

# Účinek cvičení koncentrace, iniciativy a vyrovnanosti

**Rudolf Steiner**

*Hannover, 7. února 1914*

Průpověď dne: neděle.

Každý esoterik dělá pokroky, vykonává-li svá cvičení s náležitou vytrvalostí a intenzitou. Jestliže tyto pokroky nedělá, je to dáno tím, že nevěnuje dostatečnou pozornost tomu, co přichází z duchovního světa. Duchovní svět je ovšem velmi intimní a subtilní. Je nutné, aby člověk cele žil ve slovech atd. daných ke cvičení; vše ostatní tu pro meditujícího nesmí být, musí se jakoby vytrhnout fyzickému tělu. Musí si být vědom jen svého Já. Na závěr meditace má být vymazán i její obsah a má tu být pouze bdělé Já s prázdným obsahem. To jsou ty nejpłodnější okamžiky, v nichž může duchovní svět vplývat do meditujícího. Nebo i během dne má člověk náhle pocit něčeho, co se mihne, takže ví, že tu právě bylo něco z duchovního světa. Zmocní se ho pak pocit hluboké pokory. Obsah toho, co meditujícímu přichází, uprázdni-li se po meditaci - a to i od doznívání meditace - záleží na zásluze. Nikdy to nebude při jedné meditaci stejné jako při druhé. Tento obsah závisí na naší morálnosti, na naší pravdymilovnosti, na tom, jak jsme žili od poslední meditace a jací jsme byli. Jestliže jsme nějakým způsobem nesetvali zcela v pravdě, nebo jsme v sobě nechali vzplanout hněv a zlost, nemůže k nám proudit nic z duchovního světa. V tomto ohledu je to skutečně tak, jak si zasloužíme. Při následném pozorném procitování nalezneme důvod, proč se nám nedostalo milosti duchovního světa, vždy v nějaké nepravdivosti, v návalu hněvu a podobně.

Když exoterik, který neví nic o theosofii, vyslovuje modlitbu, například Otčenáš, mívá snadno hned u prvních slov pocit tepla, hřejivé zbožnosti; to však vychází z osobního citu. Esoterik bude mít při modlitbě zprvu pocit chladu; do své modlitby nesmí vnášet nic osobního, musí nechat působit jen její duchovní obsah. Niterné, skutečné teplo pak začne vycházet z duchovního obsahu samotného, nikoli z toho, co je osobní.

Jestliže se člověk při koncentraci jako prvním vedlejším cvičení cele zabývá jen jedním předmětem, který si k tomu vybral - čím obvyčejnější ten předmět je, tím lépe - řadí jednu myšlenku na něj za druhou a pak, až toto cvičení skončí a on se hned zase nevrhne do horlivé činnosti a nechá uplynout alespoň čtvrthodinku, pak pocítí - ovšem také ne hned, ne po týdnu, po měsíci, ale po nějakém čase, kdy ve cvičení vážně pokračuje - jako kdyby mu do hlavy, do mozku ve vlnách něco přicházelo, jako kdyby se mu do mozku vlnovitě vracelo éterné tělo.

U druhého vedlejšího cvičení, cvičení iniciativy, při němž člověk vždy v určitou, stanovenou dobu napne vůli k nějaké činnosti, po čase po tomto cvičení pocítí, jako kdyby byl činný ve svém éterném těle; bude mít pocit: procítil jsem se ve svém éterném těle. - Do duše meditujícího pak vstoupí pocit hluboké úcty a pokory.

Při třetím vedlejším cvičení, kterým je vyrovnávání mezi radostí a strastí, se máme zcela nořit do všeho dění. Pak se naše éterné tělo bude pozvolna rozpínat až do nebeských dálav. Nebudeme pak už cítit, že jsme uvnitř ve svém těle a celý svět existuje kolem nás, ale budeme své tělo vnímat jako rozprostřené do celého okolí; cítíme se pak rozšíření a rozliti do duchovních světů. Pociťujeme se v duchovním světě, víme, že jsme v něm.

V těchto třech vedlejších cvičeních prožíváme dvě první věty naší rosikruciánské průpovědi: Jak jsme byli zcela začleněni do božsky-duchovních sil a z nich jsme sestoupili a jak se ve třetím cvičení rozléváme do duchovního světa, v Krista. Neboť Kristus je teď v auře a atmosféře Země; musíme jej nechat vládnout v nás - takříkajíc vedle nás, v nás.

Při čtvrtém vedlejším cvičení, kterým je cvičení positivity ... [mezera v textu] *Per Spiritum Sanctum reviviscimus.*

Dospějeme k tomu, že stejně jako když jdeme po louce, kde vidíme modré a červené květiny a víme, že tyto květiny jsou modré a červené, stejné reálně budeme prožívat pravdu naší rosikruciánské průpovědi:

*Ex Deo nascimur*

*In Christo morimur*

*Per Spiritum Sanctum reviviscimus.*

*V duchu spočíval zárodek mého těla...*

GA 266/III