

## O zpětném vzpomínání na prožitý den

Rudolf Steiner

Večer před usnutím se máme připravovat na to, že vstupujeme do duchovních světů, avšak nikoli sobeckou modlitbou, nýbrž s náladou vděčnosti, že jsme opět přijímáni do lůna duchovních bytostí. Přitom cvičení ve zpětném vzpomínání na události prožitého dne hraje důležitou roli.

Prožitý den máme v sobě procházet v obráceném pořadí v obrazech, odzadu dopředu, od večera do rána.

Přitom se máme při každém prožitku, který jsme měli ve dne, tázat: Učinil jsem to správně? Neměl jsem to snad učinit ještě lépe?

Jedno je však při zpětném vzpomínání důležité, totiž, abychom se učili dívat se na sebe jako na cizince, jako kdybychom sebe pozorovali a posuzovali z venku. Máme celkově usilovat o to, vytvořit si pokud možno úplný obraz svého života za dne.

Tak např. vidíme se, jak kráčíme po ulici domů. Snažme se vzpomenout si, jak jsou domy, kolem kterých jsme kráčeli, postavené za sebou, kolem kterých výkladu jsme přešli, které lidi jsme potkali, jak byli oblečeni, jak jsme vypadali my. Pak se vidíme, jak vystupujeme z obchodu, která prodavačka nebo prodavač nás obsluhoval, jak byli oděni, co k nám promluvili atd.

Při takových podrobnostech se musíme velmi namáhat, ale právě tato námaha zvyšuje síly naší duše. Nemusíme se domnívat, že pro takové vzpomínání je zapotřebí hodiny. Ze začátku si samozřejmě vzpomeneme jen na málo věcí. Nakonec však dokážeme, že celý den přejde jasně (jako pohybující se obrazy, se všemi podrobnostmi) v naší duši v pěti minutách. Je však zapotřebí o to trpělivě usilovat. Kdo nechá své denní události přejít kolem sebe jen povrchně, tomu toto cvičení není nic platné.

Tímto cvičením má být dosaženo následujícího:

Vykonal-li člověk dlouhou cestu a chce-li na jejím konci přehlédnout prošlý kus, může tak učinit dvojnásobem: může být k němu obrácen zády a pokusit se vzpomenout si na to, co je za ním. Ale může se také otočit, aby prošlou cestu také přehlédl. Na prošlé časové údobí si zprvu můžeme vzpomenout jen s použitím své paměti, ale nikoli se na ně zpětně dívat. Ale zpětné pohlížení, které známe jen v prostoru, je možné i v čase. Touto cestou se učíme číst v akáša-kronice, kde je zaznamenána každá událost. Zprvu poznáme z toho jen to, co se týká nás (než se naučíme poznávat také něco jiného).

S tím souvisí také přeměna paměti, která se u esoterně usilujícího ve své abstraktní formě ztrácí, při čemž se na místo ní objevuje nová. Je to schopnost zřít minulost bezprostředně, takže člověk již nepotřebuje svoji obyčejnou paměť. Dobrým školením paměti je, když si před usnutím přečteme asi sedm řádků z „Tajné vědy“ a obsahově šije vtiskneme do mysli, aniž se jim naučíme nazpaměť, načež si je ráno zase vyvoláme v paměti. Tímto cvičením dosáhneme jisté obratnosti, která působí na paměť blahodárně a posilňuje ji.

Co se při tomto zpětném opakování prožitého dne děje, je tvoření duchovních obrazů, které bereme s sebou do duchovních světů jako extrakt. Že se to musí dít ve zpětném pořadí, to souvisí s plynutím času v duchovním světě, což se děje také zpětně, t.j. vzhledem k fyzickému postupu času, opačně. Tím může duchovní svět proudit do nás snáze. Obyčejným myšlením dopředu se vzpíráme duchovním světům a odsunujeme je od sebe.

Stížnost mnohých esoteriků, že při svých večerních meditacích usínají, je neopodstatněná, neboť to může také znamenat i jistý pokrok. Přirozeně máme se snažit zůstat bdělými, ale nemusí to být vždy chyba, když při večerní meditaci usneme. Mnohdy dochází k tomu, že se po usnutí ve cvičení pokračuje. Probudíme-li se v noci, máme se pokusit vzpomenout si na cvičení, a na to místo, kde jsme je usnutím přerušili. Lze nabýt pocit, jakoby cvičení mezitím na nás dále pracovalo. Jeli tomu tak, pokusme se vzpomenout si, co v tomto mezidobí na nás pracovalo - což může ponenáhlu přivodit vědomý vstup do duchovního světa.

Je zapotřebí také ještě dbát na to, že nemáme meditovat mezi dvanáctou a jednou hodinou v noci, poněvadž se v této hodině spojujeme se škodlivými vlivy.

Než počneme s meditací, má nám být jasné, budeme-li mít dosti času, abychom ji mohli nerušeně ukončit. Není dobře ji přerušit, poněvadž si ji může přivlastnit Ahriman. Rovněž se k tomu poskytuje příležitost, koná-li se meditace bezmyšlenkovitě.

S novou meditací nemáme začínat při ubývajícím Měsíci; nejlépe teprve dva dny po novu.

Dříve nebo později se musíme v meditaci naučit správně poznávat duchovní světy, ale také si máme být pamětliví toho, aby k tomu došlo ve správném myšlení, nikoli ze zvědavosti, nýbrž abychom pomáhali lidstvu.

Do duchovních světů si nesmíme brát nic ze svých sympatií a antipatií, ani své drobné starosti; jde o to se jim otevřít a dát jim k sobě přistupovat správným způsobem.

Esoterní práce má největší význam pro vývoj světa, ale také i pro jednotlivého člověka, byť by se nacházel i v tom nejprostším sociálním postavení.