

## Překážky v meditaci

Rudolf Steiner

Esoterní hodina, Kassel, 26. února 1909

Dnes bychom se podívali na některé obtíže, které jsou pro meditujícího typické. Meditace je, samozřejmě v malém měřítku, totéž, čím je iniciace ve velkém. I tady [v meditaci] se objevují určité obtíže, a meditující je proto musí hned v počátku překonat. Jakmile žák vkročí na okultní stezku, vystoupí proti němu mocnosti, které se pokusí zabránit mu v jeho vývoji. Tyto mocnosti jsou zde pořád, okultní žák je však pro ně cennější než někdo, jehož zájmy se týkají jen vnějších věcí fyzické pláně.

Co je ovšem to podstatné, o co máme v meditaci především usilovat? Máme zapomenout sami na sebe, vymazat všechno, co souvisí s obvyklým životem, a ponořit se jen do obsahu předepsaných slov, abychom už nevěděli nic o svém těle a nic z něj necítili, abychom neměli myšlenky a pocity každodenního života. Právě v tom nám však chtějí ony odporující mocnosti zabránit! Tím, že nám zabraňují v soustředování myšlenek, snaží se nás vtáhnout zpátky do každodenního života. Jakmile to zaznamenáme - například při meditaci „V čirých paprscích světla ...“, přičemž nemáme myslet a cítit nic jiného, než že světlo je šatem božství, tak abychom žili cele tímto obrazem - můžeme si jako účinný symbol představit Merkurovu hůl, a sice žlutě zářící, světlou hůl, ovíjenou dvěma hady, jedním tmavým a jedním bíle zářícím; začneme tím tmavým hadem.

Všechno živé vězí v kůži na znamení toho, že je to ve fyzickém světě uzavřené. I éterné tělo má kůži, stejně tak astrální tělo. Když člověk svými smysly přijímá denní dojmy, působí to na kůži jeho astrálního těla; ta se „odlupuje“ a opotřebovává, objevují se v ní praskliny a trhliny. To se projevuje v únavě. Při usnutí se tato kůže roztrhá a během spánku se zase obnoví. Měli bychom se pokusit tento děj si před usnutím uvědomit. Přitom si můžeme představit, že teď vstoupíme do duchovních světů, kde v říších harmonií a znění sfér bude astrální tělo opět obnoveno duchovními bytostmi. Měli bychom usínat s pocitem vděku vůči těmto božským bytostem a mocnostem; měli bychom při tom pociťovat lásku k moudrosti. Pak se k nám nebudou moci dostat špatné vlivy.

Tak jako člověk v průběhu čtyřadvaceti hodin opotřebuje a zase obnoví kůži svého duševního těla, svlékne i had po určité době svou kůži, nechá ji za sebou a zase ji obnoví. Proto je duchovní pohled na Merkurovu hůl účinným prostředkem k tomu, abychom v meditaci pronikli do duchovních světů a překonali při tom zabraňující vlivy.

Jiný prostředek spočívá v představě, že se cítíme jakoby zahalení modrou aurou, uzavření před všemi špatnými myšlenkami a city, které k nám chtějí pronikat zvenčí. Vnitřně cítíme, že jsme touto aurou uzavřeni před všemi špatnými vlivy; jen dobré mocnosti mohou vstoupit do naší duše. To lze účinně spojit s následující meditací.

Meditace na ochranu proti vnějším vlivům:

*Vnější schrána mé aury se uzavírá.  
Obklopuje mě jako neproniknutelná kůže  
a chrání mě  
před všemi nečistými, nekalými myšlenkami a pocity.  
Otevírá se jen božské moudrosti.*

Začátečník ovšem zpočátku jen cítí přítomnost temných mocností v rozptylujících myšlenkách, zatímco pokročilý adept tyto astrální mocnosti vidí jako parazitická zvířata, jako krysy a myši. Ať se však nikdo, kdo vidí krysy a myši, neraduje z toho, že už je tak daleko, jinak by těmto mocnostem naprosto podlehl. Člověk se musí posílit, aby vlivům těchto temných mocností odolal.

Při meditaci se dostavuje ještě druhý typický zážitek. Začátečník to zase cítí, zatímco pokročilý to vidí. Dostaví se pocit, jako kdyby fyzické tělo už nepatřilo nám samým, jako kdybychom byli rozptýlení, rozdrobení ve vesmíru. Dokonce i jednotlivé orgány jako srdce, játra nebo žlučník se rozpínají. Přitom si vzpomeneme, že naše fyzické tělo vzniklo na Saturnu vplynutím substanciality Trúnů, naše éterné tělo na starém Slunci působením Duchů moudrosti, naše astrální tělo na starém Měsíci činností Duchů pohybu, zatímco na Zemi nám bylo dáno naše Já působením Duchů formy. K těmto duchům se v meditaci vracíme. Nesmíme si ovšem představovat, že se každý z těch jednotlivých orgánů vrátil k mocnostem, které ho člověku vsadily v průběhu kosmického vývoje světa; spíše je to pocit přináležitosti k těmto mocnostem, otevření se v jejich náladách, přičemž si vždy musíme uchovávat vědomí vlastního Já, když pocítujeme tuto přináležitost k dotčným duchovním mocnostem. Dalším typickým prožitkem během meditace je pocit, jako kdyby naše vědomí sláblo, jako kdyby se zatemňovalo. Tak tomu v jistém smyslu také je, nicméně se musíme snažit udržovat ho neustále bdělé. Prostředkem k tomu je černý kříž se sedmi rudými růžemi. Je to velký symbol samotného Ježíše Krista, růžový kříž - odumírající, ve smrti zanikající život, který má v sobě sílu dát sám ze sebe povstat novému životu. Duchovní pohled na tento symbol má vůbec posilující účinek na spirituální vývoj, dává nám sílu v našem každodenním životě, ve všech životních situacích.

Pokušitel na nás vskutku nejvíc dotírá při našich okultních cvičeních. Pokročilý adept to vidí v obraze, jaký je popsán v Bibli; tento obraz je vykreslený naprosto přesně.

A konečně se během meditace zřetelně dostavuje pocit toho nejhlubšího duševního míru, nikoli pocit vnějšího klidu, nýbrž hluboce niterný pocit míru, který nemůže být ničím narušen, i kdyby kolem nás zuřily sebevětší bouře.

Toto jsou tři typické jevy dostavující se během meditace vedle mnoha jiných, které se liší podle individuality meditujícího:

1. pokušitelské zjevy (parazitická zvířata),
2. rozdělení se na jednotlivé hierarchie, přičemž nesmíme ztratit vědomí Já (růžový kříž), a
3. ten nejhlubší duševní mír, kterého se nám dostává.

Merkurova hůl nám při tom pomůže proniknout do duchovních světů; růžový kříž nás v nich upevní.

Během svého okultního školení bychom se měli snažit úplně vyhnout dvěma věcem. Nikdy bychom neměli zranit druhého člověka, ani činem, ani v myšlenkách a slovech, a neměli bychom to ani omlouvat tím, že nebylo naším záměrem druhého zranit. Je úplně jedno, jestli jsme to udělali se záměrem nebo bez něj. - Druhou věcí je pocit nenávisti, který z našich pocitů musí naprosto zmizet, jinak se znovu objeví v pocitu strachu; neboť strach je potlačená nenávist! Nenávist musíme proměnit v pocit lásky, lásky k moudrosti.

GA 266/1