

Rudolf Steiner

O MEDITOVÁNÍ

V meditaci se lidská duše sama v sobě pozvedá k božským duchovním Mocnostem světa prožíváním některého duchovního obsahu, prožíváním něčeho z toho, čeho se nám dostalo od velkých vedoucích duchů lidstva anebo z duchovního obsahu velkých kultur, do čeho se člověk hrouží a co mu poskytuje na krátkou dobu prostředky ke spojení duše s božsky-duchovními proudy světa.

Kdo medituje, i byť by se to dělo nejjednodušším způsobem a umožní v sobě v duchu přítomnost některého významného myšlenkového obsahu (nemůže to být libovolný duchovní obsah, nýbrž musí být takový, který pochází od Mistrů moudrosti a souladu cítění), kdo medituje a dá těmto obsahům žít ve svém srdci, prožívá splývání s vyšší duchovností; proudí jím vyšší síla, žije v ní.

Tak si člověk nejdříve vytváří sílu, aby tím posílil, pozvedl, oživil svoje obyčejné duchovní síly; a je-li dostatečně trpělivý a vytrvalý, a dá-li do sebe této síle vtékat – snad až k mravnímu a rozumovému posílení, pak nadejde také chvíle, kdy mohou být takovým meditačním obsahem probuzeny hlubší síly, které dřímají v každé lidské duši.

Od nejjednoduššího mravního posílení a zesílení až k nejvyšším oblastem jasnovidné schopnosti, jsou tu všechny možné stupně, jichž lze takovým meditováním dosáhnout.

Pro většinu lidí je dosažení vyšších stupňů jasnovidné schopnosti jen otázkou času, trpělivosti a energie. Je-li meditace více východním způsobem pozvedání člověka k jeho Bohu, na Západě, zvláště v křesťanské pospolitosti, je to modlitba, kterou se ke svému Bohu pozvedá člověk, jenž se snaží svým způsobem nalézt vstup do vyšších světů.

Modlitbou se dosahuje téhož více citově.

Tak vidíme, že jak modlitbou, tak i meditací se vyhledává to, co můžeme označit jako spojení duše s božskými proudy, které protékají světem a co je na nejvyšším stupni označováno jako tzv. mystické spojení s božstvím. Začátek toho je v modlitbě, začátek toho je v meditaci.

Nikdy by se člověk nemohl spojit se svým Bohem, nikdy by nemohl vejít do styku s vyššími duchovními bytostmi, kdyby sám nebyl výronem těchto božsky-duchovních bytostí.

Avšak jak v meditaci, tak i při modlitbě musí vždy zavládnout základní poměr duše člověka k jeho Bohu; vztah, který vyjádřil Kristus svojí modlitbou: „Otče, chceš-li, odejmi tento kalich ode mne, avšak ne má vůle, ale tvá vůle se staň!“

To je základní křesťanská nálada modlitby.

Chceme-li se modlit křesťansky, necht' si vyprošujeme cokoli, musí tato základní nálada žít v duši modlícího se (jako světlý mezitón).

Pak je skladba modlitby pouze prostředkem povznesení do vyšších oblastí ducha, aby člověk mohl v sobě pociťovat božské. Taková sestava modlitby způsobí vyloučení každého sobeckého přání a sobeckého podnětu vůle ve smyslu slov: „Ne moje, ale tvá vůle se staň!“

Dosáhneme-li této nálady myslí jako skutečně pravé modlitební nálady, pak je křesťanská modlitba, jen částečně s citovým zabarvením, přesně týmž, čím je meditace. Původně nebyla křesťanská modlitba ničím jiným – než je meditace.

Meditace je jen rázu více myšlenkového a usiluje se jejím prostřednictvím za pomoci myšlenek velkých vůdců lidstva dosáhnout souzvuku s božskými proudy, které proudí světem.

Modlitbou se dosahuje téhož způsobem více citovým.

* * *

Správný postup k meditování může být vyznačen takto:

Mezi nejdůležitější poznatky náleží pochopit „meditování“, vědění o ději, jímž lze stupňovat sílu myšlení. Ačkoli nás o tomto duševním pohroužení poučují již základní spisy, vyskytují se přece ještě pochybnosti. Proto necht' jsou zde uvedeny tyto poukazy.

Cvičící si zvolí nejdříve vhodnou myšlenku, pochopitelnou prostředky, které nám poskytuje obyčejný život a obyčejné poznávání. Potom proniká zcela k této myšlence, dosahuje jejího poznání, jasného pochopení jejího obsahu. Pak se hrouží stále znovu do této myšlenky a úplně se s ní sjednocuje. Žijeme-li pak s takovou poznanou, pochopenou myšlenkou, sílí naše duše.

Nejde jen o to, abychom obsah zvolené myšlenky poznali, nýbrž abychom jej prožívali. Myšlenku poznáváme, když byla v duši jednou přítomna s dostatečnou silou přesvědčivosti. Má-li přispět k pochopení duchovního světa, pak ji musíme, když jsme jí porozuměli, vždy opět a opět v duši oživovat, má-li duši uvádět do stavu, který jí otevírá přístup do duchovního světa.

Duše se jí musí stále znovu zcela naplňovat, musí si v sobě uvědomit jen ji, přičemž vylučuje veškeré jiné myšlenky, vzpomínky, cítění a pod.

Soustředíme-li se takto opětovně na myšlenku, kterou jsme plně pronikli, potom se v duši zhušťují síly, které jsou v obyčejném životě určitou měrou rozptýleny; duše jim dává v sobě mohutnět. Tyto soustředěné síly se stávají pro duchovní svět a pro jeho pravdy orgány vnímání.

Je možno říci, že meditace spočívá v tom, že prožíváme myšlení jiným způsobem než obyčejným. Dnes prožívá člověk myšlení tak, že podněty k němu přijímá zvenčí.

Oddává se právě vnější skutečnosti. Když člověk vidí, slyší, hmatá, atd., pozoruje, jak přijaté vnější dojmy při jejich prožívání pokračují v myšlenkách určitým způsobem. Člověk se tu ve svých myšlenkách chová trpně, pasivně. Oddává se světu a myšlenky přicházejí.

Ale tímto způsobem člověk sám neučiní pokrok. Záleží na tom, aby myšlení počal prožívat! To se děje, když si člověk zvolí myšlenku, která je prostě přehledná, oživí si ji ve vědomí a cele na ni soustředí své vědomí.

Je zcela lhostejné, co tato myšlenka znamená pro vnější svět. Záleží pouze na tom, aby se vědomí soustředilo právě a pouze na tuto jedinou myšlenkou, aniž by se meditující oddával jakémukoli jinému prožívání.

Nezáleží na tom, zda-li tato myšlenka znamená nějakou vnější skutečnost. Meditující si může na příklad myslet: „Moudrost je ve světě“, a má stále znovu používat celou svoji duševní sílu, aby si myslel „Moudrost je ve světě“. Zda-li je tomu tak, na tom zprvu nesejde.

Dává-li člověk působit síle své vůle např. na ruce, aby je uváděl v opětovný pohyb, nezáleží na tom, zda-li jde o výkon, který je hrou, anebo který má význam pro svět; cvičící tím posiluje svaly své ruky.

Meditující posiluje své myšlení, opakuje-li tuto činnost vždy znovu bez ohledu na význam zmíněné myšlenky. Jestliže člověk usiluje stále znovu a znovu, aby zvolenou myšlenku oživil ve svém vědomí a když na ni soustřeďuje všechn svůj duševní život, tehdy jej zesiluje tak, jako se stupňuje síla svalů jeho paže, soustřeďuje-li ji vždy znovu na tutéž činnost.

Meditující si musí zvolit myšlenku snadno přehlednou. Neboť není-li jeho myšlenka jednoduše přehledná, setkává se s nejrůznějšími překážkami. Někoho by ani nenapadlo, jak mocná je sugestivní síla, která vychází ze životních vzpomínek a pod. V tom okamžiku, kdy se meditující chápe myšlenky složitější, přicházejí ze všech stran démonické vlivy, které vnuknou to či ono.

Cvičící si může být jistý jen tehdy, že žije v meditaci s plnou, jasnou rozvahou, s toutéž rozvahou, se kterou jinak působí v životě jako plně vědomý člověk, když si určil myšlenku skutečně přehlednou, ve které nemůže tkvět nic jiného, než co myšlenkově prožívá.

Natolik je rozhodující, zda-li se meditující soustřeďuje na myšlenku přehlednou, anebo na myšlenku, která v něm nějak působí podvědomými podněty.

U někoho to trvá dlouho, u jiného krátce; to však záleží na schopnostech jednotlivce. Soustřeďuje-li se člověk správně, posiluje tím svůj duševní život, pokud je životem myšlenkovým. Jako výsledek se pak po nějaké době objeví, že člověk neprožívá již své myšlení tak, jako v obyčejném vědomí. Obyčejně prožíváme své myšlenky tak, že jsou bezmocné. Jsou to totiž jen myšlenky. Soustřeďujeme-li se, dosáhneme toho, že prožíváme myšlenky skutečně jako vnitřní bytí, jako prožíváme napětí svého svalu anebo vztáhnutí ruky, abychom uchopili některý předmět. Myšlení se v nás stává skutečností. Když takto pokračujeme, prožíváme pak v sobě přímo druhého člověka, o němž jsme dříve nevěděli.

* * *

Dobrou přípravou pro získávání duchovního poznání může být, když jsme častěji pociťovali, jaká posila spočívá v duševní náladě (vyvolané např. myšlenkou): „Pociťuji se jako myslící zajedno s proudem světového dění“.

Potom méně záleží na abstraktní hodnotě této myšlenky, ale mnohem více na tom, zda-li jsme v duši často pociťovali posilující působení, jehož se dožíváme, když taková myšlenka silně proudí naším životem, když se rozšiřuje v duševním životě jako životodárný vzduch.

Nejde tu pouze o poznání, pochopení toho, co taková myšlenka obsahuje, nýbrž o její prožití! Tuto myšlenku jsme pochopili, byla-li jednou s dostatečnou silou přesvědčivosti v duši přítomna. Když však má přinést ovoce pro porozumění duchovnímu světu, tu musí být, když byla jednou pochopená, v duši stále znovu a znovu ožívována. Duše se jí musí stále znovu a znovu naplňovat, musí mít v sobě jen ji, s vyloučením všech jiných myšlenek, citů, vzpomínek atd.

Takové stálé soustředování na plně proniknutou myšlenku stahuje v duši dohromady síly, které jsou v obyčejném životě rozptýlené; duše je v sobě zesiluje. Tyto soustředované síly se stávají pak postřehovacími orgány v duchovním světě a jeho pravd.

Z toho, co tu bylo naznačeno, lze poznat vlastní meditační děj. Nejdříve se propracujeme k myšlence, kterou můžeme pochopit prostředky, které nám poskytuje obyčejný život a obyčejné poznatky. Potom se noříme opět a opět do této myšlenky a zcela se s ní ztotožňujeme. Posílení získává duše žitím s takto poznanou myšlenkou.

Tu byla jako příklad zvolena myšlenka, která byla vzata z přirozenosti samotného myšlení. Byla zvolena jako příklad proto, poněvadž je pro meditování zcela obzvláště plodnou. Avšak vzhledem k meditování platí to, co tu bylo uvedeno, pro každou myšlenku, která byla popsáním způsobem získána. Pro meditujícího je zcela obzvláště plodné, zná-li duševní náladu, která vyplývá z (naznačeného) vlnícího se duševního života. Tím dojde nejjistěji k pocitu, že byl ve své meditaci bezprostředně dotčen duchovním světem.

Tento pocit je zdravým výsledkem meditace a má svoji sílu vyzářovat do obsahu celého ostatního bdělého denního života. A to nikoli tak, jakoby tu bylo něco jako stále příjemný dojem meditační nálady, nýbrž tak, aby si člověk mohl vždy říci, že tím, když prožil meditaci, vplývá do celého jeho života určité posílení. Provází-li nás však meditační náladu v denním životě jako stále přítomný dojem, tehdy působí na tento život účinky, které ruší jeho volnost; potom se rozlévá po životě něco, co jeho nepředpojatost narušuje. Tato nepředpojatost nebude pak ve chvíli meditace dosti silná, ani dosti čistá.

Pravý prospěch přináší meditace právě tím, že se svojí náladou vyzvedá ze všeho ostatního života. A působí v životě nejlépe, když je pociťována jako něco zvláštního, vyzvednutého.

* * *

Meditace a koncentrace nejsou nějakým zázračným počínáním; jsou jen pokud možno nejvýše vystupňovanými duchovními činnostmi, s jejichž počátečními stupni se setkáváme také v obyčejném životě.

Meditace je do nekonečna vystupňovaná oddanost, s jakou se setkáváme v nejkrásnějším citění náboženského obsahu.

Koncentrace je do nekonečna vystupňovaná pozornost, kterou musíme používat také v obyčejném životě.

Pozornost znamená, že nenecháme své představy a pocity libovolně tékat po předmětech, že se vzchopíme soustředit všechn svůj zájem pouze na jednotlivý předmět.

Tato soustředěná pozornost může být vystupňována do nekonečna zvláště tím, když postavíme určité představy, které nám podává věda o duchovnu, do středu svého duševního života.

Tím může být náš duševní život, za nedbání všeho ostatního, všech starostí a trampot, všech smyslových vjemů a podnětů vůle, všeho citění a myšlení po určitou dobu docela soustředěn na představy, které jsme si učinili středem svého duševního života.

Při tom musíme mít ovšem na mysli, že tu v první řadě ani tak nejde o obsah těchto představ, nýbrž o činnost, o vnitřní aktivnost, kterou při oddávání se takovým představám vyvíjíme. A je zapotřebí stále opakovaného, podle individuálního založení různě dlouho, často i po celá desetiletí konaného cvičení, až duše dostatečně zesílí, aby vyvinula ty síly, které v ní jinak drímají a které v ní mohou být vyvolány právě do nekonečna stupňovanou pozorností a oddaností.

Co tu zvláště připadá v úvahu, je prožitek, ve kterém se duše vylíčenou činností čím dále, tím více uschopňuje odpoutávat se za meditace svojí duševně-duchovní bytostí od fyzické tělesnosti. Tím dospějeme časem k tomu, že slova: „Nyní prožíváš sebe jako bytost duševně-duchovní, aniž bys při tom používal svoje smysly a údy, nyní prožíváš sebe mimo své tělo“, nabývají smyslu.

Dosáhli jsme ve svém vývoji jistého plodného bodu, když jsme dospěli k tomu, že v tomto duchovně-duševním prožívání pohlížíme mimo své fyzické tělo na vlastní tělesnost se vším, co na ní lpí ve fyzickém světě tak, jako když máme před sebou některý předmět fyzického světa.

Zpravidla se člověku podaří tímto způsobem nejprve uvolnit schopnost myšlení, schopnost představivosti duše od tělesných nástrojů, zvláště od mozku a nervové soustavy, takže se poznáváme ve svobodném spřádání celého v sobě spočívajícího myšlení, avšak mimo soustavu nervovou a mimo mozek.

První zkušenost nám přináší vědomí, že víme: Žiješ v myšlenkách v okolí své hlavy; žiješ a tkáš (*spřádáš*) tak, jako když sebe prožíváš, když používáš svého mozku jako nástroje. Nyní však víš zcela přesně, že tento život a spřádání v myšlenkové oblasti se děje mimo tvoji hlavu. V člověku zůstane obzvláště nezapomenutelný dojem (jestliže jej jednou prožil), dojem, který pocítujeme při ukončení meditace – dojem, jak při zpětném ponoření se do soustavy nervové a do mozku je obojí (jako hmota) odporující, takže se člověk musí mocí (*násilím*) ponořit do tělesnosti, když sebe před tím po nějakou chvíli prožíval mimo ni.

Co lze popsanou činností nejdříve uvolnit od tělesnosti, to je již uvedená myšlenková činnost v představách, což však ještě není citová a chtějící (*volní*) činnost duše, kteréžto její stránky, aby mohlo dojít ke skutečnému, pravému bádání

v oboru duchovna, musí být rovněž osvobozeny od tělesnosti. K tomu jedině vede neomezené stupňování oddanosti.

Představu o této vystupňované schopnosti oddanosti nám dává přirovnání se spánkem, kdy lidská duše je při úplné nehybnosti těla od něho odpoutána a odevzdává se všeobecnému běhu světa. Do tohoto stavu spánku se nevměšuje nic z našeho vědomého myšlení, cítění a chtění. Tento přirozený stav musíme v meditaci vyvolat úsilím své vůle s tím rozdílem, že nás tu vystupňovaná schopnost odevzdanosti pozvedá do vyššího stavu vědomí.

Tímto chtěným počínáním duše musí badatel v oboru duchovna umlčet všechny smysly, takže – jako za spánku, odvrací pozornost od jakékoli vnímání zevního světa. Zatímco za spánku duše upadá do bezvědomí, nyní se probouzí pomocí duchovní schopnosti oddanosti v božském proudu všemoci k vědomí, které se jeví proti obyčejnému vědomí jako stav spánku.

Takovými duševními úkony (úplným zastavením života představ, který je vázán na mozek a na celé ústrojí mluvení) dosahuje badatel v oboru duchovna schopnosti vnitřně vyvíjet tutéž sílu, která se jinak projevuje na venek myšlením a mluvou.

Nejvhodnější dobou pro meditaci, pro meditativní pohroužení je ranní doba, krátce po probuzení.

Po probuzení máme svojí meditací usilovat co nejdříve znovu se ponořit do duchovního světa, avšak vědomě, jako se večer připravujeme ke vstupu do duchovna.

Při probuzení má meditující po několik okamžiků setrvat ve spočinutí v duchu, v duchovním klidu.

Činí-li tak, rozněcuje se v něm posvátný oheň, vnitřní teplo, jehož je mu pro jeho duševní usilování zapotřebí.

V následné meditaci se však člověk má snažit utvářet myšlenky jasně, ostře, určitě, jako za plného vědomí a při uvážlivém konání. Přitom musí vlastní fyzický a éterický organismus zůstat nedotčen, poněvadž při správné meditaci dochází k tomu, že se prožíváme v nově se vyvíjejícím obsahu myšlenkové síly mimo fyzický organismus. Tím dospíváme v osobním prožívání ke vztahu relativní objektivnosti. Člověk pozoruje; a čeho se v éteru dožívá, to vzaňuje do myšlenkových forem.

Jak dlouho máme medитovat?

To nelze vyjádřit v časových pojmech. Setrvejme u každého slova tak dlouho, pokud můžeme z něho čerpat vnitřní sílu.

Máme medитovat celou svojí bytostí.

* * *

Světlem proudí neustále proud duchovního života.

Dokud se však zabýváme obyčejnými denními myšlenkami, nemohou do nás tyto proudy vtékat.

Naše meditační slova jsou doslova branami do duchovního světa; jsou to okřídlení poslové, kteří pozvedají člověka do nadmyslových říší. Chovají v sobě sílu otevřít naše duše tak, že myšlenky našich velkých vůdčích osobností, Mistrů moudrosti a souladu cítění, mohou do nás proudit.

Aby k tomu mohlo dojít, musí v nás vládnout hluboké ticho.

Slova, kterým dáváme po probuzení žít ve své duši a která nám byla dána velkými učiteli lidstva, nemáme však prožívat jako látku k hloubání. K přemýšlení o nich máme dosti času během dne.

V meditaci se musíme zcela zdržet přemýšlení o obsahu takových slov. Ale máme se vystříhat i toho, abychom neopakovali slova pouze mechanicky a beze smyslu. Spíše nám má být jasné, že tato slova otevírají naši duši pro vstupování božské bytosti do nás, jako kalich se otevírá, aby přijal do sebe paprsky Slunce.

Vznešené duchovní bytosti k nám za meditace proudí dolů; především však myšlenky těch, které nazýváme Mistry lidstva. Vedou nás a jsou nám za meditace blízcí. Mluví stále k lidem. Jejich hlas mohou však zaslechnout jen ti, jejichž duše jsou otevřené a kteří jsou připravení.

V noci nacházíme žáky s jejich Mistry na astrální úrovni – pokud člověk navázal svými meditacemi spojení se svým Mistrem, našel spojení, které jej k jeho Mistru vede. K tomu dochází za noci.

Každý člověk může pohroužením se do příslušných spisů dosáhnout účasti na takovém styku a tím také se svým vyšším „já“. Co za několik tisíciletí bude naším vyšším „já“, to nyní spočívá v lůně Mistrů. Abychom se tudíž skutečně seznámili se svým vyšším „já“, musíme je hledat tam, kde je můžeme nalézt již nyní; u vyšších individualit.

To je obcování žáka s Mistrem pomocí meditace.

Síla slov naší meditace nespočívá jedině v jejich obsahu, nýbrž především v jejich rytmu a jejich zvuku. To máme vystihnout; pak jimi zaznívá duchovní svět do naší duše.

Z tohoto důvodu nelze jen tak beze všeho převádět meditační průpovědi do jiné řeči. Co v sobě chová meditační věta v originálu, to je bezprostředně sneseno dolů z duchovních světů. Každá průpověď, každá meditační věta, každá modlitba má ve své původní řeči největší účinek.

Jakmile vnášíme pravý život do našich myšlenkových obrazů – učíme se tak žít ve zvuku slov. Toho lze dosáhnout jen tím, že si tvoříme o každém jednotlivém slově (pokud možno) smyslově pozorovatelné představy (např. při slově „čerpát“ – jak čerpáme z nádoby vodu). Tak se má v meditaci všem slovům dostat vnitřní, konkrétní život.

Všechny prostorové představy, které jsou jen na fyzické úrovni, musí být za meditace vyloučeny; kdežto všechno, co se připojuje ke smyslovým vjemům, jako barva, světlo, zvuk, vůně – to existuje i v astrálním světě. Z toho důvodu je dobré tvořit si, pokud možno, vjemové představy; neboť ve všem, co vnímají smysly, se projevují duchovní bytosti.

V barvách, tónech, vůních nechávají vytékat svou duchovní bytost. Tak např. při slově „světlo“ máme v sobě probouzet jasnou, světelnou představu, jak prožíváme, že na nás stékají dolů světelné proudy.

Když se tak hroužíme do určitých pojmů a myšlenek věčnosti, vyvoláváme ve svém éterickém těle životodárná ústrojí vytvářející vjemy.

Podobně lze také meditovat o pojmu „moudrost“; nikoli však v nějakém pevně ohraničeném pojmu, nýbrž máme v sobě probudit pohyblivé citové představy

(citového rázu). Meditujeme-li správně o pojmu „moudrost“, potom do nás bude vtékat něco z této moudrosti samé, a dostane se nám osvětlení z vyšších světů.

Dříve bylo možné pomocí mantramů, zvukem přivodit styk s božskými – duchovními bytostmi, světy.

Dnes může člověk smysly naplněnými „Slovem“ navazovat ve svém nitru spojení s Kristovou silou.

Podají-li se žákovi v jeho meditaci zcela se uzavřít před zevními vlivy a zevním hlukem, dovede-li vypnout své hmotné tělo, pak žije jen v těle éterickém, astrálním a ve svém „já“. V naší meditaci nás to musí táhnout vzhůru do duchovních světů – jako magnetické fluidum. Potom se nalézáme ve správném duchovním rozpoložení, ve správném duchovním stavu. Zde však nezáleží na samotných slovech, nýbrž na tom, aby byly naplněny Kristovou silou, aby do nás proudil správný smysl z duchovních světů jako oživující síla.

Slova meditačních vět jsou volena tak, aby působila zcela neosobně, neboť jsou rouchem, šatem, do něhož se může halit světem proudící Logos. Těmto proudům Loga musí být přízpůsobena slova, a proto jsou také řazena určitým způsobem.

* * *

Naše meditace, probíhá-li správně, v nás zanechává duchovní posilu. Nedomnívejme se, že tato posila tu není, když ji ještě nedovedeme pocítovat (*vnímat*). Mnohdy sklízíme teprve po letech ovoce, které jsme nečekali. Kdo se trpělivě spokojuje s málem a nežádá si chtivě a s netrpělivostí duševního růstu, bude vždy přijímat duchovní posilu. Každá meditace v nás totiž dříve či později vytváří posilující síly.

Při meditaci musí být všechno, co souvisí se zevním životem, ponecháno venku! Branka, kterou procházíme za meditace, je úzkou štěrbinou. Všechno, co s sebou bereme a co jako myšlenka nepatří k meditaci, to všechno působí jako spalující oheň na to, co má v našem nitru vzklíčit. Pokušení brát takové myšlenky s sebou do meditace, je nesmírně veliké.

Protože se chceme svými meditacemi rychleji vyvinout k tomu, abychom svou prací na sobě mohli lépe pomáhat lidstvu v jeho vývoji výše, je právě meditace polem, do kterého se brzdící mocnosti snaží zasahovat všemožným způsobem, např. tím že nám vyvolají z paměti obyčejné, všední věci a pod. Zde máme okultní prostředek, jímž se lze uchránit proti nežádoucím myšlenkám a umlčet je.

Představme si – pokud možno nejjasněji – caduceus, Merkurovou svítící hůl ovinutou hady, kolem které se vine černý had. Pak si představme světlého hada, vinoucího se opačně vzhůru proti černému hadu. Černý had symbolizuje hmotné myšlenky, které nás ruší a které souvisejí s nižším jástvím, kdežto světlý had představuje božské myšlenky vyššího „já“. Postavíme-li si tento symbol (jak se bílý had vine vzhůru proti černému hadu) před svoji duši v celém významu tohoto znamení, pak rušivé vlivy zmizí a budeme se moci nerušeně oddat meditaci.

Musí však být zdůrazněno, že nejde o to, abychom pokud možno rychle dosahovali pokroku. Mnozí žáci si za tím účelem žádají stále nová cvičení. Duševní síla člověka se však ukazuje v tom, že dovede setrvat dlouho u jednoho cvičení, a dovede z něho čerpat sílu... mnohdy po celý svůj život.

Každé meditační mantram v sobě chová velkou sílu, která vystačí na dlouho, aby probouzela dřímající životní síly. Čím dále žák pokračuje, čím více se v něm probouzejí duchovní síly, tím jednodušších cvičení se mu dostává.

Meditativní život spočívá především v tom, že obsah meditace necháváme stálým opakováním být přítomný v duši. Tím se stává meditace ustavičně působící silou, jako také kapka vody neustále dopadající na kámen, jej na konec vyhloubí.

Je-li v naší duši meditace přítomná jen jednou nebo snad i desetkrát, nemůže zhustit vnitřní sílu, na které právě záleží. Jedině neochvějnou vytrvalostí a trpělivostí může se tato síla vyvinout tak, že postřehneme v sobě své věčné bytostné jádro. Neboť právě na této síle záleží – avšak lidé před ní častokrát prchají.

Síly duchovního světa můžeme do sebe přijmout jen tehdy, přinášíme-li jim vstříc vnitřní klid. Můžeme si je uvědomit jen tak, že jim přicházíme naším životem představ vstříc.

Nesobecká meditace musí souběžně kráčet s roznícením všech citů. Musí se však postavit po bok zesílenému myšlení. Někteří mystikové se snaží úplně potlačit právě myšlenky a chtějí pěstovat jen svůj citový život.

Každý esoterik pokročí vpřed, koná-li svá cvičení vytrvale, i když není spokojen s výsledky. Především jde tu o poctivou snahu. Meditací se stáváme jinými lidmi – dochází k tomu bezpodmínečně, i když to nepozorujeme.

* * *

Esoterní život lze chápat i tak, že pohlížíme na cvičení, která dostáváme, pouze jako na přídavek k obvyklému životu. Při tomto přístupu bychom ale zjistili, že pokrok není valný!

Rozhodnutí, které esoterně usilující má učinit, spočívá spíše v předsevzetí, že bude vše, s čím se setkává v obyčejném životě, spojovat se svým esoterním životem. Tím si vytvoří střed, z něhož řídí celý svůj život.

Meditací máme v sobě vyvinut mocnou sílu, která používá slov meditace jako nástroje, jímž poněkud vytvoříme ve svém astrálním těle duchovní orgány, jimiž můžeme zřít duchovní okolí. Vjemy, které vtiskujeme svému astrálnímu tělu, se stanou trvalé teprve časem. Svoje astrální tělo můžeme přirovnat k pružné hmotě, která sice vtisky přijímá, která se však po nějakém čase zase vrací do své původní podoby.

Dojmy jsou do astrálního těla vtiskovány za spánku, kdy „já“ a astrální tělo opustily tělo hmotné (*fyzické*) a éterické. Čím silnější a intenzivnější je naše meditace, tím silněji se tyto dojmy vtiskují do astrálního těla, až se konečně stanou trvalé, takže se z nich potom mohou vyvinout duševní orgány.

Učiníme-li se hluší a slepí ke všem smyslovým vjemům, vyzvedáme za meditace pomalu své éterické tělo z těla fyzického a spojujeme se s Kristovou aurou, která je

nyní aurou naší Země. Kdybychom se z hmotného těla vysunovali bez obsahu naší meditace, byla by naše duše jen sama se sebou. Nyní je však pronikána Kristem a člověk se dožívá Pavlových slov: „Nyní nežiji „já“, nýbrž Kristus ve mně.“

Meditování je středním stavem, jímž lze přemáhat vše, co je jednostranně luciferské a ahrimanské.

V osamělém myšlení a hloubání se skrývá luciferské vábení. V jednostranně na venek obráceném vnímání je ukryto ahrimanské pokušení. Ve své duši můžeme vytvořit střední stav, když učiníme své myšlenky vnitřně tak mocně živé, že je máme před sebou jako něco živého, jako když nějaký vjem slyšíme nebo vidíme. To je střední stav, kterého dosahujeme meditací.

Meditace není ani myšlením, ani vnímáním; je myšlením, které žije v duši tak živě jako vnímání; a je vnímáním, jehož předmětem vnímání jsou myšlenky – tedy nic zevního.

Mezi luciferským myšlenkovým prvkem a ahrimanským prvkem postřehování (*vnímání*) protéká život duše za meditace božsky-duchovním středním stavem, který jediné v sobě chová pokrok vývoje světa.

Meditující člověk, který žije ve svých myšlenkách tak, že se v něm stanou živými silami, žije v božském proudu. Vpravo má pouhou myšlenkou, vlevo pouhé vnímání; nevylučuje ani jedno, ani druhé, nýbrž ví, že polarity se musí udržovat v rovnováze podobně, jako je trojúhelník určen součtem svých úhlů.

Meditace znamená: odevzdání se některé (právě pro naši individualitu) vhodné myšlenky nebo citu, s nimiž se zcela ztotožňujeme.

Přirozeně se na této cestě lidské usilování velmi lehce ochromuje, poněvadž skutečně vyžaduje mnoho přemáhání to, aby se člověk mohl stále znovu věnovat těmto tichým a intimním úkolům. Ale časem vycítíme: až dosud jsi tyto myšlenky jen myslil. Nyní počíná myšlenka vyvíjet svůj vlastní život, svoji vlastní hybnost. Myšlenka počíná být vnitřním útvarem.

To je důležitý okamžik, kdy se dožíváme, že myšlenka se stává schránou reálné duchovní živoucí bytosti.

Tak si můžeme říci: tvé usilování tě přivedlo tak daleko, že jsi polem, na němž se vyvíjí něco, co se tebou probudilo k vlastnímu životu. Toto oživení meditační myšlenky je významným okamžikem. Žák zjišťuje, že se ho zmocňuje objektivnost duchovna; ví, že duchovní svět se o něho doslova stará; ano, že k němu přistoupil.

* * *

K čemu při sebe sama zapomínající meditaci dochází, to je něčím nejvýše významným. Tímto intimním meditačním dějem se dosahuje jemné spotřeby tepla. Každý meditační postup je spojený s jemným tepelným a světelným pochodem. Za meditace spotřebováváme teplo a světlo. Tím se právě v meditaci uskutečňuje životní děj.

Také při našem všedním myšlení dochází k tepelnému dění, které způsobuje vzpomínání. K tomu však za meditace nesmí dojít.

To, co vnitřně spotřebujeme na teple a světle se nevtrhává do našeho těla, nýbrž do všeobecného světového éteru (jestliže žijeme v čistém obsahu myšlenky). A to vyvolává v našem okolí zevní dění.

V pravé, opravdové meditaci vtiskujeme do světového éteru své myšlenky, útvary, takže při zpětném pohlížení na meditační dění nemáme co činit se vzpomínkou, nýbrž s objektivním postřehem (*vjemem*) toho, co vtiskujeme do světového éteru.

Kdo počně s pravým meditováním, žije v ději, který je současně světovým děním. Při tom dochází k následujícímu: Při meditování se spotřebuje teplo; tím nastává chlad. Světový éter se ochlazuje. A poněvadž se spotřebuje také světlo, světový éter je utlumován – vzniká temnota. Jasnovidně lze vždy vysledovat, že když člověk na některém místě meditoval, zůstane po něm stínový obraz, který je dokonce chladnější než okolí. Vykonal něco, co lze srovnat s otiskem na fotografické desce.

Když to uvážíme, porozumíme také, že člověk, který se ve svém příštím vtělení vrátí opět na Zem, shledá se ve světovém éteru se stopami svých meditačních myšlenek. Proto meditující stále více pocítuje: Ty nejsi pouze tím, kdo tu myslí, nýbrž děje se něco, v čem sice ty jsi, co se však odehrává mimo tebe jako něco trvalého. Toto pocíťování sebe jako v atmosféře, jako ve tkající a bytostné atmosféře svých myšlenek, propůjčuje člověku jistotu pocitu: nacházíš se v duchovním světě, a jsi sám jen tkající článek ve všeobecném tkajícím působení božského světa. A to je pocit, na který je nutno brát zřetel, pocit, který se vybavuje v duševním klidu meditace: Ty nejsi sám, který to způsobuje – to je způsobováno! Počal jsi těmito vlnami pohybovat, ale tyto vlny se kolem tebe rozšiřují. Mají svůj vlastní život, jehož jsi jen středem.

* * *

To je zážitek, který nám otevírá poznání duchovního světa. Je to zážitek mimořádného významu, k jehož dosažení patří ovšem trpělivost, vytrvalost a odříkání. Tento zážitek stačí, aby člověk došel k plnému přesvědčení o objektivní existenci duchovního světa.

* * *

Nejdůležitější a pro náš vývoj nejvýznamnější chvíle v našem esoterním životě jsou ty, k nimž dochází po meditaci, když uvedeme svoji duši do „bezvětrí“, abychom dali na sebe působit obsahu meditace.

Dejme v sobě obsahu naší meditace po jejím ukončení ještě po několik minut tiše doznívat! Máme usilovat o prodloužení těchto okamžiků, neboť naším „vzvednutím sebe“ z okruhu našich všedních myšlenek a citů, tímto „vyprázdňením“ naší duše se spojujeme se světem, z něhož nám vystupují obrazy, o kterých musíme říci, že je nemůžeme srovnat s ničím v našem osobním životě.

Vyvoláme-li v sobě po každé meditaci pocit vděčnosti a úcty – pocit, který můžeme nazvat „modlitební náladou“ – a jsme-li si při tom vědomi, jaké milosti jsme se stali účastní, tu již zjistíme, že jsme na správné cestě a jak nám duchovní světy přicházejí vstříc.

* * *

Jde tady právě o to, abychom cítili, že nezávisle na našem rozumovém životě v nás něco myslí, o čem můžeme říci: „Ne „já“, nýbrž „ono“ ve mně myslí.“ I když se nám takové myšlenky zprvu jeví málo významné, lze je zesilovat a podporovat pocity vděčnosti vůči vyšším mocnostem. Když si po každé, i sebe kratší takové chvíli řekneme: „Děkuji Vám, Vy Mocnosti vyšších hierarchií, že jste mně daly něco postřehnout“, pak se nám budou tímto cítěním vděčnosti, cítěním úcty množit takové chvíle, ve kterých se chtějí projevodat vyšší světy.

Potom si budeme moci to, co zprvu procházelo naší duší temně jako sen, podržet v paměti, a nakonec si takové stavy vyvoláme libovolně. Pak si poněáhlou ujasníme, že toto myšlení je v nás vlastně stále nezávislé na našem rozumovém myšlení.

Vděčnost je miskou, kterou pozvedáme vzhůru k Bohům, aby ji naplnili svými divupnými dary. Když ve své duši vyvíjíme s veškerou vážností pocity vděčnosti – potom tato vděčnost, tato milující odevzdanost k neviditelným duchovním dárcům života musí také existovat. Nejkrásnějším způsobem (jímž jsme vedeni ze své bytosti k nadmyslovým světům) je, když toto vedení probíhá za vděčnosti. Tato vděčnost ústí nakonec v uctívání a v lásce k Duchu – poskytujícímu lidstvu život. Z vděčnosti se rodí láska; a z lásky se rodí otevření srdce životu duchovních mocností, které pronikají život.

* * *

Když počneme na sobě s meditativní prací, musíme si tvořit jiné, nové představy o tom, čeho se budeme zprvu dožívat. Tak např. si stěžujeme, že se nám do naší meditace vtírají myšlenky, které nás obtěžují a vyrušují. Kdybychom však věc blíže uvázili, museli bychom poznat, že to je vlastně pokrok; že jsme se stali citlivějšími, poněvadž postřehujeme, že myšlenky toho druhu jsou silnější než my. Vedou nás k tomu, abychom v naší meditaci použili více síly, neboť jsou to luciferské bytosti, které v nás vyvolávají naše vlastní myšlenky. Tyto luciferské bytosti jsou v nás vždy; jsou jen přehlušovány vlněním našeho denního života v nás. Ticho, které v naší meditaci v sobě vyvoláváme, nám dává postřehnout, co je v nás ve všedním životě utlumené.

Naše celá soustava, vztah našich schrán se díky naší meditaci mění. A i když ji konáme sebehůře a sebeneobratněji, přece jen tím vysouváme své „já“ a tělo astrální, jakož i část těla éterického z hmotného těla. Právě proto lze v nejbližších minutách po skončené meditaci dojít k povšimnutí si zážitků v éterickém těle, které jsou hodné pozornosti. Z vyšších světů k nám mohou přijít inspirace i pro hmotný svět. Záleží tu právě na našem úsilí

* * *

Cvičením meditování se staneme skutečně jinými lidmi; k tomu dochází bezpodmínečně, i když to nepostřehujeme. Ve všech cvičeních, nechť jsou podaná v knihách nebo ústně, totiž spočívají síly, které uvolňují éterické tělo a vysouvají je z fyzického těla. Něco jiného je, když si toho všímáme. Duše může skutečně již mít své orgány. Je však rozdíl v tom, zda ve svém duchovním okolí spí, nebo je bdělá. Aby se probudila a uvědomila se, k tomu potřebujeme sílu a přípravu.

Abychom k tomu dospěli, musíme si nejdříve položit otázku: čím je vlastně myšlení?

Je něčím nadmyslovým; se svým myšlením jsme stále v nadmyslových světech. Žijeme ve sféře myšlení, ale my ji bezprostředně neprožíváme. Neboť to, co prožíváme, je pouze zrcadlení myšlení ve fyzickém těle. Mozek je zrcadlem! Esoterní výchovou má člověk právě dospět k tomu, aby prožíval samotné myšlení, nikoli jen myšlenky.

Dalším zážitkem potom je, že člověk pociťuje, jak z něho proudí všechno dobré, správné, pravdivé. Pociťuje to jako vrůstání do budoucnosti, jak to vytváří zárodek pro jeho budoucnost. Ale podobně z něho vystupuje i všechno nesprávné, špatné, nepěkné, co žák myslí a cítí. Toto vystupování pociťuje zcela reálně, a ví, že tyto z něho vystupující špatné myšlenky budou v budoucnosti dobrým myšlenkám potravou. Tak se učí rozumět, proč na něho v meditaci dotírá tolik zvrácených, nepěkných myšlenek a pocitů. Zlé mocnosti milují člověka, který meditováním postupuje kupředu; milují ho více než obyčejné lidi a upínají se k němu mnohem intenzivněji, aby jej zkazily. Kdo staví před svoji duši černý kříž se sedmi červenými růžemi, od toho musí zlé mocnosti ustoupit.

* * *

Svoji výchovou k vyšším stupňům ponechává žák, byť i jen na krátkou chvíli, svoje nižší „já“ sobě; nižším „já“, jímž žije v obyčejném životě, vchází do styku se zevním světem. Za meditace je ponechává sobě, odvolává mu strážce, který je jinak neustále kontroluje, který částečně reguluje jeho povahové vlastnosti, částečně je potlačuje anebo alespoň je udržuje na uzdě. Tím, že žák ponechává toto nižší „já“ samo sobě, byť by to bylo i na krátko, vylézají ze všech stran, ze skrytých koutů naší přirozenosti vlastnosti, o nichž máme za to, že jsme je již přemohli a jejichž přemožení se nám zdálo být lehké. Člověk se tudíž může určitým způsobem stát horším, nepodřizuje-li se neustále nejpřísnější kontrole. My však máme být Bohům vděční za své nedostatky, neboť jejich potírání nás činí silnými a svobodnými. Když s nimi bojujeme vážně a neúnavně, snažíme se dostat se dále, pak v nás takové vady odumírají.

Ke zhoršení povahy však nemůže dojít, dbá-li meditující dostatečně na sebe, na život a na své okolí. Především musí žák mít ve svých denních meditacích na zřeteli, že všechno jeho usilování spočívá v tom, aby dosáhl svého vyššího „já“. Má přemýšlet o tom, co toto jeho vyšší jáství je. Nemá se domnívat, že má svému vyššímu „já“ přinášet něco vstřícně, nýbrž má k němu zaujímat stanovisko vyčkávání, má od něj všechno očekávat. V našich meditacích nás to má táhnout jako magnetické fluidum vzhůru do duchovních světů (potom jsme ve správném stavu myšlení). Avšak ani tady nejde o slova (slova jsou jen šatem), ale o to, aby z nich proudil do nás z duchovních světů správný smysl. Jde o to, abychom byli plní porozumění, naplnění Kristovou silou.

* * *

Čeho se člověk vnitřně v meditaci a koncentraci dožívá, to působí na astrální tělo tak, jako světlo na fyzické oči, zvuk na fyzické ucho, poněvadž oba smysly byly vytvořeny světlem a zvukem.

Vnitřními zážitky meditace se astrální tělo zcela přeorganizuje. Vyvolávají (*ožívují*) se v něm poznávací ústrojí vyšších světů, „lotosové květy“ (podobně, jako je tomu u fyzických smyslů světlem a zvukem). Tyto orgány se v astrálním těle zpevní tím, že se otiskují do éterického těla. Dokud je životní (*éterické*) tělo v těle fyzickém, je velmi těžké, aby se v něm otiskovaly zážitky astrálního těla. Zvláště v dřívějších dobách nebylo možné, aby se to, co se v astrálním těle vytvářelo meditací a koncentrací, otisklo v éterickém těle, dokud bylo spojeno s tělem fyzickým. Uvážíme-li, že fyzický svět je tu pro nás jen proto, že do fyzického těla byly vciželovány jeho smyslové orgány, nebude to nijak obzvláště podivné, praví-li se, že do vyšších článků člověka (do těla éterického a astrálního) se taktéž vestavují podobná vyšší ústrojí. (*Podrobnosti v knize Rudolfa Steinera „Jak poznáváme vyšší světy“, kapitola „O některých účincích zasvěcení“.*) Fyzické tělo člověka je dnes již uspořádáno; jeho vyšší schrány dosud tak uspořádány nejsou. Kdo usiluje o zasvěcení, u toho se tyto orgány vytvářejí. Aby k tomu došlo, je nutno zmocnit se astrálního těla tam, kde je lze mít v jeho čistotě. Vyzvednutí éterického těla není v naší době nikterak lehké.

Při vystoupení éterického těla se nejdříve s fyzickým tělem děje něco podobného jako s rostlinou, které se po nějaký čas ubírají její šťávy. Zasychá; a tak částečně „zasychá“ (fyzicky to však nelze postřehnout) i fyzické tělo člověka. Chová-li v sobě vlohy k onemocnění, tu se pak tyto projevují. Když však prosycujeme své éterické tělo duchovními pravdami, přijímá tím nové síly, které působí zase ozdravně na tělo fyzické. Soustavným meditováním máme dosáhnout toho, aby se v éterickém těle otiskem z těla astrálního vyvinuly vnitřní vnímací orgány.

* * *

Nezapomínáme-li ve svém životě ani na okamžik, že meditace se stala součástí našeho denního života, že tudíž meditovat musíme, potom v nás žije ta pravá nálada k meditování.

Je nutno se natolik vžít do meditace (i když meditujeme sebe kratší dobu), že nás při tom ostatní život neruší a že se cele pocítujeme jako meditující. A když jsme snad na svoji meditaci pozapomněli a později přijdeme na to, že jsme to opomenuli (a jsou takové okamžiky v životě, kdy zapomeneme), pak musíme mít pocit studu, jako bychom se styděli, kdybychom měli kráčet nazí po ulici plné lidí.

Potřebu denní meditace bychom měli chápat tak, že nemá být v našem životě ani jednoho dne, kdy jsme opomenuli meditovat. A když přijdeme na to, že se tak nestalo, musíme se zastydět.

* * *

Prožitkem, který je při skutečném navázání vztahu s duchovním světem nejdůležitější a ke kterému musí dojít velmi záhy, je setkání se Strážcem prahu.

Toto setkání se Strážcem prahu musí být žákem bráno mimořádně vážně, neboť by mu mělo být (o tomto) jasno, že dokud nemůže vyvíjet takové cítění, které souvisí se setkáním se Strážcem prahu, nemůže vůbec dojít k tomu, co je vpravdě pravé poznání.

Člověk může mít za to, že k určitým poznatkům lze dojít bez otřesných dojmů z vlastního sebepoznání. Ale čeho člověk dosahuje bez tohoto otřesu, to nejsou pravé poznatky.

Pravé snahy po poznání dosáhneme teprve tehdy, když se povzneseme nad to, co nám poskytuje pouze smyslový svět. Kdo se však příliš záhy, t.j. s nesprávným myšlením přibližuje k tomuto poznání, nedosáhne ho správně a vyvolá tak škodlivé účinky nejen pro sebe, nýbrž i pro svět. Skutečné poznání lze dosáhnout jen tehdy, přistupujeme-li k němu s pravou přípravou, s uvnitřněným smýšlením a s pravou, opravdovou snahou po něm.

* * *