

Meditácia

"Meditácia podľa tohto vykreslenia pojmu by bola výsledkom dobre vydareného cvičenia koncentrácie, lebo meditácia sa dá opísať ako stav nie iba „byť pokojný“, ale ako stav blaženého naplnenia." - Heinz Grill: [Cvičenia pre dušu](#) (s.98)

Tretia časť cvičenia je najnáročnejšia a možno ju označiť pojmom "premena" alebo "zduchovenie". Tu musí Ja roznieť veľkú silu. Podľa Heinza Grilla je myslenie v slobodnej a samopôsobiacej myšlienke podmienené milosťou duchovných svetov. Kým obe prvé fázy vychovávame prostredníctvom živej, na tému zameranej a sústredenej aktivity, túto fázu premeny už z vlastnej vôle, z vlastného želania vyškoliť nemôžeme.

A predsa to, čo vo fáze meditácie zvrchovane zasahuje označujeme pojmom Ja. Ale toto Ja je duch a nie ohraničené a malicherné chcenie z nižšej prirodzenosti. Ja je láskou, ktorá by sa samootvárajúc chcela počas koncentrácie otvoriť. Tu už je na mieste iba výdrž.

Spočiatku myšlienka ešte nie je slobodne pohyblivá, nie je voľná pre modulovanie. Nemá ešte slobodu prejaviť sa vo svojej duchovnej postate. Najskôr pôsobí ako pevná, nediferencovaná a nepohyblivá masa. Človek sa namáhavo snaží držať ju v nervovom živote a preto pôsobí fixujúco. Najskôr ešte nemá v sebe žiadne svetlo, a preto vytvára dojem intelektuálnej záťaže.

Sanskrit ponúka pojmy z pradávnnej doby praindickej kultúry, ktoré sú aj dnes platné:

samsthiti - snaha a výdrž

kšama - trpezlivosť a znášanie

vjavastha - múdry nadhľad prostredníctvom Ja

išta dévata - božský osobný zdroj

To, čo človek pri správnom cvičení tvorí, spôsobuje určitý poriadok vo vnútornom, aj vo vonkajšom svete. Je zaujímavé a možno prekvapivé, že bohatý osôh z cvičenia musí najskôr pritekať iným ľuďom a živým bytostiam, napríklad aj elementárnym duchom prírody. Okolie dostáva z disciplíny cvičenia liečivé sily, ktoré následne budú opäť aj cvičiacemu prichádzať v ústrety. Práve preto, že človeku ešte nie je prirodzene vlastná sloboda, musí vykonať obeť práce v týchto troch fázach cvičenia.

Cvičenie je v každej fáze brilantnou cestou, ktorá vedie človeka k Zemi a súčasne ho vedie ku smrti pokúšajúceho chcenia, prislúchajúceho telu. Cvičenie je jogou oddanosti a ochoty k obeti. Cvičenie samotné je však tiež láskou.

Pomocou koncentrácie nastáva tiež takzvané oddeľovanie éterov. Horné články sa harmonicky privedú do vzťahu k spodným článkom. Tepelný a svetelný éter sa odčlení od zvukového a životného éteru. Je to predpoklad pre to, aby nastala tretia dimenzia - premenenie, ktorá predstavuje vlastnú duchovnú sféru cvičenia. Možnosť vstúpiť do nej, časom kolíše. Občas sa táto rovina môže trochu širšie otvoriť a inokedy zas táto dimenzia spočíva zdanlivo akoby zapečatená alebo uzamknutá.

Technickou stránkou cvičenia je utvorenie vnútorných zmyslových orgánov duše najskôr v astrálnom a potom aj v éterickom tele človeka, ktoré poskytnú bohatstvo vnemov, vyššie videnie, vyššie cítenie, vyššie vnímanie. Druhou stranou tej istej mince je morálna stránka cvičenia - spolupatričnosť, pocit byť vo vzťahoch k druhým a prežívanie zodpovednosti voči všetkým formám bytia svetového stvorenia. V prastarej joge sa vyžadovala brahmačarja - cudnosť a nežiadosť. Dnes sa vyžaduje prinajmenšom čestná myseľ a základná snaha o pravdivosť.

Tri fázy zodpovedajú rozčleneniu bytosti človeka na telo, dušu a ducha. Prvý krok cvičenia tvorí konsolidačná fáza, druhý krok rozvíja zintenzívnenie alebo koncentráciu a tretí krok je premena, ktorá sa nemôže uskutočňovať z vlastného prania a chcenia, ani z bezprostrednej námahy tela alebo intelektu. Tretia fáza cvičenia sa rozvíja s pribúdajúcou láskou, s vytrvalosťou a s trpezlivosťou prostredníctvom milosti a samopôsobiacej sily ducha. Duševný život je vedený intenzívnejšie do šírky svetových súvislostí a hlbšie do prežívania duchovného prazákladu.

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