

# Směrování pozornosti v meditaci

**Rudolf Steiner**

*Brémy, 11. ledna 1914*

Jakmile člověk začne medítovat, jeho éterné tělo se koncentruje. Vzniká tím vnitřní teplo, neboť koncentruje se právě tepelný éter jako nejnižší z éterů (nad ním se nachází éter světelný, zvukový a životní). Jestliže si pak všímáme toho, co máme mimo sebe, vnímáme, že to je něco proudícího, jakoby náboženská oddanost, jako morální teplo ve světovém éteru. A zjistíme, že to, co máme v sobě, je něco jiného: jako nutnost studu vůči tomuto světovému morálnímu teplu. To ovšem člověk nemá rád, nerad se stydí, vyhýbá se tomu. A proto říká, že nedělá žádné pokroky. Skrývá se sám před sebou.

Jen rozvíjením své volní bytosti může pokročit dál. A jestliže říká „nemohu“, pak to znamená „nechci“! Nechci rozvíjet svou vůli.

Člověk se má často zadívat do sebe a zaposlouchat se do svého fyzického těla a pátrat, v posvátném tichu naslouchat šepotu a šumu v něm. Musíme sem zvenčí přivést všechnu pozornost. To znamená být přesto pozorný, ovšem sílu pozornosti směřovat cele dovnitř; neboť pouze nebýt pozorný vůči tomu, co se děje kolem nás, působí škodlivě až do fyzického těla.

U ne-pozornosti, o niž tu jde, sice všechno vnímáme, všechno vyvolává dojem, avšak vědomí se k tomu nemá dostávat, vědomí musí být zcela nasměřováno na meditaci. Ve fyzickém světě se k tomu ale vědomí dostávat musí, jinak to není dobré.