

## *Meditace*

Prostřednictvím cvičení soustředěnosti se pokoušíme zintenzivnit vědomí v jeho funkcích - myšlení, vnímání a představivosti - tím, že svoji pozornost zaměřujeme výhradně na dané téma. Soustředěností se mění *prosvětlenost vědomí*, a tím se opět mění téma: činnost vědomí a téma se k sobě navzájem přibližují. Změnu tématu můžeme nejlépe popsat v soustředění myšlení: Vychází od jednotlivého předmětu zhotoveného lidskou rukou a dospívá k jeho ideji.

Idea se nedá vyjádřit vědomím minulosti, protože patří k intuitivní sféře. Již soustředění se na ideu je záměrnou intuicí, ale obyčejný život vědomí nezná prodlévání v záměrné intuici.

„Záměrnost“ intuice ve vztahu k ideji nějakého předmětu, jehož funkce je nám známa, má své „oprávnění“ a oporu v tom, že jsme se tuto ideu nadvědomě „naučili“ již v dětství, většinou spolu s řečí, které se přece také učíme nadvědomě. A také později „dodatečně naučené“ ideje jdou podobnou cestou: jejich *původní význam* si nebudeme nikdy uvědomovat, poněvadž do obyčejného vědomí nikdy nevstoupí. Tak je to také s mnoha nepředmětnými pojmy, jako např. „začátek“, „z“, „ráz“ atd. Všechny tyto výrazy mají své ideje, které bez potíží *používáme*, aniž bychom o nich přemýšleli. Slovo „začátek“ vyslovujeme v nejrůznějším časovém, prostorovém a „abstraktním“ smyslu, poněvadž to umožňuje původní idea, která je nám nadvědomě „známa“.

Řeči lze k vyjádření duchovní souvislosti využít jen nepřímou. Je-li pravda, která se týká světa ducha (vyšších úrovní poznání nebo odpovídajících realit světa), vyjádřena slovy, pak nám nadvědomě získané pojmy a ideje již nemohou pomáhat v porozumění textu. Obyčejně větě porozumíme nadvědomým pohybem porozumění od slova ke slovu; ta slova ovšem nesmíme zapomenout ani na ně vzpomínat navyklým způsobem, jinak nevznikne žádné porozumění. Abychom porozuměli větě mezi slovy, vlastně odhlížíme od jednotlivých slov. Jinak zůstáváme opět na slovech, jako dítě v určité fázi, když se učí číst. V této fázi dítě plynule čte slova, ale nerozumí větě. V případě meditatívni věty je zapotřebí gesto odhlédnutí rozšířit na celou větu, neboť slova v této větě nejsou použita obyčejným způsobem. Jejich

význam

je určován smyslem věty. Smysl takové meditatívni věty je podobný smyslu slovní hádanky, jenom řešení této hádanky nelze vůbec vyjádřit běžnou řečí. Metoda porozumění této větě je proto podobná prodlévání v ideji, jenom s tím rozdílem, že *tuto* ideu jsme nikdy nad- vědomě nepotkali. Intuice se tu musí uskutečnit bez jakékoliv opory a tato idea je vyšší kvality nežli ty, které známe.

Takové ideje můžeme nacházet vyjádřené jako texty, jako věty nebo jako symbolické obrazy a postavy.<sup>1</sup> Obojí pochází z duchovního zážitku jednotlivých lidí. Ale z „obrazů“, které vyjadřují vyšší ideje, sestává také celá příroda. A poněvadž obvykle nemůžeme rozumět přírodním jevům v jejich funkci nebo ideovosti, zacházíme s nimi nominalisticky, tj. máme jména, ale žádné ideje. Přírodní jevy proto mohou být tématy pro meditaci vnímáním. V následujícím textu probereme meditace v myšlení, meditaci obrazů nebo představ a meditaci ve vnímání.

#### *Meditace v myšlení*

Bude-li soustředěné myšlení dostatečně intenzivní, zjistíme, že slova se stávají méně důležitými a také jako by *ubývala*, vyskytují se méně. Porozumění můžeme chápat jako kontinuum (V2) a soustředěné myšlení se tedy blíží kontinuálnímu porozumění tím více, čím je souvislejší, soustředěnější. Kontinuální porozumění převádí do diskontinuální formy právě řeč. Slova znamenají buď relativní *vypadnutí* z proudu porozumění, nebo znamenají *uváznutí* v tomto proudu. Při naslouchání nebo čtení podněcují opakované pozvedání vědomí do nadvědomého proudu, a proto jsou řeč a slova zvláště vhodná k tomu, abychom pomocí nich cvičili *přemítání* jako důležitý mezistupeň mezi soustředěným myšlením a meditováním.

#### *Předstupeň meditace*

*Přemítání* je soustředěné myšlení, které se započalo postupně zřikat slov. Téma sledujeme s uvolněnější, ale velmi intenzivní pozorností. Ani výsledky se nedají dost dobře zachytit ve slovech. Vezměme si například slůvko „z“ (aus) a sledujme oblast jeho použití. *Z* označuje prostorovost (z chodby), časovost (z minulého století) i mimoprostorovost (z vůle) a mimočasovost (z jeho způsobu vyjadřování bylo vidět, že se moc nezměnil). Má v sobě dvojznačnost, která se projevuje ve slovu, označujícím směr z

---

<sup>1</sup> Dennis Klocek: Škola jasnozření, připravuje k vydání Fabula, pozn. vyd.

něčeho „ven“ (heraus) a v „přes“ něco (hinaus), ale objevuje se také bez „her“ a „hin“. *Aus* znamená zároveň odkud a kam: Ausdünstung (vypařování), auskriechen (vylézt), Ausblick (výhled), Ausdehnen (rozšiřování) a také Ausgleich (vyrovnání) atd. Výraz „es ist aus“ (je to pryč) znamená konec, ale *aus* může znamenat také začátek - slovo „ausgehen“ je dvojnásobné (vycházet i končit). U mnoha předložek a slov najdeme dvojnásobnost a více- značnost.<sup>2</sup> Pro přemítání se stává „aus“ pohybem, gestem „z nitra navenek“, a je užitečné a není těžké proměnit to slovo také ve *sloveso*, jak se také děje, když ho (poněkud hrubě) použijeme na způsob rozkazu: „Aus!“ (konec nějakého stavu, zde spíš jako rozkaz k ukončení nějakého stavu, kupř. „Licht aus!“ - „Vypni světlo!“), „Hinaus!“ („Ven!“ zde ve smyslu pryč od mluvčí osoby, „Geh hinaus!“ - „Jdi ven“).

V přemítání se potom pokoušíme „myslet“ tuto mnohoznačnost slova *současně*, v *jediném* gestu vědomí. Přitom máme myslet uvolněně, ne asociativně, aby se ve zvýšené formě uplatnil aspekt „jak“ našeho myšlení, jeho vnitřní evidence (V6). Je zřejmé, že mnohotvárnost významů, mezi nimiž je množství protikladných, se nedá zachytit prostřednictvím obyčejného myšlení. Přemítání se dotýká přinejmenším sféry vědomí, kde se mnohoznačnost a protikladnost stávají *jediným* smyslem. Navzdory mnohoznačnosti je smysl např. u slůvka „aus“ (z) konkrétní, tak jako je úplně konkrétní jeden rostlinný druh, navzdory nesčetným variacím v čase a prostoru. Přemítáním se můžeme zabývat v případě netechnických slov, ale zvláště vhodná jsou slova „ačkoliv“, „nebo“, „avšak“.

V přemítání se konkretizuje jedna schopnost dospělého člověka, která se dnes stává všeobecnou: schopnost myslet beze slov. Myšlení, které bylo v dětství v jednotě s mluvením, se nyní od mluvení osamostatňuje. Z toho pochází nejen možnost překládat, vědomě lhát, používat počítače atd., ale také schopnost meditovat, která se stává všeobecnou. Meditaci vět, slov a textů totiž můžeme charakterizovat jako bezeslovné myšlení.

---

<sup>2</sup> Podobná práce je možná s například s českým slovem „na“, ale i se zmíněným „z“ pozn. překl.

Člověk vždy myslí beze slov, když skutečně myslí, tj. když myšlením tvoří něco nového. Nejprve „cítí“, že „má něco říci“, potom to přechází bezprostředně do slov. To, co je tu *předtím*, než jsou tu slova, je nejbližší k tomu, co nazýváme funkcí (VI), slovesem, zvláště *ale přísudky* (predikáty). V mnoha jazycích mohou být přísudky i jiné tvary než slovesa. Z výsledku tohoto pozorování může vycházet „technika“ vědomého bezeslovného myšlení. Objasníme si to na jednom příkladu.

#### *Témata meditace a meditační věty*

Nejdříve lze doporučit taková témata, která něco vypovídají o vědomí nebo o jeho poměru ke světu. Takovými tématy jsou: „Moudrost žije ve světle“; „V myšlení se cítím sjednocen s proudem světového dění“ (tato témata pocházejí od R. Steinera); „Na počátku bylo Slovo“; „Ve slovu se člověk probouzí“. Je důležité, aby věta, téma byly pro obyčejné vědomí srozumitelné, jinak moderní člověk nenajde žádný záchytný bod pro své soustředění. Myšlení neuvedou do pohybu slova v takové řeči, které člověk nerozumí, a namísto soustředěnosti pak vznikne stav vědomí, který je jejím pravým opakem: podřimování, nepozornost, vytváření asociací, polospánek.

Uvedené věty, které jsou pro obyčejné vědomí formálně „srozumitelné“, si vědomí dokáže formálně přeložit do jiného jazyka. Obyčejné vědomí však není schopno je pochopit a jejich smysl je mu úplně skrytý. Jinak by totiž tento text nebyl vůbec vhodný k meditování. Vědomí musí k tomu vyrůst. Slova obyčejné věty nás nutí k tomu, abychom porozuměli spojení mezi slovy, spojení, které se smyslům nezjevuje. K porozumění dochází až tehdy, když se vědomí pozvedne a dotkne se roviny živého myšlení.

Meditační věta nás „nutí“ k tomu, abychom porozuměli celé větě současně, neboť porozumění slovu za slovem by zde zůstalo formální. Člověk musí z věty utvořit jediné „slovo“, které samozřejmě nemůže být dáno v žádné řeči a jednotlivá slova věty jsou v obyčejném smyslu používána jen zdánlivě. Transformaci k *tomuto* jedinému slovu si můžeme ulehčit pomocí mezistupňů. Vezměme si větu „(My) stále žijeme ve světle.“ Tématem přemýšlení se nejprve mohou stát jednotlivá slova věty i věta samotná, ale hned přijdeme na to, že vlastně nerozumíme ani jednomu slovu. Co znamená ono „my“, „žijeme“, „ve světle“, „stále“? Když hledáme původní smysl těchto slov, znamená, že se pokoušíme myslet je ve formě sloves. V případě slova „my“ dospějeme brzy k náhledu, že se týká bytosti Já, které o sobě navzájem vědí. Slovo „žijeme“ se nemůže vztahovat na

biologický život, protože ten je nevědomý a poznání o něm v přímém smyslu nemáme. Tento život se vědomě neprožívá. Kromě toho by věta v tomto případě jistě neměla žádný smysl, protože biologický život přece neprobíhá stále ve světle, nejméně ze všeho ve světle vědomí. Život vědomí, který říká „my“ a „my žijeme“ je nejprve obvykle také nadvědomý. Pokud se ono „my žijeme“ týká života vědomí, musí to být *uskutečňováno*, není to informace. Žádná meditační věta není informativní, každá vyžaduje své uskutečňování. Jejím uskutečňováním je samotná meditace, pro niž věta slouží jako téma.

„My žijeme“ je vědomé prožívání dění ve vědomí a tímto děním ve vědomí je „my žijeme“. Vědomí je nyní vlastně „ve světle“, také už jasné, prosvětlené. Mohli bychom však vycházet i ze slova „světlo“. Přemýšlení nám *potom říká*, že také vnější světlo je tu jen pro světlo vědomí: *toto* je tu míněno. Světlo vědomí je však dějem jako každé porozumění, v němž vědomí ožívá a projasňuje se, je to pohyb a život. A toto dění světla je společné všem lidem. Nyní můžeme přemýšlet také o slůvku „ve“ - znamená to být v něčem, uvnitř, prostorově, časově, ale také být „v životě“ nadprostorově, nadčasově; zároveň však také „být tím zcela“ (viz: „byl celý jedno ucho“). „Žít ve světle“ znamená stávat se v živoucím vědomí zcela světlem, neustále se *stávat*, nikdy ne staticky *stát* se. Výchozím bodem by mohlo být také slovo „stále“, bez přerušení a vždy, nepřetržitě uvědomování si onoho „stále“. A to právě znamená „žít stále ve světle“. Toto všechno je ovšem přemítání. Meditovat znamená tutěž větu uskutečnit, tedy prožít ji jako zážitek, v němž bychom se my sami stali touto větou. To je potom jedno slovo, samozřejmě, slovo vyšší.

#### *Symbolické obrazy a postavy*

Je zřejmé, že v přemýšlení každé slovo přetváříme v přísudek, čímž dospíváme k jeho původnímu významu. Pojem uvědomování si prožívání ve svém původním významu obsahuje prožívání toho, na co slovo poukazuje. *Slovo* tedy znamená uvědomování. „Dům“ není jen nějaká věc, jakási funkce, ale také to, že si „ten“ dům uvědomujeme. Slovo „ten“ je v uvozovkách, poněvadž dodatečně je tu zkušenost, že *ona (funkce)* „je“, tj. stává se významem prostřednictvím vědomí a pro vědomí, skrze uvědomování si. Kdo „nezná“ funkci domu, poněvadž si ji neuvědomuje, ten také dům *nevidí* - vidí snad stěny a okna, pokud si je uvědomuje jako pojmy.

Je zřejmé, že když se podaří skutečně *prožít* určité slovo dané věty a v prožívání je sledovat zpět k jeho původnímu významu, také ostatní slova věty se rozpustí do uvažovaného slova. Pracujeme-li s větou „my stále žijeme ve

světla“ a prožíváme-li slovo „my“ jako kontinuum ve světla vědomí (V2) - v tomto světla vědomí je již také význam slov „stále“, „žijeme“, „ve“ a „světla“; podobné je to i tehdy, když pracujeme se slovem „stále“. Zdá se, jako by ostatní slova věty byla nadbytečná. Ale není tomu tak, protože ona spoluutvářejí proces přemítání. Když si zkusíte větu „Já stále žiji ve světla“ začít přemítat se slovem „světlo“ nebo „stále“, poznáte, proč v naší meditační větě stojí „my“.

Meditování není přemítání slov, není jejich sledování s porozuměním, není tím co zde bylo dáno *jako příklad* procesu přemítání. Přemítání se často nazývá meditací, ale snad ne úplně neprávem, neboť jde přinejmenším o předstupeň meditace. Prestože užitečné rozlišovat mezi tímto předstupněm a skutečným meditováním. Meditovat znamená umět danou větu *vytvářet*, tj. skutečně mít zkušenost, z níž tato věta pochází, také ve smyslu „udělat ji skutečností“. Přemítání je jen pomocným prostředkem. Jestliže jsme větu a její slova přemítáním přivedli k hlubšímu porozumění, pak se ji snažme promeditovat, tj. „myslet“ ji beze slov. Jako žebřík k tomu může sloužit postup, v němž si větu zhusťme do několika slov a nakonec do jednoho slova. K tomu nám bude velmi nápomocné právě přemítání, při němž můžeme prožít skutečnost, že tímto posledním slovem může být každé jednotlivé slovo ve větě. Nakonec opustíme i poslední slovo. Medituje ten, kdo dokáže myslet *vysloveně beze slov*.\*

„Wer artikuliert wortlos denken kann, der meditiert.“, pozn. překl.

### *Všeobecná pravidla při meditování*

Asi jste si všimli, že prožívání jednotlivých slov se podobá tomu, jak dítě prožívá svá první slova. Také v nich je zhuštěno mnohem více živoucího smyslu, než z něj zůstane pro dospělého.

Všeobecné pravidlo při meditování vyžaduje, aby člověk odložil všechno navyklé, ať již významy, vzpomínky a asociace, nebo také s tím spojené naladění. K tomu slouží soustředěnost, která nám zajistí izolované soužití s tématem. Naučit se soustředěnosti je proto předpokladem meditace. Soustředěná improvizace setrvává jen v beze- slovném myšlení, jemuž se cvičící člověk naučil v soustředění na ideje a uvedl je v činnost.

Z toho, co jsme si dosud řekli, je jasné, že by bylo úplně zvrácené, kdybychom si větu k meditaci *představovali* a v představách ji převáděli do obrazů. Byla by to činnost či gesto vědomí minulosti, které je třeba v meditaci přemáhat, a proto je třeba ho dovést k mlčení. Vědomí minulosti nesmíme uvádět do činnosti v žádném případě; již v přemítání je jeho činnost omezena na krátké úseky.

Meditace je prožíváním tématu. Zpočátku se podaří jen zřídka a nemusí se podařit ani po mnoha pokusech. Nikoho by to však nemělo odradit, neboť i nepovedené pokusy jsou pro nás cennými kroky, dokážeme-li zkušenosti pečlivě rekonstruovat a uvážit.

Meditaci můžeme pojímat jako hledání „obsahu“ vyššího druhu, jako záhadu, jejíž řešení neexistuje v rovině zrcadleného vědomí. Toto „hledání“ přirozeně není gestem všedního vědomí. A „řešení“ neznamená záblesk porozumění s následným opětovným upadnutím do stavu „teď to mám“, který je projevem vědomí minulosti. Měla by to být činnost, přesněji řečeno, uskutečňování jako prodlévání ve stavu, z něhož můžeme jen dodatečně registrovat ony záblesky, zásvity a zajiskření.

Meditace je jakýmsi trvajícím stavem, v němž nám přicházejí „nápady“. K tomu všemu musí být osvobozeny a *ovládnuty* naším Já síly pozornosti, které jsou obvykle vázány na pocíťování těla.. Obojí dosáhneme cvičením koncentrace a samotnou meditací. Zmíněné osvobození je způsobeno vědomým rozpuštěním zvyklostí prostřednictvím popsanych cvičení tohoto „rozpuštění“.

Pokud se meditace zdaří, je vnitřním zážitkem porozumění: porozumění rozumí sobě. Už idea předmětu zhotoveného člověkem nesestává z ničeho jiného, než z vědomé lidské pozornosti. Idea však není v meditaci dána „předem“, ani nadvědomě. „Obsah“ ideje *bude* uskutečňován teprve v

meditaci a v každé meditaci *bude* „jiný“, poněvadž za meditační větou stojí *živoucí* smysl. Uvozovky zde mají upozorňovat na vnitřně strukturované kontinuum, v němž je takové slovo jako „jiný“ třeba chápat právě uvnitř této souvislosti.

Představování si tématu je zapotřebí se vyhýbat také proto, poněvadž to brání vzniku nové obraznosti. Když člověk „myslí“ nějakou větu beze slov (aniž by ji vyjádřil) v nějaké řeči, když ji myslí ve vyšším smyslu slov, pak je to přece strukturovaná činnost a nikoli abstraktní myšlení. Při nejjednodušším pozorování myšlení člověk pozoruje nějakou strukturu, formy, členění a předem (předtím) neznámou obraznost, a tato neznámá obraznost se v meditování projevuje jako činnost, jako aktivita. Touto činností je to, *pomoct čeho* člověk nyní „myslí“ větu beze slov.

Duchovní pravda, tj. taková pravda, která se vztahuje jak na poznání, tak na svůj „duchovní objekt“, se dá nejhůře vyjádřit v řeči vyjadřující se slovy. Forma se mění podle použitého jazyka, a proto se mění i přemítání. V méně analytickém jazyku než je němčina je věta „Wir leben stets im Lichte“ („My žijeme stále ve světle“) vystavěna jinak (např. česky řekneme: „Žijeme stále ve světle“) a musíme s ní tedy zacházet v jiném smyslu. Může chybět např. slovo „my“, nebo „ve“, poněvadž v dotyčném jazyku jsou tato slova obsažena v časování nebo ve skloňování a přirozeně také posloupnost slov bude jiná.

### *Meditace představy*

Snadněji než slovy můžeme nadsmyslovou ideu znázornit obrazy, podobou nebo také čísly. Nadsmyslové pravdy jsou vždy idejemi, i když mají také vyšší realitu než ideje, které jsou nám „známy“, tj. nadvědomě známy. Tyto obrazy lze nazvat obrazy symbolickými. Jejich význam nelze dialekticky stanovit či naznačit podobně jako význam vět pro meditaci. Přesto jsou přece „slovy“, která o něčem vypovídají a to v takové „mnohoznačnosti“, že se jejich význam již proto nedá vyjádřit v žádném dialektickém textu. A přece jsou tyto obrazy zcela „konkrétní“.

Pro tyto obrazy je charakteristické, že nezobrazují žádný vjem, ačkoli se skládají z prvků, které lze vnímat, jako např. úroboros (řec. had zakusující se do svého ocasu), kříž s růžemi (tj. černý kříž se sedmi červenými růžemi, uspořádanými v kruhu kolem bodu křížení), nebo obrazy proroků ze Starého zákona a obrazy v Janově apokalypse, jako např. nebeský Jeruzalém ve tvaru průzračné křišťálové krychle. Meditace spočívá v „rozřešení tajemství“



obrazu.<sup>3</sup>

Nejprve si musíme obraz představit jako obraz naší fantazie - nemůžeme si na něj v představách vzpomenout ze života. Je také lepší, když se s ním nesetkáme jako s již zobrazeným, protože pak bychom se museli od zobrazeného symbolu vědomě oprostit. Jelikož je to obraz „neskutečný“ a nezobrazuje žádnou smyslovou realitu, bude mít naše realistická představa význam jen v tom, že nám zajistí počáteční soustředěnost. Pakliže máme daný obraz již před svým naším vnitřním zrakem, může jeho pozorování zahájit kontemplaci, nemáme-li žádný problém s „udržením“ obrazu a nejsme tedy zaměstnání udržováním obrazu. Můžeme se tedy vnitřně ztišit a dovolit obrazu, aby promluvil, podobně jako to děláme s obrazem při vnímání.

Většinou potřebujeme přípravný myšlenkový proces, abychom stanovili, kterým směrem jít, abychom našli smysl obrazu. Tento myšlenkový proces (který např. v případě kříže s růžemi najdeme v *Tajné vědě* R. Steinera, v kapitole „Poznání vyšších světů“) odpovídá „přemítání“; není-li dán, můžeme ho sami provádět se stejným vnitřním postojem, jaký byl popsán v souvislosti s promýšlením meditační věty.

#### *Příklad výstavby obrazu - úroboros*

Jako příklad nám teď poslouží obraz úrobora. Představíme si hada, který má část svého ocasu ve své tlamě. Pro náš vnitřní zrak musí mít tento obraz pokud možno intenzitu vjemu. Jestliže toho dosáhneme, můžeme se v přemítání ptát; Kde je tento obraz realitou? Žádný had přece nedělá to, co ukazuje tento obraz. Když uvedeme obraz pozvol-

---

<sup>3</sup> Takové obrazy můžeme najít také v seskupení Raffaelových madon, které sestavil R. Steiner, viz H. Jankovská: *Návrat k Panně*, Fabula 2003, pozn. vyd.

na do pohybu, můžeme si jej představit například tak, že had svůj ocas nejprve pronásleduje, ale nezmění-li se poměry, nikdy svůj ocas nedosáhne, stále bude o kousek před ním. Aby se vzájemně dotkli, musí se oblouk těla hada změnit, samo pronásledování nepomáhá. Jestli se zrychlí hlava, pak utíká i ocas rychleji. Jestli se (hlava a ocas) spojí, můžeme uvažovat o obrazu jinak. Začátek a konec nějaké bytosti nebo děje se dotýkají, dokonce se navzájem plodí. Nevytváří snad tlama ocas a postupně i ostatní tělo, jako by ho vyslovovala? Hlava a tlama se nám ale může jevit také jako poslední, jako konec těla. Je to protiklad, neboť z hlavy a tlamy všechno vychází. Jestliže jsou ocas a tělo začátkem, pak jsou to ony, které plodí hlavu a proto hlava nemůže dohonit ocas, neboť ten ji neustále předchází. V obou případech však musí mezi ocasem a hlavou dojít ke kvalitativní proměně: pokud hlava může ocas vidět a vyslovovat, pak je zde určitý rozpor. Nebo snad tělo vytváří hlavu, která ho potom sežere? V tom je také určitý podobný rozpor, který však vede k sebezničení. Ale obraz nemluví

o žádném rozporu.

Čteme-li ho abstraktně, pak to znamená: Následek vytváří příčinu. Nebo následek ruší příčinu. Anebo příčina a následek jsou jedno. Na úrovni smyslového světa je to všechno bludný kruh na úrovni činu barona Prášila, který se vytáhl za vlastní cop z vody. Vztáhneme-li však tento obraz na život vědomí, pak se ruší nejen protiklad, ale také obrazem nezakládaná nutnost přijmout kvalitativní změnu. Vědomí něco vytváří a „vidí“ to, a to, co vytvoří, je vědomí - již jsme se naučili chápat, že vědomí není žádná prázdná nádoba. Vědomí sebe sama stojí v obraze před námi tak, jak se na počátku uskutečňuje, a poté

1 esenciálně, podstatně. Vztáhneme-li obraz (úrobora) na vědomí, můžeme ho přeložit do meditační věty: „Intuice rozumí sama sobě.“ Nebo: „Intuice je totožná sama se sebou.“ To platí ale jen ve vztahu k vědomí. Obraz tohoto hada symbolizuje nekonečně mnoho jiných věcí.

Také zde přemítání ještě není meditací. V meditaci se věta nebo obraz *uskutečňuje* a stává se tedy zkušeností. Potom však také dojde *kprožití* skutečnosti, že smysl obrazu sahá mnohem dále, než jsme v příkladu popsali.

Výstavba obrazu a soustředění na něj je přípravnou fází meditace. Nebudeme meditovat obraz z představy, ale to, co je jeho smyslem. Obraz z představy je jen znakem písma, poukazujícím na jeho podstatu. To, čím tento had, úrobros, je, ani to, co je kříž s růžemi, nelze vyjádřit slovy, protože to není nic, co by bylo možné si představit. A právě meditace je hledáním a

nalézání smyslu.

Namísto práce s obrazy lze při meditaci představy pracovat s tématy, které poskytují geometrické útvary, např. trojúhelník (rovnoramenný nebo rovnostranný), čtyřúhelník, pětiúhelník atd., pěticípá hvězda, šesticípá hvězda, kruh.<sup>4</sup> Všechny obrazce mohou mít střed nebo také nemusí. Bez příslušných údajů, které cvičícího orientují na tu sféru skutečnosti, k níž se má obrazec vztahovat, jsou však takové meditace pro začátečníka (a začátečníky jsme dlouho) příliš „velké“, tj. mají natolik univerzální význam, že dnešní člověk s nimi stěží může žít. Dříve se s nimi setkával uvnitř duchovní tradice a učení, které mu přitom pomáhaly. To neznamená, že bychom nemohli s takovými obrazy pracovat, jen k tomu dnes potřebujeme návod. Útvar kruhu se středem i bez středu můžeme jako téma meditace vztáhnout na lidskou duševní oblast a budeme přemítat: Co je obvodem duše, co je jejím středem? Který z těchto dvou obrazců určuje ten druhý? Může se obvod stáhnout, nebo střed rozšířit?

### *Meditace vnímání*

Nejtěžším ze všech tří druhů meditování je *meditace na vnímání*, poněvadž příroda tvoří síť idejí, jejíž články samotné vyžadují mnohem vyšší stupně vědomí, než obvykle člověk má a tato síť idejí se sbíhá do jedné jediné velké ideje. „Porozumění“ této velké ideji je na stejné úrovni jako pochopení celého světa a člověka v jejich vzájemném poměru, a to je úkol, který nebude možné tak brzo vyřešit. Tím upozorňuji na spojitou strukturu smyslu přírody: určitou jednotlivost v přírodě můžeme „pochopit“ nakonec jen tehdy, když porozumíme celku, neboť funkce jednotlivosti je určována z celku.

To nenarušuje možnost meditace vnímání, jen jí to dává poměrně skromný cíl. Jako téma mohou sloužit jsoucna, jevy, věci, smyslové kvality, děje a stavy přírody. Meditaci na vnímání má vždy uvádět koncentrace a témata mají být uspořádána stejně jako při koncentraci. Prvním cílem je, aby se téma stalo *děním*. Samozřejmě se tím nemyslí smyslové dění, jako např. pohyb vody ve větru. Pod děním zde budeme rozumět určitou kvalitu poznání, o níž byla řeč již v souvislosti s idejí. Je-li tématem vnímání barva, pak se stává děním tehdy, když začne „barvit“, to znamená, když se její bytí nebo existence projevuje světelností, stavem odevzdávání nebo stavem „viditelnosti“, namísto toho, aby byla pouze vlastností povrchu

---

<sup>4</sup> Viz další cvičení v knize Dennis Klocek: Škola jasnozření, Fabula 2010, pozn. vyd.

nějaké věci. Tentýž jev v procesu poznání můžeme popsat také jako *odpoutání* barvy od věci, jak se to vždy děje při představování, pouze nyní je to ve vnímání. V okamžiku, kdy se barva odpoutá nebo se stane děním, dostává tuto vnitřní strukturu, ačkoli ji obyčejné zření vidí jako plně rovnoměrnou kvalitu povrchu. To berou na zřetel malíři, když technikou štětky vnáší strukturovanost i na ty nejmenší plošky obrazu na plátně.

Jev podobný tomu, v němž se určitá barva „odpoutává“ a stává se děním, může nastat v případě všech věcí a také složitých vjemových obrazů, např. obrazu Goethovy básně „Svůj k svému“, kalichu květiny a včelky, což je samo o sobě již fyzický děj. Můžeme „sejmout“ (odpoutat) celou konstelaci, celou souvislost, jaro, kvetení, bzučení, a teprve pak se to stane tím, co máme na mysli pod „děním“, „takovostí“<sup>5</sup>, která zde promlouvá. Celá situace nám ve vidění „vysvitne“ se stejnou samozřejmostí, jak se to událo Goethemu.

A je to jasné - je to kousek oné „smysluplnosti“, ale opět tu nemáme na mysli „praktickou“ stránku věci, tedy úvahy typu „jak moudrá je příroda; je oplodněn květ a včela si přitom zároveň najde svůj med“. Tu poznáme, že ona smysluplnost, která se ve výjevu pouze ukazuje, nám vyjadřuje, že za jevem je určitý smysl.

### *Obtížnosti meditace ve vnímání*

Co meditující dělá pro to, aby se obraz vnímání stal děním? Vlastně se pokouší o totéž, co provádí se všemi meditačními tématy, když s nimi zachází soustředěně a s gestem vnitřní otázky: „Co mi to chce říci?“ Tato otázka není formulována pouze intelektuálně (tak by nám stejně v ničem nepomohla), je to vnitřní postoj. Stejně důležité je, abychom jakýkoli důvtip rozumu a každou pohnutku ke kombinaci

---

<sup>5</sup> Něm. „Sosein“, pozn. překl.

dovedli ke klidu. Tento stav mlčení však dokáže uskutečnit jen ten, kdo se naučil své myšlení udržovat mimo stav „už vymyšleného“. Znamená to *setrvávat* v „plynulém, skutečném myšlení“, v živoucím myšlení. K tomuto setrvávání přistupuje v meditaci na vnímání současné vnímání: jako kdyby člověk tento obraz viděl poprvé. Ve skutečnosti člověk opravdu vidí onen obraz poprvé. Cvičící „zapomene“, čím je dotýčný (vnímaný) jev, jak se jmenuje a co všechno o něm ví. Jenom se dívá - a to může být také naslouchání nebo čichání atd., ale především vidění a slyšení.

Jestliže uskutečníme soustředěné vstřícné mlčení, bez vědomého záměru se objeví také jiné zážitky. „Odpoutání“ začíná v okamžiku, v němž člověk dokáže uskutečnit ono „poprvé“: podobně vnímá malé dítě. Člověk sám se tím *stává* vjemem: děj, jeho téma a já jsme jedno, je to jediný děj. Zároveň můžeme pozorovat cítění, nebo tomu předchází cítění, které obvykle neznáme: vnímání se cítí, nechává se cítit. Je to poznávající cítění, nejprve ještě plné tušení, poněvadž není úplně v čistém stavu: nejprve se *toto* cítění cítí jako svá vlastní ozvěna zrcadlená obyčejným pocitem. Ještě stále se slabě probouzí to poslední, tj. obyčejný pocit, ale při dalším cvičení se tento obyčejný pocit úplně ztiší a cvičící se nyní vcítuje do vjemu. Nové cítění stále více promlouvá a vyslovuje se stále jasněji. Není to umělecké cítění, neříká „krásné - nehezské“, ale „tak“ (je to), jako kdyby téma začínalo vyslovovat svou *kvalitu* v nějakém obrovitém pojmu.

Podle toho můžeme poznávat další specifickou obtížnost meditace ve vnímání. Při jiných druzích meditace je téma již ohraničené a konturované, je to věta, obraz nebo znamení. Ve všedním vnímání si uvědomujeme hranice předmětu prostřednictvím pojmu - to je problém vnímání u automatů. Zvolíme-li si za téma meditace část přírody, jsme v podobné situaci jako někdo, kdo nemá pro vnímání odpovídající pojmy: nemůže vědět, kde něco smysluplného začíná a končí.

#### *Cvičení - najít výřez v obraze, uvedení části obrazu do dění*

Během meditace tak musíme najít výřez v obraze a opatrným vcítěním musíme uhádnout, který výřez má *smysl*, který se dá vybrat (a použít) a který dokáže „mluvit“ a říci: toto je vlastní téma meditace. Meditace ve vnímání téměř vždy spočívá v tomto „nalezení“. Příro-

ženě se vůbec nejedná ani bezpodmínečně o prostorové ohraničení a toto omezení také nemusí být trvalé, tj. může se posouvat a tím se může „smysl“ měnit nebo také ne. Mohli bychom říci: Když člověk „ví, co je třeba vnímat, pak již medituje. S tímto „co“ není míněno nic, co by se dalo zachytit všednodenním vnímáním. Poznávající činnost a její „objekt“ se stávají opět jedním celkem: vytváří to činnost. K přesnějšímu porozumění může přispět příměr: žák zahraje (něco) učiteli klavíru. Ten řekne: Takhle ne, ukáži ti, jak se to hraje; a nyní sám přehraje skladbu. Nejde-li o nápadné rozdíly, může být nejisté, zda žák slyší to, co mu chtěl učitel ukázat. Může se stát, že žádný rozdíl mezi vlastní hrou a hrou učitele neslyší. Musí to aktivně odposlou- chat, tj. musí zachytit (pochopit?) odpovídající hudební ideový obraz, v tomto případě: musí se učit slyšet.

Vyzdvižení, sebrání, sejmutí části „vnímaného“ obrazu nebo uvádění částí obrazu do dění<sup>6</sup>, je třeba cvičit nejprve na smyslových kvalitách - barvách a tónech. V meditaci myšlením tomu přibližně odpovídá to, že meditujeme např. slovo „z“. Pak postupně přibíráme složitější témata: nejprve červenou barvu, potom červenou květinu, nejprve květ, potom celou rostlinu, a potom k tomu přidáme třeba okolí. Ve všech těchto případech, i v těch nej jednodušších, je třeba najít to, co je vlastně tématem.

Podobný proces nastává, když se pak pokoušíme vcítit se do druhu - rostlinného nebo zvířecího druhu; do „stylu“ tématu: tyto druhy také nejsou dány, ani jako pojem, ani jako objekt vnímání. „Nalezení“ se děje skrze „hledání“ (být otevřený, mlčet, čekat), aniž bychom předem věděli, co hledáme. Je to tak, jako když při meditaci myšlením a meditací představ „hledáme“ smysl, řešení záhady.

#### *Předběžná cvičení s více smysly*

Osvojíme-li si předběžná cvičení vnímání s více smysly<sup>7</sup> ponesou nyní své plody. Neboť čím více smyslů si v jejich téměř bezděčné činnosti uvědomujeme, nebo se dostávají do blízkosti hranic vědomí, tím více bude postupovat vyzvedávání nebo nalézání

---

<sup>6</sup> Viz např. seskupení Raffaelových madon daných R. Steinerem v knize *Terapie duše*, Fabula 2001 a *Návrat k Panně*, Fabula 2003, pozn. vyd.

<sup>7</sup> A. Soesman: *Dvanáct smyslů*. Fabula 2009, pozn. vyd.

toho, *co* se vyzvedává, *co* se stává děním. Tento proces by se dal nazvat „reálnou abstrakcí“ (R. Steiner), poněvadž zde nalézáme to, co se jeví a ukazuje jako zdánlivě abstraktní, např. druh, ale také vysoká vypovídací schopnost, která se projevuje v barvě, která se dá vyhledat z jevu nebo na něm.

Od okamžiku, v němž se cvičící ztotožní s vnímáním, probíhá zvnitřnění děje. Při meditaci vnímání to začíná cítěním, potom skryté proniká ideovost. V myšlenkové meditaci je to obráceně; v meditaci představy je to individuální, podle osobnosti a tématu. Vzniká životní pocit z ideje. Životní pocit obvykle dává člověku zprávu o tělesném vitálním stavu, tj. zda se v těle cítí více nebo méně dobře. Tento smyslový dojem se zduchovňuje a vnímáme, že je stále propustnější pocitový oblak tématu. S tématem se teď člověk cítí být totožný. Já se z těla vydává do tématu: pozornost mění směr.

#### *Posun vidění směrem k slyšení*

Děni - vyzdvižené, nalezené téma v tématu - se stává vnitřním děním, poněvadž pro pozornost a pozorného toto téma nyní hraje roli, která jinak náleží tělu. Vnitřní dění má nejprve pocitový charakter a jak se toto cítění stupňuje a projasňuje, vnímání se posouvá od *vidění* směrem ke *slyšení*, a to i v tom případě, kdy primárním vnímáním je slyšení - to se pak stává vnitřním slyšením. Tím se idea začíná sdělovat. Tuto zkušenost bychom mohli vyjádřit myšlenkovou meditací: „Modrou vidět - modrou slyšet.“ V obyčejném duchovním životě má tato realita svůj zrcadlový obraz v tom, že nelze vnímat bez pojmů. I pro smyslové kvality, např. barvy, nám musejí vytanout, otevřít se a vzejít pojmy, v tomto případě ze samotného vnímání, a toto otevření se má slabě kvalitu slyšení.

Soustředěností se vnímání stává děním, jímž je smyslový obsah vyzdvižen z primárního vjemu jako idea z hávu vnímání, a cvičící se ztotožňuje s děním. Vnitřní dění začíná znít (působit) a promlouvat: pro duchovní Já. „Děni“ probíhající v přítomnosti promlouvá ve svobodné vnitřnosti, pro Já.

To, co prožíváme prostřednictvím Já jako ideu, lze nejspíše srovnat se stylem „jak“, se způsobem provedení, ale na rozdíl od obyčejného prožívání je zde modus „jak“ primární a mocnější realitou.

Každá uskutečněná meditace mění vnímání reality cvičícího. Stává se *zkušeností*, ne pouze náhledem, podle něhož jsou funkce poznání skutečností; tato zkušenost pak přetváří vnímání cvičícího. Soustředění na vjem se z tohoto hlediska vyznačuje tím, že cvičící odkrývá také skutečnost, která působí za jevy, ale pro všednodenní vědomí je skrytá. Cvičící skutečně prožívá *existenci* světa vjemů: to je zkušenost, kterou člověk jinak nezíská. Zřejmost vlastního bytí totiž člověk bezprostředně prožívá jen tehdy, když se cítí ztotožněn s vlastním tělem. Všechno ostatní bytí prožívá obvykle jen jako obraz. V meditaci na vnímání člověk

prožívá své ztotožnění s vnímáním a tak v něm vzniká nová zřejmost jeho bytí, kterou předtím netušil, bytí, které je silnější a čistší, než jak jeho vlastní bytí jinak bývá.

Čtenáře může napadnout, že při popisu soustředění na vnímání jsme nezmínili přemítání. Vzhledem k tomu, co jsme řekli o přírodě, je pochopitelné, že přemítání o přírodě není možné popsáním způsobem realizovat. Předpokládá totiž speciální znalosti o tématu, zvláště pak poznatky, které se vztahují k tématu ve smyslu srovnávání a morfologie, jak je můžeme najít např. v Goethově *Metamorfóze rostlin*.

V předcházejícím textu byl popsán *první stupeň* meditace prostřednictvím myšlení, představování a vnímání. Druhý stupeň, který jsme uvedli v popisu meditace na vnímání, pracuje s poznávajícím cítěním, třetí stupeň pracuje s poznávajícím chtěním. Když je cvičící již tak daleko, že jsou pro něj tyto stupně aktuální, jistě najde odpovídající návody v díle Rudolfa Steinera anebo např. v autorových knihách<sup>8</sup>, které se opírají o dílo R. Steinera.

Ještě předtím, než dojde ke druhému stupni, cvičící zjistí, že díla, která podávají zprávy o duchovních zkušenostech, začíná číst jinak než dříve. Učí se následujícímu umění: individuálním způsobem meditativně číst, meditativně naslouchat, později také meditativně mluvit, tj. realizovat „správnou řeč“.

Také si povšimne, že mnohé texty se mu teprve takto zpřístupňují. Tak např. Starý a Nový zákon, zejména spisy evangelisty Jana, prvních 14 veršů jeho evangelia (Prolog), patří k věčně aktuálním a nejuni-

verzálnějším meditačním textům, poněvadž v mohutné meditaci #le- dují vývoj člověka a světa a jejich perspektivy do budoucna. Prolog Je zhuštěnou výpovědí o podstatě křesťanství.

Na závěr kapitoly uvedu meditaci, která by se dala nazvat „meditací nitra“. Pochází od nedávno zemřelého italského anthroposofa Massima Scagliera. Proto je také uvedena v původní řeči.

*Conosci la pura gioia? Conoscerai il divino.  
Znáš čistou radost? Božskost ti bude zjevná.*

Můžeme však také jednoduše meditovat o výrazu *čistá radost*.

---

<sup>8</sup> G. Kiihlewind: Die Wahrheit tun (Konat pravdu) Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2006; G. Kiihlewind: Die Diener des Logos (Služebníci Slova) Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1981, pozn. překl.



