

Koncentrácia

"Koncentrácia je jemnou deliacou stenou, ktorá oddeľuje svetlo od temnoty." - Heinz Grill: [Cvičenia pre dušu](#) (s.90)

Oddelenie nastáva pomocou [konkrétnej aktivity duše](#).

Myšlienkový obraz s rôznymi predstavami a pojmami, ktorý vytvoríme v prvej konsolidačnej fáze cvičenia a postavíme ho ako objekt pred seba, by sa prostredníctvom dlhšie trvajúcej koncentrácie mal stať živým a mal by pôsobiť. Život by mal získať z myšlienok samotných, mal by prejsť svoju [podstatu](#). Duša cvičiaceho človeka s aktívnou pozornosťou a myšlienkovou silou, pri súčasnej bdelosti a pokoji, žije teraz v zostrojenom obraze, ktorý pozdvíhujeme ku koncentrácii.

Táto neobvyklá aktivita duše je ako cestovanie do cudzej krajiny s novými podmienkami a zákonitosťami bytia. Duša sa teda už nezažíva v tele, ale zažíva sa v myšlienkovvej stavbe, ktorá tká a prúdi akoby v priestore nad hlavou. Poznanie nastáva z koncentrovaných myšlienok samotných, ktoré sa ako bytosti vyjadrujú samé zo seba. Široké poznanie nevznikne z tela a jeho síl. Odtiaľ pravdepodobne vychádzajú mnohé rušiacie impulzy. Voči vzdúvajúcim sa stavom nepokoja mysle potrebujeme teraz uplatniť istú zhovievavosť. Avšak prostredníctvom opakovania a rytmického cvičenia sily koncentrácie vzrastú a človek by si v tomto prípade mal uvedomovať tie vnemy, ktoré sa pri cvičení samé roznieť.

Myšlienkovú predstavu potom zažívame celkom nanovo vo svetlých podmienkach a jej vyžarovanie prúdi späť a pôsobí na vlastnú telesnú organizáciu. Koncentrácia vôbec nie je mlčaním všetkých myšlienok, ale uchovaním myslenia, ba dokonca je práve intenzívnejším myslením v rámci vybudovanej predstavy.

Celá pozornosť človeka a s ňou celá duševná sila sa umiestni do tohto jedného obrazu. Duša potom už nie je v tele, ale riadne sa umiestni do určitej vybranej myšlienky. Vo zvolenom a skoncentrovanom myšlienkovom útvare sa Ja stane aktívne.

Predpokladom koncentrácie je mentálna sila vytvárania formy – formotvorná sila, ktorá obzvlášť v prečistenom a pokročilom štádiu cvičenia môže jeho prostredníctvom prenikať do sveta ako jemne pôsobiaca sila. Dokonca sa môže stať samotným pohybom svetla a zduchovníť pevné prvky materiálneho sveta. Hlboké duchovné prúdy začínajú pretekať priestorom v širšom okolí.

Podľa Heinza Grilla cvičiaci v tejto fáze pôsobí už tvoriac a premieňajúc, plodiac a transcendujúc, rozpúšťajúc a nanovo budujúc, čistiac a liečiac. Koncentrácia, počas ktorej sú myšlienky intenzifikované, je základom meditácie. Popri tom vytváranie vzťahu smerom navonok k objektu koncentrácie je možno najdôležitejším krokom pri tomto prinášaní obete. Keď sa koncentrácia rozvíja v presne vymenovaných krokoch, starostlivo a v primeranej miere, vedie následne časom k naplnenejšiemu životu, ktorý je nasmerovaný do sveta. Koncentrácia v tomto zmysle vedie aj k vnútornej výchove a rozvinutiu charakteru.

[Výživa](#) < [včelí med](#) < [cvičenia](#) < [Včelie meditácie](#) < [O spôsobe cvičenia meditácie](#)
< [späť](#)