

## Meditácia 274

Napísal Administrator

Utorok, 07 Január 2025 03:54 - Posledná úprava Nedeľa, 12 Január 2025 02:53

---

6. januára 2025

### Meditačný obsah č. 274

V poslednej meditácii som poukázal na známu indickú mantru [lokā samastā sukhino bhavantu](#). Táto mantra, ktorá hovorí o slobodnej sfére astrálneho tela alebo, inak vyjadrené, o krásnom a spájajúcom svetle hviezd, sa počas Dní umelcov spievala s niekoľkými rôznymi melódiami.

V indických školách sa často spievajú a recitujú mantry s touto alebo aj s inou obsahovou výpovednou silou. Jednoduchá forma meditácie, keď človek takéto mantry alebo spirituálne obsahy opakovane spieva a určitý čas ich pestuje, je asi najľahšie dostupná. Mali by napĺňať pamäť a udržiavať človeka vo vibráciách vedomia, ktoré v sebe mantra tajomne nesie.

Pomocou tejto disciplíny cvičiaci vynakladá určitú prácu a vytvára príjemnú, prirodzenú atmosféru. Preniknutie do obsahu a duchovný výskum podstaty slov si vyžaduje ďalšiu disciplínu zaoberania sa a výchovy vedomia. Meditácie, ako ich chápeme tu, sa samozrejme môžu opakovane recitovať, a tým dospieť k lepšiemu prežívaniu ich sféry. No výskum poznávania si okrem toho bezpodmienečne vyžaduje túto dôkladne zvolenú tvorbu koncentrácie, ako je tu vyučovaná pomocou rozličných výkladov.

Pri poznávacom výskume je dôležité, aby si cvičiaci pre pestovanie meditácie nevyberal iba dobré mantry možno vo viere, že tým patrí k dobrej časti sveta, ale skôr sa musí s duchovnými výrokmí konfrontovať, dôkladne ich vnímať, skúmať ich s pokojnou pozornosťou, a tak si vytvoriť skutočný myšlienkový vzťah k ich obsahu. Je veľký rozdiel, či človek hlavnú myšlienku mantry lokā samastā sukhino bhavantu recituje so zbožnou vierou alebo či sa učí rovinnu svetla pochopiť, zažiť, uvidieť a napokon spoznať. Už ten, kto kráča ceste k poznaniu obsahu, a je jedno, či medituje o nejakej vete od Rudolfa Steinera, o indickej mantre alebo o inom hodnotnom texte z múdrych písomností, odovzdáva povznášajúce, liečivé sily svetovému tvorstvu a okrem toho onej posmrtnej ríši. V tomto zmysle je celkom možné plne chápať nasledujúcu vetu v jej pravdivosti:

### **Meditácia s jej výdobytkami vyžaruje na svet duchovný dar.**

Väčšina účastníkov týchto meditácii bude v súčasnosti čítať Výhľady na tento rok. Texty by nemali ostávať iba ako informácia, skôr by niektoré z nich mali napríklad dospieť so živou silou vôle na cestu k uskutočneniu. No je veľmi dobré, ak jednotlivý účastník na základe doterajších meditácií a pri príležitosti týchto Výhľadov v celom rozsahu uskutočňuje to, aby disciplína meditácie, ako aj celé spirituálne štúdium, či už pomocou ásan alebo rozličných textov, boli stále viac darom, ktorý bude prúdiť do svetového stvorenia, a keď nebude hodnotiť svoju osobnú náladovú myseľ a všetky zisky, ktoré môže pre seba vytvoriť, ako dôležité. Materialistická veta: „Čo mi to prinesie?“ v duchovnom vývoji nemá miesto, a tak môže človeka sprevádzať iba ako záťaž, ako ťažký ruksak, ktorý na seba nakladá. Ak sa rok začne s takýmto rozlišujúcim vnímaním, ktoré sa vypracuje až na poznanie, položí sa dobrý základ pre budúcnosť.

*S najlepšimi prániami pre vývoj v novom roku*

*Heinz Grill*

[meditácia č.273](#) < späť [zoznam meditačných obsahov](#) vpred > [meditácia č.275](#)