

## O ŽIVOTĚ MEDITATIVNÍM

### **Pokus o sestavení základních pouček Rudolfa Steinera pro soustavné pěstování vnitřního života**

V takových dobách, ve kterých dochází ve vývoji lidstva k velkým změnám, je člověku obzvláště zapotřebí mnohem více vnitřní síly k plnění životních úkolů než ve stoletích s ustálenějším způsobem života. Tu lidé vyhledávají prostředky a prameny, ze kterých lze takové síly čerpat. Poukazuje-li se v naší době na „meditaci“ nebo na „meditování“ jako na prostředek, jímž lze účinně podporovat a stupňovat v člověku jak jeho síly mravní a rozumové, tak i jeho schopnosti vnímání, tu se u našich současníků setkáváme buď s neporozuměním nebo s nejasnými představami. Mnozí mají za to, že meditování znamená jen jakési soustředěné přemítání nebo rozprádání vlastních myšlenek o nějakém problému. A můžeme i slyšet, že něco takového moderní člověk již nepotřebuje a bylo by to jen maření času; neřeklo-li by se dokonce, že se tu jedná o jakési obnovování středověkého mnišského vedení života, tedy o anachronismus.

Příčinu takového posuzování nutno spatřovat v tom, že v nynějším vývojovém období kulturního lidstva pracuje člověk dosud na rozvoji své schopnosti myšlení (*uvažování*), kterou musí používat k pochopení a zvládnutí věcí zevního, smyslového světa; usiluje tak o vnášení světla (*rozumového*) poznání do života, který jej obklopuje. A právě toto nynější výlučné uplatňování vlastní rozumové činnosti obrácené pouze na venek způsobilo, že lidé si zpočátku nedovedou učinit představu o tom, že lze získávat poznatky o světě a životě i cestou meditativní, při čemž „nemluvíme“ my, nýbrž dáme o sobě promlouvat objektivnímu světu ducha, kterého tak prožíváme v jeho skutečnosti. To lidé zatím obecně ještě nedovedou. Do jisté míry se člověk ještě ve středověku mohl naznačeným způsobem se světem spojovat a orientovat se v něm spíše citovou stránkou své bytosti (*duší citivou*), cítěním (*vnímáním*), do jehož služeb stavěl své myšlení. A v tomto způsobu spojování se světem – které celou svojí duší prožíval jako modlitbu, která mu byla z jeho živoucího poměru k životu něčím samozřejmým a denní potřebou – pozvedal ve zbožné vroucnosti svoji mysl k božské duchovnosti světa.

Něco takového dnes již velmi mnoha lidem není tímto způsobem možné; nevědí již ani, proč by se měli modlit. Právě tím, že jsme si museli svoji schopnost poznávat nejdříve vyškolit vytvořením nynějšího přírodovědeckého obrazu světa, který je vybudován na poznacích zákonitostí vládnoucích v říši nerostné (v silách fyzikálních, chemických, mechanických, statických a pod., čehož všeho nyní používáme také k vysvětlení našeho bytí), tím jsme také ztratili sama sebe. Zapomněli jsme, že jsme to my, kteří jsme si vytvořili nástrojem myšlení tento obraz, jenž je však pouze jednou stránkou celé skutečnosti. Přestali jsme přihlížet k tomu, že i náš vývoj požaduje protiklady, které nelze odstranit některou jednostranností, poněvadž život pokračuje kupředu jen působením polarity. Tak jsme ztratili svůj dřívější bezprostřední poměr ke světu, z jehož tvůrčích sil – dynamicky pojato – jsme vzešli, které v nás působí, vyvíjejí se dále a za jejich pomoci se musíme s nimi na vyšším stupni opět vědomě spojit. Aby

člověk poznal, čím skutečně je, k tomu je zapotřebí, aby nyní chránil své vypěstované soudné, jasné myšlení k pochopení své vlastní bytosti v její podstatě. Tuto novou cestu opětného spojení člověka se světem a jeho životem nám ukazuje novodobá věda o duchovnu. Učí nás pochopením naší skryté lidské soustavy včlenit se opět do duchovního světa. A k tomuto nám napomáhá právě život meditativní, který nás neodcizuje ani životu, ani lidem, ani světu, nýbrž, právě naopak, uschopňuje nás každým směrem být čím dál, tím užitečnějšími celému vývoji lidstva a pokroku světa.

Co má v lidské duši pěstování meditativního života zdravě a spolehlivě urovnávat cestu, ano, co má jemu při zachování příkazu věčného myšlení jako jasné chápání podstaty věci vlastně předcházet, k tomu může přispět meditativní zabývání se úvahou badatele v oboru duchovna – Dr. Rudolfa Steinera, „O podstatě modlitby“, jejíž hlavní část zde je uvedena na prvním místě. Je v ní poukázáno na dva způsoby obrácení mysli k tvůrčímu božskému duchovnu, na vzbuzení dvou nálad k modlitbě, které musí ožít v naší duši, chceme-li se opravdově oddat v Kristově sjednocujícím duchu vedenému pěstování svého duševního života.

Aby tento vztah k božskému duchovnu mohl být dále zdravě vyvíjen a pěstován, to nalezneme v dále uvedených praktických pokynech pro harmonizaci našeho duševního života. Jsou vzaty ze základních přednášek Dr. Rudolfa Steinera, z některých jeho návodů pro esoterně usilující, jakož i z jeho spisů „Skrytá věda v nástinu“ a „Jak poznáme vyšší světy“, na jejichž pečlivé studium odkazujeme. O sestavení jeho méně známých pouček o meditování samém se pokusila Martina z Limburgů, jsou uvedené ve čtvrté kapitole této publikace. Její sestavení je doplněno i několika dalšími výňatky z přednášek Dr. Steinera, vztahujícími se k témuž předmětu.

Třebaže je v této publikaci Rudolfem Steinerem do značných podrobností jasně popsáno, jak musí být při meditování postupováno krok za krokem a k čemu meditování vede, přesto by to ještě všechno mohlo být pro někoho obtížné. Jsou-li tomu, kdo chce konat cvičení tohoto druhu, citově bližší texty evangelií, tu si může např., zvláště když se ještě seznámil s hloubkami „Otčenáše“, jak jsou naznačené v přednášce Dr. Steinera o „Otčenáši“, zvolit za svoji denní meditaci právě tuto modlitbu, přičemž koná také ve 3. kapitole popsaná cvičení. Děje-li se tak po dostatečně dlouhou dobu, pronikne se meditující cele obsahem této meditace a pak prožívá „Otčenáš“ celou svojí bytostí.

Za obsah meditace si lze také zvolit prvních pět veršů první kapitoly Janova evangelia: „Na počátku bylo Slovo....“

„Rozumí-li se těmto pěti veršům správně“, praví Rudolf Steiner, „pak jsou meditační látkou, a člověk ji musí prožívat jako něco, pro co není ve smyslovém světě protějšku. Kdo každého dne, než mu vstoupí do vědomí jiné vjemy, všechno vyloučí ze svých myšlenek a vždy po pět minut jediné a cele žije v těchto větách a koná to s vytrvalostí a s naprostou trpělivostí po celá léta, kdo se dožije toho, že tato slova nejsou něčím, čemu se musí pouze rozumět, ten se dožije jejich skryté síly. Ano, prožije skrytou proměnu své duše. V jistém smyslu se stane těmito slovy jasnovidným, takže potom může vyšším vědomím zřít, co je obsaženo v Janově evangeliu“.

Kdo však nyní ještě nemůže k obsahům evangelií najít nový vnitřní vztah, může se věnovat studiu vědy o duchovnu. Děje-li se tak ve správné náladě, je to nejlepší přípravou obrácení mysli k božské tvůrčí světové duchovnosti. Proto by mělo být již

samotné zabývání se anthroposofií skutečně prožíváno doslova jako modlitba. To pak vede člověka časem také k pravidelnému dennímu meditování.

Ale snad každý, kdo se snaží uvádět svůj duševní život do souladu se získanými novými poznatky, anebo chce v nové shodě žít s obsahem evangelií, pociťuje jak je mu často zapotřebí připomínat si, co by mělo být při všem jeho myšlení, cítění a konání stále více a více vůdčím světlem jeho duše (vůdčími myšlenkami, z nichž by mohl stále čerpat povzbuzení i posilu pro svou duši); oč by měl usilovat, aby zde na zemi plnil jako člověk v lidské pospolitosti svůj úkol (který chová v hlubinách svého bytostného jádra). Zde doporučoval Rudolf Steiner mnohým, aby si připomínali i během dne – může se tak např. díť i na cestě – obsah tří meditačních vět, které, dáme-li jim o sobě žít a vracíme-li se neustále k nim, se nám ponenáhlu stanou vůdčími myšlenkami (*vodítkem*) při všem našem konání, a svojí vnitřní silou nám napomáhají k produchovnění našeho života.

Životní zkušenosti nám potvrzují, že pravda, soucítění, láska jsou v životě každého člověka i celého lidstva nejmocnějšími silami, které přemáhají a proměňují v dobro a požehnání všechno to, co dosud činí občany nesociálními. Proto je označujeme jako trvalé, věčné hodnoty života. Jsou pro nás přívlastkem něčeho, co vidíme ve vývoji čnět vysoko nad vším pomíjivým a co lidé nazvali „božské bytí“. Když prožíváme duchovní pravdu, spojujeme se s podstatou, s Duchem pravdy. A jeho slova: „Poznáte pravdu a pravda vás osvobodí“, počneme naplňovat, když pochopíme, že musíme ve svém snažení vycházet z uvědomění si v sobě toho (abychom použili výstižných Goethových slov) „dobrého, mocného „já“, které v nás přebývá a které tak dlouho, než v nás dosáhne nadvlády, alespoň jemnými připomínkami nás neustále upozorňuje na svoji přítomnost.“

Co nám může např. kdykoli připomenout přítomnost tohoto dobrého, mocného jáství v nás? Čím se liší takové „já“ od našeho všedního, denního „já“?

Nebylo by tu na zemi naší osobnosti, kdyby to pravé, vlastní naše „já“, jehož bytí si lidé ve svém všedním životě ani neuvědomují, které sotva tušíme, v nás nepůsobilo již dlouho před tím, než jsme si mohli ve svém příjemném dětském věku poprvé k sobě říci „já“ (již v době, kdy jsme ještě nedovedli ani chodit, ani mluvit, ani myslet); – kdy toto „já“ muselo nejdříve zvítězit nad tíží táhnoucí naši tělesnost dolů k zemi, abychom po ni mohli kráčet vzpřímeně a mohli pozvednout svůj zrak k hvězdnému nebi; – kdy muselo nejdříve zvládnout svoje nové mluvící ústrojí, abychom mohli slovy vyjadřovat obsahy svého duševního života; – které muselo uzpůsobit také náš mozek k myšlení, abychom mohli v sobě rozsvěcovat světlo poznání. To se děje v každém člověku. Uvědomění si těchto skutečností by mohlo postačit, abychom v sobě pocítili hlubokou úctu před naznačeným moudrým působením tohoto jáství v sobě (působení, kterého bychom sami ze svých sil a rozhledů nikdy nebyli schopní). A to již by mohlo vést lidi k tomu, aby si uvědomili, čím jsou povinni nejen sobě, nýbrž i všem ostatním lidem.

A vzhledem k lásce můžeme si jen připomenout slova „starce s lampou“ v Goethově „Pohádce o zeleném hadu a bílé lili“, že „láska je tou silou, která nevládne, nýbrž tvoří. A to je víc!“ Proto „požehnání lásky zahřívá běh času, aby vyvolalo všech světů projevy; a zahřívá duši na duši, aby světy naplnilo blažeností“.

Každý z nás chová v hlubinách své duše základy božských vlastností a sil, které je zapotřebí jen vyvíjet a pěstovat a jimiž se můžeme ve kterékoli chvíli dne spojit s reálným vůdčím božským bytím.

U vědomí, že jako pozemské bytosti můžeme tyto skutečnosti chápat, cítit a prožívat a k čemu vzhlížíme jako k nejušlechtilejším metám lidského snažení – „neboť jedině tím se lišíme od všech ostatních bytostí, které známe“ – tu smíme se zbožnou bázní a s hlubokou pokorou ve své duši pronášet v sobě prosebná slova:

Pravda budiž mé duši světlem.  
Láska budiž mého srdce silou,  
neboť zárodek božského bytí,  
„Bůh“, je ve mně, v každém člověku.

Dáme-li denně ve své duši působit těmito třem meditačním obsahům, snažíme-li se připomínat si je obzvláště v oněch chvílích dne, kdy nás naše osobní žádosti a tužby, libosti a nelibosti, sympatie a antipatie, hlediska prospěchu a škody svádějí jednat proti nim, tu můžeme pociťovat, jak mantricky působící věty:

Wahrheit sei meiner Seele Licht.  
Liebe seimeines Herzens Stärke,  
...Gott in mir,

Pravda budiž mé duši světlem.  
Láska budiž mého srdce silou.  
...Bůh ve mně,

nám skutečně pomáhají překonat v sobě všechny svody našeho všedního jáství, sobectví a zla. A konáme-li při tom vytrvale cvičení, jak jsou např. uvedena v této publikaci, shledáme časem, že si tak urovnáme cestu k prožití téhož, čeho se dožil Pavel na cestě do Damašku (a na to se lze správně připravit právě jen cestou meditativní); k vnitřnímu zření Toho, jenž nám pravil:

„Jsem s vámi po všechny dny vašeho života, až do skonání světa.“

Pak se nám z tohoto prožití zrodí schopnost působit ve světě mezi lidmi tak, aby se tato pravda (kterou nás opět učí chápat v její skutečnosti a hloubce právě novodobá věda o duchovnu – anthroposofie) stala pochopitelnou všem lidem, aby trvale zakotvila ve všech lidských duších, neboť musí být ke spáse všech a k pokroku celého lidstva přijata všemi lidmi.

V páté části jsou uvedena určitá základní cvičení, jak byla Rudolfem Steinerem podána spolu s příslušnými vysvětlivkami. Vysvětlení meditace kříže s růžemi je převzato z knihy „Skrytá věda v nástinu“.

Ani nejpodrobnější popisy a návody však nikomu nepomohou, nejsou-li také skutečně prováděny. Začne-li se ale vytrvale cvičit, objasní se mnohé samo, co by chtěl leckdo mít bez své námahy již předem popsané, co však může dát jedině vlastní praxe. Tyto návody nebyly sestaveny pro pouhé přečtení. Obsah musí být promyšlen, prožíván, procitován. – Mezi návodem a jeho uskutečněním je kromě potřebného času také vůle, chtění. A této vytrvale se uplatňující vůle je právě na tomto poli, ke kterému nám byl naznačen přístup (když jsme se rozhodli svá cvičení konat), nejvíce zapotřebí.

***„Každé poznání, které hledáš,  
jen abys obohatil své vědění,  
jen abys v sobě hromadil poklady,  
odvádí tebe od tvé cesty;  
avšak každé poznání, které hledáš,  
aby ses stal zralejším na cestě  
zušlechtění lidského a světového vývoje, přivádí tebe o krok vpřed.***

***Takový zákon žádá  
neúprosného zachování.***

***A nikdo není žákem dříve,  
dokud si nestanovil tento zákon  
vodítkem svého života.***

***Tuto pravdu duchovní výchovy  
lze shrnout do krátké věty:***

***Každá myšlenka, která se ti nestane  
ideálem, ubíjí v tvé duši určitou sílu;  
každá myšlenka však, která se ti stane  
ideálem, vytváří v tobě životní síly.“***

(Rudolf Steiner „Jak poznáme vyšší světy“)