

# **Meditační cvičení na stezce poznání**

**Rudolf Steiner**

**Berlín, 15. února 1904**

V rámci západní kultury musí vývoj vycházet hlavně z takzvané kontroly myšlení. I když celé to neuspořádané, velmi svévolné západní myšlení vůbec není způsobilé k vytváření kontrolovaných myšlenek, myšlenek odvíjejících se v přísném sledu, přesto je to nutné jako první předpoklad. A tím se chci vrátit k tomu, o čem jsem již hovořil: že si musíme vytvořit cit pro vnímání nelogických, špatně kontrolovaných myšlenkových pochodů. Běžný člověk pociťuje při každé příležitosti, kdy se silně působí na jeho smysly, určitý druh bolesti; avšak lidé, kteří by byli citliví na nekontrolované, nelogické myšlenky a pociťovali by je jako bolestivé, ti jsou velmi vzácní. A přece je to stupeň, kterým musí každý projít, a to nejen s ohledem na myšlení, ale i s ohledem na čtení v naší západní literatuře. Velký počet knih z oblasti theosofické literatury z toho nijak nevyjímám. I tady narazíte na mnoho nekontrolovaných myšlenek.

Většina současných lidí myslí nekontrolované. A každá nekontrolovaná myšlenka znamená neuskutečněné vyrovnání, neschopnost uvést se do náležitého vztahu k danému jevu. Je to jako uklouznutí; a uklouznutí ve fyzické oblasti je také neuvedení se do náležitého vztahu k fyzickému světu. Musíme si vytvořit tak silný cit pro správné myšlenky dovedené až do konce, že budeme pociťovat přímo fyzickou bolest, když se u nás samotných nebo u někoho druhého objeví nesprávná myšlenka.

V obvyklém životě není možné své myšlenky tímto způsobem kontrolovat. Uvědomte si, že pokud zastáváte nějakou profesi, jste opakovaně nuceni myslet nelogicky. Neboť nelogicky se myslí všude. V každodenním životě, v obchodu, ve vyšších povoláních, v přírodní vědě, v historii, všude narazíte na nelogické myšlenky; a nejnelogičtější myšlenky najdete v právní vědě, tedy tam, kde by se mělo myslet nejlogičtěji.

Kdo chce tedy sám dospět k vyšším poznatkům a nechce o nich jen poslouchat od druhých, kteří je mají, ten musí začít žít z nitra. K tomu se musí, přinejmenším na kratičký čas během dne, oddělit od veškerého ostatního života. Musí se - i kdyby to bylo jen na pět až deset minut, nebo jen na tři až čtyři minuty - oddat výlučně svému vlastnímu vnitřnímu životu a takovým myšlenkám, které nepocházejí z naší bezprostřední kultury, z našeho každodenního života, ale o nichž ví, že mají vznešenější původ a že jsou to myšlenky, ke kterým lze mít důvěru.

Toto stáhnutí se do ústraní, tento život v přísně uspořádaném myšlenkovém světě, tato oddanost tomuto myšlenkovému světu, byť i jen na krátký čas, to je to, co nás odškodňuje za celý ten tlak na roztěkanost a rozervanost ve vnější kultuře. Každodenním světem pak jdeme posílení ve vlastním vnitřním středu a sami sebe vedeme světem všedního dne, když myšlenku, která nepatří k našemu uspořádanému životu, zase dostaneme pryč ze svého

zorného pole. Nevěřte tomu, že byste byli schopní dělat to neustále! Jen si uvědomte, že když jdete přes ulici, nejste pány svých myšlenek; že se na vás ze všech stran, aniž byste se o to sami nějak přičinili, vrhají myšlenky z okolí, působí na vaše vědomí a dělají si v něm, co chtějí, takže jste hříčkou svého vědomí. Dokud nemáte sami moc nad svými myšlenkami, abyste je jednu po druhé navlékali na šňůrku, nemůžete očekávat, že se vám zjeví niterný svět. Že se staneme pány svého myšlení, můžeme očekávat jenom tehdy, po- daří-li se nám na nepatrný čas vyvázat se z každodenního života a pozvednout se k ideálům.

Když si zamilujeme nějakou ideální myšlenku, dosáhneme vnitřního posílení. Nezáleží však na tom, abychom myšlenku pochopili svým rozumem.

Veźmĕte si první myšlenku ve „Světĕle na cestu“: „Než může oko vidĕt, musí odvyknout slzám.“ Veźmĕte si ji dnes, zítra a znovu a znovu - a ona začne ožívat. A když vykážete všechno ostatní, co se do toho chce vmísit, pak se tato myšlenka stane středem vaší bytosti. Tato myšlenka ve vás bude žít. Ukáže vám, že ze sebe nechá vzejít jiné myšlenky, že je nekonečně plodná. A uvidíte, co máte zevnitř překonat. Musíte si vypěstovat citlivost vůči nesprávným myšlenkám. Musí tomu být tak, jako kdyby vás nesprávné myšlenky bodaly jako jehly. To musíte pociťovat také při čtení knih. Když nedokážete pociťovat bolest při nelogických myšlenkách, nemůžete ani rozvinout správné myšlení.

Správnému myšlení však musíte nejen rozumĕt, ale musíte ho i milovat. Musíte myšlenku milovat tak, jak človĕk miluje své dĕtĕ. Svĕ dĕtĕ jste vidĕli dnes, vĕčera i pĕdevĕcírem a pořád ještĕ ho milujete. Tak to musíte udĕlat i s myšlenkami. Když jste pĕsvĕdĕčení, že jste nějaké myšlence porozumĕli, nesmíte ji odstranit z vědomí, ale znovu a znovu se jí zabývat. Jestliže to dokážete, budete opatřeni něčím, co můžeme nazvat myšlenkovým pancířem; pak ustane to, co tu bylo jako pĕchodné stádium: boj s tím, co je nelogické; tento boj ustane, když pro vás bude myšlenka stejnĕ skutečná jako židle, stůl atd. Začnete být pozitivní. To ví ten, kdo žije v duchovním svĕtĕ. Ví také, že je vždý obklopen myšlenkami jako mocnostmi a silami, které na nás působí. Kdo je vůči tomu citlivý, ten vidí, jaké myšlenky nenávisť a jaké myšlenky vlídnosti si lidé vzájemnĕ vysílají. Vidí, jak do nich tyto myšlenky vstupují nebo jak se odrážejí. Jsou lidé, kteří tu pĕřed námi stojí takovým zvláštním způsobem: stojí tu, jako by byli obklopeni křišťálovým tělesem, v jehož středě žijí. A od této křišťálové schránky se všechny nevhodné myšlenky odrážejí. Jsou to lidé, kteří dovedou takto meditativnĕ žít, kteří dovedou řídit svůj život ze svého nitra.

Můžete si vyzkoušet, jestli je vaše kontrola myšlenek úspĕšná. Nikoli však tím, že si řeknete: teď myslím správnĕ - ale že použijete barometr, který vám ukáže, jak je váš myšlenkový život z nitra kontrolovaný. A tímto barometrem je pro toho, kdo se ubírá stezkou poznání, jeho snový život. Ten, kdo věci skutečně poznává, si ho bude velmi cenit, nikoli však v tom smyslu, jak si ho cení jiní, pověřčiví lidé. Pro něj bude mít snový život úplnĕ jiný význam než pro toho, kdo se ještĕ nedostal ke kontrole svých myšlenek.

U většiny lidí je snový život jakousi divokou zmĕtí. To však plnĕ ustává, když se nějaký čas oddáváme meditativnímu životu. Sny pak získávají hluboký, symbolický význam.

V pravidelnosti, v kráse snů máme barometr pro kontrolu myšlenek.

Dokud se potácíme ve vnĕjškovosti, jsou naše sny divokým obrazem vnĕjšího života.

Avšak ve chvíli, kdy se alespoň na kratičký čas vydělíme, abychom se posílili proti všemu, co se na nás vrhá, získávají naše sny symbolický význam. Potom se musíme, když přitom kontrolujeme své myšlenky, pokusit sami sebe ptát: Copak mi jen má ukázat tento sen, který se mi takto vynořil?

To je také rozdíl mezi vyššími a nižšími sny. Není pravda, že sny různých lidí lze strčit do jedné přihrádky. Život, který člověk vede ve stavu spánku, se u toho, kdo si rozvíjí duchovní tělo, naprosto liší od života toho, kdo to nedělá. Člověk, který učinil duchovní zkušenosti, to ví. Kdo nezná nic jiného, než co mu řeknou oči, uši nebo jazyk, kdo žije jen ve smyslovém světě, ten nemůže během spánku prožívat nic jiného než divokou reminiscenci smyslových dojmů. Avšak to, k čemu se duchovně dopracujete během oněch pěti minut, je něco, co podněcuje ducha a uvádí ho v činnost; je to něco, co si vezmete všude s sebou, bez ohledu na to, jestli s sebou máte své tělo nebo ne. Když pak naše sny začnou být uspořádané, když to začnou být malá dramata s vývojem a logickým dějem, pak působí to, co nazýváme naším pravým vnitřním duchovním životem.

To je ovšem jen ten nejnižší stupeň. Na něj musí navazovat toto: Když okamžiky, během nichž se vyčleníte - které však nesmíte brát z profesního života, neboť theosof nesmí brát nic z profesního života - použijete pro vnitřní pokrok, pak si všimnete něčeho, co se objeví velmi záhy u těch, kdo tráví určitý čas v meditaci, ve vnitřním duchovním životě. Všimnete si, že si na své sny vzpomínáte úplně jiným způsobem, než tomu bylo dříve. Je to kontinuita vědomí, která nastává tím více, čím dále se člověk vyvíjí, a která nastává tak, že se sami pro sebe stanete předmětnými ve svém Já. Dokud se plně ztotožňujete se svým tělem, dokud to není duch, s nímž jste se ztotožnili, nemůžete rozvinout vědomí, když jste oddělení, to znamená ve spánku. Tím je dán bezvědomý stav velké části lidstva během spánku. Teprve velmi zvolna nastává taková kontinuita vědomí, že jste bdělí ve spánku tak, jak jste bdělí ve fyzickém těle, a že toto vědomí přenášíte do každodenního bdělého vědomí.

V tom máte měřítko, něco, co vám může posloužit jako barometr vůči fyzickému životu. Odolnost proti obvyklému životu se zvyšuje. Tělo se musí stát nástrojem. Můžete ho pak pozorovat mimo sebe, ležící vedle vás. Budete ale žít v duchu, když se začnete stahovat z toho, co souvisí s tělem. Nestanete se tím neschopnějšími pro život, ale naopak schopnějšími, neboť ten, kdo zná ducha, je vždycky schopnější.

Záleží tedy na tom, abyste část dne vyčlenili oddávání se vznešeným myšlenkám, které nemají nic společného s každodenním sobectvím, se ctižádostí, s obvyklým smyslným blahem, a abyste světlo takových myšlenek nechali zářit do každodenního života.

Tak musíme chápat ona první ponaučení ve „Světle na cestu“. Nechtějí člověka vést k askezi, nechťejí z něj udělat cizince v tomto světě. Theosofickému ideálu neodpovídá ten, kdo dojde k askezi, nýbrž ten, kdo v běžném životě dojde k duchu. Jestliže se tedy ve „Světle na cestu“ praví:

1. Umrtni ctižádost.
2. Umrtni lásku k životu.
3. Umrtni touhu po blahu.

Pak se hned nato říká:

1. Působ stejně jako ti, kdo jsou ctižádostiví. Dbej života stejně jako ti, kdo ho milují. Buď šťasten stejně jako ten, kdo žije jen pro štěstí.

A dále:

Hledej v srdci kořeny zla a vytrhni je.

Theosof musí cítit, že jsme součástí celku, že jsme spoluodpo- vědní za všechno, co je. Kdo není schopen cítit, že je spoluvinen za to, když zítra někdo něco ukradne, ten také není schopen vědět, jak souvisí s celkem; není schopen hledat kořeny zla. Poněvadž nemáme možnost ani schopnost začít s tím u druhých, proto se praví:

Hledej v srdci - ve svém vlastním srdci - kořeny zla a vytrhni je. Neboť zlo klíčí a bují v srdci horlivého jinocha stejně jako v srdcích dětí světa.

Nikdo si nesmí namlouvat, že je dobrý - jako kdybychom to dokázali, jako kdybychom to byť jen na okamžik dokázali! - nebo že je mnohem lepší než ostatní. Myšlenka, že nemůžeme být mnohem lepší než někdo druhý, nás musí zcela naplňovat. Co jsme například učinili, když uděláme nějaké lidi šťastnými, přitom však tím, jak žijeme, činíme mnoho lidí nešťastnými! Nevědomost je kořenem utrpení v životě. Nevědomí - tak jak často nevědomí býváme - jsme my, kdo jsme nabrousili nůž člověku, jenž ho použije ke zlému.

Jen silný je dokáže umrtvit. Slabý však musí vyčkat na svůj růst, své zrání, své umírání.

Jen stářím světa roste toto býlí v člověku. Bují sice, avšak jeho květ se objeví, teprve když člověk projde nesčíslným množstvím životů.

Leccos je takové, že se to objeví teprve ve velmi pozdních inkar- nacích: že někdo, kdo už vystoupil velmi vysoko, později hluboko upadne. Nezřídka se stalo, že ti, kdo poznávali nejhlouběji, také nejhlouběji upadli. Dobrodruhy pak nebylo možné odlišit od velikánů.

Kdo chce vstoupit na cestu sebeovládání, musí toto býlí vytrhat ze svého srdce. Krev srdce potom poteče proudem a celý život se bude zdát v troskách.

Vezměte tuto průpověď téměř doslova, ovšem v duchovním smyslu. Vezměte si, co je v nejvyšším smyslu a stylu hodno života. Řekněte si: Jak nesmírně mnohého jsem si cenil a jak nesmírně mnohé z toho, kvůli čemu jsem žil, je možná úplně bezcenné. Musím začít nový život, nechci-li žít tak, jak jsem zvyklý; nechci-li, aby můj život byl utvářen cizím vlivem, ale z mého vlastního nitra. - Navenek jako bychom se pak vůbec nezměnili, ale svůj život povedeme z jiných popudů. Nepovedeme ho z popudu samolibosti, ani ctižádnosti, ani smyslného blaha, neboť něčeho takového už nebudeme schopni, ale z povinnosti, poněvadž se to musí stát na základě nejvyššího poznání.

Zkouška však musí být složena. Možná tě potká již při prvním kroku tvého odvážného výstupu vzhůru na životní cestě, možná až při posledním. Uvědom si ale, že tato zkouška musí být složena, a vynalož všechny síly na její vykonání. Nesmíš žít v tomto okamžiku, nesmíš žít v budoucnosti - musíš žít jen ve věčnosti.

Kdo žije v okamžiku, u toho může zřící člověk vnímat, jak se do něj myšlenky vnějšího světa zavrtávají jako kopí. Kdo žije ve věčnosti, od toho se myšlenky, které pro něj mohou být nepříznivé, odrážejí. Tím, co nás přivede dál, není vnější úspěch, není to, čeho můžeme dosáhnout, ale to, že v každém okamžiku žijeme ve věčnosti. Ničeho nedosáhneme, když o to budeme usilovat s chtivostí. Nemáme žít v budoucnosti, ale jen ve věčnosti.

Tam nemůže tento obrovský plevel prospívat: Už jen závan myšlenky věčnosti vyhladí tuto skvrnu z tvého bytí.

Potom dochází ke vzdělávání astrálního těla. Jako pracujeme kontrolou myšlenek na mentálním těle, musíme na astrálním těle pracovat tím, že uvedeme do pořádku paměť. I ta musí být kontrolována, musí se stát předmět zkoušky. To má velký, významný vliv na celý život. Musíte odvyknout egoistickým myšlenkám lítosti, které máte při zpětném pohledu na své konání. To, na co si vzpomenete, tu pro vás musí být jenom proto, abyste se na tom naučili dělat věci lépe. Musíme se učit z minulosti a používat paměť k tomu, aby naše duše byla stále schopnější. Když budeme své vzpomínky řídit tak, že nebudeme pohlížet nazpět nějakým libovolným způsobem, ale i na to zdánlivé nejbezvýznamnější se budeme dívat tak, aby se to pro nás stalo školou učení, pak si tím budeme posilovat svou duševní páteř. Když budeme tímto způsobem kontrolovat svou paměť, bude se rozvíjet naše astrální zření. Astrální tělo se tím stane orgánem vůle, který můžeme používat. Musíme odvyknout slzám, překonat antipatii a sympatii, abychom ke svým vzpomínkovým představám mohli přistupovat se správným pojetím.

Jestliže jsme pánem svých vzpomínek, svých představ, pak jsme dosáhli našeho předběžného cíle. Poznáváme, že ten, kdo se v tom necvičí, sám u sebe musí ustavičně cítit, že je závislý na duchovním prúvanu ve svém okolí, jako třtina ve větru, která je každou myšlenkou strhávána sem a tam. Není žádný jiný prostředek, jak se dostat do astrálního a mentálního světa, než se k tomu ze svého nitra vzdělat. U toho, kdo uvádí do pořádku své vzpomínky, kdo večer těmto oblačným útvarům dává podobu pravidelných paprs- čitých tvarů, zejména horní partie, vycházející ze srdce a z hlavy, u toho se ukáže, že takový člověk žije ze svého nitra. Pokud je tak daleko, pak mu už nic nemůže ublížit. V jeho přítomnosti k němu můžeme vysílat myšlenky nejhoršího druhu a ony se budou vracet, jako by se ho ani nedotkly. V meditační práci kolem sebe vytvořil duchovní schránku.

GA 266/1