

Heinz Zimmermann
Meditácia základného kameňa

1.máj 2004, Bratislava

Prepis prednášky nebol prednášajúcim autorizovaný a je preto určený len na študijné účely pre záujemcov o antropozofiu.
Prepísal: Martin Bobko
Pozn.: Číslo GA za názvom je označenie diela R. Steinera v katalógu jeho publikácií (Rudolf Steiner GesamtAusgabe)

Obsah

Rozvoj myslenia a zmyslového vnímania ako príprava k meditácii	3
Skladba a rytmy Meditácie základného kameňa	10
Meditácia základného kameňa	18
Rytmy Meditácie základného kameňa	19

Rozvoj myslenia a zmyslového vnímania ako príprava k meditácii.

Milí priatelia,

veľmi sa teším, že Vás môžem pozdraviť a priniesť Vám pozdravy z Dornachu, z krajiny, ktorá je omnoho spiatocnickejšia ako Slovensko. Ešte stále nie je v EU. Spolu s Nórskom sme teraz jedinými krajinami, ktoré nie sú v EU. Na mape môžeme vidieť dva biele fláky na severe a v strede Európy. Pre nás antropozofov ale existujú aj iné spojenia ako politické. Tu sa môžeme cítiť spojení s celým svetom, so všetkými kontinentmi, kde sú ľudia, ktorí pracujú vychádzajúc z antropozofie. A ja mám ako vedúci Pedagogickej sekcie to privilegium, navštevovať po svete viac ako 450 škôl. A človek pritom cíti, napríklad minulý rok som bol v Argentíne na jednom Latinsko-americkom kongrese, ako je waldorfská pedagogika všade individuálna, a síce podľa klímy, podľa daného miesta. Existuje ale aj niečo spoločné, a tým spoločným je to, ako človek nazerá na druhých ľudí. To je práve to hlavné v antropozofii, ľudská bytosť.

V roku 2004 máme jedno jubileum: 100 rokov od vydania kníh „Teozofia“ a „Ako človek dosiahne poznanie vyšších svetov“. Môžeme povedať, že „Teozofia“ po prvý krát v novom veku prináša človeku vo vedeckej forme telo, dušu, ducha, život pred narodením, život po smrti. A v knihe „Ako človek dosiahne poznanie vyšších svetov“ popisuje Rudolf Steiner, ako má každý človek schopnosť vyvinúť sa k tomu, že môže nájsť individuálny prístup k duchovnému svetu. Tieto dve kvality, t.j. človek ako duchovná bytosť, ľudská dôstojnosť a človek ako sebarozvíjajúci sa, to je jadro antropozofie. Na konci svojho života zdôrazňoval Rudolf Steiner jednu krátku vetu o tom, čo antropozofia je: „Antropozofia je cesta poznania, ktorá by chcela priviesť duchovné v ľudskej bytosti k duchovnému v kozme“. Je to teda niečo, čo je poznaním, nie len domnienkou. Ale nie je takým poznaním, ktoré človek môže konzumovať ako nejaké jedlo. Je to cesta. To znamená, že poznávajúci sa rozvíja s poznávaným. V centre tejto cesty poznania je človek, ktorý tým, že rozvíja seba, rozvíja aj cestu poznania. Poznanie a vývoj patria k sebe. Keď Rudolf Steiner založil nanovo v r. 1923 Antropozofickú spoločnosť, dal Antropozofickej spoločnosti ako ezoterný základ Meditáciu základného kameňa. V tejto Meditácii základného kameňa, ktorou sa budem podrobne zaoberať poobede, je na troch miestach výzva: Konaj (pestuj), konaj (pestuj), konaj (pestuj)! To znamená, že antropozofia je skutočná len vtedy, keď je skutočnou v individuálnom človeku.

Dnes existuje veľa možných ciest, veľa ponúk, ako sa človek môže spojiť s nadzmyslovými svetmi. Preto si musíme stále klásť otázku, čo je na antropozofii špecifické. A špecifické na antropozofii je to, že Rudolf Steiner pomenoval antropozofiu duchovnou vedou. To znamená, že nadväzuje na to, kde vo vývoji stojí dnes moderný človek, totiž na jeho intelekt. Pre antropozofiu je myslenie východiskovým bodom cesty poznania. Teraz sa samozrejme môžeme spýtať, prečo práve myslenie, to strašné myslenie, prečo Rudolf Steiner nadväzuje práve na myslenie. Cit je predsa omnoho dôležitejší. Myslenie je to, čo je mŕtve, ničiac. Všetko to, čo robí dnešný svet ľuďom nepriateľským, je produktom smrťprinášajúceho myslenia. Ale mŕtve myslenie nie je jediným spôsobom myslenia. Rudolf Steiner nadväzuje na mŕtve myslenie, lebo chce z neho vyvinúť myslenie živé. Naša moderná doba sa vyznačuje vládou mŕtveho vedeckého spôsobu myslenia. A môžeme povedať, že poslaním antropozofie je hľadať cestu zo smrti k zmŕtvychvstaniu živého myslenia, ktoré nepôsobí ničiaco, ale oživujúco.

Teraz by som Vás chcel pozvať na jeden výlet, kde sa pokúsime prejsť úplne prakticky rôzne kvality myslenia aby sme videli, kde prichádza do činnosti antropozofické myslenie.

Keď sa pozorujeme ako myslíme vo všedný deň, keď veľa nepremýšľame, ako sa toto myslenie vynára? Napríklad práve varím polievku, miešam ju a hovorím si: „Á, potom musím ešte zavolať tomu človeku, tomu nepríjemnému zákazníkovi“, miešam ďalej: „Ó, teraz nezabudnúť soľ“. Čiže hovorím a myslím súčasne. Môžeme aj povedať, že to myslí vo mne. Prichádzajú obrazy a tieto priťahujú ďalšie obrazy. Môžeme pozorovať, že keď má človek pred sebou nejakú dôležitú udalosť, napríklad zajtra mám skúšku, potom môžem myslieť na hocičo, ale v sekunde som pri myšlienke na skúšku. Jednoducho cez akési magnetické pôsobenie som hneď pri myšlienke na skúšku. To znamená, že vždy to, čo mnou najsilnejšie emocionálne hýbe, tú myšlienku potom mám. Nazýva sa to asociatívne myslenie. A v tomto prípade nie je vládcom myslenie, ale pocit. A také sú potom aj rozhovory napríklad pri čaji, káve, pive, víne, človek s niekým sedí, rozhovor sa niekde začne a pokračuje tam, alebo onam, a každý hovorí, čo mu práve napadne. A bolo by veľmi užitočné, keby

niekto povedal: „Ale teraz zostaňme predsa pri téme!“ To by pravdepodobne mohol povedať len nejaký pedantný Nemec, alebo ako som počul, rakúsky colníci. Každopádne je jasné, že je to viac zmes pocitov a myšlienok. To je pocitové myslenie všedného dňa. Mohli by sme povedať: veľa tepla, menej svetla.

Nuž a existuje aj opačný prípad: veľa svetla, málo tepla. Možno poznáte takých ľudí, sú to zväčša muži, ktorí si zvyknú robiť rozpis dňa v bodoch 1.1, 1.2, 1.2.1, 1.2.2, 1.3 a vždy k tomu píšu minúty, ako dlho daný bod potrvá, všetko si odľakujú, a vždy chcú byť pri téme. Štruktúrované myslenie. Tento spôsob myslenia nasleduje logické zákonitosti. Chcel by som v krátkosti ukázať na jednom prípade ako toto myslenie funguje. Je to malá úloha, za mojich učiteľských čias som ju vždy dával mojim žiakom. Máme 8 gúľ. Jedna z týchto gúľ je trochu ľahšia ako ostatné, ale nie je to zistiteľné bez váženia. Máme dvojramennú váhu a dva pokusy na zistenie, ktorá z gúľ je tá ľahká. Takže môžeme trebárs položiť na miskú jedného ramena 4 gule a na miskú druhého ramena 4 gule. Uvidíme, že jedna strana sa trochu zdvihla, takže medzi týmito 4 je tá hľadaná ľahšia guľa. Teraz druhý pokus. Čo urobiť teraz? Mám už iba jeden pokus. Položiť 2 gule na jedno rameno a 2 gule na druhé rameno? To je ale príliš neisté, lebo zistím iba skupinu 2 gúľ, z ktorých jedna je tá ľahšia, ale nemám už ďalší pokus na odváženie, ktorá z nich tá ľahšia je. A teraz dávajte pozor, teraz príde do činnosti logické myslenie. Začnem vážiť 6 gúľ. Gule položíme po 3 a 3 na ramená váhy. Ak sa váha pri tomto prvom pokuse nevychýli, tak hľadaná ľahká guľa je medzi neváženými 2 guľami. Tieto položíme na váhu a hľadaná ľahká guľa je na ramene, ktoré sa zdvihne. Ak sa váha pri prvom pokuse vychýli, tak hľadaná ľahká guľa je medzi týmito 6 váženými guľami. Zo zdvihnutého ramena teraz vezmem 2 gule a vzájomne ich odvážim. Ak sa váha vychýli, tak hľadaná ľahká guľa je tá na zdvihnutom ramene. Ak sa váha nevychýli, tak hľadaná ľahká guľa je tá, ktorá ostala nevážená. Ako funguje tento spôsob myslenia? Je to vždy „ak sa stane to, tak nasleduje toto.“ Neustále vylučujem. „Nasleduje toto. Keď nasleduje toto, nenasleduje to druhé.“ Rozlišujem, triedim. A stále pri tom vychádzam z predpokladu, že týchto 8 gúľ sa v priebehu celého procesu nemení. Inými slovami, tento spôsob myslenia môžeme použiť len na to, čo sa nemení. A čo sa nemení? To, čo je mŕtve! Keď chcem tento spôsob myslenia použiť na niečo živé, dôjde k veľkému problému. Musím najprv to živé urobiť mŕtvym a až potom na to môžem tento spôsob myslenia aplikovať. Predstavte si, že by ste posudzovali týmto spôsobom človeka. Museli by ste predpokladať, že daný človek sa nebude vyvíjať. Takže vidíme, že tu máme mŕtvy spôsob myslenia, mŕtve myslenie. Nazýva sa to diskurzívne myslenie. Je to spôsob myslenia, na ktorom je postavená celá naša dnešná počítačová civilizácia: áno-nie.

Jestvuje ešte ďalší element, ktorý by som chcel ukázať na jednom konkrétnom príklade. Je to trochu vykonštruovaný príklad, väčšinou také príklady konštruujú filozofi a nie sú úplne vzaté zo života. Takže máme muža, ktorý chce cez rieku na člnku previesť 3 objekty. Týmito 3 objektmi sú vlk, ovca a kapusta. Podmienkou je, že na člnok môže vziať vždy iba jeden objekt. To znamená, buď vlka, ovcu, alebo kapustu. A samozrejme musí to urobiť tak, že keď pôjde na druhý breh, tak vlk nezožerie ovcu, alebo ovca kapustu. Ako to urobiť? Samozrejme, najprv musí zobrať ovcu, lebo ovca by zožrala kapustu, zatiaľ čo vlk o kapustu záujem nemá. Takže prevezie na druhý breh ovcu a čo má vziať ako ďalšie? Keď vezme vlka, tak na druhom brehu vlk zožerie ovcu. Keď vezme kapustu, tak na druhom brehu ovca zožerie kapustu. Vidíme, že sme prišli k určitej blokade. Musíme nájsť niečo nové. Našiel už niekto niečo nové? Tým novým je to, že musíme previezť niečo naspäť. Takže druhý krát prevezie na druhý breh vlka a späť vezme ovcu. Ovcu nechá na prvom brehu a na druhý breh prevezie kapustu. Nakoniec sa vráti po ovcu a prevezie ju opäť na druhý breh. Takže tu máme určitú kvalitu, ktorá hrá v myslení významnú rolu, a to je to schopnosť objaviť niečo nové, čo nie je obsiahnuté v zadaní. Objavovanie nového ako kvalita myslenia.

Teraz príklad, na ktorom by som chcel ukázať ďalšiu kvalitu myslenia. Doteraz sme mali najprv asociatívne myslenie, potom myslenie, ktoré delí, je ničiacie, to je diskurzívne myslenie a v predchádzajúcom príklade sme objavili niečo nové, a tým problém vyriešili. Ku kvalite myslenia, ktorú vám chcem ukázať teraz, sa viaže jeden vtip o matematikovi Gaussovi, keď ešte chodil do školy. Na hodine matematiky nedával nikdy pozor, lebo tak či tak už všetko vedel. Učiteľ sa naňho hneval, až si raz povedal: „Teraz dám tomuto Gaussovi úlohu, na ktorej bude pracovať celú hodinu.“ A dal mu úlohu spočítať všetky čísla od 1 do 100, čiže $1+2+3+\dots+100$. A myslel si, že teraz bude mať mladý Gauss celú hodinu čo robiť. Ale Gauss po 5 sekundách zvolal: „Je to 5050.“ Ako to

vypočítal? Povedal si: $1+99=100$, $2+98=100$ atď. až po $49+51=100$, to znamená $49 \times 100=4900$. K tomu prídá ešte číslo 100 na konci radu, t.j. $4900+100=5000$ a číslo 50 v strede, t.j. $5000+50=5050$. Toto je úplne iný spôsob myslenia. Je to spôsob myslenia, pri ktorom je uchopený celok. Bežným „krtkovitým“ spôsobom myslenia by človek počítal: $1+2=3$, $3+4=6$, až po 5050. To by bolo krtkovité myslenie. Ale orlie myslenie vidí, že je v tom zákonitosť a na základe pochopenia tejto zákonitosti úlohu vyrieši.

Nuž a teraz, keď sme sa pozreli na tieto spôsoby myslenia, pozrime sa na ďalší spôsob, ktorý je dosť zriedkavý, ale pritom veľmi dôležitý. Niekedy, keď máme otázky, problémy, hľadáme riešenia, rozmyšľáme, ale riešenie nenachádzame, prídu okamihy, kedy zrazu pochopíme niečo, čo sme už dlho hľadali. V jednom okamihu zrazu nájdeme riešenie. Takýmto spôsobom napríklad často dochádza k objavom, že zrazu je to evidentné, teraz som to pochopil, tak to musí byť. Aj v bežnom živote máme také okamihy, že zrazu niečo pochopíme: „Á, tak je to!“ Je to spôsob myslenia, pri ktorom nás tento blesk úplne prenikne. Nie je to len v hlave, ale je to niečo, čo nás naplní celého. Niekedy je to dokonca aj tak, že o tom nemôžeme povedať inému, lebo na to nenachádzame slová. Je to okamžitý nápad, presne tak to je, nájdenie riešenia, šťastie zažiť svetlo pri tomto okamihu. Na tomto zážitku môžeme vidieť, teraz sa dostávame znova k otázke spôsobu myslenia vychádzajúceho z antropozofie, spôsob myslenia, myšlienkový blesk, prítomnosť ducha, je to myslenie, pri ktorom človek cíti, že sa ho dotýka niečo vyššie. Skúste si predstaviť nasledujúce: Zažili ste okamih, v ktorom ste našli riešenie nejakého problému. Teraz si pomyslíte, že tento stav, v ktorom ste to riešenie našli, predĺžite, že žijete v tej svetelnej ríši, v ktorej ste to riešenie našli. To, čo má charakter okamihu, sa môže predĺžiť. To je spôsob myslenia, alebo stav, ktorý môžeme postaviť na roveň so životom v bezprostrednom pohybe svetla. Človek je potom jednotný s duchovným tvorením. Potom už nie je buď-alebo, ale človek je súčasťou celého pohybu. A to je vlastne to, čo človek získa, čo rozvinie na antropozofickej školiacej ceste, na ktorej prekoná spôsob myslenia v mŕtvych pojmach.

Logické myslenie je vždy buď-alebo. Buď je to tak, alebo tak. Živé myslenie, goetheanské myslenie je také, že človek môže povedať: nie buď-alebo, ale aj-aj. To znamená, jedno vzniká z druhého. Chcel by som tento nový spôsob myslenia opäť ukázať na príklade. Na rastline môžeme rozlíšiť: semeno, klíček, list, kvet, plod. Logicko-diskurzívny spôsob myslenia hovorí: semeno nie je žiaden list, list nie je žiaden kvet, kvet nie je žiaden plod. Buď-alebo. Živý spôsob myslenia hovorí: zo semena vznikne klíček, z klíčku vznikne list, z listu vznikne kvet. Jedno sa premieňa na druhé. To je ale spôsob myslenia, ktorý je možný, až keď sa do celého procesu vloží. A tu patrí k tomuto spôsobu myslenia aj to, že existujú protirečenia. Každý, kto študuje texty Rudolfa Steinera, spozoruje, že sú plné protirečení. Čítame niečo na jednej strane a o dvadsať riadkov ďalej to má iný význam. Pri Steinerovi človek nemôže nikdy nič zadefinovať, lebo sa to stále mení. Človek musí byť neustále pritom, v deji. Môžeme povedať, že to je vlastne to tajomstvo živého organického myslenia, že je protikladom, prekonaním definície.

Opäť jednoduchý príklad. Keď vidíme jablko, môžeme povedať, aké má krásne jablká, ktoré sú tak vysoko, že si po ne musíme zobrať rebrík. Keď je jablko zrelé, padne na zem, a my môžeme presne vypočítať, aký dlhý čas potrebuje, než dopadne na zem. Existujú zákony fyziky, pomocou ktorých to vieme presne vypočítať. Sme si celkom istý, že jablko bude padať zhora nadol. A tu si môžeme položiť otázku: Ako sa toto jablko vlastne dostalo nahor? Čo je to za silu, ktorá túto hmotu vyniesla nahor? To je presne protisila voči tiaži. To znamená, že je to sila, ktorá nepôsobí zhora nadol, ale zdola nahor. Keď človek dlho premýšľa podľa tejto logickej mustry, veľmi ho to unaví. Človek sa vložil do týchto gravitačných síl, je to mŕtve myslenie. Keď sa ale človeku podarí dospieť k spôsobu myslenia, v ktorom sa jedno rozvíja z druhého, keď človek študuje duchovnovedné knihy, keď človek študuje metamorfózy, potom cíti, keď sa mu podarí dopracovať sa k tomuto spôsobu myslenia, že je trochu čerstvejší ako bol predtým. Človek sa nadchne a to je občerstvujúce. Ten prvý spôsob myslenia je výrazom fyzického tela, fyzického mozgu. Tento druhý spôsob myslenia súvisí s éterickým. Je to vztlaková sila éterického tela.

Najťažšie na antropozofii je to, že sa človek musí naučiť znášať, že v živote existujú protirečenia. Napríklad si môžeme predstaviť nasledovné, kde uvidíme, ako dochádza k protirečeniam. Predstavme si kruh. Tento kruh si predstavujeme stále väčší a väčší. Postupne spozorujeme, že zakrivenie je stále menšie a menšie. Kruh je stále väčší, zakrivenie stále menšie, až

prídeme na hranicu, kde to už ďalej nejde. Na čo sa kruh premení? Bude stále väčší a väčší, a tu sa zjaví priamka. Túto priamku môžeme dokonca zažiť, keď sme na mori na lodi a všade navôkol vidíme horizont. Všade navôkol vidíme priamku. Sme v kruhu, a pritom vôkol nás je priamka. Dostaneme sa teda na hranicu, kde je to nekonečne vzdialené a kde kruh už viac nie je kruhom, ale priamkou. Teraz môžeme urobiť niečo opačné. Kruh budeme neustále zmenšovať, zakrivenie bude stále väčšie. Všetko sa sťahuje do seba. Znova prídeme na koniec, a tým koncom je bod. To znamená, že keď pohybujeme kruhom, smerom von prídeme k priamke, smerom dovnútra k bodu. A teraz môžeme povedať, že podľa diskurzívnej logiky kruh nie je bodom, buď je to kruh, alebo bod. Bod nie je žiadnou priamkou, kruh nie je žiadnou priamkou. Vždy buď-alebo. Ale v živom organickom myslení máme princíp vynikania jedného z druhého. Vidíme, ako musíme byť flexibilní. Pojem, ktorý v jednom okamihu uchopíme, musíme v nasledujúcom okamihu opustiť, aby sme mohli prejsť k pojmu nasledovnému.

Opäť jeden príklad. Môžeme povedať: Niečomu porozumiem iba vtedy, keď si od toho zachovám odstup. Musím si zachovať odstup od toho, čomu chcem porozumieť. Druhá výpoveď: Porozumieť môžem iba tomu, s čím sa spojím. Oboje je správne. Najprv si musím zachovať odstup, a potom sa s tým musím spojiť. A môžeme dokonca povedať: Nejakého človeka môžem vedieť chápať iba tak ďaleko, ako ho milujem. Ale milovať ho môžem, len keď ho chápem. A tu vidíme, že sa dostávame do oblasti, kde sú slová iba poukazmi a kde myšlienky a pojmy nie sú iba v hlave, ale môžu byť prežité, musia byť prežité. Takže môžeme povedať, že antropozofia je cesta od hlavy k srdcu.

Chcel by niekto položiť otázku?

Otázka: Ja by som mal otázku, či je potrebné aplikovať všetky tieto rôzne druhy myslenia, alebo je to otázka vývoja človeka, že čím je vyššie vyvinutý, tak používa len to vyššie myslenie a používa to na všetko.

Odpoveď: Nie. Je veľkým nebezpečenstvom nevedieť, v akej oblasti použiť ktoré myslenie. Je dokonca pokušením antropozofov nepoužívať viac logické myslenie s odôvodnením, že je tak či tak zlé. A keď sa nevie presne, kedy použiť ktorý spôsob myslenia, tak sa povie: treba byť v deji, všetko je to v pohybe. A to sú potom iba také pekné reči o tom, že jednoducho nič neviem. Takže tam, kde mám mŕtve predmety, potrebujem absolútne aj toto mŕtve myslenie. Je úplne jasné, že napríklad v prípade počítačov keby som v sebe nevyvinul tento mŕtvy spôsob myslenia, tak by som žiaden počítač používať nevedel. Ale treba vidieť aj opak, že akonáhle prídem do oblasti živého, je mi tento spôsob myslenia nanič. Môžeme to formulovať ako zákonitosť: V priestore potrebujeme myslenie buď-alebo. Ale akonáhle sa k tomu pridá rozmer času, kedy vzniká jedno z druhého, vývoj, potrebujeme myslenie aj-aj. Takže logické myslenie zanedbávať nesmieme.

Rád by som teraz prešiel ďalej. Myslenie môžeme teraz opustiť a prejsť k ďalšiemu aspektu vývoja, a to je kultivácia ďalšej oblasti vnímania, ktorou je zmyslové vnímanie. Môžeme povedať, že antropozofická školiaca cesta, cesta poznania, je z dvoch strán hľadáním streda, hľadáním srdca. V prípade kultivácie myslenia postupuje človek od hlavy k srdcu, v prípade kultivácie zmyslového vnímania sa človek pokúša sprostredkovať v zmyslovom zážitok. To znamená, že urobíme mysliteľské duševným a telesné tak isto duševným, takže obe sa stretnú v strede srdca. A obidve úlohy vyžadujú individuálne rozhodnutie. Nepríde to samé od seba. Chcel by som teraz rád pripojiť pár motívov, aká je tá vnútorná cesta, ktorá potom spolu s cestou myslenia vedie k meditácii.

Keď človek počuje slovo meditácia, tak to v ňom dnes vyvoláva rôznorodé predstavy. Napríklad, že je to niečo extrémne, niečo ťažké, také ťažké ako zdolať Mount Everest alebo Matterhorn. Je to pre mňa príliš komplikované a bude lepšie, ak to nechám tak. Potom sú aj opačné postoje, ktoré sú dnes veľmi rozšírené. Predstavme si veľmi pohodlné kreslo, ktoré sa dá rozťahovať, nohy mierne nahor, už takmer vôbec necítíme vlastné telo, lebo všetko je také mäkké. Máme stlmené svetlo, vonné tyčinky, je to veľmi príjemná vôňa. Z pozadia prúdi hudba, šum morských vln, ššššš.... A teraz môžeme pokojne dýchať. Takže tu máme Matterhorn a relax.

Čo nás vôbec vedie k potrebe pestovať meditatívny život? V našom každodennom živote je to tak, že 90% času trávime reagovaním na to, čo prichádza z vonka. Niečo príde z vonka a my musíme reagovať. Je to niečo veľmi extrémne. Priletel som teraz lietadlom z Bazileja do Viedne, trvalo to 1 hodinu 20 minút. Môžeme povedať, je to neuveriteľné, celá tá technika. Všetko funguje,

rýchlosť 600÷700 km/h, sú samozrejme aj rýchlejšie lietadlá. Letíte vo výške, v ktorej by ste to vôbec neprežili, keby ste nesedeli v pretlakovej kabíne. Môžeme povedať: Človek – pán priestoru a času. Teraz z opačnej strany. Sedíte na sedadle, kde ste pripútaný, nohami takmer nemôžete hýbať. Keď raz sedíte takto, nemôžete už viac sedieť inak. Na interkontinentálnom lete máte pred sebou monitor, kde môžete sledovať filmy. Sedíte tak, ako to je na 100% určené zvonka. Vôľové orgány – končatiny sú spútané, cit je viazaný na displej monitora a v hlave prebieha asociatívne myslenie. Takže na jednej strane pán priestoru a času, na druhej strane 100% determinovanosť zvonka. A teraz môžeme pocítiť, že na človeka príde potreba vytvoriť si v tejto vonkajšej predurčenosti vlastný priestor, kde môže povedať: Tu by som chcel sám určovať svoj život. Je to takpovediac protiprúd, proti prúdu. Môžem si povedať, že raz za deň mám čas, kedy mám prijímacie hodiny iba pre seba. A na základe tohto si môžem vypestovať to, čo môžeme nazvať meditatívny životom. Meditatívny život, ktorý ma posilňuje, takže potom nie som determinovaný zvonka, ale ostávam samým sebou. Meditácia ako potreba byť samým sebou a skontaktovanie sa s mojou vyššou podstatou. Toto je úplne prvý zážitok, ktorý človek môže mať: Len čo som si raz denne vytvoril tento meditatívny priestor, spozorujem, ako silne vnútorne prechádzam od jedného k druhému. Otázkou je, ako si môžem v priebehu dňa vyvolať tento vnútorný pokoj, ako môžem spomaliť čas. Všetko je rýchle. Ako si môžem do života vniesť tento priestor pomalosti? A to práve súvisí s tým, že stále reagujeme na to rýchle. Niečo sme rýchle pochopili, ale potom to ostane v hlave. Hlava je veľmi rýchla. Srdce nikdy hlave nestíha, a preto musím myslenie hlavy spomaliť, až sa stane myslením srdca. V Rakúsku založili pred 6÷7 rokmi jeden spolok, ktorý sa nazýva „Spolok pre odrýchlenie“. To sa mi zdá nádherné. Každý, kto medituje, môže s týmto spolkom len sympatizovať, lebo meditácia znamená vždy preniesť niečo z toho rýchleho do pomalého. Vstanem, pozriem sa z okna: „Á, pekná zeleň, pekné počasie. Idem sa naraňjkovať“. To znamená, že teraz všetko registrujem. Akonáhle ale začnem žiť meditatívne, pokúšam sa s tým spájať trochu intenzívnejšie. Ako to vyzerá každý deň nanovo? Učím sa žasnúť.

V knihe „Ako človek dosiahne poznanie vyšších svetov“ sú zmienené 3 oblasti, pre ktoré Rudolf Steiner uvádza prípravné cvičenia pre vyšší vývoj vnútorného človeka. Prvé je, že človek by sa mal naučiť každý deň vyhľadávať fenomény vzniku, rastu, kvitnutia, vädnutia, zániku. Môžeme si napríklad predstaviť jaseň s čiernymi pukmi. A teraz z toho vzídu prvé čerstvé listy. Nemali by sme to však len tak registrovať – aha, zaujímavé, je to zelené, ale vnímať, čo sa ozýva v duši, keď to pozorujem. To znamená nechať dušu znieť na základe toho, čo vnímam. Tým nebude zmyslové už viac len zmyslovým, ale stane sa aj duševným. Vnímanie sa stane zážitkom. Alebo keď vidíme na zemi opadané lístie, tak nám v duši vyvstane celkom iná nálada. A možno vedľa leží žalud' a vidíme, ako z tohto tvrdého žalud'a vychádza puk, z ktorého môže na konci vyrásť nový strom. Tu človek cíti, že je spojený so všetkým tým, čo zo živého tvorivo pôsobí v prírode. A tým sa dostávame k tým silám, ktoré potrebujeme pre živé myslenie – pôsobeniu éterického.

Druhou oblasťou je oblasť tónov. Napríklad aký tón vydáva kameň, aký tón vydáva drevo, aký tón vydáva kov, alebo aký je tón nejakého hudobného nástroja. Potom tóny aké vydávajú zvieratá, napríklad srnec alebo krava. Čo sa to zjavuje v zmyslovom ako nadzmyslové?

Nuž a treťou oblasťou je, že človek počúva ľudský hlas. Normálne počúvame druhého tak, že keď hovorí, tak dosť skoro si utvoríme názor, či to je správne alebo nesprávne. Naše kritické myslenie pracuje veľmi efektívne a je úplne normálne, že zatiaľ čo ten druhý ešte hovorí, ja premýšľam už nad tým, čo na to poviem. Musím si predsavziať, že všetko toto ponajprv umlčím. Keď sa mi to podarí, budem mať zaujímavý zážitok. Spozorujem totiž, že hlas druhého človeka je taký, že bezprostredne oslovuje môj cit. Sú hlasy ktoré sú mi sympatické a sú hlasy, ktoré sú mi nesympatické. Napríklad sú ľudia, ktorí hovoria tak, že vždy intonujú zdola nahor, ako keby niekto proti nim niečo hovoril, ale pritom nikto nepovedal nič. Je to taký typ hlasu. Alebo sú ľudia, ktorí hovoria tak, že človek má pocit, že je priklincovaný. Človek je atakovaný hlasom a musí sa brániť. A tak existujú stovky rôznych možností, ako človek reaguje pocitovo bez toho, aby si bol toho vedomý. V psychológii existuje mnoho príkladov, ako človek môže tónom vyjadriť niečo celkom iné ako to, čo je obsahom jeho reči. Môže napríklad povedať „áno“, ale tak, že to znamená „nie“. Existuje jeden veľmi známy príklad psychologičky Friedemann Schulzovej, na ktorom je to zreteľne vidieť. Muž príde domov a žena mu dáva na večeru polievku. Muž sa spýta: „Čo je to zelené v tej polievke?“ Žena na to: „Keď sa ti nepáči, môžeš ísť do reštaurácie!“. Keď sa na to pozrieme

z logického hľadiska, tak je to nezmysel. Muž sa predsa len jednoducho spýtal: „Čo je to zelené?“ a žena mohla odpovedať: „Petržlen.“ Ale intonácia jeho otázky je taká, že to znamená niečo iné. Muž v skutočnosti totiž hovorí: „Nevieš vôbec variť. Mala by si s tým niečo robiť. Zaslúžim si niečo lepšie ako toto žrádlo.“ Keď toto cvičenie zoberieme vážne, tak sa postupne učíme stále viac a viac počuť to, čo je vlastne mienené. A je možné to vyvinúť ďalej do takej miery, že človek vie druhého človeka vnímať cez jeho hlas. Je to ozajstné ľudské kommunion, zjednotenie, aké je možné. Predpokladom toho je, aby som všetky moje spontánne city a úsudky zadržal. Musím sa pokúšať pozorne počúvať, lebo v opačnom prípade si hovorím vnútorne sám pre seba a toho druhého vôbec nepočúvam. K tomuto existuje od Rudolfa Steinera jedno skvelé cvičenie. Rudolf Steiner hovorí, že človek sa môže dopracovať k veľkým veciam, keď systematicky cvičí ako nepovedať nič, čo by povedať chcel. Napríklad si pomyslime, že sme na nejakom zhromaždení, na kolégiu, alebo antropozofickom stretnutí. A teraz by som chcel niečo povedať, ale v poslednom momente si poviem: „Nie, teraz sa toho vzdám.“ Potom môžem zažiť, že práve ten nasledujúci zúčastnený povie to, čo som chcel povedať ja. Keď sa mi to stane prvý krát, tak ma to zvyčajne nahnevá. Obzvlášť keď ostatní povedia: „To je vynikajúce! To je to podstatné!“ Postupne ale spozorujem, že sa tým vo mne vyvinie istá schopnosť, totiž stanem sa omnoho bdelším voči tomu, čo sa práve deje. Budem postupne aj schopný pociťovať karmické súvislosti. Napríklad spozorujem, že teraz musím tomuto človeku niečo povedať. Prejdem od vedomiu zameriavajúceho sa do centra k vedomiu vnímajúceho aj perifériu. Stanem sa menej egocentrickým a budem sa omnoho viac vedieť vžiť do druhého. A to je podstata celej školiacej cesty, že si uvedomím, že to, čomu normálne hovorím „ja“, je v skutočnosti len „zdanlivé ja“. Skutočné „Ja“ je tomu nadradené, žije aj v okolí. Moje okolie je tak isto časťou môjho osudu, mojich karmických vzťahov.

Keď teraz zhrnieme obe skupiny cvičení, t.j. pre rozvoj myslenia a kultiváciu zmyslového vnímania, prideme k nasledujúcemu. V oboch prípadoch sa jedná o niečo, čo smeruje do stredu. Práca smerujúca z myslenia do stredu a od zmyslového do stredu, do srdca. V tejto perspektíve je táto situácia zobrazená v plastike od Rudolfa Steinera. Rudolf Steiner koncipoval prvé Goetheanum tak, že na východe mala stáť veľká drevená socha. Tým, že táto plastika nebola hotová, ostala zachovaná, keď prvé Goetheanum zhorelo. A Rudolf Steiner na tejto plastike pracoval až do konca svojho života. Vidíme tu v strede postavu, ktorá kráča, ide napred. Je vyrezaná tak, že v strede je osobito vytvarovaná, v strednej oblasti je drevorezba rytmická. A na vzhľade čela vidíme, že je to mysliača bytosť. Je to kráčajúca, cítiaca a mysliača bytosť. Túto bytosť vidíme v strede, v dramatickom strede. Naspodku v jaskyni je bytosť, ktorá je celkom personifikovanou hlavou, sú to všetky sily hlavy. Môžeme povedať: jednostranné kostné sily smrti. Ruky má táto bytosť také, že cítime, že sa viac nemôžu hýbať, ako keby mali dnu. Celá postava je špicatá, zakrivená a spútaná v jaskyni. Hore vidíme bytosť, ktorá rozprestrela krídla. Je úplne výrazom uvoľňujúcich sa síl, smerom nahor sa rozjasňujúcich síl. Tejto postave sa krídla lámu a ona padá nadol. Čiže jednostranné uvoľnenie sa zvrháva na jednostranné sputnanie. Rudolf Steiner nazval tieto postavy Ahrimanom a Luciferom, ktorých my sami máme v sebe. Nervy, kosti, staroba, dna, skleróza, materializmus, to je Ahriman. Môžeme povedať, že stelesnenie západného okultizmu. A tá druhá sila, tá uvoľňujúca, sily krvi, stále sa meniace a vystupujúce do duchovna, nazývané Lucifer. A potom stred, ktorý nie je zjednotený s jedným alebo druhým, ale ich vedie do stredu, kráčajúci človek. Človek kráčajúci sebavedomo medzi oboma týmito jednostrannosťami. Raz sa niekto Rudolfa Steinera spýtal: „Je to Kristus?“ A on na to dal zaujímavú odpoveď: „Keď hovoríte, že je to Kristus, potom je to tak. Ja ale nehovorím, že je to Kristus, ale ho nazývam Reprezentant ľudstva“. To znamená, že akoby v tejto forme zobrazil budúcnosť ľudstva a nechcel, aby sa to nazývalo jednoducho Kristus, aby to nebolo príliš úzko konfesijné. Potom túto plastiku môže uznať aj žid, alebo moslim a môžu vidieť, aké tajomstvo je to tam v strede. Môžeme povedať, že aj táto socha, ktorú je dnes možné v Goetheane vidieť, je výrazom vety, ktorú som spomenul na začiatku: „Antropozofia je cesta poznania (kráčajúci človek), ktorá by chcela priviesť duchovné v človeku k duchovnému v kozme.“ Je to teda pohyb od centra k periférii, bytosť, ktorá dýcha. Poobede by som chcel hovoriť o všetkých veciach týkajúcich sa Meditácie základného kameňa, ktorú dal Rudolf Steiner ako základ Antropozofickej spoločnosti a Slobodnej vysokej školy duchovnej vedy. Dnes ráno som chcel ukázať aktívnu bázu, totiž cestu meditácie, školenia myslenia ako predpokladu pre to, čo

sa vyjadruje v Meditácii základného kameňa. Chcel by som sa Vám poďakovať, že ste v tom teple tak dlho počúvali a teším sa, ak prídete opäť dnes poobede.

Skladba a rytmy Meditácie základného kameňa.

Milí priatelia,

dnes ráno sme hovorili o ceste rozvoja myslenia a ceste kultivácie zmyslov ako príprave k meditácii. A teraz poobede by som sa chcel venovať jednej veľmi konkrétnej meditácii, ktorá je od Rudolfa Steinera, Meditácii základného kameňa. Viem, že môj priateľ a kolega z predstavenstva, Sergej Prokofiev, tu už o tejto téme hovoril, ale môžete si byť celkom istý, že ja budem hovoriť úplne ináč. A v zmysle poznania z dnešného rána nesmieme povedať buď-alebo, ale aj-aj. V tom zmysle, že existujú veľmi rôzne uhly pohľadu na túto meditáciu, by som chcel pred tým, ako prejdem k samotnej meditácii, ešte raz nadviazať na otázku: „Čo je meditácia v zmysle antropozofie?“ Spomeňte si na ten obraz Mount Everest – nikdy sa mi to nepodarí, je to príliš ťažké, príliš vysoko, a na druhej strane sedieť, pohodlne sa oprieť, vydýchnuť, nohy mierne vo výške. Prvou podmienkou meditatívneho života je, že ho potrebujem. Nerobím to preto, že niekto hovorí „To musíš ako antropozof robiť.“ Rudolfa Steinera sa raz spýtala mladá lekárka potom, čo jej dal opäť ďalšiu novú meditáciu: „Ale pán doktor, kedy to máme všetko robiť, je toho priveľa.“ A pravdepodobne každý, kto sa už s antropozofiou trochu bližšie zoznámil, už bol s týmto problémom konfrontovaný. Odpoveď na to bola veľmi jednoduchá a vecná: „Meditujte koľko môžete a chcete. Čím viac, tým lepšie, ale iba vtedy, keď budete meditovať zo svojho slobodného rozhodnutia. Keď budete meditovať z povinnosti, je to zle.“ Nuž a je to tak, že toto môže človek aj zle pochopiť. Napríklad si dám predsavzatie každý deň meditovať. Začnem v nedeľu ráno a som veľmi rozradostený tým, čo som teraz dosiahol. Ale v noci zle spím a ráno sa mi zle vstáva, nie som akosi inšpirovaný a Rudolf Steiner povedal, že keď to nerobím dobrovoľne, nemá to zmysel, takže to radšej nechám tak. Toto tým samozrejme Rudolf Steiner nemyslel. Ide tu o vernosť sebe samému. Keď si dám nejaké predsavzatie, tak mu musím ostať verný. Ak som si niečo sľúbil, tak to dodržím. Je úplne jasné, že čo si človek predsavzal, musí doviest' do konca. A môžeme spozorovať, že akonáhle človek začne, pocíti, že táto schopnosť samotná vytvorí si určitý priestor, že už táto iniciatíva samotná dáva určité zadosťučinenie. Pôsobí podobne ako vyživovací proces, keď to človek robí denne. Cvičenie v antropozofii je niečo, čo je podobné stravovaniu. Tak isto nemôžem povedať, že v nedeľu mám 6 hodín čas, tak sa poriadne najem, a potom mám celý týždeň od jedenia pokoj. Naopak, cítime, že stravovanie je rytmický proces. A rytmus, stále znova, denne, to je to, čo dáva silu. A keď človek takýto rytmus vykonával celý mesiac, tak pocíti, že celý organizmus chce túto meditáciu. Potom si to už človek naozaj osvojil a stalo sa to pre neho samozrejmosťou.

Teraz prejdime k Meditácii základného kameňa ako príkladu. Meditáciu základného kameňa označil sám Rudolf Steiner ako zhrnutie celej antropozofie. A na Vianočnom zjazde v r. 1923/24 hovoril túto meditáciu každý deň na začiatku a od 26. decembra vytvoril každý deň z tejto meditácie určitú kompozíciu ako jeden rytmus. To znamená, z celej meditácie vybral jednotlivé riadky a povedal: „Toto si môžete pre seba meditovať.“ A toto začalo v stredu, dni Merkúru. To je prvý rytmus. Potom nasledoval štvrtok, piatok, sobota, nedeľa, pondelok a utorok, ktorý je posledný, 1. januára. Takže človek má na každý deň z celej meditácie k dispozícii určitú kompozíciu, a tým sa môže s touto meditáciou každý deň nanovo spojiť.

Teraz, keďže vychádzam z toho, že nie každý pozná dobre Meditáciu základného kameňa, by som chcel ukázať zopár vecí na získanie prehľadu. Meditácia základného kameňa sa volá tak, ako sa volá preto, lebo je základným kameňom. Ako v prvom Goetheane je základný kameň, ktorý ostal po požari, tak teraz nadväzuje na tento základný kameň a vytvára základný kameň, ktorý je uložený do srdc jednotlivých ľudí.

Chcel by som v krátkosti zobrazíť kompozíciu tejto meditácie na tabuli. Celkovo má meditácia 4 strofy. V prvých 3. strofách máme 1. časť a 2. časť. 1. časť, tá má 1 + 12 riadkov. To je prekrásny stavebný princíp. V prvom riadku je jednoducho: *Ľudská duša!* To je apel na Ja. A potom príde 12 riadkov, ktoré človeka charakterizujú na základe jeho údov, jeho rytmického systému a jeho systému hlavy. Na základe žitia, cítenia a myslenia. V 2. časti týchto prvých 3 strof, tu je pohľad zameraný na hviezdnu oblohu, na hierarchie. Tu je skrytá sedmorosť. Je tu 7 riadkov, ktoré sa vzťahujú na trojicu Otec-Boh, Syn-Boh a Duch-Boh. A potom príde ešte 2 riadky, akýsi druh refrénu, ktorý sa v každej strofe opakuje: *To čujú duchovia na východe, západe, severe, juhu: Ľudia kiež by to čuli.* Takže na začiatku máme „Ľudská duša!“ a na konci „Ľudia kiež by to čuli.“ Dva krát človek,

na začiatku a na konci. Takže v 1.časti máme mikrokozmos a v 2. časti máme makrokozmos. Taká je stavba týchto prvých 3 strof. A táto stavba je veľmi presne paralelná. V každej strofe môžeme každý jednotlivý riadok vzťahovať k riadku na rovnakej pozícii v ostatných strofách.

Nasleduje 4. strofa, pred ktorou musíme spraviť veľkú čiaru, lebo teraz nasleduje úplne iný druh reči. Aj keď sa to eurytmizuje, tak eurytmisti majú iné šaty. Všetko sa mení. V tejto 4. strofe sa po prvý krát nehovorí už o ľudskej duši, o Ja, alebo o hierarchiách, ale prvý krát sa spomína „My“, spoločenstvo. V určitom zmysle môžeme povedať, že prvé 3 strofy, to je človek vo svojej trojnosti, tri bytostné články človeka a 4. strofa, to je „Ja“. A reprezentantom Ja, to je vesmírne duchovné svetlo, to je Kristus-Slnko. Tu je Kristus-Slnko.

Môžeme povedať, že oslovované, priamo oslovené, vyzývané sú 3 veľké oblasti človeka. Prvou oblasťou je ľudské Ja. Osobne každý jednotlivito je vyzvaný. Ľudská duša, to počujem v človeku. A toto Ja nie je oslovené „dobrý deň“, „máme pekné počasie“, „ako sa máte“, ale toto ľudské Ja je vyzvané: *Pestuj duchovnému rozpomínanie! Pestuj duchovné sebauvedomovanie! Pestuj duchovné zrenie!* Konaj! Človek je len vtedy skutočným Ja, keď sa v ňom Ja rozvíja, keď sa premieňa. To je vlastne v tejto prvej časti. Môžeme povedať, že tu je celý etický individualizmus antropozofie. Sféra slobody človeka, sloboda vlastného rozvoja.

V druhej časti máme celkom iný motív. V 1. strofe je to ústne: *Serafini, Cherubíni, Tróny, dajte z výšin zaznieť tomu, čo v hĺbkach ozvenu nájde.* V 2. strofe: *Kyriotetes, Dynameis, Exousiai, dajte z východu rozohnúť, čo sa cez západ formuje.* A v 3. strofe: *Archai, Archangeloi, Angeloí, dovoľte z hĺbok vyprosiť, čo sa na výsostiach vypočuje.* Možno ste pri počúvaní spozorovali, že sme v reči urobili skutočne jeden veľký kríž. Prvá strofa: dajte z výšin zaznieť tomu, čo v hĺbkach ozvenu nájde, druhá strofa: dajte z východu rozohnúť, čo sa cez západ formuje, tretia strofa: dovoľte z hĺbok vyprosiť, čo sa na výšinách vypočuje. To je celkom iný základný postoj, ako v prvej časti. Keď človek vzhliada k hierarchiám, pozerá sa nahor k hviezdnej oblohe. Môžeme povedať pre prvú časť, že to je etický individualizmus - oduševnenie pre vlastnú možnosť slobody. Druhá časť, to je úcta voči tomu, čo je vyššie, pohľad nahor. Rudolf Steiner menuje ako základnú podmienku pre každého žiaka duchovnej vedy to, že v sebe rozvinie postoj pokory, úcty. Len ten sa môže dopracovať k vyšším znalostiam, kto prejde bránou pokory.

Nuž a tretia oblasť, ktorá je oslovená, je oblasť ducha, ktorý je spojený s každým človekom na Zemi ako Ja ľudstva, a tým je Kristus. Tu je apel: *Božské svetlo, Kristus-Slnko, zohrej naše srdcia, osviet naše hlavy.* Tu už viac nehovoríme o sebe, zohrej moje srdce, osviet moju hlavu, ale túto poslednú strofu môžeme vyslovovať a meditovať len keď máme na mysli všetkých ľudí. My ako ľudská spoločnosť.

Môžeme teda povedať, v prvej časti je sféra slobody a tu, pri tomto makrokozme, tam vzhliadame k spoločnému slnku, k spoločnému božskému nebu. To znamená úcta, duchovný žiak. To sú teda tie tri oblasti, ktoré sú bezprostredne vyzývané.

Kompozíciu Meditácie základného kameňa tvoria 4 strofy:

	<i>I. II. III.</i>	<i>IV.</i>
A	1+12 Mikrokozmos Sloboda	Kristus – Slnko
B	7+2 Makrokozmos Úcta Duchovný žiak	Spoločenstvo Bratstvo

Teraz sa pozrime na týchto 7 rytmov, ktoré tu sú a pokúsime sa ich podať v meditatívnej forme. Ako príklad si uvedieme 1. rytmus, streda, Merkúr. Tento rytmus znie:

Duchovné rozpomínanie (Geist-Erinnern)

Duchovné sebauvedomovanie (Geist-Besinnen)

Duchovné zrenie (Geist-Erschauen)

Takže všetky tri strofy spolu. To sú prvé tri strofy, ich začiatok. Potom prichádza ďalšie, čo patrí k rytmu stredy:

Vlastné Ja v božom Ja sa rodí

Vlastné Ja so svetovým Ja zjednocujú
Vlastnému Ja k slobodnému chceniu darujú

Teraz sa pokúsme prísť na koreň slovám, ktoré tu boli dané ako rytmus. Skúsme to doviest do meditatívnej praxe. Ide samozrejme v prvom rade o to, vytvoriť si vzťah k jednotlivým výrazom, a tým meditáciu vystavať. Vzťah k jednotlivým výrazom: Rozpomínanie – sebauvedomovanie – zrenie.

Cítíme, rozpomínanie – ide o spomínanie, smeruje to do minulosti. Rozpomínanie sa vzťahuje na minulosť.

Sebauvedomovanie – to sa vzťahuje na prítomnosť. V nemeckom origináli to je „Besinnen“, ktoré vo svojom koreni má slovo „Sinn“ – po slovensky zmysel, ktoré má aj v slovenčine dva významy. Jedným je, keď sa myslí, či má niečo zmysel, napríklad nejaká myšlienka. Druhým je zmysel ako ľudský orgán, napríklad oko. Čiže zmysel raz ako význam a raz ako niečo zo sveta zmyslov. Môžeme teda povedať, že v „Besinnen - sebauvedomovaní“ sa spája zmyslové s duchovným. Pri ktorej činnosti sa deje to, že sa spája zmyslové s duchovným? Kde sa to v živote deje? Úplne najviac v umení. Umenie má stále čo dočinenia so zmyslovými prostriedkami. Farby, formy, zvuky, tóny. Ale tieto zmyslové prostriedky sú tak kultivované, že človek prostredníctvom nich vníma duchovné. Cítíme celkom zreteľne, že v tomto Geist-Besinnen, duchovnom sebauvedomovaní, musíme neustále vzájomne spájať protiklady. Je to viditeľné aj na druhej časti: vlastné Ja so svetovým Ja zjednocovať. Zjednotiť znamená vlastné s ostatným, ostatné s vlastným. To je ten pohyb.

A posledné: duchovné zrenie, duchovný zrak. Tu je to tak, že človek sa prebudí do duchovného sveta, zobudí sa vo vyššom svete, a to je budúcnosť.

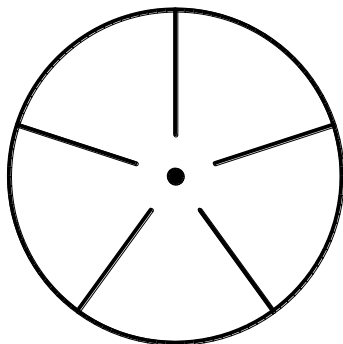
Teraz sa bližšie pozrime na druhé časti jednotlivých strof tohto rytmu. Mali by sme sa pokúsiť, teraz príde podstatný element každého meditatívneho života, nenechať obsah meditácie len v hlave, ale sa s tým v určitej nálade aj spojiť, spojiť sa s tým so srdcom. Vezmime prvú strofu: Vlastné Ja v božom Ja sa rodí. Aká nálada sa spája s týmito slovami? Aký náladový element by ste identifikovali v týchto slovách? Náš pohľad smeruje do minulosti a vidíme, že všetko, čo máme, stvorili vyššie bytosti. Všetko, čo vlastnime ako schopnosti nášho tela, našich orgánov, nášho Ja, bolo stvorené vyššími bytosťami. A to je nálada vďačnosti, úcty. Túto prvú strofu – duchovné rozpomínanie – spojíme s úctou, vďačnosťou voči tomu, čím sme sa stali. Duchovné rozpomínanie. Ako to môžeme praktizovať? Duchovným rozpomínaním je napríklad aj to, keď sa každý večer pozeráme naspäť na uplynulý deň. Lebo my sme aj duchovnými bytosťami. Čo som dnes robil? Spätný pohľad. Môžeme teda povedať, že duchovné rozpomínanie je aj spracovávaním môjho života, spracovávaním mojej biografie. Existuje jedno veľmi plodné cvičenie od Rudolfa Steinera ako človek môže spracovávať svoj život. Mali by sme sa pýtať, komu vďačíme za ktorú schopnosť, ktorú dnes máme. A tu dôjdeme samozrejme k svojim rodičom, svojim súrodencom, svojim učiteľom, ale aj k svojim konkurentom, lebo tí nás najčastejšie potiahnu ďalej. A potom človek príde k jednému bodu, kde si položí otázku: „Čo som vlastne urobil ja sám? Za všetko v skutočnosti ďakujem ostatným.“ A to je dôvod vďačnosti, že vlastné Ja sa rodí v božom Ja. Môžeme teraz vyskúšať, keď máme takú meditáciu, previesť to do nejakej formy. Ako môžeme nájsť obraz pre to, čo je v tejto prvej časti? Jenou z možností je, že použijeme obraz z dnešného rána, ktorý som ráno použil v inej súvislosti. Môžeme si napríklad predstaviť kruh, to je božské Ja, a v strede kruhu to veľmi malé, to je vlastné Ja, ktoré sa rodí v tomto veľkom kruhu.

Teraz prejdime k druhej strofe. Táto pasáž má úplne inú kvalitu: Vlastné Ja so svetovým Ja zjednocujú. A k tomu príde ešte v tej istej strofe „v duševnej rovnováhe“. V prvej strofe je to „v duševných hĺbkach“, v druhej strofe „v duševnej rovnováhe“. Cítíme, že to je celkom odlišná nálada. A nie je veľmi ľahké vyjadriť, aká to je nálada: Vlastné Ja so svetovým Ja zjednocovať. V každom prípade môžeme povedať, že sa tu nachádzame v oblasti bytia. Som bytosť. Tu sa zjednocujem, je to vývoj, tu som v oblasti vývoja. Zjednotiť sa znamená sa zladiť. To znamená, že zjednotenie znamená vždy aj sympatiu, znamená lásku. Zjednotiť sa, ale tak, že človek nestratí svoje Ja, ale naopak svoje Ja pozdvihne. Vlastné Ja so svetovým Ja zjednocovať. V umení človek potrebuje lásku. Lásku k formám, lásku k farbám, lásku k tvorivému procesu. Stotožnenie sa. Prekonanie vlastnej uzavretosti. A teraz sa môžeme opäť pokúsiť previesť to do nejakej formy. Ja som došiel k forme lemniskáty, osmičky. A môžeme povedať, že to je pravdaže aj forma pre cítenie.

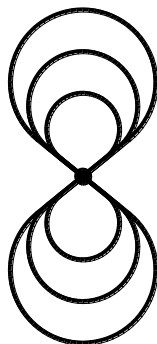
Stredná strofa je strofou cítenia. V strednej oblasti, v oblasti cítenia, tu máme nádych, výdych, nádych, výdych. To je lemniskáta. Potom máme napríklad krvný proces, okysličovanie a odkysličovanie. Môžeme povedať aj bdenie a spánok. Čiže rytmus. Môžeme povedať, vzájomné spájanie zmyslového a duchovného. Alebo Ja a svet, rytmus medzi Ja a svet. A aj v tej forme samotnej je niečo nádherného, čo si môžeme vziať ako meditačné cvičenie. Keď sa totiž na ňu dívame, tak zistíme, že ju vôbec nemôžeme pozorovať bez toho, aby sme sami vnútorne neprešli do pohybu. Začneme sa pohybovať, stúpa to nahor, rozťahuje sa to, klesá to nadol, sťahuje sa to, a podobne na druhú stranu. To znamená rytmus v spojení s polaritami. A vidíme, že v tejto forme je ešte jedna tajuplná kvalita. Má totiž tu v strede bod prekríženia, kde to prechádza nulou. Môžeme povedať, že to, čo je mimo tohto bodu vonku, je v tomto bode vo vnútri. To, čo mimo tohto bodu pôsobí vonku, v tomto bode pôsobí vo vnútri. To znamená, že vnútorné sa stáva vonkajším a vonkajšie sa stáva vnútorným. Tým prevrátením dovnútra a vlastne ten nulový bod, to je akýsi prah.

A teraz strofu, ktorá sa týka sveta: Vlastnému Ja k slobodnému chceniu darujú. Pokúsme sa to znova premeniť na určitú náladu. Čo je to za náladu, keď počujem, že niekto niečo daruje môjmu Ja k slobodnému chceniu? Dostanem niečo darované, a síce taký dar, že mám slobodnú vôľu s ním vykonať čo chcem. To je opäť nálada oduševnenia, vzťah do budúcnosti. Nadšenie, že som bytosťou, ktorá môže niečo nové vytvoriť. Mám schopnosti sám zo seba pôsobiť tvorivo. Môžeme spozorovať, že je to niečo polárne voči prvej strofe. Keď sa pozerám do minulosti, tak sa tam pozerám s vďačnosťou voči tým, čo mi niečo podarovali. Keď sa pozerám do budúcnosti, tak vidím, aké mám možnosti byť teraz tvorivý. V zásade môžeme vidieť celý vývoj Zeme v týchto 3 krokoch. Minulosť Zeme, prítomný vývoj Zeme a budúcnosť Zeme. A v 4. strofe je možnosť prostredníctvom Mystéria na Golgote, prostredníctvom Kristovej strofy premieňať jedno na druhé. Môžeme sa znova spýtať, akú formu by sme použili na zobrazenie tejto tretej strofy. Existujú samozrejme rôzne možnosti. Máte už nejaký návrh? Napríklad rovná priamka so šípkou tak, aby to tvorilo postupnosť. To je jedna možnosť. Iný návrh? Môžeme urobiť aj nasledovné. Rudolf Steiner dal liečebným pedagógom jednu meditáciu, kde im povedal: „Predstavte si modrý bod v žltom kruhu a myslite pri tom: Som v Bohu. A teraz si predstavte opačne žltý bod v modrom kruhu a myslite pri tom: Boh je vo mne.“ Takže v prvom prípade: Ja som v Bohu, v druhom prípade: Boh je vo mne. A teraz si pomyslíte: Som v Bohu, spočívam v Bohu, cítim sa zajedno s božským, Boh je vôkol mňa. A druhá nálada: Pociťujem v sebe božské, voči ktorému mám zodpovednosť, musím pre toto božské niečo urobiť, musím tomuto božskému pomôcť sa presadiť. Takže aj v tomto zmysle si môžeme predstaviť modrý bod v žltom kruhu a žltý bod v modrom kruhu. Spojením týchto dvoch foriem, sprostredkovateľom týchto dvoch nálad by bola lemniskáta. Môžeme si ale aj predstaviť z centra smerujúce šípky, ktoré aktívne vychádzajú von. V tej prvej nálade to nejde smerom von, ale prichádza to viac z vonka, z božského je utvárané Ja.

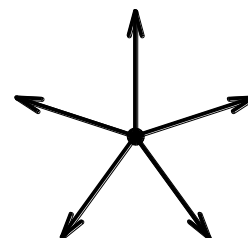
1. Forma
(minulosť)



2. Forma
(prítomnosť)



3. Forma
(budúcnosť)



Vymenoval som teda v zásade všetky prvky, ktoré môžeme použiť na postupné vytvorenie meditácie na základe tohto prvého rytmu, rytmu stredy. Pri meditácii samotnej je to tak, že prirodzene nemyslíme raz na to, raz na ono, ale sa pokúšame tomu celému ako celku vnútorne

načúvať. Nemôžeme sa pozeráť na jednotlivé figúry, na jednotlivé slová, ale poňať to celé ako náladu a v tejto nálade spočívať na slovách, ktoré tu stoja. Spočívať na jednotlivých slovách.

Môžeme teraz zhrnúť postupné kroky k meditácii. Prvý krok, musíme si vôbec vytvoriť voľný priestor, v ktorom máme pokoj na to, aby sme sa mohli zaoberať takýmito obsahmi. V dávnych dobách sa tomu hovorilo „vystavať si chyžu“. To znamená, že musíme mať priestor, do ktorého nenecháme vstúpiť všetko to, čo by doň vstúpiť chcelo. Totiž vždy, keď meditujeme, tak do toho prichádzajú telefonáty, niekto klope na dvere, zistíme, že ešte musíme niečo urobiť atď. Jednoducho vždy, keď chceme začať, musíme vedieť dať všetko ostatné stranou. Nie je na škodu, keď vypneme mobil, vyťahujeme telefón so zástrčky, postaráme sa, aby nik na dvere neklopal. Najlepšie je, keď človek vstane už o pol šiestej ráno, vtedy je nebezpečenstvo najmenšie.

Teraz príde druhý krok. To je vytvorenie nálady. Musíme to pravdaže robiť v určitej nálade. A tu môžeme spozorovať, keď ste to už niekedy robili, že prídete zo všedného dňa, sadnete si na stoličku, zavriete oči, čo sa potom stane? Je to ďaleko od vnútorného pokoja. Síce máme oči zatvorené, sedíme pokojne, ale zďaleka nie je vytvorená vnútorná nálad. A ja mám takú skúsenosť, že nie je na škodu, keď človek investuje dostatočné množstvo času jednoducho na vytvorenie tohto vnútorného pokoja, kedy človek napríklad celkom pokojne dýcha. Jednu minútu len sledovať dych, jednu minútu. Môžeme si povedať nejaký výrok, zapáliť sviečku, jednoducho pokúsiť sa dostať do vnútornej nálady. Alebo sa môžeme aj pomodliť, obrátiť sa na niečo vyššie, aby sme sa dostali do nálady úcty. To by som chcel nazvať prípravou, ktorá je potrebná. Keby niekto chcel túto prípravu preskočiť, tak sa nikam nedostane.

A teraz, keď sme si vytvorili tento vnútorný priestor mlčania, môžeme začať s vlastnou meditačnou prácou. Začnem pomaly čítať tieto slová, a to tak, že ich stále vnímam. Stále som prítomný, netúlam sa, zostávam koncentrovaný na tieto slová. Veľká francúzska mystička Simone Weil raz opísala, ako to robila ona. Predsavzala si každé ráno modliť sa „Otče náš“ po grécky a vždy, keď sa trochu zatúlala, musela začať znova od začiatku. Uvidíte, že v priebehu času budete vedieť meditáciu naspamäť, je to jednoduché. A v tomto je skryté aj nebezpečenstvo, že sa potom človek už viac nespája s meditačným obsahom celým svojím vedomím, lebo cieľom meditácie je, že môžeme povedať: Nie ja, ale toto vyššie vo mne má hovoriť. Musím teda najprv takpovediac upratať dom, aby vo mne to sväté mohlo prehovoriť. Na začiatku musíme dokonca robiť len to. Je to niečo nádherné. V stredu si pripravíte len túto jednu meditáciu tak, ako som to opísal a potom tieto riadky vyslovovať tak pozorne, že začnú vo mne prehovárať. To samo už stačí, lebo tie slová samotné sú mocné. Môžeme samozrejme urobiť krok ďalej a pokúsiť sa slová priviesť do pohybu, oživiť ich, ako sme to my urobili pred chvíľou, alebo to previesť do nejakej formy alebo modlitby, jednoducho sa s tými obsahmi v dobrom zmysle pohrať, takže postupne dokážeme preniknúť poza tie slová. Nuž a keď sa dostaneme k tomu, že meditáciu už veľmi dobre poznáme, môže sa stať, že vyslovíme prvý riadok a nasledujúce riadky prídu akoby samé od seba. Môžeme sa prizerať, ako prichádzajú. Slová sa odvíjajú samé od seba. Vtedy ale nie sme v duchovnej prítomnosti, ale v duchovnej minulosti. Preto každý deň musíme zaujať iný uhol pohľadu. Napríklad poohýbať nejaké slovo, a potom prejsť ešte raz celú meditáciu. V cvičení môže dochádzať aj k určitej inflácii, znehodnoteniu, keď to ide samé od seba a my to jednoducho len vybavíme. Musíme to neustále obnovovať. A je jasné, že vlastné zážitky počas meditácie nie je možné vôbec opísať, lebo sú úplne individuálne. Nie je ani zmysluplné o nich hovoriť, zmysluplné je hovoriť o tom, čo treba robiť, aby sa človek k týmto zážitkom dostal.

Teraz by som chcel dať priestor na otázky predtým, ako budem pokračovať ďalej.

Otázka: Mne to ušlo. Začíname v stredu?

Odpoveď: To celé, čo som hovoril, to je streda. To je prvý rytmus.

Otázka: A štvrtok?

Odpoveď: Všetko toto je streda. Nemám bohužiaľ k dispozícii ďalšie štyri hodiny, aby som sa venoval štvrtku, piatku, sobote, nedeli atď. Chcel som stredu ukázať ako príklad, ukázať možnosti prvého rytmu. Ale ku koncu poviem samozrejme ešte niečo aj k ostatným rytmom.

Otázka: Preto je to také dlhé, lebo každá časť má jeden deň a človek to potom robí celý týždeň?

Odpoveď: Nie, nie. Je to tak, že túto meditáciu, tento rytmus robíme v stredu. Po siedmych dňoch príde na rad znova. Je veľmi dobré napríklad pre sangvinika robiť tieto meditácie, lebo nemá

každý deň tú istú meditáciu, ale každý deň inú. A po jednom týždni sa to zopakuje. Takže prechádzame takpovediac cez všetky planéty počínajúc Merkúrom a končiac Marsom.

Otázka: Povedali ste, že môžeme meniť slová, že by sme mali meniť slová, aby sme sa nedostali do inflácie. Takže ako môžeme zmeniť slovo vo vete: Vlastné Ja v božskom Ja sa rodí? Čo sa tu dá robiť?

Odpoveď: Mienim tým to, že slová privedieme do pohybu. Napríklad máme v nejakej meditácii slovo žiariť, to je u Rudolfa Steinera veľmi časté. Môžeme si napríklad položiť otázku, aký je rozdiel medzi žiariť a svietiť, medzi svietiť a lesknúť sa. Takže začneme slová vnímať vedomejšie tým, že si jednotlivé významy podržíme pred sebou a dáme ich do súvisu. Rudolf Steiner sám upozornil v tomto stredajšom rytme na slová rodiť sa, zjednocovať sa a darovať, ktoré treba dať do súvislosti. Môžeme povedať, že rodiť sa, to je existencia, bytie. Zjednocovať sa, to je pohyb, zjednocovanie. Darovať, to je gesto, tu máš niečo, s čím môžeš dačo urobiť. Darovanie je niečo morálne. To znamená, že to prechádza z existenciálneho k morálnemu.

Otázka: Ja som si to hocikedy zobrala a meditovala. A teraz som sa dozvedela, že to môžem meditovať len v stredu.

Odpoveď: Môžeme si vziať opäť slová Rudolfa Steinera: Meditujte vtedy, kedy máte čas a potrebu, čím viac, tým lepšie. Ale samozrejme, keď to robíme každý deň, môže sa stať nasledovné. Predstavte si, že po svete sú tisícky ľudí, ktoré každý deň meditujú príslušný rytmus Meditácie základného kameňa. To má duchovný význam pre utváranie bytosti Antroposofia. Má to význam aj pre utváranie Antropozofickej spoločnosti a Vysokej školy, keď dostatočné množstvo ľudí každý deň medituje tieto rytmy. A dôjde aj na individuálne možnosti. Napríklad som stretol človeka, ktorý počas celého mesiaca každý deň meditoval celú meditáciu základného kameňa. To má mocný účinok.

Otázka: Začať v stredu?

Odpoveď: Nie. Počas celého mesiaca. To nehrá žiadnu rolu. Musíme rozlišovať medzi celou Meditáciou základného kameňa a jednotlivými rytmi, ktoré z nej Rudolf Steiner vybral a priradil k určitým dňom, pričom sám povedal, že majú súvis s hviezdami a konsteláciami.

Názor z publika: Možno môžeme aj pociťovať, že počas týždňa prechádzame určitým planetárnym tancom a v daný deň nás daná planéta osobitne pozdraví a my ju týmto pozdravíme tiež.

Názor z publika: Zažila som, aké silné pôsobenie môže mať táto Meditácia základného kameňa na človeka, ktorý zomieral. Mal bolesti a kŕče a keď som nevedela, čo mám robiť, tak som začala prednášať túto meditáciu. Počas nej sa to uvoľnilo a na celé hodiny sa ten človek dostal do lepšieho stavu a v tomto stave potom odišiel.

Rudolf Steiner raz povedal: „Človek by nemal riešiť hádanky v meditácii, ale riešiť hádanky pomocou meditácie.“ Pomocou meditácie by sme mali riešiť hádanky a nie chcieť riešiť hádanky v meditácii. Čo to znamená? Čo tým môžeme dosiahnuť?

Chcel by som teraz prejsť k celému tomu vencu 7 meditácií, aby ste si vytvorili predstavu o celom priebehu. Rudolf Steiner každý deň na tabulu napísal príslušný rytmus. Začína to v stredu, rytmus stredy sme prebrali. Nasledujúci deň prichádza štvrtok a tí, ktorí meditáciu základného kameňa dobre poznajú, spozorujú, čo sa teraz stane.

Vo štvrtok Rudolf Steiner píše:

Vlastné ja v božom Ja sa rodí
Žiť v ľudskej svetovej bytosti

A tomu zodpovedajúc ostatné dve strofy. Čiže preskakuje začiatok a pokračuje o kus ďalej. To je štvrtok.

Nasleduje piatok. Opäť prichádzajú dva riadky, ale teraz spojené s konaním a preskakuje hneď do druhej časti príslušnej strofy:

Pestuj duchovné rozpomínanie
Lebo vládne Otcovský duch na výsostiach
Vo svetových hĺbinách plodiť bytie

A tomu zodpovedajúc ostatné dve strofy. Čiže v piatok hovorí v prvej časti vykonávajú duchovné rozpomínanie, a potom prechádza priamo na začiatok druhej časti. Tak vyslovuje časť A a B podľa kompozície.

Nasleduje sobota, to je dnešný rytmus. Ten ste v podstate už počuli.

Pestuj duchovné rozpomínanie

S. Ch. T

Dajte z výšin zaznieť tomu

Čo v hĺbkach ozvenu nájde

Takže ide na prvý riadok po oslovení a skáče priamo k hierarchiám druhej časti, makrokozmickej časti. A tento rytmus je zároveň stred, Saturn je stred. Streda je prvá, Merkúr, štvrtok je druhý, Jupiter, piatok je tretí, Venuša, sobota je štvrtá, Saturn, teraz sme v prostriedku.

Nasleduje piaty rytmus, nedeľa, zajtra. A teraz do toho príde niečo úplne nové. Teraz do toho totiž po prvý krát príde prvok zo štvrtej strofy. Je to aj nádherne graficky zobrazené. Rudolf Steiner napísal na tabulu.

Pestuj duchovné rozpomínanie

Pestuj duchové sebauvedomovanie

Pestuj duchovné zrenie

Aby dobrým bolo

Čo zo srdc založiť chceme

Čo z hláv cieľavedome viesť chceme

A môžeme povedať, že v tomto nedelňom rytme je prítomná slnečná duchovnosť, slnečná duchovnosť Krista tu, v pravom utváraní spoločenstva. Lebo je to tak, že v tomto trojitom návode, tu je „Ja“, a potom to prechádza k „My“. To je tajomstvo budovania spoločenstva v nedeľu.

Nasleduje pondelok, to znamená deň Mesiaca. Doteraz sme mali v stredu len prvý diel každej strofy z prvých troch strof, vo štvrtok opäť prvý diel, v piatok sme preskočili do druhého dielu, v sobotu podobne do stredu druhého dielu, v nedeľu do štvrtej strofy. V pondelok vychádzame zo štvrtej strofy a prichádzame do druhého dielu prvých troch strof. Hovorím to teraz predovšetkým pre tých, ktorí s tým už viac pracovali. Pondelkový rytmus znie:

Božské svetlo

Kristus-Slnko

To čujú elementárni duchovia

Na V. Z. S. J.

Ľudia kiež by to čuli!

A teraz príde posledný stupeň metamorfózy, to je utorok, deň Marsu. Teraz to bude jednoduché, teraz budú totiž oslovené ľudské telesné údy:

Ty žiješ v údoch

Lebo vládne Otcovský duch na výsostiach

V hĺbinách sveta plodiac bytie

Takže sa znovu dostávame úplne na začiatok a na začiatok druhej časti.

To boli teraz pre vás trochu ťažšie pasáže, to je mi jasné, ale chcel som napriek tomu urobiť tento prehľad.

Na záver by som chcel ešte rozvinúť dve myšlienky. Môžeme totiž povedať, že v meditácii základného kameňa sú obsiahnuté všetky prvky antropozofie. Antropozofia sa v prvom rade obracia na individuálneho človeka. Nie na skupinu, ale na individuum. Preto je na začiatku úplne zreteľné: Ľudská duša, konaj (pestuj)! Etický individualizmus. Druhou kvalitou antropozofie je, že je duchovnou vedou, to znamená hviezdnu vedou. Nie vedou o zmyslovom svete, ale vedou

o hviezdnom svete. A po tretie, antropozofia je všeobecne ľudská. Nie je mienená pre nejakú skupinu, ale pre všetkých ľudí. Bratstvo v životnej praxi je jednou z kvalít antropozofie.

Tieto tri ideály majú aj svojich dvojníkov, svoje protiklady. Tie sa ale nenachádzajú v Meditácii základného kameňa, ale sa spomínajú v štatútoch vianočného zjazdu. Sú tri veci, ktoré sú v štatútoch vylúčené z Antropozofickej spoločnosti. To sú tí traja dvojníci spoločnosti. Prvé, čo je vylúčené, je dogmatizmus. Dogmatika v hocktorej oblasti je vylúčená. Čo je to dogmatika? Dogmatika je niečo neslobodné. Človek nemá mať individuálny názor: Ale my predsa vieme, čo Rudolf Steiner povedal a ty nemáš pravdu, lebo Rudolf Steiner povedal toto. Dogmatik hovorí len: Rudolf Steiner povedal. A tým sa dostáva do pohodlnej pozície dogmatizmu. Ale dnes ráno sme videli, že sa musíme učiť myslieť v protirečeniach. To je usudzovanie v aktuálnom čase, duchaprítomnosť. Dogmatizmus je namierený proti etickému individualizmu.

Druhé, čo je vylúčené z antropozofickej spoločnosti, je sektárstvo. Čo je to sektárstvo? Ja viem, ako to naozaj je. U mňa je pravda, vy ju ešte nepoznáte, ale ja sa postarám to, aby ste sa ju krok za krokom naučili, keď budete zrelí.

(Ďalej prednáška nie je zaznamenaná.)

(Nasleduje text Meditácie základného kameňa. Preklad nemeckého textu je náročný a preto ho treba ho brať ako príspevok do diskusie o dobrom preklade tejto meditácie. Preto je ponechaný paralelne nemecký aj slovenský text.)

Meditácia základného kameňa.

Rudolf Steiner
Der Grundsteinspruch

Menschenseele!
Du lebest in den Gliedern,
Die dich durch die Raumeswelt
In das Geistesmeereswesen tragen:
Übe Geist-Erinnern
In Seelentiefen,
Wo in waltendem
Weltenschöpfer-Sein
Das eigne Ich
Im Gottes-Ich
Erweset;
Und du wirst wahrhaft leben
Im Menschen-Welten-Wesen.

Denn es waltet der Vater-Geist der Höhen
In den Weltentiefen Sein-erzeugend:
Ihr Kräfte Geister
Lasset aus den Höhen erklingen,
was in den Tiefen das Echo findet;
Dieses spricht:
Aus dem Göttlichen weset die Menschheit.
Das hören die Geister in Ost, West, Nord, Süd:
Menschen mögen es hören.

Menschenseele!
Du lebest in dem Herzens-Lungen-Schlage,
Der dich durch den Zeiterhythmus
In's eigne Seelenwesensfühlen leitet:
Übe Geist-Besinnen
Im Seelengleichgewichte,
Wo die wogenden
Welten-Werde-Taten
Das eigne Ich
Dem Welten-Ich
Vereinen;
Und du wirst wahrhaft fühlen
Im Menschen-Seelen-Wirken.

Denn es waltet der Christus-Wille im Umkreis
In den Weltenrhythmen Seelen-begnadend;
Ihr Lichtes-Geister
Lasset vom Osten befeuern,
Was durch den Westen sich formet;
Dieses spricht:
In dem Christus wird Leben der Tod.
Das hören die Geister in Ost, West, Nord, Süd:
Menschen mögen es hören.

Menschenseele!
Du lebest im ruhenden Haupte,
Das dir aus Ewigkeitsgründen
Die Weltgedanken erschließet:
Übe Geist-Erschauen
In Gedanken-Ruhe,

Rudolf Steiner
Meditácia základného kameňa

Ľudská duša!
Ty žiješ v údoch,
Ktoré ťa svetom priestoru
Do mora duchovného bytia nesú.
Pestuj duchovné rozpomínanie
V duševných hĺbkach,
Kde vo vládnucí
Bytí tvorcu svetov
Vlastné Ja
V božom Ja
Sa rodí.
A budeš vpravde žiť
V ľudskej svetovej bytosti.

Lebo vládne Otcovský duch na výsostiach,
Vo vesmírnych hĺbkach plodiť bytie.
Vy duchovia síl,
Dajte z výšin zaznieť tomu,
Čo v hĺbkach ozvenu nájde.
Toto hovorí:
Z božského pochádza ľudstvo.
To čujú duchovia na východe, západe, severe,
juhu:
Ľudia kiež by to čuli.

Ľudská duša!
Ty žiješ v tepe srdca a pľúc,
Ktorý ťa rytmom času
K cíteniu vlastnej duševnej bytosti vedie.
Pestuj duchovné sebauvedomovanie
V duševnej rovnováhe,
Kde vlniace sa
Skutki tvoriace vývoj sveta
Vlastné Ja
So svetovým Ja
Zjednocujú.
A budeš vpravde cítiť
V ľudskom duševnom pôsobení.

Lebo vládne vôľa Krista v okruhu,
Vo svetových rytmoch duše omilostujúť.
Vy duchovia svetla,
Dajte z východu rozohniť,
Čo sa cez západ formuje.
Toto hovorí:
V Kristovi sa smrť stáva životom.
To čujú duchovia na východe, západe, severe,
juhu:
Ľudia kiež by to čuli.

Ľudská duša!
Ty žiješ v spočívajúcej hlave,
Ktorá ti zo základov večnosti
Svetové myšlienky odokrýva.

Wo die ew'gen Götterziele
Welten-Wesens-Licht
Dem eignen Ich
Zu freiem Wollen
Schenken;
Und du wirst wahrhaft denken
In Menschen-Geistes-Gründen.

Denn es walten des Geistes-Weltgedanken
Im Weltenwesen Licht-erflehend;
Ihr Seelen-Geister
Lasset aus den Tiefen erbitten,
Was in den Höhen erhöret wird;
Dieses spricht:
In des Geistes Weltgedanken erwachet die
Seele.
Das hören die Geister in Ost, West, Nord, Süd:
Menschen mögen es hören.

In der Zeiten Wende
Trat das Welten-Geistes-Licht
In den irdischen Wesensstrom;
Nacht-Dunkel
Hatte ausgewaltet;
Taghelles Licht
Erstrahlte in Menscheseelen;
Licht,
Das erwärmet
Die armen Hirtenherzen;
Licht,
Das eleuchtet
Die weisen Königshäupter.

Göttliches Licht,
Christus-Sonne,
Erwärme
Unsere Herzen;
Erleuchte
Unsere Häupter;
Daß gut werde,
Was wir
Aus Herzen gründen,
Was wir
Aus Häuptern zielvoll führen
Wollen.

Pestuj duchovné zrenie
V klúde myšlienok,
Kde večné ciele bohov
Svetlo svetovej bytosti
Vlastnému Ja
K slobodnému chceniu
Darujú.
A budeš vpravde myslieť
V základoch ľudského ducha.

Lebo vládnu svetové myšlienky Ducha,
Vo vesmírnej bytosti svetlo vyprosujú.
Vy duchovia duší,
Dovoľte z hĺbok vyprosiť,
Čo sa na výsostiach vypočuje.
Toto hovorí:
Vo svetových myšlienkach Ducha sa prebúdza
duša.
To čujú duchovia na východe, západe, severe,
juhu:
Ľudia kiež by to čuli.

Na prelome vekov
Vstúpilo vesmírne duchovné svetlo
Do pozemského prúdu bytia.
Nočné temno
Dovládlo.
Svetlo jasné ako deň
Zažiarilo v ľudských dušiach.
Svetlo,
Ktoré zohrieva
Chudobné srdcia pastierov,
Svetlo,
Ktoré osvetľuje
Múdre hlavy kráľov.

Božské svetlo,
Kristus-Slnko,
Zohrej
Naše srdcia,
Osvieť
Naše hlavy,
Aby dobrým bolo,
Čo my
Zo srdc založiť chceme,
Čo my
Z hláv cieľavedome viesť
chceme.

Rytmy Meditácie základného kameňa

1. rytmus, Streda, Merkúr

Geist-Erinnern
Das eigne Ich im Gottes-Ich
Erweset

Geist-Besinnen
Das eigne Ich dem Welten-Ich

Duchovné rozpomínanie.
Vlastné Ja v božom Ja
Sa rodí.

Duchovné sebauvedomovanie.
Vlastné Ja so svetovým Ja

Vereinen
Geist-Erschauen
Dem eignen Ich zu freiem Wollen
Schenken

Zjednocujú.
Duchovné zrenie.
Vlastnému Ja k slobodnému chceniu
Darujú.

2. rytmus, Štvrtok, Jupiter

Das eigne Ich
Im Gottes-Ich
Erweset
Leben
Menschen-Welten-Wesen

Das eigne Ich
Dem Welten-Ich
Vereinen
Fühlen
Menschen-Seelen-Wirken

Dem eignen Ich
Zu freiem Wollen
Schenken
Denken
Menschen-Geistes-Gründen

Vlastné Ja
V božom Ja
Sa rodí.
Žiť
Ľudská svetová bytosť

Vlastné Ja
So svetovým Ja
Zjednocujú.
Cítiť
Ľudské duševné pôsobenie

Vlastnému Ja
K slobodnému chceniu
Darujú.
Myslieť
Základy ľudského ducha

3. rytmus, Piatok, Venuša

Übe Geist-Erinnern
Denn es waltet der Vater-Geist der Höhen
In den Weltentiefen Sein-erzeugend
Übe Geist-Besinnen
Denn es waltet der Christus-Wille im Umkreis
In den Weltenrhythmen Seelen-begnadend
Übe Geist-Erschauen
Denn es walten des Geistes-Weltgedanken
Im Weltenwesen Licht-erflehend

Pestuj duchovné rozpomínanie.
Lebo vládne Otcovský duch na výsostiach,
Vo vesmírnych hĺbkach plodiac bytie.
Pestuj duchovné sebauvedomovanie.
Pretože vládne vôľa Krista v okruhu,
Vo svetových rytmoch duše omilostujúc.
Pestuj duchovné zrenie.
Lebo vládnu svetové myšlienky Ducha,
Vo vesmírnej bytosti svetlo vyprosujúc.

4. rytmus, Sobota, Saturn

Übe Geist-Erinnern
Ihr Kräfte Geister,
Lasset aus den Höhen erklingen,
was in den Tiefen das Echo findet

Übe Geist-Besinnen
Ihr Lichtes-Geister,
Lasset vom Osten befeuern,
Was durch den Westen sich formet

Übe Geist-Erschauen
Ihr Seelen-Geister,
Lasset aus den Tiefen erbitten,
Was in den Höhen erhöret wird

Pestuj duchovné rozpomínanie.
Vy duchovia síl,
Dajte z výšin zaznieť tomu,
Čo v hĺbkach ozvenu nájde.

Pestuj duchovné sebauvedomovanie.
Vy duchovia svetla,
Dajte z východu rozohniť,
Čo sa cez západ formuje.

Pestuj duchovné zrenie.
Vy duchovia duší,
Dovoľte z hĺbok vyprosiť,
Čo sa na výsostiach vypočuje.

5. rytmus, Nedel'a, Slnko

Übe Geist-Erinnern
Übe Geist-Besinnen
Übe Geist-Erschauen

Daß gut werde,
Was wir
Aus Herzen gründen,
Was wir
Aus Häuptern zielvoll führen
Wollen

Pestuj duchovné rozpomínanie.
Pestuj duchovné sebauvedomovanie.
Pestuj duchovné zrenie.

Aby dobré bolo,
Čo my
Zo srdc založiť chceme,
Čo my
Z hláv cieľavedome viest
Chceme.

6. rytmus, Pondelok, Mesiac

Göttliches Licht,
Christus-Sonne

Das hören die Geister in Ost, West, Nord, Süd:
Menschen mögen es hören

Božské svetlo,
Kristus-Slnko.

To čujú duchovia na východe, západe, severe,
juhu:
Ľudia kiež by to čuli.

7. rytmus, Utorok, Mars

Du lebest in den Gliedern
Denn es waltet der Vater-Geist der Höhen
In den Weltentiefen Sein-erzeugend

Du lebest in dem Herzens-Lungen-Schlage
Denn es waltet der Christus-Wille im Umkreis
In den Weltenrhythmen Seelen-begnadend

Du lebest im ruhenden Haupte
Denn es walten des Geistes-Weltgedanken
Im Weltenwesen Licht-erflehend

Ty žiješ v údoch,
Lebo vládne Otcovský duch na výsostiach,
Vo vesmírnych hĺbkach plodiac bytie.

Ty žiješ v tepe srdca a pľúc,
Lebo vládne vôľa Krista v okruhu,
Vo svetových rytmoch duše omilostujúc.

Ty žiješ v spočívajúcej hlave,
Lebo vládnu svetové myšlienky Ducha,
Vo vesmírnej bytosti svetlo vyprosujúc.