

# Překážky při meditaci

**Rudolf Steiner**

*Bergen, 11. října 1913*

## *Zápis A:*

Stále znovu je nutné poskytovat obraz toho, co se má dít v meditaci a jak se má při tom člověk chovat.

Usedneme-li k meditaci, měli bychom se postarat o to, aby kolem nás v pokoji nebylo příliš teplo, ale ani příliš chladno, abychom z fyzického těla pociťovali co nejméně překážek. První, co nastane, je určitý vnitřní neklid, jako by nás v krvi píchalo a šimralo, takže máme pocit, že to odvádí naši pozornost; dokonce to může přejít až v šumění krve. Ti, kdo nic takového nepražili, si možná řeknou, že proto medituji lépe. Tak tomu ale není; toto píchání v krvi musí totiž víceméně každý nakonec prožít a je právě důkazem, že jsme na správné cestě; do vědomí se nám tím totiž dostává něco, co v běžném životě vždycky rádi přehlédneme. Pícháním a svěděním krve se nám totiž do vědomí dostává egoismus, jímž jsme dosud zatíženi a který nám brání dostat se do duchovního světa. Zprvu nám to bude bránit v nabytí nezbytného klidu, energickým pokračováním v meditaci však dosáhneme toho, že nás svědění, i když tu stále bude, přestane rušit.

Druhou překážkou, objevující se při meditaci, je určitá dušnost. Zatímco předtím jsme cítili, že dýchání probíhá pravidelně, nastává moment, kdy máme pocit, že nám vázne dech, jako kdybychom měli v hrdle něco zduřelého nebo sevřeného a nemohli kvůli tomu dýchat. I to je něco, co asi prožije každý, kdo se pokouší meditovat, a co nás má upozornit na nedostatek pravdivosti, na lživost, která v nás dosud vězí.

Třetí věcí je, že se během meditace můžeme náhle cítit velmi slabí a vyrazí nám pot. To je překážka, kterou fyzické tělo klade do cesty éternému tělu, takže éterné tělo se nemůže rozšiřovat tak, jak se při meditaci rozšiřovat má. Stává se to zvláště lidem, kteří se chtějí esoterně rozvíjet a kteří požívají příliš mnoho potravy. A když se pak skutečně podaří, aby se éterné tělo uvolnilo z fyzického těla, má kolem sebe cosi jako neprostupnou zeď, skrz kterou nemůžeme prohlédnout, a další pokusy uzříť něco z duchovního světla nebo duchovních bytostí jsou bezvýsledné.

Čtvrtou věcí, která může nastat, je, že se cítíme velmi příjemně a lehce a nacházíme se jakoby ve snovém stavu. Stane-li se tak, je to proto, abychom byli upozorněni, že se nám nedostává sklonu k tomu, abychom se k lidem stavěli sociálně, a že tíhneme spíše k tomu, abychom na fyzické pláni vedli snový život.

Jako prostředek proti egoismu - který může být tak silný, že v jeho důsledku prožíváme velké zneklidnění - lze doporučit, abychom četli a nechávali v sobě působit Otčenáš nebo [Ježíšovo] kázání na hoře či začátek Janova evangelia. To nám dočasně zjedná klid. I to, co bylo v těchto dnech dáno jako „páté evangelium“, je způsobilé zabránit dalšímu nárůstu egoismu.

Čím vážněji se jako esoterici vyvíjíme, tím více bychom v sobě měli pěstovat oddanost, devoci, kterou má naše duše mít vůči vyšším bytostem, například andělům. Ti potřebují naše esoterní úsilí a studium theosofie jako potravu pro sebe samé. A čím více do nás vniká theosofie a činíme ji součástí své vlastní bytosti, tím více ji mohou archandělé používat k dalšímu vývoji jednotlivých národů a tak i ke svému vlastnímu vývoji.

### *Zápis B:*

Co dělá duše, když medituje? Zcela se ztotožňuje s meditačním obsahem. Překážkami, které se při tom objeví, jsou myšlenky a starosti života, které duše nedokáže zažehnat. Dále se pak objevuje:

1. svědění, píchání a hučení v krvi během meditace: poukazuje na egoismus, který v sobě máme, a měli bychom zpytovat, kde v nás spočívají impulzy egoismu. Kdo by chtěl říkat: Jsem rád, že se

u mě při meditaci žádné píchání ani hučení nevyskytuje - kdo to říká, ten zatím ještě hluboce vůbec nemeditoval;

1. škrcení v krku během meditace: tento anděl smrti, to je naše vlastní nepravdivost. Člověk cítí svůj dech, jde to až ke svírání;
2. kromě svého těla prožíváme při meditaci formu svého fyzického těla utkanou ze snů, ze snové látky To je něco, co přijímá to, co se pak stává fyzickým tělem, to, co není spolu s námi pohřbíváno, fantom.

Jsou-li přemoženy jak krev, tak i dech a medituje-li pak člověk dál, může se stát, že éterné tělo chce při meditaci ven a kvůli nečistým silám, které v sobě máme, je za silného pocení jakoby vytlačováno. Fyzické tělo pak spatříme jako formu utkanou z jemné hmoty.

GA 266/III