

EZOTERICKÉ LEKCIE I

RUDOLF STEINER

GA 266

Číslo 15

Berlín, 1-29-'1907

Ujasnime si, čo vlastne meditácia prináša. Svetom neustále prúdia prúdy duchovného života. Tieto prúdy do nás nemôžu prúdiť, keď premýšľame o každodenných veciach. Ale naše meditačné slová sú ako portály, ktoré nás majú zaviesť do duchovného sveta. Majú silu otvoriť našu dušu, aby do nás prúdili myšlienky našich veľkých vodcov, majstrov múdrosti a harmónie pocitov. Aby sa tak stalo, musí v nás zavládnuť najhlbšie ticho. Musíme si uvedomiť, že meditácia je veľmi intímna aktivita duše. Mali by sme teda nechať meditačné slová, ktoré nám dal náš učiteľ, žiť v našej duši hneď po prebudení a predtým, ako našou dušou prejdú iné myšlienky. Ale nemali by sme sa na ne pozeráť ako na veci, o ktorých môžeme špekulovať a filozofovať; nad ich významom a významom by sme sa mali zamýšľať čo najmenej. Po zvyšok dňa máme dosť času na rozmyslenie. Počas meditácie by sme to mali úplne odložiť. Nemali by sme bezvýznamne opakovať slová, ale malo by nám byť jasné, že slová otvárajú našu dušu prúdeniu božských bytostí, tak ako sa otvára kvet a prepúšťa slnečné svetlo. Smerujú k nám vysoké duchovné bytosti, ktoré nazývame majstrami. Mali by sme si uvedomiť, že sú to hlavne oni, ktorí nás vedú a sú nám v meditácii nablízku. Mali by sme tiež vedieť, že chodia po zemi inkarnovaní vo fyzickom tele. Preto by sme mali nechať meditačné slová žiť v našej duši bez toho, aby sme o nich

premýšľali; skôr by sme sa mali snažiť uchopiť duchovný obsah slov svojimi pocitmi a úplne sa ním preniknúť. Sila týchto slov nespočíva len v myšlienkach, ale aj v ich rytme a zvuku. Mali by sme si to vypočuť, a ak vynecháme všetky zmyslové veci, môžeme povedať, že by sme sa mali kochať zvukom slov. Vtedy do nás zaznieva duchovný svet. Keďže toľko závisí od zvuku slov, meditačný vzorec nemožno bez ďalšieho preložiť do cudzieho jazyka. Sprostredkovacie formulky, ktoré sme dostali v nemeckom jazyku, boli z duchovného sveta prinesené priamo pre nás. Každý vzorec má najväčší účinok v pôvodnom jazyku. Keď chce východoindický človek čo najlepšie vyjadriť svoju úctu k Bohu, ktorý sa zjavuje v troch Logoi, zhrnie svoje pocity do troch slov, ktoré opisujú činnosť troch Logoi:

*Prvotná pravda, prvotná dobrota, nezmernosť, ó Brahma
Prvotná blaženosť, večnosť, prvotná krása
Mier, požehnanie, nerozdelenosť
Aum, mier, mier, mier.*

Ale celé bohatstvo duchovnej sily sa reprodukuje iba vtedy, ak sú slová vyslovené v sanskrte, pôvodnom jazyku. Potom človek počuje, ako aj vzduch rezonuje:

*Satyam jnanam anantam brahma
Anandarupam amritam bibharti
Shantam shivam avaitam
Om, Shantih, shantih, shantih.*

To isté platí pre modlitbu Otčenáš. Prakticky jediná vec, ktorá je účinná, je základná myšlienka. Latinský pater noster pôsobí lepšie, ale celá sila a plnosť sa prejaví až v pôvodnej aramejčine. Takže by sme mali počuť našu cestu úplne do zvuku slov. Pri slove *schoepfen* (vytvoriť, tiež znamená naberať, piť) by sme mali

mať nápad, ktorý je čo najgrafickejší, ako keby sa človek namáchal z jednej nádoby do druhej. Všetky naše myšlienky by mali byť čo najviac obrázkové a naplnené obsahom. Počas meditácie by slová meditácie mali dostať vnútorný život, ale mali by sme vylúčiť všetky priestorové predstavy a úplne sa držať našich zmyslov. Pretože existuje priestorové vnímanie na fyzickej úrovni, ale nie v astrálnom svete. Ale farba, svetlo, zvuk, vôňa a podobne, ktoré sú spojené so zmyslami, sú prítomné aj v astrálnom svete. Preto by sme sa v meditácii mali snažiť prebudiť zmyslovú predstavu, ktorá je čo najjasnejšia a plná obsahu. Duchovné bytosti vyjadrujú svoju povahu farbami, zvukmi, vôňami a všetkým, čo vnímajú zmysly, a prúdia do nás, keď sa spájame so vnemami. Prvý Logos prúdi ďalej ako priamo vnímateľná aróma. V každom pachu žije bytosť vyššej či nižšej povahy. Veľmi vysoko, božské bytosti žijú v kadidle; priťahujú nás priamo k Bohu. Najnižší druh bytostí je inkarnovaný v pižmovej vôni. Ľudia, ktorí o takýchto veciach vedia, používajú pižmo na zmyselnú príťažlivosť. Duchovné bytosti tiež žijú vo zvukoch a farbách, „V čistých lúčoch svetla...“ Človek by mal získať jasný, žiarivý mentálny obraz, mal by vidieť a cítiť, ako k nemu prúdia svetelné prúdy. Každý meditačný vzorec je vybavený silou na prebudenie spiacich síl. Ale ak človek stále túži po nových cvičeniach, ničí silu cvičenia a neprináša ovocie.

V niektorých základných ezoterických školách je žiakovi povedané, aby nemyslel nič iné ako sklo, sklo, sklo, napríklad každý deň 15 minút. Ak sa mu počas tejto doby podarí skutočne zdržať všetky ostatné myšlienky zo svojej duše, potom sa jeho duša stane celkom prázdnu a čistou a sily v nej driemajúce sa prebudia, ak iné vplyvy nie sú príliš silné. Ale naše meditačné formulky obsahujú veľké duchovné sily; sú bránami do duchovného sveta. Cvičenia sú tým jednoduchšie, čím viac žiak napreduje.

Nikdy by sme nemali dovoliť, aby sa objavil pocit ľútosti, keď necháme obrázky dňa prejsť okolo seba v opačnom poradí. Nemali by sme si priať, aby sme boli lepší, mali by sme sa chcieť zlepšiť. Mali by sme si myslieť: Vtedy som nemohol inak, ale teraz to dokážem lepšie a budem to robiť lepšie aj v budúcnosti. Pri každej skúsenosti by sme sa mali pýtať: Urobil som to správne; nemohol som to urobiť lepšie? Mali by sme sa na seba pozerať ako na cudzinca, ako keby sme sa pozerali a kritizovali zvonku. Je veľmi dôležité vedieť si zapamätať malé detaily v našom každodennom živote. Generál, ktorý vyhral veľkú bitku, má toho večera pred očami. Zabudol však, ako si obúval čižmy a znova ich vyzul. Ak sa vidíme, ako kráčame po ulici, mali by sme sa pokúsiť spomenúť si, ako sa tiahli rady domov, ktoré výklady sme míňali, ľudí, ktorých sme stretli, ako vyzerali oni a my. Potom sa vidíme, ako ideme do obchodu a spomíname si, ktorá predavačka k nám prišla, čo mala na sebe, ako hovorila, ako sa pohybovala atď. Musíme vynaložiť veľké úsilie, aby sme si takéto detaily vybavili, a to posilňuje sily duše.

Cvičením sa človek môže dostať do bodu, kedy dušou prebehne celý deň života, jasný ako nástenné maľby so všetkými detailmi za päť minút. Toto cvičenie je zbytočné pre niekoho, kto povrchno behá cez deň a udalosti len bezfarebne registruje. Ak sa muž prejde a chce to vrátiť späť, môže pokojne stáť a pokúsiť sa spomenúť si, čo je za ním. Alebo sa môže otočiť a pozrieť sa, kam odišiel. Ak uplynie určitý čas, môžeme si to spočiatku vybaviť iba v pamäti a nemôžeme sa pozerať späť na časové obdobie, ktoré uplynulo. Ale toto obzeranie sa späť, ktoré poznáme len v súvislosti s priestorom, je možné aj v čase a učíme sa to tak, že sa snažíme nechať posledný deň pred nami prejsť čo najjasnejšie na citeľných obrázkoch. Žiadna udalosť z minulosti nie je úplne preč, všetky sú tam v Akášickom zázname. Len tak sa to človek naučí čítať. Najprv z toho človek vidí len veci, ktoré sa ho týkajú a

postupne aj iné. Preto je večerná retrospektíva taká dôležitá a nepostrádateľná aktivita.

Ezoterik si postupne všimne, že sa mu pamäť zhoršuje, až zmizne, no nahradí ju schopnosť vidieť minulosť priamo.

Doplnkové cvičenia posilňujú charakter duše žiaka, privádzajú ho do správnej formy a zlepšujú výsledky meditácie. Ak si človek vyberie zápas pre prvé cvičenie, musí vynaložiť skutočné úsilie, aby na to myslel aspoň päťkrát denne. Je to toto úsilie, ktoré prebúdza sily duše. Ako vyzerá zápas? Aké druhy zápasov existujú? Ako sa vyrábajú? Na čo sa používajú? Kde sú uložené? Akú škodu môžu spôsobiť? Po chvíli nadobudne po cvičení pocit vnútornej istoty a pevnosti. Toto by si mal človek naliať do hlavy a miechy, ako keby to bola voda.

Iniciatíva v akciách je druhým cvičením. Človek si vyberá činnosti, ktoré by inak nerobil a robí ich každý deň v konkrétnom čase. Na začiatok sú najúčinnnejšie jednoduché cviky, ku ktorým sa človek musí prinútiť. Aj tu si človek čoskoro všimne pocit pevnosti a nutkanie byť aktívny. Človek by si mal tento pocit vyliať ako vodu z hlavy do srdca, aby sa úplne začlenil.

V treťom období človek začína skoncovať so všetkými výkyvmi vo svojom živote duše. Všetci veselí až do neba – zarmútení na smrť musia zmiznúť. Žiadna bolesť by nemala človeka deprimovať, žiadna radosť by ho nemala vyviešť zo seba. Strach, vzrušenie a nedostatok vyrovnanosti musia zmiznúť. Pocity pokojnej vyrovnanosti sa tak stávajú viditeľným ako vnútorné teplo. Človek koncentruje tento pocit v srdci a nechá ho odtiaľ vyžarovať do rúk a nôh a potom smerom k hlave. Po treťom období sa v duši rozvíja to, čo nazývame pozitivitou. Človek sa snaží vidieť aj v najhorších, najškaredších a najstrašnejších veciach to dobré a krásne, ako nám hovorí perzská legenda o Kristovi. Jedného dňa bude mať človek pocit vnútornej blaženosti. Človek to koncentruje v srdci, nechá to vyžarovať do hlavy a potom von cez oči.

V piatom období sa človek cvičí, nikdy nenechá svoju budúcnosť určovať minulosťou. Človek sa musí stať úplne nezaujatým, prijať všetko, otvoriť svoju dušu. Ak niekto niekomu povie: Veža kostola sa minulú noc otočila, človek by sa mu nemal smiať, ale mal by si pomyslieť: Možno existuje nejaký prírodný zákon, ktorý ešte nepoznám. Človek potom čoskoro nadobudne pocit, že do neho niečo prúdi z priestoru vonku. Človek to nasaje očami, ušami a akoby celou pokožkou. Potom v šiestom období by ste mali vykonať všetkých päť cvičení naraz, aby sa vytvorila harmonická zmes. Mali by ste sa tiež pokúsiť nevenovať príliš veľa času rannej meditácii a večernému preskúmaniu.

Ten, kto sa chce stať skutočným ezoterikom, by si mal uvedomiť, že teraz dosiahne niečo, čo všetci ľudia dosiahnu neskôr. A musí si byť jasne vedomý toho, že jedného dňa dostane veľké úlohy, že v budúcnosti posluží na ďalší rozvoj ľudstva. Táto myšlienka, tento cieľ v ňom musí úplne žiť, inak nie je ezoterik v pravom slova zmysle. A ak sa takto rozvinie do budúcnosti, otvoria sa mu oči aj ohľadom minulosti a potom sa prítomnosť stane pochopiteľnou z budúcnosti a minulosti. Minulosť, prítomnosť a budúcnosť sa tak harmonicky zjednotia. Veľkí majstri to vložili do posvätnej slabiky *AUM*. To je jeden z mnohých výkladov, ktoré možno dať tejto slabike. Keď hovoríme túto slabiku, veľkí majstri sú tu s nami a vzduchom sa ozýva duchovná sila týchto zvukov: *AUM*

Z poznámok B: Ortuťová palica/had zla a dobra, ktorý vedie človeka pri prekonávaní zla vlastnou silou prostredníctvom poznania (Merkúr).

Asurovia sú duchovia najväčšieho egoizmu, ktorí zostali pozadu počas vývoja Saturna. Chcú hmotu kondenzovať a stláčať stále viac, aby ju nebolo možné zduchovniť a vrátiť do pôvodného stavu. Sú to zvyšky planetárnej evolúcie, ktorá prechádza od Saturnu po Vulkán. Asurovia obývajú Mesiac a odtiaľ pracujú na mužoch, ktorých chcú stiahnuť do ôsmej sféry a tým odtrhnúť od

progresívnej evolúcie a jej cieľa – Krista. Všetci tí, ktorí sa snažia dosiahnuť ôsmu sféru, budú nakoniec žiť na mesiaci.

AUM . Človek odvracia zlé vplyvy, keď to hovorí správnym spôsobom; spája človeka so stvoriteľským Bohom, tromi Logoi. Zlé bytosti, ktoré chcú odtrhnúť ľudí od Božstva, to nemôžu vydržať. *AUM* sa musí hovoriť s vedomím:

| | | | | | |
|-----------------|------------|--------------|----------------|---------------|----------------|
| <i>Prvotné</i> | <i>Ja,</i> | <i>z</i> | <i>ktorého</i> | <i>všetko</i> | <i>vzišlo</i> |
| <i>Prvotné</i> | <i>Ja,</i> | <i>ku</i> | <i>ktorému</i> | <i>sa</i> | <i>vracia:</i> |
| <i>Prvotné</i> | <i>Ja,</i> | <i>ktoré</i> | <i>žije</i> | <i>vo</i> | <i>mne</i> |
| <i>Smerujem</i> | | | <i>k</i> | | <i>tebe.</i> |

Mier-mier-mier = AUM.

A je átma, *U* je buddhi, *M* je múdrosť, ktorá smeruje vyššie ja k *AUM* .