozícii pre všetky ideológie a pre nevysvetliteľné javy. Zaoberanie sa priebehom počúvania, napríklad tak, že skúmame, ako vonkajší vzduch s vibráciou prichádza na bubienok a ako vo vnútri, v pravdivej a hlbokej skutočnosti ďalej duchovne žije zmysel znenia alebo slova, vedie k poznatku, že v človeku sa neprestajne stretáva vonkajšia materiálna realita s určitou duchovnou dimenziou. Duchovná skutočnosť sa vo vnútornom uchu stáva opäť reálnou, hoci spočiatku ostáva nevedomá. Počúvanie sa môže stať počutím obsahu a dospieť na stupeň ducha. Oscilačný dej vo vnútornom uchu vstupuje do duchovnej beztiažovosti a každý jednotlivý človek prežíva svetovo-kozmické proporcie v zmysle duchovných intervalov, bez toho, žeby o tom vedel. Čím viac bude zmyslový proces sluchu riadený vedomejšie a objektívnejšie, tým ľahšie bude môcť človek tušiť éterickú sféru v znení a vo vibráciách hudby a slov. Duchovná a pozemská časť človeka sa preto stretávajú v zmyslovom procese počúvania.

Ako príprava pre nasledujúcu meditáciu poslúži jedno cvičenie duše. Zaoberanie sa pojmami vedie k živšej sfére vzťahov a k bohatému vnútornému životu. Súčasne tým, že sa jednotlivec zaoberá napríklad dobre zvoleným podstatným menom, môže ho čo najlepšie naplniť ideálom, ktorý je možné si predstaviť. Môže rozvinúť kreativitu.

Ako príklad poslúži dnes, žiaľ, veľmi často zneužívaný pojem solidarita. Podobne ako je opísané štvrté z desiatich cvičení duše predložených v knihe „Cvičenia pre dušu", zapíše si ašpirant slovo solidarita na list papiera alebo na tabuľu také, aké je. Teraz môže toto dobre známe a mnoho používané slovo rozpracovať v jednotlivých krokoch v presnom pozorovaní a úvahách podľa možných a známych významov. Po určitej námahe zaoberania sa cvičiaci zbadá, ako práve takéto pojmy, ktoré pôvodne v sebe nesú ideál ľudskej kultúry, bývajú často zneužívané a odcudzené svojmu ideálu. Občas dokonca získajú opak pozitívneho zmyslu, keď sú zneužívaním zvrátené.

Druhý pracovný postup spočíva v rozpracovaní pojmu s nadviazaním blízkeho vzťahu k nemu a v dôkladnom vyskúmaní možností a rizík, ktoré v ňom môžu spočívať. Spravidla cvičiaci odhalí veľké rozpätie, ktoré sa nachádza v jednotlivom slove ako obsahová možnosť. V stredoveku sa vo filozofických sporoch mnoho diskutovalo o univerzáliách. Diskutovalo sa o otázke, či pojem stojí na počiatku ako idea, alebo pomenovanie vznikne až po tom, ako bola uskutočnená skúsenosť alebo vnímaný zmyslový jav. Na tejto úrovni sa cvičiaci, pri zaoberaní sa so slovom solidarita, môže pýtať, ako pri vzniku podstatného mena prebiehajú zákony vývoja.

Tretia a veľmi odvážna vízia vznikne, keď cvičiaci využije všetky svoje činorodé tvorivé sily a k slovu solidarita vymodeluje tú najideálnejšiu mysliteľnú predstavu. S daným slovom neprijíma iba všeobecne platnú predstavu, ale naplní ho obsahovo ideálnou víziou. Týmto tretím pracovným krokom sa jedinec stáva samotnou kreativitou životných síl, teda kreativitou tvoriacou éterické sily. Nespôsobuje odcudzenie danej univerzálie, ale napĺňa ju, povyšuje ju a objavuje nové možnosti s rozsiahlymi perspektívami do budúcnosti. Pripája k slovu univerzálnu nosnú duševnú a duchovnú substanciu, ktorá môže byť darom pre nastávajúci ideál vývoja ľudstva.

Cieľom meditácie vo všeobecnosti je, aby boli vytvorené éterické sily pomocou bezprostrednej tvorivej činnosti. Cvičenie duše je preto neoddeliteľné od meditačnej činnosti.

Ďalšie zdroje:

1. Otto Albrecht Isbert, Koncentrácia a tvorivé myslenie, s.78

„Vo všeobecnosti sme vzťah k sile slova stratili. Poznáme iba slová ako súčasť reči, ktoré slúžia na porozumenie, ale nič kulticko-svätého v sebe nemajú. A tak sa musíme najskôr opäť naučiť nechať v sebe rozozvučať slovo a načúvať mu.

... Ak rozmýšľame úplne o reči biblie, o slovách evanjelií, aj o slovách najjednoduchších denných modlitieb, tak miera splytčenia výpovedí, aj u samotných vysoko vzdelaných a nábožných ľudí je desivá. Človek už nemá odvahu správne rozprávať, nemá odvahu k zvučnej plnosti slova, lebo sa bojí plytkého pátosu. Preto nový vzťah k slovu a k cvičeniu sa začína opakovaním, pokiaľ možno rytmickým vyslovovaním krátkych skupín slov, či už básní, alebo slov z biblie, ktoré budú pestované a s ktorými človek bude spoločne rásť – zo znenia, tak, že

slovo bude v priestore stáť ..."

2. Adolf Faller, Telo človeka, s. 649:

„Tóny alebo zvuky sú vyvolané pravidelne sa opakujúcimi periodickými oscilačnými procesmi s určitou frekvenciou a intenzitou. – Naproti tomu šumy sú charakteristické neperiodickými nepravidelnými zvukovými javmi."

3. Heinz Grill, Cvičenia pre dušu:

s. 78, 3. cvičenie duše: Práca so slovom a výstavba éterických síl
s. 88, 4. cvičenie duše: Priblíženie sa k energetickej, duševnej a duchovnej substancii pojmov

4. O spore o univerzálie viď: Ludwig Meindl, Človek na rázcestí, Stephan Wunderlich Verlag

O spoločných stretnutiach a cvičeniach duše

Podujatia s Heinzom Grillom < späť



< späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácie