

# **Působení éterného těla v meditaci**

*Rudolf Steiner*

*Norimberk, 9. listopadu 1913*

Dnes je pro esoterika proto tak obtížné dělat pokroky, protože si prožitky, které má mít, představuje příliš hřmotně. Musíme si však všimnout především těch nejsubtilnějších dějů.

Představme si, že půjdeme - třeba za tichého večera - do opuštěného lesa. Každý sebemenší zvuk tam bude slyšet: padání listů, blízkost se sáně atd. Proti tomu si teď představme velkoměsto; v hluku ulic nic podobného nezaslechneme, a přesto tu jsou všechny tyto tiché, jemné zvuky také.

V meditaci se z podvědomí vynořuje všechno možné, co jinak nepřekročí práh vědomí. Jak často slyším nářky: Při meditování se ve mně vynořuje spousta myšlenek a obrazů, které nedokážu opanovat, od nichž se nedokážu osvobodit. - Můžeme to však veskrze považovat za pokrok v meditaci. Neboť uvolní-li se u meditujícího astrální tělo a Já ze spojení s fyzickým a éterným tělem, dospěje esoterik k tomu, že jakoby objektivizuje svého druhého člověka. Toto - svou duševně-duchovní bytost, která tu působí bez jeho přičinění - má v těchto dějích pozorně sledovat.

Zevnitř se k esoterikovi blíží pokušení Luciferovo, zvenčí Ahrimanovo. Příklad: Dejme tomu, že sami žijeme ve spořádané, klidné rodině, ale za zdí žijí lidé, kteří si často předčítají a vyprávějí všelijaké podivné historky. Dokonce i kdybychom to všechno fyzickými ušima vůbec neslyšeli, otiskuje se to přesto do éterného těla a během meditace to opět vystupuje. - Jiný příklad: Staneme se svědky toho, jak někdo přejede psa. Jako účinek zážitku takové nehody se může ve vlastním těle vynořit kňučení a štěkání. Na základě jiných souvislostí se při meditaci může dostavit celý čarodějnický sabat. Meditující člověk kvůli tomu nemá propadat zoufalství, ale má se radovat, neboť může tušit souvislost a učí se mu čím dál lépe se objektivně pozorovat se vším, co na něj dosud působilo. Při meditaci jako bychom ohmatávali celé své tělo. Tu a tam se objeví pocity bolesti v důsledku egoismu a další věci. Při tomto ohmatávání začínáme nad hlavou a po malých partiích pak postupujeme dolů po celém těle.

Vycházíme-li z chorobných jevů, naučíme se také vyvozovat závěry s ohledem na dřívější prožitky. Ze zánětu středního ucha lak můžeme například usuzovat na ty nejpodivnější dojmy, které se dříve otiskly do éterného těla, třeba tím, že člověk v mládí bez plného vědomí poslouchal všelijaké podivné historky, které pak měly nanejvýš působivé účinky.

Když někdo usne při theosofickém či podobném výkladu, působí to, co slyšel, dále v jeho éterném těle, a to zvláště tehdy, jestliže ho poté kvůli jeho usnutí „hryže svědomí“, jestliže si dělá výčitky; to v podvědomí působí často velmi silně.

Jestliže trpíme výčitkami, že jsme stále ještě velmi špatní, protože se nám v meditaci a vnitřním usebrání vynořují znovu a znovu ošklivé obrazy, pak nám mohou být útěchou slova evangelia: On vzal na sebe naši vinu.

GA 266/III