

Ohlédnutí a vedlejší cvičení. Aum

Rudolf Steiner

Esoterní hodina, Stuttgart, 20. ledna 1907

Ohlédnutí: Při ohlédnutí se uveďme do prožitého tak, abychom správně pociťovali rozdíl mezi duševním prožitkem a skutečným prožitkem ve vnějším světě, tedy tak, jako kdybychom si obraz krajiny prohlíželi se zavřenýma očima, ve formě vzpomínky, a jako kdybychom si ho prohlíželi s otevřenýma očima, ve formě přímého pohlížení. Je to stejný poměr jako poměr mezi pamětí a ohlédnutím. (Paměť je vzpomínka a ohlédnutí má být v tomto případě přímé pohlížení.)

Paměť u zasvěcence zvolna mizí a na její místo nastupuje přímé pohlížení na to, na co si člověk chce vzpomenout. Musíme si promítnout obraz denních zážitků, který bude zcela přesný a zřetelný ve všech jednotlivostech, halenka, tvář, druh atd., všechno naprosto přesně, a na daný děj se podívat v obraze tak, jak se mluvilo, jak se jednalo atd. atd. Velmi záleží na tom, abychom si v paměti vyvolali drobné zážitky, na něž míváme potíže se rozpomenout, protože tím se podněcují naše vnitřní síly. Schopností představovat si obrazy si vytváříme imaginativní sílu. Nezáleží na úplnosti zážitků, ale na zřetelnosti obrazů. Při celé této práci není třeba napnout jediný sval.

Jako světlo teprve vytvořilo vnější oči a tělo dostávalo zvenčí podněty k tvorbě dalších orgánů, tak je toto fyzické tělo povinováno předávat to dál astrálnímu tělu. To se děje veškerou činností fyzického těla. Všechno na fyzickém těle je utvářeno zvenčí, i žaludek a další vnitřní orgány. - Tak se představováním obrazů vytvářejí orgány astrálního těla.

Vedlejší cvičení: Opět zde musíme začít myšlením a pokračovat tak dlouho, dokud nedosáhneme toho, že se dostaví příslušný pocit; ten pak musíme vlít do těla a cvičení provádět měsíc nebo i déle, než přejdeme ke druhému atd. Astrální tělo dostává tímto vléváním konzistenci, pevnou podobu, páteř.

Prvním z těchto vedlejších cvičení je *kontrola myšlení*. Vezmeme si nějaký předmět, o kterém se pak pět minut snažíme přemýšlet, aniž by se do toho vmísila jiná myšlenka. Potom se musí dostavit určitý pocit, který vlijeme do

těla. Předmět je jako cvičení tím užitečnější, čím je pro nás nezajímavější, protože jeho udržení v myšlenkách po dobu pěti minut je tím obtížnější.

Druhým cvičením je *iniciativa úkonů*. Musí to být úkon, k němuž se člověk musí nutit.

Za třetí je to *překonávání libosti a nelibosti*, neznamena to však necítit radosti nebo strasti, ale nenechat se jimi ovládat.

Za čtvrté: hledat ve všem *pozitivitu*.

Za páté: *nezaujatost* vůči všem zkušenostem.

Za šesté: *všech pět cvičení rytmicky* opakovat.

Každé z těchto vedlejších cvičení je třeba provádět tak dlouho, dokud člověk nemůže vlít do těla příslušný pocit a prožít ho. Teprve pak by měl pokročit k dalšímu měsíci.

Meditace: Jako první ranní práce je vám dána meditace; je určena k tomu, aby vás probouzela, aby probouzela vaše síly.

Lilie je viditelným výrazem Slova vysloveného kdysi Stvořitelem. Velmi totiž záleží na tom, jaká slova, jaké vokály jsou vyslovovány, jaké myšlenky a pocity člověk vysílá, neboť ty se v době, v níž se Země bude nacházet v jiném stavu než dnes, ve stavu Venuše a Jupiteru atd., stanou viditelnými.

Tak je to, co existuje zde na Zemi v podobě tří přírodních říší, říše nerostné, rostlinné a zvířecí, výrazem toho, co obyvatelé Měsíce kdysi mluvili a mysleli.

Proto jsou mantry i slova meditace ve svém znění a ve sledu písmen volena tak, jak znějí, protože jen v takovém pořadí mají svůj účinek.

To, co konáme a vytváříme, bude jednou na Jupiteru viditelné, například kolínský dóm, Raffaelova úžasná díla, hudba atd. Kolínský dóm bude na Jupiteru viditelný v určitém narostlém útvaru, Raffaelovy obrazy budou podobně jako fata morgana, jako oblaka obklopot Jupiter. Hudba bude na Jupiteru zaznívat jako hudba sfér.

Při svých cvičeních musíme myslet na to, že naši Mistři s námi zamýšlejí něco na tento způsob; to je účelem těchto cvičení a vysvětluje nám to průpověď: „V duchu spočíval zárodek mého těla ...“ Dávní adepti v Atlantidě to vyjadřovali stručně ve svátém slovu AUM.

A je minulost, zní určitě a jasně.

U je tlumená samohláska a představuje přítomnost. Je v ní něco z minulé jasnosti i z přítomné svobody k jednání.

M je neurčitost budoucnosti, k níž se ještě může připojit jakákoli samohláska, to či ono jednání.

Správné ohlédnutí probouzí v duši velkou sílu, kterou člověk bude potřebovat, až jednou vystoupí na astrální pláň.

Z kontroly myšlenek má vzejít ovládní myšlenek. Z iniciativy úkonů má vzniknout puzení k práci, k činnosti, které člověk jinak necítil. Meditace má být první denní prací po ránu.

GA 266/1