

Rudolf Steiner

VYSVĚTLENÍ NĚKOLIKA HLAVNÍCH CVIČENÍ

1.

„Já jsem“ a tvůrčí duchovní síly

Kdo usiluje o esoterní vývoj, tomu musí být především jasno, že v jistých nejjednodušších větách je skryta síla, která působí tím, že žák dá těmto větám žít ve své duši. Nevystihne to pravé, kdo chce takové věty pochopit jen rozumem. To potom k němu hovoří zpočátku velmi málo. Žák musí po jistou dobu celé své nitro nechat naplněno takovými větami; musí se jim oddat všemi svými duševními silami. Takovou větou je „Ich bin“ („Já jsem“).

V této větě tkví skutečně celé tajemství nynějšího lidského bytí. Takovou větu může totiž vnitřně myslit, cítit a chtít jen bytost, která má takovou zevní podobu jako nynější člověk. U takové bytosti se podoba musela vytvořit tím způsobem, že všechny v těle působící síly směřují k tvaru, který se směrem dopředu stane vyklenutým čelem. Toto dopředu vyklenuté čelo a „Já jsem“ patří k sobě. V dřívějších vývojových dobách lidské podoby zde existoval stupeň, na němž se čelo ještě nevyklenulo dopředu. Tehdy ještě nemohlo být toto „Já jsem“ myšleno, cítěno a chtěno. Bylo by naprosto nesprávné, kdybychom se domnívali, že vyličená podoba těla by vyvolala toto „Já jsem“. Ono „Já jsem“ tu již bylo před tím. Nemohlo se jen vhodnou podobou vyjádřit (*projevit*). Jak se dnes projevuje tělesná podoba člověka, tak se před tím projevovala v duševním světě. Právě síla toho „Já jsem“, se v určitém období dávne minulosti spojila s tehdejší lidstvem, které ještě nemělo dnešní utváření čela. Tato síla „Já jsem“ pozvedla dřívější podobu čela k dnešní. Tak může člověk jistým pohřížením se do „Já jsem“ pocítit v sobě sílu, která jej do jeho nynější podoby sama vytvořila. Tato síla je vyšší silou než síly, které chová člověk v sobě ve svém obyčejném životě. Neboť je to duševní tvůrčí síla, která z duševna vytváří tělesno.

Proto se esoterně usilující člověk musí na krátkou chvíli docela vžít do tohoto „Já jsem“. Musí to „Já jsem“ myslet a při tom současně prožívat v sobě něco jako „těším se, že jako samotná bytost mohu spolupůsobit na svět“. Stěsná-li se to všechno v jeden jediný vnitřní akt vědomí a přitom člověk současně svou celou sílu vědomí přeloží do krajiny čela a pod ním ležící vnitřní části mozku, potom se skutečně přenese do vyššího světa, z něhož došlo k vytvoření čela.

Žák se nesmí jen domnívat, že si snad může z dneška na zítřek dobýt vyšší světy. Naopak musí spíše mít trpělivost toto pohřížení pěstovat denně stále znovu a znovu po dlouhou dobu. Má-li tuto trpělivost, tu po nějaké době zjistí, jak mu vzejde myšlenka, která nyní není pouze myšlenou myšlenkou, nýbrž silou proniknutou živou myšlenkou.

Žák si bude moci říci přibližně následující: Podobně, jako tato moje myšlenka, tak musí být vnitřně živou ona síla, která existuje v rostlinném zárodku a která pudí k vytváření jednotlivých částí rostliny. A brzy se mu tato myšlenka bude jevit tak, jako kdyby vyzařovala světlo. V tomto vnitřním proudění světla se člověk cítí radostně a šťastně ve svém bytí. Proniká jím pocit, který může označit jako „radostnou lásku k tvůrčímu bytí“. A vůli se dostává síly, jako kdyby naznačená myšlenka jej prozařovala teplem, které jej činí energickým. To všechno může člověk nasát z popsaného správného pohřížení se do tohoto „Já jsem“. Člověk poněkud pozná, že tímto způsobem se v něm rodí nejvyšší měrou intelektuální, duševní a morální síla, a že se tím uvádí čím dále, tím více do vědomého poměru k vyššímu světu.

Druhou takovou větou je „Es denk“, „Ono myslí“. Toto „Ono myslí“ představuje podobným způsobem, jak to bylo právě popsáno u „Já jsem“, onu sílu z vyšších světů, kterou byla vytvořena podoba lidského ústrojí mluvy. Dokud se myšlení ještě nevyžívalo v lidském těle, nýbrž ještě ve vyšším duševním světě, způsobilo to z těchto duševních světů, že ústrojí mluvy, které tehdy ještě neexistovalo, se připojilo k lidské podobě.

Když se tedy esoterně usilující člověk zase, právě tak, jako to činil před tím, noří myšlením, cítěním a chtěním cele do toho „Ono myslí“ a přitom své vědomí soustřeďuje do krajiny hrtanu, bude prožívat tvůrčí duševní sílu, která se z vyšších světů projevila utvořením ústrojí mluvy. Když se žák opět s výše naznačenou trpělivostí dožije toho, jak z toho „Ono myslí“ vychází záření, která jsou jakoby východiskem duchovní hudební harmonie; která jej naplňují pocitem posvátné zbožnosti a současně silou; pak se dožije i věty: „Co chci jako člověk, tu se stanu více a více moudřejším“. Žákovi se dostane tušení o síle, která jako božská duchovní síla protéká vesmírem a která všechny věci pořádá podle míry, čísla a váhy.

Třetí větou je „Sie fühl“, „Ona cítí“. Také síla této věty nebyla kdysi – a to ještě v dávnější době – v člověku, nýbrž ve vyšším duševním světě. Odtud působila dolů a přetvářela podobu, kterou tehdy mělo lidské tělo. Lidské tělo nemělo totiž od nohou se odlišující ruce. Dnešní ruce a nohy byly tehdy stejně utvářené ústrojí pohybu. Proto neměl člověk tehdy svoji vzpřímenou chůzi. V lidském vývoji to byl velký krok kupředu, že se jeho přední pohybové ústrojí přetvořilo v pracovní orgány. Tím se člověku dostalo vzpřímené chůze, která jej uschopňovala přemáhat nižší přirozenost, čímž se jeho pohled mohl obracet k nebeským duchovním světům. Teprve tím se však uschopnil tvořit karmu. Neboť teprve činy takto uzpůsobené bytosti spadají pod její vlastní odpovědnost. Duchovní bytosti přetvořily člověka, když před tím jen v nich se nalézající

„Ona cítí“ proudila do lidského těla. Když tudíž esoterně usilující člověk opět podobně, jak to bylo výše popsáno, se ponoří do toho „Ona cítí“, pozvedá se tak k příslušným silám vyšších světů. Při tomto „Ona cítí“ se člověk musí celým vědomím soustředit jen na paže a ruce. Pak mu bude proudit z myšlenky „Ona cítí“ vnitřní život nepopsatelné blaženosti. Tento pocit lze označit jako lásku k činnému bytí. Člověk tím nabývá vědomí, jak tvůrčí láska proudí světovým prostorem a jak se jejím činem vnáší do všeho oživující dech.

Čtvrtá věta je: „Es (*das Gott*) will“, „On chce“. V pradávě bylo touto silou lidské tělo jako samostatná bytost úplně vyčleněno ze svého okolí.

Než na tato síla působila z vyšších světů na lidské tělo, nebylo ještě na všech stranách uzavřeno zevní kůží, nýbrž proudy látek proudily ze všech stran do něho a z něho opět ven. Člověk neměl samostatný život, nýbrž žil cele životem svého okolí. Toto okolí bylo ovšem naprosto jiné – než naše nynější pozemské okolí. Když se nyní esoterně usilující člověk opět celým svým myšlením, cítěním a chtěním ponoří do toho

„On chce“, a při tom své vědomí zcela soustředí na celý zevní povrch kůže, přenesse se poněkud do vysokých tvůrčích sil tohoto „On chce“. Jsou to ony síly nadmyslových světů, jimiž se smyslovým světům dostává jejich tvaru a podoby. Má-li člověk dostatečnou vytrvalost, bude ve vnitřním prožívání této myšlenky pociťovat něco, jako kdyby byl pozvednut nad všechno smyslově-tělesné bytí a zíral dolů na pole smyslového tvoření, aby na něj působil, jak je to přiměřené božským myšlenkám získaným v duchovních světech. Síla vycházející z této myšlenky je blažené přenesení se do čisté duchovnosti a získání vědomí, že člověk může smyslovému světu přinášet z vyšších světů to, co tento svět potřebuje.

Esoterik se bude muset v tomto pohřížení se do této silové myšlenky současně obrátit se svou pozorností na děj dýchání a tento děj vědomě přetvářet z jeho nevědomé činnosti k vědomému konání. Zatímco za popsaného působení sil z vyšších světů na lidskou podobu byla vyvolána naznačená přeměna, byla týmiž silami v nitru této podoby vyvolána nynější dýchací soustava, kterou potřebuje bytost s takovou samostatností těla, s takovými rukama, které pracují pod vlastní odpovědností, a s takovým ústrojím mluvy, které přeměňuje vnitřní zážitky duše v zevně slyšitelné zvuky. Příslušným obrácením pozornosti k dýchacímu ději se napomáhá pozvednutí do vyšších tvůrčích světových oblastí.

Když se esoterně usilující člověk takto poněkud učí vědomě prožívat to, co v něm stále dřímá jako vyšší světové síly, co předtím pouze neznal, potom se mu stane živoucím, tušivě zjevným to, co si měl již před tím osvojit studiem. Měl se seznámit s tím, že člověk (než se dospělo k nynějšímu stavu Země) prošel současně s celým vývojem Země různými stupni proměn. Tyto stavy proměn označujeme jako stav saturnský, sluneční a měsíční. Nyní se má esoterik seznámit také s tím, že se budou v pozdějších obdobích jisté dřívější stavy určitým způsobem opakovat. Tak se v pozemském stavu opakuje vývojový stav saturnský, stav sluneční a stav měsíční. Opakování stavu saturnského odpovídá tvoření toho „On chce“ na zevní schráně člověka. Opakování slunečního stavu odpovídá tvoření toho „Ona cítí“ na pažích a rukách, a opakování měsíčního stavu odpovídá tvoření onoho „Ono myslí“ na ústrojích mluvy. Vidíme, jak člověk opouští své nazírání na tělo jako pouze stvořenou bytost ve smyslovém světě a jak se vžívá do nazírání do vyšších světů, v nichž jsou síly, které tvořivě pracují na člověku. A tak se stávají pouhé pojmy, které si člověk o takových věcech osvojil (pojmy jako Saturn, Slunce, Měsíc), živoucím nazíráním a prožíváním. Je však zapotřebí pohlížet na to, co zde bylo podáno, pouze jako na počátek; vše musí být propracováno s veškerou energií. Teprve potom dojde člověk natolik daleko, že může obdržet další cvičení, které z tušícího cítění vyšších světů činí čím dále, tím více určitý způsob prožívání.

Pro orientaci musí být ještě poznamenáno, že v uvedených slovech síly jsou z povahy vyšších světů spolehlivě založeny uvedené tři formy.

ONO – ONA – ON

„Ono“ je slovem síly pro „světové myšlení“, t.j. pro ony bytosti ve vyšších světech, jimž je tvůrčí myšlení vlastní v témže stupni, jako je pod nimi stojícím lidem vlastní smyslové

zření.

„Ona“ je slovem síly pro „světovou duši“, která v sobě chová citění, které z ní proudí, kdežto lidské citění vtéká podněcováním zvenku. Světové citění je tvůrčí světová láska, kterou věci vstupují do bytí.

„On“ je Slovo síly pro „světovou vůli“ (Bůh), také pro světového Ducha, jehož vůle působí ze sebe, kdežto vůle člověka je určována pro svoje působení zevním světem.

„On“ je tvůrčí prasíla světa.

Im Geiste lag der Keim meines Leibes...

V duchu spočíval zárodek mého těla

A duch vtiskl mému tělu

smyslové oči,
abych jimi viděl
světlo těles.

A duch vtiskl mému tělu

rozum a citění
a cit a vůli,
abych jimi postřehoval tělesa a
na ně působil.

V duchu spočíval zárodek mého těla.

V mém těle spočívá zárodek ducha. A
chci včlenit mému duchu nadsmyslové
oči,

abych jimi zřel světlo duchů.

A chci vtisknout mému duchu

moudrost a sílu a lásku,
aby mnou působili duchové
a stanu se sebe-vědomým nástrojem
jejich činů.

V mém těle spočívá zárodek ducha.

2.

Základní každodenní cvičení

Zrána, ihned po probuzení, dokud duši ještě neprošly žádné jiné dojmy, oddáme se meditaci. Žák nechť se pokusí stát se vnitřně zcela tichý, t.j. odvrátí pozornost od všech zevních dojmů a také od všech vzpomínek na všední život. Snaží se osvobodit duši také

od všech zármutků a starostí, které jej snad v té době právě tíží. Pak započne s meditací. Aby si usnadnil dosažení úplného vnitřního ticha, nechť nejdříve obrátí svoji pozornost na jedinou představu, např. na „klid“ a docela se do ní ponoří. Má tomu být tak, jako kdybychom tento klid nechali protékat celým tělem. Ale to se může dít zcela krátce, (asi 2 – 5 vteřin). Pak nechá tuto představu ze svého vědomí vymizet, takže nemá potom ve své duši již zcela žádnou představu. Potom nechá v duši ožít pouze obsahu dále uvedených sedmi řádků. Těchto sedm řádků musí pak žít v duši pět minut. Vtírají-li se do vědomí jiné představy, vracíme se vždy znovu k těmto sedmi řádkům, do nichž se zcela noříme:

In den reinen Strahlen des Lichtes...

V čistých paprscích světla
zaskvívá se božství světa.
V čisté lásce ke všem bytostem
září božskost mé duše. Spočívám v
božství světa;
najdu sám sebe v
božství světa.

Nechť se žák pokusí představit si obsah jednotlivých slok pokud jen možno obrazně: V

čistých paprscích světla
zaskvívá se božství světa.

... tu rozlévá se božství po zevním světě jako stříbrné, lesknoucí se měsíční světlo;
cítíme, jako kdyby toto světlo námi protékalo a nás oblévalo.

V čisté lásce ke všem bytostem
září božskost mé duše.

... po vzejití v okolním světě, v němž se snažíme poznat božství, pohřbížíme se do svého vlastního nitra, a láskou, která nás spojuje se všemi bytostmi, nacházíme souvislost s božstvím a pocítujeme božskost své vlastní duše.

„Ich ruhe in der Gottheit der Welt;“

Spočívám v božství světa;

... Slovo „Ruhe“ chová v sobě magickou sílu. Komu se podaří soustředit se v tomto slově a nechat ho na sebe působit, ten cítí, jako kdyby se jím řinuly klid a mír. Tím, že pocítujeme tento klid a tento mír ve svém nitru, jsme ve vlnění klidu a vniká do nás.

Najdu sebe sám v božství světa.

... a nyní vzniká představa jakoby svítícího bodu – skvící se jiskry, která se z dálky třpytí a ke které spějeme... a ve které se najdeme v lůně božství.

Během dne konáme svá vedlejší cvičení

Večer:

In der Gottheit der Welt...

V božství světa
najdu sám sebe,
v Něm spočívám.
Božskost mé duše září
v čisté lásce ke všem bytostem,
božství světa zaskvívá se
v čistých paprscích světla.

Pak se pět minut oddáme působení těchto vět v nás, načež vykonáme zpětný přehled událostí prožitého dne po dobu asi sedmi – osmi minut.

Po každé meditaci přejdeme do pohřížení se do svého vlastního božského ideálu. To se musí dít s veškerou devocí, ve zbožném uctívání. Dbejme, aby za meditace nebylo naše tělo v takové poloze, která by nás z meditace vytrhovala, např. pocíťování únavy a pod.

Ich trage Ruhe in mir...

Nesu v sobě klid,
nesu sám v sobě
síly, které mne posilují.
Chci se naplnit
teplem těchto sil,
chci se proniknout
mé vůle mocí.
A cítit chci,
jak klid se rozlévá
vším mým bytím,
když se posiluji
najít v sobě
klid jako sílu
mocí mého snažení.

Příprava k meditaci o kříži s růžemi

Představme si rostlinu, jak koření v půdě, jak vyhání list za listem, jak se rozvíjí do květu. A nyní si představme vedle rostliny člověka. Oživme v duši myšlenku, že člověk má vlastnosti a schopnosti, které proti vlastnostem a schopnostem rostliny mohou být označeny jako dokonalejší. Pomysleme si, jak se podle svých citů a své vůle může člověk odebrat sem a tam, kdežto rostlina je připoutaná k půdě. Ale pak si též řekněme: ano, zajisté je člověk dokonalejší než rostlina; ale u něho se mi objevují též vlastnosti, které na rostlině nepostřehuji (*nevidím*) a jejichž nepřítomnost se mi může v určitém směru jevit dokonalejší než (*jejich přítomnost*) u člověka. Člověk je naplněn žádostmi a vášněmi; jimi se řídí ve svém chování. Mohu u něho mluvit o poblouznění způsobeném jeho pudů a vášněmi. U rostliny vidím, jak se řídí čistými zákony vzrůstu od listu k listu, jak bez vášně otevírá květ cudnému slunečnímu paprsku.

Mohu si říci: člověk má před rostlinou určitou dokonalost, tím, že umožnil ve své bytosti přistoupit k silám rostliny (jež se mi jeví jako čisté) pudům, žádostem a vášním. Představím si nyní, jak zelená šťáva protéká rostlinou a jak je projevem čistých, vášně prostých zákonů růstu. A pak si představím, jak červená krev teče cévami člověka a jak je výrazem pudů, žádostí a vášní. To vše nechám ve své duši povstat jako živou myšlenku.

A nyní si představím, jak člověk je schopný vývoje; jak může své pudů a vášně tříbit a čistit svými vyššími duševními schopnostmi. Pomyslím si, jak se tím něco nižšího v těchto pudech a vášních zničí a jak se zase zrodí na vyšším stupni. Pak si budu moci představit krev jako projev očištěných a vytříbených pudů a vášní.

Pohlédnu v duchu např. na růži a řeknu si: v červené šťávě růže spatřuji zeleň rostlinné šťávy přeměněnou na červeně; červená růže poslouchá, podobně jako zelený list, zákony vzrůstu prosté vášni. Červená barva růže staniž se mi symbolem takové krve, která je projevem vytříbených pudů a vášní, které svou nižší část odvrhly a ve své čistotě se rovnají silám, působícím v červené růži.

A nyní se pokusím takové myšlenky zpracovat nejen rozumem, nýbrž je nechám ožít v citění. Mohu mít oblažující pocit, představím-li si čistotu a nevášnivost rostoucí rostliny; mohu v sobě vzbudit pocit, jak určité vyšší dokonalosti musí být vykoupeny nabytím pudů a žádostí. Tím se může oblažení, které jsem zprvu pocítil, proměnit ve vážný pocit. Potom se ve mně může pohnout pocit osvobozujícího štěstí, oddám-li se myšlence na červenou krev, která se může stát nositelem vnitřně čistých zážitků, jako červená šťáva růže.

Záleží na tom, abychom nebyli vůči myšlenkám, které slouží k vybudování symbolické představy, bez citu.

Když jsme prošli takovými myšlenkami a city, přeměňme si je v symbolickou představu. Představme si černý kříž. Ten budiž symbolem pro to, co bylo jako nižší zničeno v pudech a vášních; a tam, kde se břevna kříže protínají, myslíme si sedm červených, zářících růží, uspořádaných do kruhu. Tyto růže nechť jsou symbolem té krve, která je projevem vytříbených, očištěných vášní a pudů. Taková je symbolická představa, kterou si v duši vyvoláme způsobem, jak to bylo výše znázorněno na vzpomínkové představě.

Taková představa, oddáme-li se jí ve vnitřním pohřžení, má pro duši povzbudivou sílu. Každou jinou představu musíme se snažit při pohřžení vyloučit. Pouze charakterizovaný symbol se má v duchu vznášet před duší tak živě, jak je to jen možné.

Není bezvýznamné, že meditující si tento symbol neuvádí do mysli hned jako již hotovou budivou představu, nýbrž že si ji musí nejdříve vybudovat určitými představami o rostlině a člověku. Účinek takového symbolu totiž závisí na tom, že jsme si jej vyličeným způsobem sestavili dříve, než ho použijeme k vnitřnímu pohřžení. Představíme-li si jej, aniž jsme si jej tak napřed ve vlastní duši vybuďovali, zůstane chladný a mnohem méně účinný, než když se mu dostalo přípravou síly osvěcující duši.

Při pohroužení si však nemáme vyvolávat v duši všechny přípravné myšlenky, nýbrž musíme mít v duchu živě se vznášející obraz a při tom nechat spolupůsobit pocit, který se dostavil jako výsledek přípravných myšlenek. Tak se stává symbol znamením vedle pocit'ovaného prožívání. Účinnost tkví právě v prodlévání duše v tomto prožívání. Čím déle můžeme v něm prodlít, aniž se do toho vmísí jiná představa, tím účinnější je celý děj. Je však dobře, opakujeme-li si častěji mimo dobu, věnovanou vlastnímu pohřžení, v myšlenkách a citech vyličený způsob budování obrazu, aby cit nevybledl. Čím více trpělivosti máme k takovému obnovování, tím je obraz pro duši významnější.

Meditace o kříži s růžemi

Večer:

Es weiset dieses Zeichen mir...

To znamení poukazuje mi
na vítězství života nad mocí smrti;
v sobě chci cítit
toho znamení smysl.
Vzpřímí mne
a vzpřímeně ponese
ve všech sférách života.

Ráno:

Im Urbeginn war das Wort...

V prapočátku bylo Slovo a
to Slovo budiž ve mně; a to
Slovo bylo božské.
A božskou silou

pronikniž mne to Slovo. A
Bůh byl to Slovo
a Boží sílu dej (to) Slovo mé vůli.

Mezi dnem koná žák svá ostatní cvičení.

* * *

Meditační slova zmocňující se vůle

Sieghafter Geist...

Vítězný Duchu,
plamenem prožhni mdlobu
váhavých duší!
Spal chtivost jáství,
zažehni soucit,
aby nezištnost, životní proud
lidstva, působila jako zřídlo
duchovního znovuzrození!

* * *