

Šest cvičení a jejich význam

Rudolf Steiner

Lipsko, 2. ledna 1914

Úspěch v meditativním úsilí leží na srdci každému esoterikovi. Úspěch má každý, i když ho nepozoruje. Začínající esoterik si často stěžuje na bolesti. Tyto bolesti jsou nepořádky, které v těle vznikají tím, že fyzické a éterné tělo nejsou ve správném vzájemném kontaktu. Tyto bolesti tu byly už i dříve, jenom je člověk necítil, protože byl hrubší, robustnější. Teď je pociťuje, neboť jako esoterik je jemnější a citlivější. Esoterik se musí naučit tyto bolesti snášet. Samozřejmě se tu musíme naučit rozlišovat, nejedná-li se o chorobný proces, při němž je třeba zasáhnout.

Čím to je, že člověk tak málo zná své fyzické tělo? Je to tím, že v něm žije a vnímá ho jen pociťově. Člověk okem vidí, proto nemůže oko pozorovat. Esoterik musí dospět k tomu, že se svou duchovně-duševní bytostí dokáže stáhnout zpět, odpoutat se od fyzického těla. Pak se mu podaří své fyzické tělo pozorovat. K tomu nám dopomůže, koncentrujeme-li své myšlenky pokud možno na jeden bod a do tohoto bodu se pak vnoříme, nějaký čas v něm pobýváme. Díky takovéto koncentraci roste síla myšlení a její pomocí může člověk pozvolna dospět k pozorování svého fyzického těla.

Dále musíme dospět k poznávání svého éterného těla. To je ještě obtížnější, neboť éterné tělo není uzavřeno kůží jako fyzické tělo, ale je jemným předivem, které své proudy vysílá všude do vnějšího světa a reaguje také na všechno, co se děje ve vnějším světě, často pro člověka zcela nevědomé.

Éterné tělo se učíme pociťovat správným prováděním druhého vedlejšího cvičení, cvičení vůle. Obvykle je člověk ke svému vnějšímu konání puzen vnějšími dojmy. Uvidí květinu na louce, a protože se mu líbí, natáhne po ní ruku, aby ji utrl. Jako esoterik musíme ovšem dospět k tomu, že budeme to či ono konat bez podnětu zvenčí, jen na základě vnitřního impulzu, který si vědomě udělíme. Pak dospějeme k tomu, že je to éterné tělo, co podnítí ruku k pohybu. Tak ucítíme procitání svého éterného těla.

Prostřednictvím tohoto procitajícího éterného těla se zvolna učíme prožívat se v éterném světě. Ve skutečnosti dochází při každém pohybu, který uděláme - například když uchopím nějaký předmět, uhodím se o něj - k výpadu vůči vnějšímu světu. Neesoterik o tom nemá tušení, strážcem prahu je před tímto věděním ochráněn, esoterik však pozvolna osamostatňuje své éterné tělo, které se prožívá v éterném světě. Jeho orgány se zjemňují, víc a víc si osvojuje cit pro to, že každý prostor je vyplněn nejen fyzickými předměty, ale také nesčetným množstvím elementárních bytostí, které na sebe upozorňují pícháním, boucháním, pálením. Člověk si všude v tomto elementárním éterném světě musí dělat prostor volnými impulzy, jako je natahování, ustupování, vrážení, postupování kupředu atd., a takovéto pohyby se musí dít s plným vědomím toho, že to člověk chce ze své nejvlastnější bytosti. To je zadruhé: iniciativa jednání. Kdo si v éterném světě nedokáže svou iniciativní vůlí vytvořit prostor,

může v něm vykonat stejně málo jako ten, kdo by ve fyzickém světě chtěl tancovat na parketu, který by byl plný židlí. Nejprve je třeba židle odnést. Tomu se člověk učí v duchovním světě druhým cvičením.

Abychom si uvědomili astrální tělo, musíme udělat přesný opak. Musíme držet zpátky žádosti sídlící v astrálním těle, musíme vůči nim rozvíjet vnitřní klid a vyrovnanost. Musíme v sobě vytvořit naprosté bezvětrí, naprostý klid. Pak teprve pocítíme narážení vnějšího astrálního světa na náš vnitřní astrální svět. Tak jako narážíme na éterný svět tím, že do něj zasahujeme svým chtěním, cítíme vnější astrální svět tím, že zůstáváme sami v sobě klidní, že uvedeme do klidu všechny žádosti a přání.

Než se astrální tělo dostane tak daleko, omamuje se křikem. Víme, že bolest vzniká, nejsou-li fyzické a éterné tělo v náležitém kontaktu. Astrální tělo to pak pocítuje jako bolest. Malé dítě, když cítí bolest, křičí. Snaží se bolest přehlušit křikem. Dospělý možná zvolá: Au! Kdyby se člověku podařilo nechat svou bolest plně proudit ve vibracích znění, vznikly by jeho kmitáním ve formacích éterného těla takové změny, že by bolest necítil, ale klesla by do podvědomí.

Avšak dobří bohové vytvořili člověka v zárodku slabšího a tak je to i dobře, jinak by totiž neexistovalo žádné utrpení a ani artikulovaná řeč. Esoterik musí dospět k tomu, aby všechny bolesti a vůbec všechno, co je v něm podněcováno zvenčí, snášel s klidem a vyrovnaností. Pak nebude (svým astrálním tělem) dělat výpady do vnějšího světa, nýbrž výpady se obrátí zvenčí na něj. Protože ale rozvinul naprostý klid, dotýkají se jen jeho fyzického a éterného těla. Astrální tělo zůstává nedotčeno. Toto tělo se takříkajíc uvolňuje a člověk ho může pozorovat. Cvičením vnitřního klidu tedy dospívám k poznávání svého astrálního těla.

Nakonec musím dospět i k tomu, že poznám své Já. Své Já nemohu procitovat, protože v něm žiji. Proto ho musím rozlít do světa. Své Já poznávám pomocí toho, co označujeme jako pozitivitu.

Když to uděláme jako Ježíš Kristus, nebudeme vidět to ošklivé, nýbrž budeme se do všeho nořit natolik, abychom se dostali k tomu dobrému. Tímto způsobem se odpoutáme od svého Já a můžeme ho pozorovat. Já je láska a vůle. Rozvinutou vůlí se učíme poznávat substanci všech věcí, která má prapůvod v božství. Láskou se učíme spoluprožívat podstatu věcí. Vůlí a láskou tak pronikáme k poznání, které je prosté osobního Já. Jakožto duchovní Já se učíme nořit se do podstaty a substance všech věcí, jež pocházejí z otcovského prazákladu, stejné jako naše vlastní Já. Naše Já na nás pohlíží ze všeho stvořeného („labuť“). Žák dosahuje stupně „labuť“, dokáže-li to prožívat.

Na pátém stupni rozvíjíme maňas neboli duchovní svébytlí. Nesmíme se tu vázat na to, co jsme doposud viděli, slyšeli, naučili se. Musíme se naučit od toho všeho odhlížet, být vůči všemu, co nás potkává, jakoby vyprázdnění od toho, co bylo doposud. Maňas můžeme rozvinout jen tehdy, naučíme-li se všechno, co jsme si získali vlastním myšlením, pocítovat přece jen jako něco méněcenného vůči tomu, co můžeme získat, otevřeme-li se myšlenkám, které do nás proudí z kosmu utkaného Bohem. Z těchto božských myšlenek vzniklo vše, co nás obklopuje. Svým dosavadním myšlením jsme je nemohli najít. Věci nám je skrývají. Nyní se učíme vytušit za vším toto božství jako skrytou hádanku. Stále více se učíme ve skromnosti chápat, jak málo z těchto hádanek jsme dosud poznali. A učíme se, že vlastně musíme ze své

duše odstranit všechno, co jsme se doposud naučili, a ke všemu musíme přistupovat zcela nezaujatě jako dítě - že jen nezaujaté duši se naskýtají božské hádanky, jež nás obklopují. Duše se musí stát dětskou, aby mohla vejít do nebeských království. Dětské duši pak proudí vstříc skrytá moudrost - mañas - jako dar milosti z duchovního světa.

Jít dále není pro člověka nutné, protože pomocí těchto pěti stupňů si vytvoří kontakt s duchovním světem. Stálým opakováním těchto pěti cvičení je třeba ještě mezi jednotlivými schopnostmi, kterých jimi má být dosaženo, vytvořit harmonii součinnosti. To způsobuje šesté cvičení.

Tato cvičení jsou nanejvýš důležitá. Jejich prostřednictvím může duše najít cestu do duchovních světů. Odkazy na těchto pět cvičení najdete všude, ve všech spisech, cyklech, přednáškách. A nemusela by se konat ani jedna esoterní hodina, kdyby je každý pozorně četl a síly těchto cvičení probudil ve své duši k životu. Speciálně daným cvičením slouží jako podpora.

Esoterik musí být jen pozorný, i vůči tomu nejmenšímu. Všechno musí svědomitě pozorovat, ještě úplně jiným způsobem, než se to děje ve fyzické oblasti, jakmile se přiblíží k duchovním světům. V duchovní oblasti jsou totiž věci mnohem subtilnější, jemnější než ve fyzické. Proto musí esoterik tato cvičení stále konat a vždy znovu se vzchopit k novému úsilí, k novým pozorováním, protože jinak nemůže získat vhledy do duchovního světa. A především se esoterik musí cvičit v trpělivosti. Většina si myslí, že po krátkodobém cvičení už mohou dospět do duchovního světa, že mají všechny brány do duchovního světa otevřeny.

Uvažte však, že významný impuls, významná idea potřebuje devatenáct let, aby byla vnitřně dobře uchopena a aby jí bylo porozuměno. Pokud se esoterik domnívá, že po troše cvičení je již bez dalšího zralý ke vstupu do duchovních světů, pak je to totéž, jako kdyby dítě, které se právě naučilo mluvit, chtělo říci: To je na mě příliš dlouhé, roky čekat, než ze mě bude muž. Chci být mužem hned.

Druhou věcí, které se člověk v esoterním životě musí naučit, je pravdivost. Kdo se jí nenaučil už ve fyzickém životě, bude mít při svém vzestupu do duchovního světa velké potíže, protože své logické myšlení a všechno, co je vázáno na rozum, musí nechat za sebou a v duchovním světě není opravován skutečnostmi jako zde ve fyzickém světě. Dobří bohové chtěli člověka vychovat k pravdivosti právě tím, že jej vsadili do fyzického světa, kde každá nepravda - to znamená všechno, co neodpovídá skutečným - je skutečnostmi opravována. Sklon k pravdivosti lze získat jen ve fyzickém světě, nikoli až v duchovním světě.

A konečně musí esoterik usilovat o to, aby si jako zvyk vypěstoval dobrou paměť. Tím, co uchovává paměť, je éterné tělo, bez fyzického těla by ji však dokázalo uchovávat špatně. Působí se tu na nervy a musí dojít k vepsání do fyzického těla. To je takřikajíc aparát zapisujícím to, co si chce člověk podržet. A chce-li si člověk na něco vzpomenout, fyzické tělo pronikne éterním tělem až na místo, kde je vepsáno to, na co si má vzpomenout; poté ožije vzpomínkový obraz a člověk ho pak z fyzického těla přečte. Žáci to dělají tak, že když

se něco mají naučit z paměti, opakují si to tak dlouho, dokud se to nevěpíše. Ale může se stát, že učí-li se například: „Jak lvové bijem o mřížce...“, násilně si to do fyzického těla vtisknou tím, že si vezmou na pomoc hlas.

Zvykem se takovéto vepisování a odečítání musí stát tak, že si zvykneme pronikat veškeré úkony pozorností a rozmyslem. Pro duchovní prožitky nelze jako orgán vzpomínání použít fyzické tělo, na jeho místo musí nastoupit zvyk. Musíme si v duši vyvolat náležitý citový odstín.

Obsah toho, co přichází meditujícímu, když po meditaci uprázdní svou mysl - a to i co se týče účinků meditace - je v jistém smyslu zásluhou. Meditace nikdy nebude stejná jako minule. To, co nám přichází, záleží na naší morálnosti, na naší pravdymilovnosti, na tom, jak jsme od poslední meditace žili. Jestliže jsme nějakým způsobem nesetřvali u pravdy, nebo jsme v sobě nechali vzplanout hněv, zlost, nemůže do nás plynout nic z duchovního světa. Skutečně je to v tomto ohledu tak, jak si to zasloužíme. Důvod, proč se nám z duchovního světa nedostalo milosti, najdeme při pozorném pocíťování vždycky v nějaké nepravdivosti, v nějakém návalu hněvu a podobně.

GA 266/III