

Esoterní škola a cvičení

Esoterní hodina, Mnichov, 6. června 1907

Musíme si uvědomit, jaké jsou vlastně základy esoterního školení a co je jeho podstatou. Škola, jejímiž jsme příslušníky, je uspořádána tak, že zahrnuje různé kruhy. Všichni, kdo do ní nově vstupují, jsou „hledající“. Kdo postoupí dál, patří ke „cvičícím“. A na to pak navazuje vlastní „školení“. Z těchto tří kruhů se skládá naše škola.

My všichni jsme vstoupili do esoterní školy, abychom si ve svém nitru vytvořili jisté orgány, které nám dají schopnost vlastního prožívání vyšších světů. Jak si v sobě člověk vůbec vytváří orgány? Všechny naše orgány vznikly na základě naší dřívější činnosti. Ukažme si to na příkladu: Byly doby, kdy jsme ještě vůbec neměli oči. Tehdy se člověk pohyboval tak, že se vznášel či plaval ve vodnatém pramoři. K orientaci mu sloužil orgán, který je dnes zachován jen jako rudiment. Tímto orgánem je takzvaná šišinka. Nachází se uprostřed hlavy, obrácená poněkud dovnitř. U některých zvířat je vidět, když se jim sejme lebeční klenba. Tímto orgánem mohl pravěký člověk vnímat, jestli se blíží k prospěšné nebo škodlivé věci. Ale byl to především orgán pro vnímání tepla nebo chladu. Když tenkrát dopadalo na Zemi světlo Slunce, člověk ho sice nemohl vidět, ale šišinka ho táhla na taková místa vodnatého moře, kde vodu zahřívalo Slunce. A toto teplo mu dávalo pocit velké blaženosti. Na takových místech ve vodě se člověk dlouho zdržoval a přiblížil se až k povrchu, takže ho mohly zasáhnout sluneční paprsky. A díky tomu, že sluneční paprsky dopadaly přímo na jeho tělo, se vytvořily naše dnešní oči.

Aby mohly vzniknout oči, byly tedy nutné dvě věci: Jednak musely na Zemi dopadat paprsky Slunce, jednak museli lidé připlavat na místa zahřátá Sluncem a vystavit se jeho působení. Kdyby to tehdejší lidé neudělali a místo toho si řekli: Budu

rozdívjet jen to, co už ve mně je - pak by sice mohli mít čím dál větší šišinku, až by tento orgán nabyl obludných rozměrů, ale oči by nikdy nezískali.

Právě tak si to musíme představit při vytváření duchovních očí. Člověk si nesmí říci: Ty vyšší jsou už ve mně, stačí, když je pouze rozvinu. Tehdejší lidé také nemohli rozvinout Slunce sami ze sebe, zato však orgány, aby ho viděli. Tak i my si můžeme jen vytvořit orgány, abychom viděli duchovní Slunce, abychom viděli vyšší světy, nemůžeme je však rozvinout sami ze sebe. A nikdy bychom si tyto orgány nemohli vytvořit, kdyby na nás jednak nesvítilo duchovní Slunce, jednak kdybychom si také my nepospíšili a nevystavili se mu, aby na nás mohlo svítit. Místa, kde pro nás svítí duchovní Slunce, jsou esoterní školy, a všichni, které to táhne do esoterních škol, budou zasaženi jejich paprsky, budou-li se náležitě chovat podle pokynů školy.

Každý orgán, který měl minulost, bude mít i budoucnost. Také šišinka bude v budoucnu opět důležitým orgánem. A ti, kdo jsou v esoterních školách, pracují už dnes na jejím rozvíjení. Cvičení, která dostáváme, nepůsobí jen na astrální a éterné tělo, ale také na šišinku. A když bude toto působení velmi účinné, bude směřovat z šišinky do lymfatických cév a odtud do krve. Vyvinutou šišinku však v budoucnu nebudou mít jen ti, kdo dnes dělají okultní cvičení, ale všichni lidé. A u lidí, kteří budou představovat zlou rasu, bude orgánem těch nejhorších a nejstrašnějších impulsů a bude tak velká, že bude zabírat velkou část těla. Tak jako z dálky vidíme velké množství komárů jako komáří roj, mohli bychom pak, protože po Zemi bude chodit tolik lidských těl majících charakter žlázy, vidět* Zemi samotnou z vesmíru jako jednu velkou žlázu. Avšak u těch lidí, kteří budou šišinku rozvíjet správným způsobem, bude velmi ušlechtilým a dokonalým orgánem.

Nyní se blíže podíváme na cvičení, která nám byla dána, a přitom budeme mít na paměti, že to jsou tato cvičení, co našim

* Rudolf Steiner zde použil slovo *schauen*, což znamená *vidět*, ale také *zřít* - může se tedy jednat o vidění nadmyslové. (Pozn. překl.)

duším umožňuje vnímat paprsky duchovního Slunce. Jako určitá příprava na vlastní okultní cvičení slouží *šest vedlejších cvičení*. Kdo se jim oddává s opravdovou vážností a úsilím, v tom vyvolají takové základní rozpoložení duše, které je nutné, aby okultní cvičení přinesla pravé plody.

1. *Kontrola myšlenek*: Denně bychom si měli udělat alespoň pět minut čas a přemýšlet o pokud možno nevýznamném předmětu, který nás předtím nijak nezajímal; logicky při tom navazujeme jednu za druhou všechny myšlenky, které lze s tímto předmětem spojovat. Důležité je, aby to byl nevýznamný předmět, neboť právě úsilí, které musíme vyvinout, abychom u něj dlouho setrvali, je tím, co probouzí dřímající schopnosti duše. Za nějaký čas potom v duši zaznamenáme pocit pevnosti a jistoty. Nesmíme si však představovat, že nás tento pocit náhle a prudce přepadne. Ne, je to velmi jemný, subtilní pocit, na který musíme dát dobrý pozor, abychom ho zaznamenali. Lidé, kteří tvrdí, že tento pocit v sobě naprosto necítí, se většinou podobají lidem, kteří jdou ven, aby mezi mnoha jinými hledali nějaký maličký, nepatrný předmět. Sice hledají, ale jen tak zběžně, a ten malý předmět pak nemohou najít a přehlédnou ho. Člověk se v sobě musí v naprosté tichosti zaposlouchat, potom tento pocit zaznamená; především se tento pocit objevuje v přední části hlavy. Když ho tady pocítíme, v duchu ho nalijeme do mozku a do míchy. Zvolna pak budeme mít pocit, že z přední části hlavy vycházejí paprsky sahající až do míchy.

2. *Iniciativa konání*: K tomu si musíme vybrat úkon, který si sami vymyslíme. Kdo si například vzal jako cvičení zalévání nějaké květiny, jak to stojí jako příklad v předpisu, ten dělá něco bezúčelného. Tento úkon má totiž vycházet z vlastní iniciativy, člověk si ho tedy musí sám vymyslet. Při tomto cvičení se pak záhy dostaví pocit, řekněme, „něco dokážu“, „jsem schopnější než dříve“, „cítím puzení něco dělat“. Vlastně to člověk cítí v celé horní části těla. Potom se pokusíme nechat tento pocit proudit k srdci.

3. *Být povznesen nad libost a strast:* Začne se nás například zmocňovat pláč. To je chvíle k provedení tohoto cvičení. Vší silou se přinutíme, abychom teď neplakali. Totéž platí o smíchu. Když nás začne přepadat nutkání ke smíchu, pokusíme se nerozesmát se, ale zůstat klidní. To neznamená, že už bychom se neměli smát, ale musíme se mít v rukou, být pánem svého smíchu a pláče. A když se párkrát překonáme, zaznamenáme také brzy pocit klidu a vyrovnanosti. Tento pocit necháme proudit celým tělem, a to tak, že ho ze srdce nalijeme nejprve do paží a dlaní, aby rukama vyzařoval do našich činů. Pak ho necháme proudit až do chodidel a nakonec do hlavy. Toto cvičení vyžaduje opravdové sebezpozorování, které bychom měli provádět alespoň čtvrt hodiny denně.

4. *Pozitivita:* Ve všem špatném bychom měli dokázat najít zrníčko dobrého, ve všem ošklivém něco krásného a dokonce i v každém zločinci jiskřičku božství. Potom získáme pocit, jako bychom se rozšiřovali za hranice své kůže. Je to podobný pocit zvětšování se, jaký má éterné tělo po smrti. Zaznamenáme-li tento pocit, necháme ho ze sebe vyzařovat očima, ušima a celou kůží, hlavně ale očima.

5. *Nezaujatost:* Měli bychom být pohybliví a vždy schopní přijmout ještě něco nového. I když nám někdo vypráví něco, co považujeme za nepravděpodobné, musí v našem srdci zůstat koutek, kde si řekneme, že by přece jen mohl mít pravdu. Nemusíme se kvůli tomu stát nekritickými, můžeme si to ověřovat. Zmocní se nás pak pocit, jako by k nám zvenčí něco proudilo. To pak nasáváme očima, ušima a celou kůží.

6. *Rovnováha:* Pět předchozích cvičení bychom měli uvést do harmonie tím, že na všechna dbáme stejnou měrou.

Není třeba provádět každé z těchto cvičení přesně jeden měsíc; bylo jen třeba uvést vůbec nějaký čas. Záleží především na tom, aby se tato cvičení prováděla právě v uvedeném pořadí. Kdo bude provádět druhé cvičení před prvním, nebude z toho mít vůbec žádný užitek. Právě na pořadí totiž záleží. Někdo si dokonce myslí, že musí začít šestým cvičením, tedy

harmonizací. Jenže copak se něco zharmonizuje, když tu nic není? Kdo tato cvičení nechce provádět ve správném pořadí, tomu nebudou nic platná. Jako kdyby někdo musel ujít po lávce šest kroků a chtěl udělat šestý krok nejdříve, stejně tak je nesmyslné, aby někdo chtěl začínat šestým cvičením. Většina z nás pak dostala ještě *ranní meditaci*. Měli bychom ji provádět brzy ráno, v dobu, kterou si sami stanovíme a kterou co nej- přísněji dodržujeme. Nejprve se přitom ponoříme do prvních sedmi veršů. U řady z nás zní takto:

V čirých paprscích světla září božství světa!

V čiré lásce ke všem bytostem září božská podstata mé duše. Spočívám v božství světa.

V božství světa naleznu sám sebe.

Při meditaci nemáme o těchto sedmi verších spekulovat, ale zcela se jim oddat. Co nejobrazněji si je máme představovat. Tedy:

V čirých paprscích světla

- tady se člověk cítí obtékán záplavami světelných paprsků, které k němu pronikají ze všech stran; jejich jas vidí tak zřetelně, jak to jen dokáže.

Září božství světa

- člověk si představuje, že to je Bůh, kdo k němu v těchto paprscích proudí, snaží se ho cítit a přijímat ho.

V čiré lásce ke všem bytostem září božská podstata mé duše

- člověk si představuje, že božské paprsky, které přijal, zase vyzařuje k obšťastnění všech bytostí.

Závěrečné verše mají probudit představu a pocit, že je člověk zcela obklopen paprsky božství a že v nich nalézá sám sebe. Kdo si to chce představit zvláště obrazně, může si nakonec představit i strom, který si zamiloval a k němuž se rád vrací.

Po těchto sedmi verších je nám dáno slovo či věta k pohroužení. Toto soustředění se na jednu větu nebo slovo, například „síla“, je velmi důležité. Je to určitý druh motta, silového slova, které je přesně přizpůsobeno duševnímu stavu každého jednotlivého člověka. Toto slovo máme nechat zaznít ve své duši, asi tak, jako když úderem rozeznáme ladičku. A jako posloucháme doznívání ladičky, měli bychom po pohroužení se do daného slova nechat toto slovo v duši tiše doznívat, oddat se tomu, co toto slovo v duši způsobilo.

Nakonec se ještě na pět minut ponoříme do svého vlastního božského ideálu. Jakého druhu je tento ideál, to nehraje roli, jedná se jen o vytvoření správné duševní nálady. Jestli přitom myslíme na Mistra nebo na hvězdnou oblohu, je lhostejné. Objevili se tu už i ateisté, kteří tvrdili, že žádný božský ideál nemají. Mohl jsem je však odkázat na hvězdné nebe, které nakonec v každém vyvolá pocit úcty a pokory.

Kdo jednou s těmito cvičeními začne, měl by u toho také zůstat a nevynechávat, když se mu to zrovna nehodí. Astrální a éterné tělo si na tato cvičení brzy zvyknou, a když je nedostanou, začnou se bouřit. Přerušení nebo dokonce úplné ukončení může být případně velmi nebezpečné.

Důležité je také *večerní ohlédnutí*. Musíme ho provádět pozpátku, protože si máme zvyknout na způsob vnímání astrální pláně. Při ohlédnutí si musíme všechno představovat co nejobrazněji. Je pravda, že když měl člověk během dne osmdesát významných zážitků, nemůže si je zpočátku všechny obrazně představit. Musí z nich některé vybrat, až se před ním nakonec odvíjí jako tablo celý denní život. Zase tu mnohem více záleží na drobných nevýznamných úkonech, neboť je to právě

ona námaha, co probouzí síly duše.

GA 266/1

Rudolf Steiner