

# Meditace na stezce k duchovnímu poznání

**Frank Peschel**

Meditace může v duchovním životě člověka plnit nejrůznější úkoly. Jedním z těch podstatných je vést lidskou duši na cestě k poznávání vyšších světů. V rámci článku není možné zevrubně o tomto tématu pojednat. Čtenáře, který se chce hlouběji zabývat touto tematikou, musíme odkázat na knižní publikace, zejména na dva tituly Rudolfa Steinera: *O poznávání vyšších světů* (Michael, 2000) a *Tajná věda v nástinu* (Ioanes, 1997). Zde naznačíme pouze některé základní myšlenky a principy, ze kterých však čtenář může získat první přehled o prostředcích a požadavcích potřebných na cestě k vyššímu poznání.

Tyto požadavky, třebaže mají úplně jiný obsah, se ve své podstatě neliší od požadavků, které na nás klade obyčejný život, chceme-li se do něj smysluplně zapojovat. Je to znalost předmětu, kterým se zabýváme. Ta se musí postupně proměňovat ve zvyk neboli ve schopnost zacházet s předmětem odpovědně bez dlouhého přemýšlení. S touto schopností se pak máme včlenit do běhu obyčejného života. Dejme si příklad řidiče automobilu. Nejdříve se musí dostatečně obeznámit se svým strojem a s funkcí různých ovládacích prvků. Dále se musí cvičit v řízení auta tak, aby ho nerozbil, ale aby s ním odpovídajícím a odpovědným způsobem zacházel. Za třetí se pak musí chovat v silničním provozu přiměřeně a podle obecně uznaných pravidel, aby dojel k cíli a po cestě nikomu neuškodil. Zvolil jsem úmyslně takový docela obyčejný příklad, neboť člověk usilující o duchovní poznání musí — podobně jako řidič automobilu — splnit určité duševní a mravní požadavky, aby dosáhl, čeho dosáhnout chce, a aby na své cestě nikomu neuškodil — ani sobě, ani dalším lidem či ostatnímu světu.

Cesta k poznávání vyšších světů vyžaduje tři duševní síly, které mají do určité míry působit ve vzájemné harmonii. První sílu získáme na tzv. stezce úcty. Úcta dává člověku schopnost se soustředit a co nejvíc se odevzdat obsahu duchovního poznání. Hlavním prostředkem k dosažení tohoto cíle je právě meditace. Ta však nesmí zůstat jediným směrem duševního úsilí, nýbrž musí být doplněna dvěma dalšími silami, aby se člověk neztratil v bezmeznosti ducha a nestal se nakonec bláznivým blouznivcem, neschopným obstát v životě. Druhá síla se označuje jako vnitřní klid a obsahuje schopnost co nejvyššího sebeovládání v tom smyslu, aby člověk dokázal vždy jednat z vlastního podnětu, ale zároveň přiměřeně požadavkům života a s ohledem na ně. Třetí síla se nazývá vyrovnání se se svým osudem, svou karmou. Člověk má usilovat o to, aby poznal a uznal všechny události života v jejich významu buď pro vlastní duševně-duchovní růst nebo pro hlubší poznání světa. Všechno, co prožíváme, obsahuje poselství, které nás spojuje hlouběji s během světa.

## Stezka úcty

Co blíže znamená stezka úcty? Mnozí lidé, kteří se s tímto pojmem setkávají poprvé, si myslí, že se jedná o uctivost k lidem, což považují za přežitek z minulosti. Myslí si, že se sice máme v životě chovat slušně, ale jsme si rovni a úcta k lidem ve vyšším postavení a podobně dnes už skutečně není na místě. Ano, to je pravda, ale o to zde vůbec nejde. Jde o úctu ke zjevení duchovna v nejrůznějších, třeba i v sebeobyčejnějších jevech života. To samozřejmě zahrnuje i člověka. Ale dejme si příklad: Všichni známe vodu. Existuje ve třech skupenstvích jako led, voda a pára. Málokdo však ví, že voda má docela zvláštní vlastnosti, které se značně odchyľují od vlastností řady látek podobné chemické struktury. Podle této řady by se měla

voda srážet až při teplotě  $-80\text{ }^{\circ}\text{C}$  a mrznout při teplotě  $-100\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Pak by ale nebyl na zemi možný život. Je to náhoda, že voda má řadu dalších vlastností nezbytných pro život, které se odchylní od zmíněné řady, nebo je to výraz vyšší moudrosti?

Můžeme jít ještě o krok dál. Ve výškách, kde se tvoří oblaka, vykazuje voda opět jiné vlastnosti. Malinké kapičky vody, ze kterých sestávají oblaka, nemrzou, a to ani při teplotách značně pod nulou. Zůstávají jako tzv. podchlazené kapky v kapalném skupenství, a protože jsou malé, neklesají pro odpor vzduchu dolů. To znamená, že by z obyčejného mraku nikdy nepršelo, nanejvýš by z něj trochu mžilo, kdyby se nestalo následující: Stejně jako v těchto výškách mohou být kapky podchlazené, může zde být vzduch přesycen vlhkostí, která by se v zemských podmínkách už srážela. Tento přesycený vzduch vydává při teplotách pod nulou v sobě obsaženou vlhkost náhlým přeskocením kapalného skupenství. Tvoří se malé ledové krystaly nebo sněhové vločky. Ty potom pomalu klesají dolů, spojují se s podchlazenými kapkami, vytvářejí zprvu malé, pak velké kroupy, které padají buď jako takové nebo jako vydatný déšť. Opět jsou to anomálie, které umožňují život na zemi.

Podívejme se ještě krátce na sněhové vločky. Mají pravidelný šesticípý tvar, ale žádná vločka se úplně nepodobá druhé. Vždy jsou krásné a působí dojmem panenské čistoty. Vždyť nevznikají dole na zemi, nýbrž jen v čistých výškách, které jsou hvězdám blíž. Nazýváme je také hvězdami. K tomu lze dodat ještě poznámku z novějšího přírodovědeckého bádání o vodě. Zjistilo se, že v okamžiku, kdy vodní kapky nejsou v klidu, se na jejich jemných tvarech odrážejí nejrůznější vlivy, jako například působení elektromagnetického pole, ba dokonce duševní rozpoložení experimentátora, které si voda jakoby pamatuje a zobrazuje. Voda je věru velice citlivá látka a nevíme o ní zdaleka všechno. Přírodovědná zjištění citlivosti vody tedy podporují myšlenku, že si sněhové vločky jakoby pamatují vliv hvězdného nebe, nebo jinými slovy: zjevují tvůrčí síly působící ve hvězdách. Tak se nám mohou stát obrazem toho, jak hvězdy obdarovávají zemi svými silami. K hlubšímu odůvodnění těchto myšlenek zde není místa. Chtěl jsem jen ukázat, že přistupujeme-li k přírodovědeckým myšlenkám s úctou, vedou nás k poznatkům jiného druhu, které pootevřávají duchovní rozměr světa.

Na předchozích příkladech lze vidět, že v úctě k duchovnu nejde o úctu k něčemu zázračnému v obyčejném slova smyslu. Na začátku je potřebný jasný obraz všech příslušných faktů, které potom vedou k podstatným otázkám, přes něž člověk postupně dospívá k poznání duchovního rozměru skutečnosti. Úcta přitom znamená něco jako pozornost či naslouchání, aby se dosud neznámý rozměr skutečnosti mohl vůbec dotknout našeho nitra. Je to podobné jako s člověkem. Poznáme ho teprve tehdy, když mu nasloucháme nebo obracíme pozornost na jeho vzezření, posunky a hlas či sledujeme jeho činy. Tak je třeba pozorovat a s úctou sledovat „posunky, hlas a činy“ duchovna ve hmotném světě, abychom jim mohli porozumět. Jinými slovy: je třeba s úctou hledat za stvořením tvůrčího ducha a jeho záměry. Nábožensky naladěný člověk to bude mít trochu jednodušší, ale úctu k duchovnu může v sobě vychovávat každý aspoň v takové míře, aby se mu duchovního poznání někdy skutečně mohlo dostat.

## **Meditace**

Dosud jsme hovořili o úctě v obyčejném životě. Ta je předpokladem pravé meditace, která by jinak zůstala neplodnou. Jak má vypadat meditace ve zmíněném smyslu?

Každá správná meditace má dva stupně: přípravu meditačního obsahu a vlastní meditaci. Dejme si opět příklad. Meditující si může za obsah meditace zvolit slova: „*Ve světle žije*

*moudrost.* “ Při meditaci nyní nejde o to přemýšlet, co tato slova znamenají, tedy promyslet jejich intelektuální obsah. To nikam nevede. Jde o to, aby si meditující nejdříve pomocí slov meditace připravil určitý obraz a potom mu dal vyústit v silný pocit, který ve spojení se slovy meditace bude obsahem vlastního pohroužení. Při těchto slovech si můžeme představovat, jak nám světlo zviditelňuje všechny věci. Když je tma, nic nevidíme. Světlo nám umožňuje vidět všechno v rámci našeho obzoru. Je jen otázkou naší pozornosti, kolik toho skutečně vidíme. Podobně je to s vyšší moudrostí. Z obyčejného života víme, že určité věci vidíme skutečně až tehdy, když o nich máme pojem, alespoň jméno. Jinak jako by pro nás neexistovaly. Nyní si máme představit, že vyšší moudrost coby světlo nám někdy zviditelní věci, o kterých jsme dosud neměli ani potuchu. Tato představa v nás má vyvolat pocit úctyplného očekávání.

Můžeme si obraz dále doplnit představou, že světlo samo není vidět. Jen věci nezištně zviditelňuje. Vychází ze slunce, které osvětluje všechno v rámci našeho obzoru stejnou měrou a ze stejného směru, který se však během dne společně s jakostí světla zponenáhlu mění. Světlo je živé. Rozdíly v osvětlení pocházejí z odlišnosti věcí, z barvy, povrchu apod., nikoli ze světla samotného. Sluneční světlo svítí na všechno stejně a nevybírá jen některé věci s tím, že by další potlačovalo. Jakoby ničemu nestrání. To je rozdíl mezi světlem slunce a kuželem světlometu, který osvětluje vždy jen malý úsek světa. Vyšší moudrost má tedy vlastnosti podobné světlu slunce, kdežto intelektuální úvahy se podobají spíš kuželi světlometu.

Z předchozích úvah lze pochopit, že moudrost můžeme přirovnat ke světlu slunce, ale ještě z nich nevyplývá, že moudrost ve světle skutečně žije. To si také můžeme ozřejmit příkladem. Jeden člověk je na návštěvě v cizí zemi, jde městem a proti němu jde úplně neznámý člověk. To se samozřejmě stává nesčetněkrát a nemusí to znamenat nic. Tentokrát však neznámý člověk prvního náhle osloví a oběma se v tu chvíli lomí život. Brzo se stanou manžely. Moudrost, která je svedla dohromady, působila prostřednictvím světla: on na ní něco „viděl“. Člověk, který intimně pozoruje život, jistě najde sám další podobné příklady, které dosvědčují působení moudrosti ve světle.

Pomocí takových úvah si meditující připravuje vlastní meditaci. Buduje si určitý obraz, který má vyústit v jeden silný pocit, shrnující předchozí úvahy. Příprava má předcházet meditaci pokud možno pokaždé. Ta potom probíhá tak, že výsledný pocit spojujeme se slovy meditace a při vyloučení všech ostatních myšlenek a pocitů necháme slova na chvíli v duši žít. Na to stačí denně pár minut. Záleží na soustředěnosti a síle pohroužení, ne na čase. Nezbytné je také, abychom meditaci prováděli skutečně denně, třeba i v trochu nepodařené podobě. Kdo nechce vynaložit tolik vůle, aby u předsevzetí určitou dobu vydržel, nechť meditace raději zanechá. Předsevzetí, které nejsme s to splnit, se stane překážkou na další cestě. Podle zkušeností obsahy meditace po nějaké době slábnou. Pak je dobré jakoby se rozloučit s meditací, kterou právě provádíme, a vystřídat ji jinou. Později se k ní můžeme případně vrátit.

Zbývá nám dodat, k čemu má meditace ve zmíněném smyslu sloužit. Jejím vlastním úkolem je probudit síly dřímající v duši a připravit ji tak k vyššímu poznání. První změna na této cestě se možná ukáže poměrně brzy. Člověk začíná myslet a soudit jinak než dříve. Mnoho věcí předtím ušlo jeho pozornosti prostě proto, že pro něj dosud neměly význam. Začíná si jich všimnout a také s nimi spojovat jiné pocity. Zkrátka celý směr duševního života se postupně mění. Dalo by se to přirovnat k zrcadlu, které může odrážet světlo jen tehdy, je-li čisté, rovné a správně nastavené. Prostřednictvím meditace se má duše očistit od všeho, co jí brání v tom, aby její život nabyl duchovního směru. Člověk ji musí činit jasnou a citlivou pro duchovní stránku světa, aby duchovno někdy doopravdy poznal. K poznávání vyšších světů sice patří

ještě víc než pouhá meditace, ale správně a vytrvale konaná meditace může vést člověka poměrně daleko.

Moderní meditace vychází vždy z jasného myšlení. Meditující má obsah své meditace znát a nedovolit, aby se do ní vloudilo něco, o čem nedovede udat, odkud a jak se zvolený obsah dostal do jeho vědomí a co znamená. Proto dnes není vhodné odříkávat třeba i sebekrásnější a sebezpůsobivější mantry v jazycích, které meditující neovládá v dostatečné míře. Dnes je třeba vytříbit své myšlenky a obrousit je v křišťálovou číši, třpytící se vnitřním ohněm, do níž mohou být vkládány dary vyššího světa. Naše myšlenky mají odrážet pravdy duchovního světa tak, jako odráží měsíc světlo slunce. Cílem meditace je, aby v nás nakonec nemyslelo naše obyčejné pozemské já, ale vyšší já, které je spojeno s duchovnem světa.

## Vnitřní klid a vyrovnávání se s osudem

Jak bylo řečeno na začátku, ve vnitřním životě je zapotřebí usilovat o další schopnosti, aby meditace neměla špatný vliv na celkový život. Podle duchovního zákona se musí každý krok směrem k poznávání ducha vyrovnat nejméně jedním krokem směrem k uchopování obyčejného života, aby s ním meditující neztratil souvislost. Nesmí tento život zanedbávat, nýbrž v něm musí stát jistě a pevně.

Jednou z cest k tomu je výše zmíněný vnitřní klid. Tady se opět nejedná o vnitřní klid v obyčejném slova smyslu jako chladnokrevnost nebo schopnost nedat na sobě znát vzrušení, hněv atp. Opravdový vnitřní klid vyžaduje také delší úsilí. Začíná schopností rozeznávání podstatného od nepodstatného. Člověk „musí hledat sílu, aby se dovedl stavět v jistých dobách sám k sobě jako někdo cizí. S *vnitřním klidem* posuzovatele se musí postavit sám vůči sobě. Dosáhne-li toho, ukážou se mu vlastní zážitky v novém světle. Dokud je s nimi spjat, dokud stojí v nich, souvisí s nepodstatným právě tak jako s podstatným. Dospěje-li k *vnitřnímu klidu* celkového přehledu, oddělí se podstatné od nepodstatného. Zármutek a radost, každá myšlenka, každé rozhodnutí se začnou jevit jinak, stane-li člověk takto s odstupem proti sobě.“<sup>4</sup> K tomuto celkovému přehledu se dobře hodí večerní zpětný pohled na uplynulý den, ale i zpětný pohled na delší časový úsek. Učí-li se člověk takto rozeznávat podstatné od nepodstatného, najde časem v sobě pevný opěrný bod, aby už nepodléhal všem možným vnějším vlivům.

Nejdůležitější plod tohoto úsilí o vnitřní klid se však dostaví, když svět začíná k člověku znenáhlu promlouvat jinak. Získá si schopnost nezbytnou pro vyšší poznání, že totiž dovede v myšlenkách oddělovat podstatu od vnějšího zdání, pravdu od pouhého mínění. Začíná k němu hovořit hlubší podstata věcí. Jako druhý krok si potom osvojí schopnost správného hodnocení toho, co takto dovede v myšlenkách oddělovat: podstatu od vnějšího zdání. Naučí se nic nepodceňovat ani nepřeceňovat, ale přiřknout všem zážitkům odpovídající váhu. Třetím krokem na cestě k vnitřnímu klidu je uplatňování tzv. šesti vlastností: kontrola myšlenek, ovládnutí vůle, citová rovnováha, pozitivita, nezaujatost a životní rovnováha, které dávají člověku sílu stát se skutečným „pánem ve vlastním domě“. O nich je trochu obsírněji pojednáno v článku *Několik poznámek k práci na sobě*. Posledním krokem je láska k vnitřní svobodě, což znamená oprošťovat se časem od všeho, co je jen výrazem pozemské, pomíjivé osobnosti. Člověk začíná milovat v sobě to, co souvisí s jeho věčnou bytostí. A zároveň se v jeho nitru začíná projevovat ta láska, která se rozdává stejnou měrou všem bytostem, podobně jako světlo slunce oživuje všechny bytosti na zemi.

Třetí schopnost — umět se vyrovnávat se svým osudem, svou karmou, je určitým způsobem nejtěžší, ale úsilí o ni by mělo začít současně s meditací. Co znamená vyrovnávat se svým osudem? Určitě to neznamená pouhou rezignaci, že se „holt věci nedají změnit“, a proto je zapotřebí se s nimi smířit. To možná také bude třeba, ale zmíněná schopnost směřuje jinam, totiž k poznání.

K tomu si má člověk někdy vyhradit čas a podobně, jako bylo popsáno výše, nechat projít před duší události života. Tentokrát však záleží na tom, abychom poznali, co jednotlivé události života znamenají. Co nám daly? Co bychom byli bez nich? S úžasem — a pak s vděčností — zjišťujeme, do jak velké míry nás události života určovaly, nebo dokonce tvořily. Nebýt těchto zážitků, nebyli bychom to skutečně my. To platí pro dobré a šťastné zážitky a ještě více pro zážitky těžké a bolestivé, i pro zážitky v našich očích třeba nespravedlivé. Takové úvahy mají vyústit v jistý pocit, že události našeho života k nám patří stejně jako naše tělo. Můžeme si je představit jako krajinu s horami, údolími, řekami apod., která nás obklopuje a ve které žijeme. Je součástí naší bytosti, i když se zároveň na ni díváme zvenčí a s odstupem. Stejně jako v krajině nemůžeme přenést hory nebo zasypat údolí, můžeme však vystavět rozhlednu, most či hráz, tak můžeme do určité míry svůj osud změnit a včlenit do něj něco nového. Zde se uplatní stará moudrá slova: „*Pane, dej mi odvalu, abych změnil věci, které změnit mohu. Dej mi trpělivost, abych snášel věci, které změnit nemohu. A dej mi moudrost, abych první od druhého rozeznal.*“ Cílem tohoto cvičení je, abychom poznali v mluvě osudu mluvu vyššího já, které nás vede na cestě k poznávání vyšších světů.

## **Meditace dnes**

Zbývá dodat pár slov ke vztahu současné světové situace k předchozím úvahám o meditaci. Někomu se může zdát, že meditace nás úplně odvádí od požadavků současnosti. Co to je platné, že se ve svém pokojíku zabýváme meditací, když venku svět hoří a vyžaduje činy? Není to pouhé ukojení sobeckých přání vědět víc, ba dokonce být lepším člověkem než ostatní? Kdo by snahu o poznávání vyšších světů pocíťoval takto, ten by jí měl spíš zanechat. Určitě mu nic nepřinese. Ale což jestli dovedeme jednat ve světě správně a účinně jen tehdy, známe-li hlubší příčiny nesvárů a bojů? Možná bude orientace vycházející z duchovního poznání znamenat pro ostatní lidi mnohem víc než nějaká vnější aktivita, protože dává světlo, a tím odvalu a životní jistotu. A samozřejmě jedno ani nevylučuje druhé. I vnější aktivita bude účinnější, vychází-li z duchovního poznání.

V době vnější nejistoty a neklidu stojí mnohem větší úsilí vyhradit si vnitřní prostor a naplnit ho soustředěně a ve vnitřním klidu obsahem meditace. Cvičení citové rovnováhy, pozitivity či nezaujatosti určitě také nebude jednodušší. A jak se máme stavět k událostem, které možná mocně zasahují do našeho života následkem bojů, se kterými osobně patrně nemáme nic společného? Patří k našemu osudu? Určitě ano, vždyť jsme částí celého světa a osud světa je i naším osudem. Vyrovnávání se ve zmíněném smyslu s takovými událostmi je stejně nutné pro duchovní poznání jako vyrovnávání se s vlastním osudem, třebaže je mnohem těžší. Osobně si myslím, že člověk usilující o vnitřní pokroky může právě v naší neklidné, nejisté a rozervané době znamenat mnoho a nikdo, kdo se cítí být schopen duchovního úsilí, by je neměl zanedbávat.