

Meditácia 114, 115, 116, 117

26.11.2021

Meditačný obsah č. 114:

Dnešné pomery doby vyvolávajú u každého jedného človeka nespočetné množstvo otázok. V diskusiách pre alebo proti očkovaniu si ľudia lámu hlavy a spôsobujú rozkoly s ďalekosiahlymi následkami. Aké miesto v tejto dobe dostane meditácia? Mohla by snád' vzniknúť otázka, či v týchto časoch nie je pestovanie meditačných obsahov nemiestne a či by nebolo lepšie, keby človek svoje úsilie venoval politike alebo existenčným záležitostiam. Súčasnú podmienku taktiež oberajú každého racionálne uvažujúceho človeka o vyhliadky do budúcnosti a oba póly - únik do meditácie, ako aj vylúčenie akejkoľvek vyššej reality, sú oveľa dotieravejšie, než v skorších dobách.

Meditujúci človek dnes musí byť rozhodne zdržanlivý pri tvorbe svojho úsudku, lebo ak prepadne jednostrannosti a stratí sa v dnešných diskusiách, olúpi sa o tie najrozhodujúcejšie sily vôle, ktoré by potreboval pre budúcnosť. Každý, kto by chcel robiť duchovné pokroky, musí vynaložiť disciplínu udržať oči otvorené a súčasne sa s podmienkami tejto doby stretávať s vnútornou zdržanlivosťou.

Z neznalých úst sa veľmi často ozýva výčitka, že duchovnosť sa nedotýka podstaty súčasného diania. Keď človek pozoruje udalosti, zbadá, že mnohé akcie v súvislosti s pandemiou sú akoby nastrčené, aby zakryli hlbšie ekonomické a politické nedostatky. Ten, kto sa príliš vyčerpá diskusiami o nespravodlivostiach, sám seba oslabí a okrem toho stratí vzťah k novej spirituálnej dimenzii.

Ešte raz by som chcel pripomenúť už spomínanú meditáciu z úryvku Kázania na hore. Chcel by som ho zvoliť s jeho podstatnými vetami za obsahové jadro pre koncentráciu. „*Vchádzajte tesnou bránou, lebo priestranná brána a široká cesta vedú do záhuby a mnoho je tých, čo ňou vchádzajú. Lebo tesná je brána a úzka je cesta, ktoré vedú do života a je málo tých, ktorí ich nachádzajú*“.

(Matúš 7, 13-14)

Tieto vety je možné zvoliť si pre meditáciu ešte raz nanovo s pozmenenými slovami:

„Pokušenie stratiť sa v horlivosti za spravodlivosť vo svete, venovať sa kompenzáciám alebo oddávať sa rýchlo vykvaseným idolom, je mocné; avšak uchovávať duchovný obsah v koncentrácii a tak dlho ho vážne pestovať, až kým dospeje k vyžarovaniu v osobnosti, je ťažké.“

Tento meditačný obsah by mal v celom rozsahu byť spoznaný v jeho význame a hĺbke.

Jednotlivec môže toho v súčasnom dianí dosiahnuť najviac, keď nosí vo svojej duši duchovne hlboko založené pravdy, najprv ich potichu vyžaruje a nakoniec sa ich naučí autenticky komunikovať. Na rozdiel od tejto duchovnej práce môže aj nespôsobiť nič alebo dokonca robiť opak, ak vstúpi do revolúcie proti podmienkam doby a pritom si bude myslieť, že tak môže zlepšiť svet. Ale dá sa vnímať, že meditácia je konkrétnou prácou a nikdy nie úletom od skutočnosti.

Zdroj:

Pozrieť aj [meditácie č. 60, 61 a 62](#) .

3. decembra 2021

Meditačný obsah č. 115:

Úzka a široká brána predstavujú v textoch evanjelií veľmi isté a konkrétne obrazy, ktoré sprevádzajú každodenný život a sú blízke prežívaniu človeka. Pre duchovne vnímajúceho človeka sú to brány takmer akoby viditeľné a nie sú to iba symboly.

Kto pestuje koncentráciu na tieto obrazy, po pár opakovaníach istotne zbadá hlboký obsah pravdy, ktorý v slovách spočíva. Vo väčšine prípadov však bude mať meditujúci ešte nejaké ťažkosti pri prežívaní týchto právd konkrétnym a bezprostredne jasnozrivým spôsobom. Skôr dostane senzibilné citové vnemy o nejakej duchovnej skutočnosti, ktoré však ešte nedokáže dostatočne detailne pochopiť a objasniť.

Aby sa pravdivý obsah priviedol do konkrétnejšieho svetla, je možné vybudovať veľmi rozsiahle a zmysuplné takzvané konsolidačné cvičenie. Cvičiacemu sa odporúča nasledovný postup:

Existuje duchovná, neuchopiteľná alebo nadriadená, neviditeľná skutočnosť a na rozdiel od toho existuje realita pozemská, viditeľná. K tejto naozaj pominuteľnej skutočnosti nepatria iba materiálne predmety, ale mnohé emocionálne hnutia, vzrastajúce a ubúdajúce strachy a intelektuálne špekulácie. Do duchovnej roviny sa však počítajú myšlienky, ktoré neviditeľne žiaria za všetkými javmi ako pralátka. Ďalej k tejto nepomíňajúcej, pretrvávajúcej dimenzii patria tiež všetky cítenia, ktoré sa reálne v duši rozvinuli z dobrého duchovného obsahu, a teda predstavujú pravdivé cítenia. Táto vyššia alebo jemnejšia rovina, ak ju tak chceme označiť, ostáva stále akoby nezmanifestovaná, bez tiaže, bez závislostí, a preto je dostupná slobodnejším spôsobom, než emocionálny, pviazaný svet.

Cvičiaci si má na začiatku meditácie sprítomniť toto porovnanie medzi slobodnou duchovnou skutočnosťou a pviazanou pozemskou skutočnosťou.

Potom si cvičiaci intenzívne predstaví meditačný obsah o dvoch bránach a zaoberá sa otázkou, či tento popísaný obraz z evanjelií má niečo spoločné s veľkým protikladom horného a dolného sveta, s rozdielom medzi duchovným a pviazaným svetom. Počas prípravy na koncentráciu budú oba tieto obrazy vybudované podľa tejto danej schémy. Cvičiaci touto aktivitou vytvorí názorný rámec a v ďalšom priebehu pravdepodobne dôjde k poznaniu, že tesná brána sa stáva východom a dostáva oprávnenie od duchovného sveta.

Konsolidačná fáza však ešte nie je dostatočne uzavretá, lebo cvičiaci teraz ešte musí zvládnuť jednu ťažkosť, ktorá spočíva v jeho vlastných vedomých a nevedomých úmysloch duševného života. Cvičiaci sa musí úplne automaticky cítiť, že je na širokej ceste, lebo mu ešte chýbajú vstupenky do tesnej brány. Preto tu kladie základnú otázku:

Aká aktivita je tu potrebná, aby cvičiaci s dostatočnou istotou rozpoznal úzku bránu a použil celú silu svojho ja, aby sa rozhodol pre cestu cez ňu? Ak to zoberieme obrazne – kde si kúpi vstupenku?

V nasledujúcich dňoch si má cvičiaci veľmi jasne skonštruovať cestu, ktorá tu bola predložená, až kým on sám dospeje k položeniu otázky, ktorá tu následne vznikla a až kým v ďalšom priebehu dialekticky v rovnakom rytme neodhalí ďalšie možnosti skúseností. Touto myšlienkovou výstavbou v systematickom poradí vznikajú pocity a nakoniec poznatky o existencii takzvanej tesnej brány.

Ďalšie texty na prehĺbenie:

(1)

Ku konsolidačnej fáze – Heinz Grill, Cvičenia na tvorbu poznania vyšších svetov, s.18 alebo Cvičenia pre dušu, s.163.

(2)

Platon, Phaidon, s.7:

Sokrates povedal: „Ale myslím si, že toto všetko, veľkosť, zdravie, sila a jedným slovom, podstata všetkého ako celku, toho všetkého, čo v skutočnosti je, toho, čo je vidieť prostredníctvom tela, je vlastne pravdou. Alebo je to takto: Kto z nás sa najviac a najpresnejšie snaží myslieť bezprostredne každý sám to, čo skúma, ten sa najviac priblíži k tomu, že to spozná?“

Simmias z Théb: „Prirodzene.“

Sokrates: „A ten, kto sa dokáže načistejšie na to zamerať, kto k tomu najviac pristupuje iba s myšlienkou, bez toho, aby pri myslení použil zrak, či bez toho, aby do svojho myslenia vtiahol akýkoľvek iný zmysel, ale poslúžia mu iba čisté myšlienky, tiež sa snaží uchopiť všetko čisto samé o sebe, ako je to len možné oddelene od očí a uší, stručne povedané, od celého tela, ktoré by iba miatlo a nedovolilo by duši dosiahnuť pravdu a vhľad, ktorá tam však je. Nie je to práve taký, ak vôbec niekto, ó Simmias, kto nájde pravdu?“

„Máš pravdu nad pravdu, ó Sokrates,“ povedal Simmias.

10. decembra 2021

Meditačný obsah č 116:

Dialóg v Goetheho Faustovi medzi režisérom divadelnej inscenácie a básnikom nesie signatúru tesnej nebeskej brány.

Režisér hovorí: „Veľmi by som chcel potešiť dav.“ (V.37) a básnik v neskoršom verši odpovedá: „Nie, prived' ma do tichej nebeskej úžiny, kde len pre básnika kvitne čistá radosť;“ (V.63).

Goethe si bol v tomto zmysle veľmi vedomý toho, že s tesnou bránou je spojená blahoslavená, zažiteľná skutočnosť. Táto blažená nálada sa otvorí, ako bolo vyjadrené v doterajších meditáciách, pomocou koncentrácie, ktorá s určitým cvikom prejde do meditácie.

Vstupenku cez tesnú nebeskú bránu tvorí starostlivo zvolená myšlienka, ktorú si meditujúci musí sebe vlastným spôsobom s rozhodnosťou zvoliť a v koncentrácii ju musí ďalej niesť. Ak mu chýba rozhodnosť obrátenia sa na myšlienku a cieľová orientácia vyformovať zvolenú myšlienku na ideál, ostáva nebeská brána akoby neviditeľná, neexistujúca a akýkoľvek vstup do tejto už tak či tak nevnímanej reality je nepredstaviteľný. Spisy evanjelií, ako aj Goetheho básne a tiež tu predkladané meditácie, ostanú bez miesta pre myšlienku zvoleného ideálu akoby rozprávkou, ktorú človek cíti ako niečo krásne, ale ktorá predsa len celkom schováva svoje skutočné tajomstvo.

Kto si napríklad dostatočne zoberie do koncentrácie ideál nejakej jogovej polohy s hlbokým významovým obsahom, ktorý zodpovedá duševnej dimenzii cvičenia, a dovedie ho z idey až do čo najlepšieho praktického vykonania a aplikovateľnosti, nečujným spôsobom zbadá ako sa z myšlienky otvorí „tichá nebeská úžina“ a ako individuálne aj kolektívne pôsobí táto myšlienka na život inšpirujúc a oblažujúc. Na začiatku bola myšlienka a táto myšlienka bola ako duchovná entita, ktorá otvorí svojho ducha a tento duch preprúdi do duševnej ríše a čoskoro sa tento začiatok stane impulzom pre život a stáva sa prítomnosťou. Aby však človek získal vstupenku, to si vyžaduje rozhodnutie uskutočniť myšlienku s duchovnou pravdou.

Pre meditáciu môžu niektoré z vyššie uvedených viet opäť inšpirovať nadchádzajúci týždeň a ich dimenziu je možné viac vniesť do praktického života.

V zásade je pre meditáciu dôležité pestovať určité tvorivé aktivity zo slobodného nasadenia pravidelne a vytrvalo. Cvičiaci sa nesmie uspokojiť s polovičatými výsledkami. Pochopenie by sa nemalo uspokojiť s úrovňou informatívneho porovnania a zaznamenania, ale porozumenie by malo nastať naozaj pomocou tvorby rozlišovania, hlbšieho vnímania a napokon s poznaním, aby sa duchovná inšpirácia stala vlastným základom duše.

Cvičiaci sa preto dôkladne preskúšava, či pri čítaní meditácií ostáva stáť na povrchu, alebo naopak, či dokáže vychovať porozumenie až k zrelému poznaniu. Meditácie dostanú najzreteľnejšie úspechy s transformujúcim charakterom, keď človek netrhá plody zo stromu poznania iba pasívne, ale ich tak dlho vníma, študuje, pestuje, až kým sa vlastné Ja stane stromom poznania a Ja samotné prinesie plody. Ak človek začne svoje štúdium s jablňou, tak ako plody nevzniknú pomaranče, ale na strome opäť vyklíčia jablká. Tie však vďaka vlastnému štúdiu a vďaka poznatkom získaným v skúmajúcom zápolení majú nový vyžarujúci charakter.

Pramene:

Johann Wolfgang von Goethe, Faust –1. diel tragédie, verš 59 – 64:

Básnik:

Ach, pomlč o tom dave bujarom,
pri pohľade naň by duch hneď upadol,
zakry ma pred vzdúvajúcimi sa návalmi,
čo proti vôli ženú nás do krútnavy.
Nie! Veď ma do tichej úžiny k nebesám,
kde len básnikovi čistý kvet zaplesá.

(voľný neumelecký preklad)

17.12.2021

Meditačný obsah č. 117:

Jedinec sa pomocou meditačnej činnosti učí intenzívnejšie upriamiť na fundované duchovné obsahy. V dobe, ktorá je zavalená sugesciami a následkom toho je verejne prezentovaných mnoho falošných informácií, treba konať určitú protiaktivitu - vnútorný prístup ku spáse, ktorý vychádza z ideálov a ktorý sa snaží o prehĺbenie pomocou duchovných právd. Cvičiaci preto musí meditačný obsah prepracovať na základe intenzívneho nadviazania vzťahu k slovám a až vtedy sa uspokojí, keď voči nim rozvinie dostatočný vnútorný cit pre pravdu.

Goetheho slová sú prejavom veľmi univerzálneho charakteru:

„Zakry ma pred vzdúvajúcimi sa návalmi, čo nechcene nás ženú do krútnavy ...”¹

Tieto slová neslúžia iba na bežnú komunikáciu vo svete, vzdúvajúce sa nátlaky každý deň prekypujú strachmi a emóciami v ľudskej náladovej mysli, strhávajú ju do neistých rozhodnutí a nestabilných fáz života. Človek cvičiaci meditáciu nesmie podľahnúť túžbe po rýchlom poznaní a rýchlych odpovediach, nesmie byť ani pohlcovaný priťažujúcimi prevzatými depresiami. Ciele a myšlienky s jasnými formuláciami obsahov ho vzpriamujú ako krásny stĺp uprostred pestrých zmätkov života. Povinnosť používať túto vyrovnávaciu silu nesmie byť zanedbávaná napríklad

kvôli strachom, pocitom rezignácie či telesným oslabeniam.

Nasledujúca úloha by mala nabráť trochu iný smer štúdia:

„Aké vnútorné vyžarovanie žije v osobnom prejave Ursuly von der Leyen, predsedníčky Európskej komisie?“

Zaoberanie sa touto úlohou nemá skončiť vonkajším pozorovaním a následným hodnotením, ale má prebiehať tak dlho, kým sa objaví skutočne hlbšie poznanie. Sympatie a antipatie musia vyhasnúť, aby nastala tvorba úsudku o hlbších okolnostiach, ktoré sú zakorenené v duši a ktoré vyžarujú smerom von. Akú auru vyžaruje predsedníčka Európskej komisie?

Túto úlohu musí vykonať každý sám - konsolidačnú fázu, teda aj voľbu vhodného pozorovania a nakoniec musí vynaložiť aj koncentráciu. Úsudok, ktorý prenikne von z hĺbky osoby, si bude vyžadovať každodenné zaoberanie.

¹ Johann Wolfgang von Goethe, Faust –1. diel tragédie, verš 61-62

[meditácie 112, 113](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácie 118, 119](#)