

Ranní meditace, večerní ohlédnutí, vedlejší cvičení

Rudolf Steiner

Esoterní hodina, Berlín, 29. ledna 1907

Jelikož jsou mezi námi takoví, kteří ještě nikdy nebyli přítomni na esoterní hodině, pokusíme se nyní blíže porozumět cvičením, která musíme provádět. Ani si nemůžeme dostatečně často připomínat, jak máme chápat své povinnosti.

Nejprve bychom pohovořili o *ranní meditaci* a objasnili bychom si, co se vlastně meditací způsobuje. Světem neustále plynou proudy duchovního života. Zabýváme-li se však obvyklými každodenními myšlenkami, tyto proudy do nás nemohou vtékat. Slova našich meditací jsou však branami, které nás mají vést do duchovního světa. Mají sílu otevřít naši duši, aby do nás mohly proudit myšlenky našich velkých vůdců, Mistrů moudrosti a souznění pocitů. Aby se tak ale stalo, musí v nás vládnout nejhlubší ticho. Musíme si uvědomit, že meditace je jedním z nej intimnějších výkonů duše.

Bezprostředně po probuzení, dokud duši neprošly žádné jiné myšlenky, bychom tak měli ve své duši nechat žít meditační slova, která nám dal náš učitel. Neměli bychom je však považovat za látku ke spekulování a filosofování, ba měli bychom co možná nejméně přemýšlet o jejich smyslu a významu. Čas k přemýšlení budeme mít po celý zbývající den. Při meditaci bychom se toho měli zcela vyvarovat. Ta slova bychom však neměli ani beze smyslu opakovat, ale mělo by nám být jasné, že tato slova otevírají naši duši, aby do ní mohly vplynout božské bytosti, tak jako se otevírá květní kalich, aby do sebe vpustil světlo Slunce. Shůry k nám proudí vznešené duchovní bytosti, především ale myšlenky těch, které nazýváme Mistry. Měli bychom si uvědomovat, že to jsou především oni, kdo nás vede a kdo nám je při meditaci nablízku. Také bychom měli vědět, že chodí po Zemi vtělení ve fyzickém těle.

Měli bychom tedy meditační slova nechat žít ve své duši, aniž bychom o nich rozumovali; měli bychom se spíše snažit uchopit citem duchovní obsah těchto slov, plně se jimi prostoupit. Síla těchto slov nespočívá jen v myšlence, která se v nich vyjadřuje, ale také v rytmu a znění těchto slov. Tomu bychom měli naslouchat, a když přitom vyloučíme cokoli smyslového, můžeme říci, že bychom se měli opájet tónem těchto slov. Potom do nás zní duchovní svět.

Jelikož tolik záleží na doslovném znění, nelze meditační průpověď jen tak přeložit do cizí řeči. To, co jsme v podobě meditačních průpovědí dostali v německém jazyce, bylo také přímo pro nás přineseno z duchovního světa. Každá průpověď, každá modlitba má největší účinek ve svém původním jazyce. Jestliže chce Ind propůjčit ten nejvznešenější výraz své úctě vůči božství, projevujícím se ve třech Logoi, shrne svůj cit do třikrát tří slov, označujících působnost tří Logoi. V našem jazyce zní tato slova následujícím způsobem:

Pravda, dobro, nezměrnost, ó Brahma.

Bláženost, věčnost, krása, mír, požehnání, nedvojnost, aum, mír, mír, mír.

Ale veškerá úplnost duchovní síly zazní jen tehdy, jsou-li tato slova řečena v původním jazyce, v sanskrtu, zvláště jsou-li vyslovena nahlas. Potom je slyšet, že dokonce i vzduch zní podle nich. A zní to takto:

Satjam džánám anantam brahma ánandarúpam amritam bibharti šantam šivam advaitam óm, šánti, šánti, šánti.

Stejně je tomu s Otčenášem. Řekne-li se německy, působí už téměř jenom základní myšlenka. O něco lépe působí latinský „Pater noster“, ale celá ta síla a plnost se uplatní jen v původní aramejštině.

Měli bychom se tedy oddat naslouchání tónu meditačních slov. Měli bychom se však také vyvarovat všech prostorových představ a zcela se věnovat dojmům, které se bezprostředně vážou k našim smyslům. V běžném životě bývají naše představy značně prázdné a bezobsažné. Měli bychom však do svých myšlenkových obrazů vnášet život. Například při vyslovení slova „schopfen“ bychom měli mít pokud možno smyslově názornou představu, jako když se z jedné nádoby nabírá a přelévá do druhé. Takto obsažné, pokud možno obrazné by měly být všechny naše myšlenky. Při meditování by pak i slova meditací měla dostávat vnitřní život, přitom bychom však měli vyloučit jakoukoli prostorovou představu a měli bychom se držet jen smyslů.

To znamená: prostorové nahlížení existuje jen na fyzické pláni, nikoli však v astrálním světě. Ale všechno, co se váže na smysly: barva, světlo, zvuk, pach atd., existuje i v astrálním světě. Proto bychom se v sobě měli při meditaci snažit probudit co nejjasnější, obsažnou smyslovou představu. Ve všem, co vnímají smysly, se vyjadřují duchovní bytosti; v podobě barev, tónů, pachů vyzařují své bytosti. A když se spojíme s určitými smyslovými vjemy, proudí do nás určité bytosti.

První Logos proudí jako světové aroma, jako zřetelně vnímatelný pach. V každém pachu sídlí duchovní bytost vyšší nebo nižší přirozenosti. Velmi vznešené dobré bytosti sídlí v kadidle; tyto bytosti nás táhnou přímo do výšin k Bohu. Bytosti nejnižšího druhu jsou inkarnovány v pachu pižma. V dřívějších dobách, kdy lidé ještě více věděli o těchto věcech, se pižmo používalo k nízkému smyslovému podněcování. I v tónech a barvách tak sídlí duchovní bytosti.

A meditační slova bychom měli ve své duši cítit co nejbarevněji a nejjasněji, co nejzvučněji, měli bychom je procítovat skrz naskrz, měli bychom v nich zcela žít. Jestliže například nějaká meditační průpověď začíná slovy „V čirých paprscích světla...“ atd., měli bychom při tom mít jasnou, prosvětlenou představu, měli bychom vidět a cítit, jak se na nás valí proudy světla.

Pak je ještě třeba říci, že vůbec nezáleží na tom, abychom co nejrychleji dostali nová cvičení. Naopak, duševní síla člověka se ukáže, když zůstane co nejdéle u jednoho cvičení a dokáže z něj čerpat sílu. Každá meditační průpověď je vybavena silou, která stačí na dlouhý čas, aby probouzela dřímající duševní síly. Pokud však někdo stále touží po nových pokynech, zničí tím sílu příslušného cvičení a připraví se o jeho plod.

Jsou jisté elementární esoterní školy, kde žáci dostávají zcela jednoduché pokyny. Ty sice nevedou k žádnému cíli, můžeme se však naučit, jaký účinek mohou mít i taková jednoduchá cvičení, když se dělají správně. Takový žák například dostane za úkol, aby každý den myslel čtvrt hodiny jen na představu: sklenice, sklenice, sklenice... To není k smíchu; jestliže se totiž žák skutečně dokáže během této doby vyvarovat každé jiné myšlenky, pak je jeho duše úplně prázdná a čistá a síly, které v ní dřímají, procitnou, pokud jiné vlivy nejsou příliš silné. Vidíme tedy, že i taková jednoduchá cvičení mohou být účinná. Taková cvičení však u nás dávána nejsou. Naše meditační průpovědi obsahují velké duchovní síly, jsou to brány do duchovního světa. Čím dále žák postoupí, tím jednodušší jsou cvičení, která dostává. Cvičení jsou stále jednodušší a jednodušší, čím více procitají jeho duchovní síly.

Nyní bychom si promluvili o *večerním ohlédnutí*. Každý večer před spaním bychom si měli pozpátku projít svůj denní život. Den by se před námi měl odvíjet v podobě obrazů. Důležité přitom je, abychom v sobě nikdy nenechali vyvstat pocit lítosti. Lítost je vždycky egoistická. Kdo lituje, ten si přeje, aby sám býval byl lepší, a má zcela egoistické přání. Naším přáním nemá být, abychom bývali byli lepší v minulosti, ale abychom byli lepší v budoucnosti. Ze svého denního života se máme učit. Když jsme něco udělali špatně, nemáme toho litovat, ale pomyslet si: tenkrát jsem zkrátka nemohl jednat lépe, nyní však jednat lépe mohu a v budoucnu to také chci udělat lépe.

U každého denního zážitku se máme ptát: Udělal jsem to správně? Nemohl jsem to udělat lépe? Vždycky zjistíme, že jsme to mohli udělat správněji. Ještě jedna věc je při tom velmi důležitá: abychom se naučili dívat se na sebe jako na cizí osobu, jako kdybychom se pozorovali a kritizovali zvenčí. Vůbec bychom si měli udělat co nejjasnější představu o denním životě. Je mnohem důležitější dokázat si vzpomenout na drobné detaily než na důležité skutečnosti.

Vojevůdce, který svedl velkou bitvu, má večer hned před očima obraz této bitvy. Tento obraz sám od sebe ulpí v jeho duši. Ale všechny drobné detaily dne, například jak si navlékl a svlékl holínky, už neví. Na tom ovšem záleží: abychom získali co nejúplnější obraz dne. Vidíme se například, jak jdeme po ulici, snažíme se přitom vzpomenout si, jak ubíhaly řady domů, jaké jsme měli výkladní skříně, jaké jsme potkali lidi, jak vypadali, jak jsme vypadali my sami; potom se vidíme vcházet do obchodu a vzpomeneme si, jaká prodavačka nám vyšla vstříc, co měla na sobě, jak mluvila, pohybovala se atd. U takových drobných detailů se musíme velmi namáhat a to posiluje síly duše.

Není třeba se domnívat, že na to člověk potřebuje celou hodinu. Zpočátku toho bude jen málo, na co si vzpomene, a potom, s velkou námahou, toho postupně bude víc a víc. Nakonec to však může cvikem dotáhnout tak daleko, že celý denní život projde duší jako nástěnné obrazy zřetelně a se všemi detaily během pěti minut. Člověk však musí trpělivě usilovat. Kdo si události dne jen tak zběžně prolétne, jenom je bezbarvě zaregistruje, tomu tohle cvičení nijak nepomůže.

Tímto cvičením se má dosáhnout následující věci. Jestliže nějaký člověk urazil dlouhou cestu a na konci této cesty by rád ještě jednou poznal úsek, který nechal za sebou, pak to může udělat dvojím způsobem. Za prvé může zůstat stát zády k úseku, který urazil, a pokusit se vzpomenout si na to, co je za ním. Může se ale také otočit a tento úsek projít pohledem. Jestliže jsme urazili nějaký časový úsek, můžeme si na něj zprvu jen vzpomínat v paměti a

nemůžeme tento uplynulý čas projít pohledem. Ovšem tohle procházení pohledem, ohlížení, které známe jen z prostoru, je možné i v čase; a naučíme se ho tím, že se budeme snažit co nejjasněji, obrazně, názorně si promítnout uplynulý den. Žádná událost z minulosti úplně nezmizí, všechny tu dosud jsou. Jsou tu v tom, co nazýváme kronikou akáša. V té se naučíme číst jen touto cestou. Nejprve v ní poznáme jen to, co se týká nás samých, zvolna však i jiné události. Proto je večerní ohlédnutí tak důležitým, nepostradatelným cvičením.

Esoterní žák na sobě může pozorovat zvláštní věc: zvolna si všimne, že jeho paměť je horší a horší. To je zcela přirozené. Brzy se to však zase zlepší, nebo lépe řečeno, paměť zmizí a něco nového zaujme její místo. Tím novým je schopnost bezprostředně vidět minulost. Potom už člověk obvyklou paměť nepotřebuje.

Kromě meditace a ohlédnutí musí žák provádět ještě jistá *vedlejší cvičení*. Jejich pomocí si nemá vytvořit nové schopnosti, ale posílit svůj duševní charakter a dát mu náležitou formu. Jen když člověk provádí tato vedlejší cvičení, může být meditace úspěšná.

První vedlejší cvičení je takové, že jednou za den, když máme zrovna nerušenou chvíli, vezmeme do středu *myšlení* určitou myšlenku a alespoň pět minut u ní setrváme. Na začátek bychom si zde měli zvolit co nejjednodušší, zdánlivě bezobsažné představy a v klidném sledu promýšlet všechno, co se o tom a v návaznosti na to promýšlet dá. Pokud si zvolíme zajímavý předmět, budou na něm myšlenky ulpívat dlouhou dobu úplně samy. Jestliže si ale zvolíme například zápalku, pak se musíme notně namáhat, abychom o ní dokázali delší dobu přemýšlet. A právě tato námaha probouzí síly duše. Člověk při tom přemýšlí třeba takto: Jaké druhy zápalek máme? Jak se vyrábějí? K čemu slouží? Kde se uchovávají? Jaké škody mohou způsobit? Atd. Když člověk toto cvičení provádí, zaznamená za nějaký čas po cvičení pocit vnitřní jistoty a pevnosti. Je to zcela specifický pocit. Tento pocit se musíme snažit plně si uvědomit a nalít si ho, jako by to byla voda, do hlavy a míchy. Toto cvičení je třeba dělat denně, alespoň po dobu čtyř týdnů. Můžete ho však provádět celé měsíce, dokud neucítíte, že přináší dobré plody.

Za druhé bychom se měli cvičit v *iniciativě konání*. K tomu si zvolíme úkony, které bychom jinak neprováděli a které podnikáme jen kvůli tomuto cvičení. Tady jsou pro začátek nejučinnější co nejjednodušší cvičení, k nimž se člověk musí nutit. Záhy opět zaznamenáme určitý pocit, určitou pevnost a puzení k činům. Tento pocit bychom si měli plně uvědomit a jako vodu si ho nalít od hlavy dolů k srdci, abychom si ho zcela osvojili. Tato cvičení provádíme v určitou dobu, zase alespoň čtyři týdny.

Ve třetím měsíci nebo po druhém období začneme s tím, že skončujeme s veškerým kolísáním svého duševního života. Veškeré „jásám až do nebe - trápím se až k smrti“ musí zmizet. Žádná bolest nesmí člověka tísnit, žádná radost vykolejit. Strach, rozčilení, šokovanost musí zmizet. Tím si člověk vytvoří třetí pocit. Tento pocit *klidné vyrovnanosti* se projevuje jako vnitřní teplo. Soustředíme ho v srdci a odsud ho necháme vyzářovat až do dlaní, chodidel a potom do hlavy.

Po třetím období si v duši rozvíjíme to, co nazýváme *pozitivitou*. Ve všem, i v tom nejhorším, nejstrašlivějším, nejošklivějším, se snažíme vidět to dobré a krásné, jak nás tomu učí ona perská legenda o Kristu a psu.* Jednoho dne pak zaznamenáme pocit vnitřní blaženosti. Soustředíme ho v srdci, necháme ho vyzářovat

* Učedníci se pohoršené odvracejí od rozkládající se zdechliny psa ležící na cestě, avšak Kristus se raduje z toho, jaké má pes krásné zuby. Viz též R. Steiner: *Tajná věda v nástinu*, Fabula 2004, s. 196. (Pozn. překl.)

do hlavy a z hlavy očima ven, jako kdybychom ho chtěli očima vyzářovat. V pátém měsíci se cvičíme v tom, abychom svou *budoucnost* nikdy nenechávali určovat minulostí. Žák se musí stát zcela ne- předpojatým, všechno přijímat, otevřít svou duši. Když mu někdo řekne: Tamhleta kostelní věž se v noci otočila - nesmí se mu vysmát, ale musí si pomyslet: Možná že existuje nějaký přírodní zákon, který neznám. - Člověk potom záhy zaznamená pocit, jako by k němu zvenčí z prostoru něco proudilo. To pak jakoby nasáváme očima, ušima a celou kůží.

V šestém období bychom pak měli provádět *všech pět cvičení* najednou, abychom dosáhli jejich harmonického souzvuku. Poznamenejme ještě, že bychom se měli snažit, aby při ranní meditaci a při ohlédnutí nenastal příliš velký časový rozdíl.

Každý, kdo se chce stát pravým esoterikem, si musí jasně uvědomit, že zanedlouho dosáhne toho, čeho jednou dosáhne celé lidstvo. A musí si pevně vštípit, že mu jednou budou uloženy velké úkoly, že má být jednou v budoucnosti použit pro další vývoj lidstva. Tato myšlenka, tento cíl v něm musí naplno žít, jinak není v pravém smyslu esoterikem. A když se takto vyvíjí k budoucnosti, otevřou se mu při tom oči také vůči minulosti, a na základě budoucnosti a minulosti pak bude srozumitelná přítomnost. Minulost, přítomnost a budoucnost se tak harmonicky propojí. To vložili velcí Mistři také do řeči, do svaté slabiky AUM. Takový je jeden z mnoha výkladů, které lze připojit k této slabice. Když tuto slabiku vyslovujeme, jsou velcí Mistři tady s námi a vzduch zní duchovní mocí těchto hlásek:

AUM

GA 266/1