

Rudolf Steiner

MEDITÁCIE A MODLITBY

Ak sú niekomu citovo bližšie texty evanjelií, tak si môže za svoju dennú meditáciu zvoliť modlitbu „Otčenáš“. Keď sa tak deje po dostatočne dlhú dobu, prenikne sa meditujúci obsahom tejto meditácie a potom prežíva „Otčenáš“ celou svojou bytosťou. V týchto siedmich prosbách je obsiahnutá všetka múdrosť sveta. Aby „Otčenáš“ mohol vzniknúť, k tomu bolo potrebné vysloviť z obsiahlej svetovej múdrosti slovami to, čo môžeme nazvať „najhlbším tajomstvom sveta a človeka“. Pretože je to v „Otčenáši“ obsiahnuté, preto to v jeho slovách pôsobí. Aj vtedy, keď ešte hlbkam tejto modlitby nerozumieme. To je skutočným tajomstvom pravej modlitby, že musí byť čerpaná zo svetovej múdrosti. A pretože je vzatá zo svetovej múdrosti, preto skutočne pôsobí, aj keď jej nerozumieme. Môžeme jej porozumieť, keď postúpime k vyšším stupňom, ku ktorým nás pripravuje modlitba. Modlitba nás pripravuje pre mystické pohrúženie, mystické pohrúženie pre meditáciu a koncentráciu, a odtiaľ sme potom smerovaní k vlastnej práci v obore duchovného bádania. Každý človek môže dať pôsobiť modlitbe na svoju dušu. Modlitba sama to bude, ktorá vyvolá pôsobiacie sily, ktoré nás povedú vyššie a vyššie. Nech stojíme seba vyššie, modlitba nás môže pozdvihnúť vždy o jeden stupeň vyššie, než na ktorom sa nachádzame. A „Otčenáš“ je modlitba, ktorou sa nielen modlíme, ale ktorá môže tiež vyvolať mystickú náladu a ktorá môže byť obsahom vyššej meditácie a koncentrácie.

Otče náš, ktorý si na nebesiach!
 Posväť sa meno tvoje!
 Príď kráľovstvo tvoje!
 Buď vôľa tvoja, ako v nebi, tak aj na zemi!
 Chlieb náš každodenný daj nám dnes!
 A odpusť nám naše viny, ako aj my odpúšťame našim vinníkom!
 A neuved' nás v pokušenie, ale zbav nás zlého!
 Lebo tvoje je kráľovstvo i moc i sláva na veky ! Amen!

K pochopeniu celého ľudského života je potrebné pochopiť silu, ktorá pôsobí v modlitbe. Modlitba, keď ju pozorujeme podľa jej podstaty, patrí k tým veciam, ktoré vedú človeka z pomínelosti k večnosti. To pociťovali zvlášť tí ľudia, ktorí našli cestu z modlitby k mystike, ako napr: Angelus Silesius. Keď sa stal mystikom, ďakoval za svoju vnútornú pravdu a krásu, vrelosť a žiariacu jasnosť svojich mystických myšlienok, ako je tomu napr: v Pútnikovi cherubínskom, prípravnej modlitbe, ktorá tak mocne pôsobila na jeho dušu.

Modlitba nás pripravuje k nálade večnosti. A niečo z tejto nálady môže tušiť každý modliaci sa človek, keď modlitbou dospel k pravému vnútornému kľudu, k uvnútorneniu, a potom zasa k oslobodeniu sa od seba samého. Či to modliaci sa človek vie alebo nevie - že, keď vysielá modlitbu k tej stránke života, v ktorej hľadá svojho Boha, potom budú pocity, city, myšlienky, slová, v ktorých sa jeho nálada k modlitbe vyžíva, prenikané tým, čo žije v krásnom výroku Angela Silesia a ktorý v

podstate môže ako božská vôňa, ako božská sladkosť prenikať každou modlitbou, aj keď často nevedomky:

Ja sám som večnosťou, keď z času výjst' môžem,
keď Boha v sebe mám a seba poznám v Bohu.

Za obsah meditácie si môžeme tiež zvoliť prvých päť veršov prvej kapitoly Jánovho evanjelia. Keď rozumie sa týmto piatim veršom správne, potom sú meditačnou látkou, a človek ju musí prežívať ako niečo, pre čo nie je v zmyslovom svete protikladu. Kto každý deň, než mu vstúpia do vedomia iné vnemy, všetko vylúči zo svojich myšlienok a vždy po päť minút celo žije v týchto vetách a koná to s vytrvalosťou a trpezlivosťou po celé roky, kto sa dožije toho, že tieto slová nie sú niečím, čomu sa musí iba rozumieť, ten sa dožije ich skrytej sily. Prežije skrytú premenu svojej duše. V istom zmysle sa stane týmito slovami jasnovidným, takže potom môže vyšším vedomím vnímať, čo je obsiahnuté v Jánovom evanjeliu.

Na počiatku bolo Slovo a Slovo bolo u Boha a Slovo bol Boh.
Ten, to Slovo bolo na počiatku u Boha.
Všetko povstalo skrze neho, a bez neho nepovstalo ani jedno z toho,
čo povstalo.
V ňom bol život, a ten život bol svetlom ľudí,
A to svetlo svieti vo tme, a tma ho nezadržala.

Kto však teraz ešte nemôže k obsahom evanjelií nájsť vnútorný vzťah, môže sa venovať štúdiu vedy o duchovne. Keď sa tak deje v správnej nálade, je to najlepšou prípravou obrátenia mysli k vyšším svetom. Preto by malo byť už samotné zaoberanie sa antroposofiou prežívané ako modlitba. To potom vedie človeka časom tiež k pravidelnému meditovaniu.

Snáď každý, kto sa snaží uvádzať svoj duševný život do súladu so získanými novými poznatkami, alebo chce v novej zhode žiť s obsahom evanjelií, pociťuje ako často je mu potrebné si pripomínať, čo by malo byť pri všetkom jeho myslení, cítení a konaní stále viac a viac vedúcim svetlom jeho duše, vedúcimi myšlienkami, z ktorých by mohol stále čerpať povzbudenie i posilu pre svoju dušu, o čo by mal usilovať, aby tu na zemi plnil ako človek v ľudskej pospolitosti svoju úlohu, ktorú chová v hĺbkinách svojho bytostného jadra. Tu si možno pripomínať i behom dňa - môže sa tak napr: diať i na ceste - obsah troch meditačných viet, ktoré, keď im dáme v sebe ožiť a keď sa vraciame neustále k nim, sa nám časom stanú vedúcimi myšlienkami i vodítkom pri všetkom našom konaní, a svojou vnútornou silou nám napomáhajú k preduchovneniu nášho života.

Keď dáme denne vo svojej duši pôsobiť týmto trom meditačným obsahom, keď sa snažíme si ich pripomínať hlavne v tých chvíľach, keď nás naše osobné žiadosti a túžby, sympatie a antipatie, hľadiská prospechu a škody zvädzajú jednať proti nim, môžeme pociťovať, ako mantricky pôsobiace vety nám pomáhajú prekonať v sebe všetky zvody nášho všedného ja, sebecko a zlo.

Pravda bud' mojej duši svetlom.
 Láska bud' môjho srdca silou,
 Lebo zárodok božského bytia,
 „Boh", je vo mne, v každom človeku.

Ani najpodrobnejšie popisy a návody však nikomu nepomôžu, keď nie sú tiež skutočne praktizované. Keď sa ale začne vytrvalo cvičiť, objasní sa mnohé samo, čo by chcel snáď niekto mať bez svojej námahy predom popísané, čo mu však môže dať iba vlastná prax. Tieto návody si nestačí len prečítať. Obsah musí byť premýšľaný, prežívaný, precitovaný. Medzi návodom a jeho uskutočnením je okrem potrebného času tiež vôľa, chcenie. A tejto vytrvalej vôle je nám najviac treba.

Správny postup k meditovaniu môže byť vyznačený takto: Medzi najdôležitejšie poznatky patrí pochopiť „meditovanie", vedenie o deji, ktorým možno stupňovať silu myslenia.

Cvičiaci si zvolí najskôr vhodnú myšlienku, pochopiteľnú prostriedkami, ktoré nám poskytuje obyčajný život a obyčajné poznávanie. Potom preniká úplne k tejto myšlienke, dosahuje jej poznania, jasného pochopenia jej obsahu. Potom sa ponára stále znovu do tejto myšlienky a úplne sa s ňou zjednocuje. Keď žijeme potom s takouto poznanou, pochopenou myšlienkou, síli naša duša. Nejde len o to, aby sme obsah zvolenej myšlienky poznali, ale aj prežívali. Myšlienku poznávame, keď bola v duši raz prítomná s dostatočnou silou presvedčivosti. Keď má prispieť k pochopeniu duchovného sveta, potom ju musíme, keď sme jej porozumeli, vždy opäť a opäť v duši oživovať, keď má dušu uvádzať do stavu, ktorý jej otvára prístup do duchovného sveta. Duša sa ňou musí stále znovu naplňať, musí si v sebe uvedomiť len ju, pričom vylučuje všetky iné myšlienky, spomienky, cítenie a pod. Keď sústredíme sa takto opätovne na myšlienku, ktorú sme plne prenikli, potom sa v duši zhŕňujú sily, ktoré sú v obyčajnom živote rozptýlené. Tieto sústredené sily sa stávajú pre duchovný svet a pre jeho pravdy orgánmi vnímania.

Meditácia spočíva v tom, že prežívame myslenie iným spôsobom než obyčajným. Dnes prežíva človek myslenie tak, že podnety k nemu prijíma zvonku. Keď človek vidí, počuje atď, pozoruje, ako prijaté vonkajšie dojmy pri ich prežívaní pokračujú v myšlienkach určitým spôsobom. Človek sa tu vo svojich myšlienkach chová pasívne. Oddáva sa svetu a myšlienky prichádzajú. Ale týmto spôsobom neučiníme žiaden pokrok. Záleží na tom, aby sme myslenie začali prežívať! To sa deje, keď si človek zvolí myšlienku, ktorá je prehl'adná, oživí si ju vo vedomí a úplne na ňu sústredí svoje vedomie. Nezáleží na tom, či táto myšlienka znamená vo vonkajšom svete nejakú skutočnosť. Meditujúci si môže napríklad myslieť:

„Múdrosť je vo svete"

Meditujúci posiluje svoje myslenie, keď opakuje túto činnosť vždy znovu bez ohľadu na význam zmienenej myšlienky. Keď človek usiluje stále a znovu, aby zvolenú myšlienku oživil vo svojom vedomí a keď na ňu sústredí všetok svoj duševný život, vtedy ho zosiluje tak, ako sa stupňuje sila svalov jeho rúk, keď sústredí ich vždy znovu na tú istú činnosť. Meditujúci si musí zvoliť myšlienku ľahko prehľadnú. Lebo keď nie je ľahko prehľadná, stretáva sa s najrôznejšími prekážkami. Niekoľko by ani nenapadlo, ako mocná je sugestívna sila,

ktorá vychádza zo životných spomienok , pôsobí podvedome apod. V tom okamžiku, keď meditujeme zvolí myšlienku zložitejšiu, prichádzajú zo všetkých strán démonické vplyvy, ktoré vnuknú to či ono.

Ako výsledok sa po čase objaví, že človek začne prežívať svoje myslenie inak ako v obyčajnom vedomí. Obyčajne prežívame svoje myšlienky tak, že sú bezmocné. Keď sa sústreďujeme, dosiahneme toho, že prežívame myšlienky skutočne ako vnútorné bytie, ako prežívame napätie svojho svalu. Myslenie sa stáva skutočnosťou. Keď takto pokračujeme, prežívame potom v sebe druhého človeka, o ktorom sme skorej nevedeli.

Dobrou prípravou pre získavanie duchovného poznania môže byť, keď sme častejšie pociťovali, aká posila spočíva v duševnej nálade vyvolanej napr. myšlienkou:

„Pociťujem sa ako mysliaci zajedno s prúdom svetového diania “.

Tu bola ako príklad zvolená myšlienka, ktorá bola vzatá z prirodzenosti samotného myslenia. Pre meditovanie je obzvlášť plodná. Človek by mal mať pri meditovaní pocit posilnenia, pocit, že bol dotknutý duchovným svetom. Tento pocit je zdravým výsledkom meditácie a má svoju silu vyžarovať do obsahu celého ostatného bdelého života. A to nie tak, že by mal príjemný dojem meditačnej nálady, ale má prežívať určité posílenie.

Meditácia a koncentrácia sú pokiaľ možno čo najviac vystupňovanými duchovnými činnosťami.

Meditácia je do nekonečna vystupňovaná oddanosť, s akou sa stretávame v najkrásnejšom cítení náboženského obsahu.

Koncentrácia je do nekonečna vystupňovaná pozornosť, ktorú musíme tiež používať v obyčajnom živote.

Pozornosť znamená, že nenecháme svoje predstavy a pocity ľubovoľne túlať po predmetoch, že sa vzchopíme sústrediť všetok svoj záujem iba na jednotlivý predmet.

V meditácii sa musíme úplne zdržať premýšľania o obsahu takýchto slov. Ale máme sa vystríhať i toho, aby sme neopakovali slová iba mechanicky a bez zmyslu. Skorej nám má byť jasné, že tieto slová otvárajú našu dušu pre vstupovanie božskej bytosti do nás, ako kalich sa otvára, aby prijal do seba lúče Slnka. Vznesené duchovne bytosti k nám za meditácie prúdia dolu.

Tu máme okultný prostriedok, ktorým sa možno uchrániť proti nežiadúcim myšlienkam a umlčať ich.

Predstavme si - pokiaľ možno najjasnejšie - caduceus, Merkúrovu svietiacu palicu ovinutú hadmi, okolo ktorej sa vinie čierny had. Potom si predstavme svetlého hada, vinúceho sa opačne hore proti čiernemu hadovi. Čierny had symbolizuje hmotné myšlienky, ktoré nás rušia a ktoré súvisia s nižším ja. Svetlý had predstavuje božské myšlienky vyššieho ja. Keď si postavíme tento symbol ako sa biely had vinie hore proti čiernemu hadovi pred svoju dušu v celom význame tohoto znamenia, potom rušivé vplyvy zmiznú a budeme sa môcť nerušene oddať meditácii.

Prečo na človeka pri meditovaní dotiera toľko nepekných myšlienok a pocitov? Pretože zlé mocnosti milujú človeka, ktorý meditovaním postupuje dopredu, milujú ho viac než obyčajných ľudí a snažia sa ho pokaziť.

Po meditácii podporujeme pocity vd'ačnosti voči vyšším mocnostiam. Keď si po každej i krátkej chvíli povieme:

Dakujem Vám, Vy Mocnosti vyšších hierarchií, že ste mi dali niečo postrehnúť potom sa nám budú týmto cítením vd'ačnosti a úcty množiť také chvíle, v ktorých sa chcú prejavovať vyššie svety.

Meditácia pred zaspaním

Než sa prebudím, bude moja duša
v duchovných svetoch.
Tam sa stretnem s vedúcou bytosťou
môjho pozemského života,
ktorá je v duchovnom svete,
ktorá sa vznáša okolo mojej hlavy.
Tam sa stretnem so svojím géniom.
Než sa prebudím, mal som
svoje stretnutie s géniom.
Mávanie krídiel môjho génia
dotklo sa mojej duše.

Základné každodenné cvičenie

Zrána, ihneď po prebudení, pokiaľ dušou ešte neprešli žiadne dojmy, oddáme sa meditácii. Človek nech sa pokúsi stať sa vnútorne úplne tichý, t. j. odvráti pozornosť od všetkých vonkajších dojmov a tiež od všetkých spomienok na všedný život. Snaží sa oslobodiť dušu tiež od všetkých zármutkov a starostí, ktoré ho snád' v tej dobe ťažia. Potom začne s meditáciou. Aby si ul'ahčil dosiahnutie úplného vnútorného ticha, nech najskôr obráti svoju pozornosť na jedinú predstavu, napr: na „kl'ud" a úplne sa do nej ponorí. Má tomu byť tak, ako keby sme tento kl'ud nechali pretekať celým telom. Ale to sa môže diať veľmi krátko / asi 2-5 sekúnd/. Potom nechá túto predstavu zo svojho vedomia zmiznúť, takže nemá potom vo svojej duši už vôbec žiadnu predstavu. Potom nechá v duši ožiť iba obsah d'alej uvedených siedmich riadkov. Týchto sedem riadkov musí potom žiť v duši päť minút. Keď sa vtierajú do vedomia iné predstavy, vraciame sa vždy znovu k týmto siedmim riadkom, do ktorých sa úplne noríme:

V čistých lúčoch svetla
žiari božstvo sveta.
V čistej láske ku všetkým bytostiam
žiari božskosť mojej duše.
Spočívam v božstve sveta,
Nájdem sám seba
v božstve sveta.

Nech sa žiak pokúsi predstaviť si obsah jednotlivých riadkov pokiaľ len možno obrazne. Prvé dva: tu sa rozlieva božstvo po vonkajšom svete ako strieborné, lesknúce sa mesačné svetlo, cítíme, ako keby toto svetlo nami pretekalo a nás oblievalo.

Tretí a štvrtý: po upriamení pozornosti na okolitý svet, v ktorom sa snažíme poznať božstvo, ponoríme sa do svojho vlastného vnútra, a láskou, ktorá nás spája so všetkými bytosťami, nachádzame súvislosť s božstvom a pociťujeme božskosť svojej vlastnej duše.

Piaty: Komu sa v ňom podarí sa sústrediť, ten cíti, ako keby ním pretekal kľud a mier. Tým, že pociťujeme tento kľud a mier vo svojom vnútri, sme vo vlnení kľudu a vniká do nás.

Šiesty a siedmy: a teraz vzniká predstava akoby svietiaceho bodu - žiariacej iskry, ktorá sa z diaľky trblieta a ku ktorej spejerne a v ktorej sa nájde v lone božstva.

Behom dňa konáme svoje vedľajšie cvičenia

Večer: V božstve sveta
Nájdem sám seba,
V ňom spočívam.
Božskosť mojej duše žiari
V čistej láske ku všetkým bytosťam,
Božstvo sveta trblieta sa
v čistých lúčoch svetla.

Päť minút necháme pôsobiť tieto vety v nás a potom vykonáme spätný prehľad udalostí prežitého dňa po dobu asi siedmich - ôsmich minút.

Po každej meditácii prejdeme do ponorenia sa do svojho **vlastného božského ideálu**. To sa musí diať v zbožnom uctievaní. Dbajme, aby za meditácie nebolo naše telo v takej polohe, ktorá by nás z meditácie vyrušovala, napr: pociťovanie únavy a pod.

Posilnenie vnútorného pokoja

Nesiem v sebe pokoj,
nesiem v sebe samom sily,
ktoré ma posilujú.
Chcem sa naplniť
teplom týchto síl,
chcem sa preniknúť
mocou svojej vôle.
A chcem cítiť,
ako pokoj sa rozlieva
celým mojím bytím,
keď sa posilujem,
aby som našiel v sebe pokoj
ako silu mocou svojho úsilia.

Príprava k meditácii o kríži s ružami

Predstavme si rastlinu, ako korení v pôde, ako vyháňa list za listom, ako sa rozvíja do kvetu. A teraz si predstavme vedľa rastliny človeka. Oživme v duši myšlienku, že človek má vlastnosti a schopnosti, ktoré proti vlastnostiam a schopnostiam rastliny môžu byť označené ako dokonalejšie. Pomyslime si, ako sa podľa svojich citov a svojej vôle môže človek odobrať sem a tam, pričom rastlina je pripútaná k pôde. A potom si povedzme: áno, je isté, že človek je dokonalejší než rastlina, ale u neho sa mi objavujú tiež vlastnosti, ktoré na rastline nevidím a ktorých neprítomnosť sa mi môže v určitom smere javiť dokonalejšia než ich prítomnosť v človeku. Človek je naplnený žiadosťami a vášňami, ktorými sa riadi vo svojom chovaní. Môžeme u neho hovoriť o poblúznení spôsobenom jeho pudmi a vášňami. U rastliny vidíme, ako sa riadi čistými zákonmi rastu od listu k listu, ako bez vášne otvára kvet cudnému slnečnému lúču.

Môžem si povedať: človek má pred rastlinou určitú dokonalosť, tým, že umožnil vo svojej bytosti pristúpiť k silám rastliny - ktoré sa mi javia ako čisté - pudom, žiadosťami a vášňami. Predstavím si teraz, ako zelená šťava preteká rastlinou a ako je prejavom čistých, vášne zbavených zákonov rastu. A potom si predstavím, ako červená krv tečie cievami človeka a ako je výrazom pudov, žiadostí a vášní. To všetko nechám vo svojej duši povstať ako živú myšlienku.

A teraz si predstavím, ako je človek schopný vývoja, ako môže svoje pudy a vášne očistiť svojimi vyššími duševnými schopnosťami. Pomyslím si, ako sa tým niečo nižšieho v týchto pudoch a vášňach zničí a ako sa zasa zrodí na vyššom stupni. Potom si budem môcť predstaviť krv ako prejav očistených pudov a vášní. Pozriem v duchu napr: na ružu a poviem si: v červenej šťave ruže vidím zeleň rastlinnej šťavy premenenú na červeň, červená ruža počúva, podobne ako zelený list, zákony rastu, ktoré sú bez vášní. Červená farba ruže, nech sa stane symbolom takej krvi, ktorá je prejavom očistených pudov a vášní, ktoré svoju nižšiu časť odvrhli a vo svojej čistote sa rovnajú silám, pôsobiacim v červenej ruži.

A teraz sa pokúsím takéto myšlienky spracovať nielen rozumom, ale ich nechám ožiť v cítení. Môžem mať oblažujúci pocit, keď si predstavím čistotu a nevášnivnosť rastúcej rastliny, môžem v sebe vzbudiť pocit, ako určité vyššie dokonalosti musia byť vykúpené nadobudnutím pudov a žiadostí. Tým sa môže oblaženie, ktoré som najskôr pocítil, premeniť vo vážny pocit. Potom sa vo mne môže pohnúť pocit oslobodzujúceho šťastia, keď sa oddám myšlienke na červenú krv, ktorá sa môže stať nositeľom vnútorne čistých zážitkov, ako červená šťava ruže. Záleží na tom, aby sme neboli voči myšlienkam, ktoré slúžia k vybudovaniu symbolickej predstavy, bez citu.

Keď sme prešli takýmito myšlienkami a citmi, premeňme si ich v symbolickú predstavu. Predstavme si čierny kríž. Ten nech je symbolom pre to, čo bolo ako nižšie zničené v pudoch a vášňach, a tam, kde sa brvná kríža pretínajú, myslíme si sedem červených, žiariacich ruží, usporiadaných do kruhu. Tieto ruže nech sú symbolom tej krvi, ktorá je prejavom očistených pudov a vášní. Taká je symbolická predstava, ktorú si v duši vyvoláme spôsobom, ako to bolo všetko vyššie znázornené na spomienkovej predstave.

Taká predstava, keď sa jej oddáme vo vnútomom ponorení, má pre dušu povzbudzujúcu silu. Každú inú predstavu sa musíme snažiť vylúčiť. Iba charakterizovaný symbol sa má v duchu vznášať pred dušou tak živo, ako je to len

možné. Nie je bezvýznamné, že meditujúci si tento symbol neuvádza do mysli hneď ako už hotovú budivú predstavu, ale že si ju musí najskôr vybudovať určitými predstavami o rastline a človeku. Účinok tohoto symbolu závisí na tom, že sme si ho uvedeným spôsobom zostavili skôr, než ho použijeme k vnútornému ponoreniu. Keď si ho predstavíme, bez toho, aby sme si ho najskôr vo svojej duši vybudovali, zostane chladný a oveľa menej účinný, než keď sa mu dostalo prípravou sily osvecujúcej dušu.

Pri ponorení si však nemáme vyvolávať v duši všetky prípravné myšlienky, ale musíme mať v duchu živo sa vznášajúci obraz a pri tom nechať spolupôsobiť pocit, ktorý sa dostavil ako výsledok prípravných myšlienok. Tak sa stáva symbol znamením vedľa pociťovaného prežívania. Účinnosť tkvie práve v prebývaní duše v tomto prežívaní. Čím dlhšie môžeme v ňom prebývať, bez toho, aby sa do toho vmiesila iná predstava, tým účinnejší je celý dej. Je však dobre, keď si opakujeme častejšie mimo dobu, venovanej vlastnému ponoreniu, v myšlienkach a citoch popísaný spôsob budovania obrazu, aby cit nevybledol. Čím viac trpezlivosti máme k takémuto obnovovaniu, tým je obraz pre dušu významnejší.

Kto stavia pred svoju dušu čierny kríž so siedmimi ružami, od toho musia zlé mocnosti ustúpiť.

Ráno: V prapočiatku bolo Slovo
 A to Slovo buď vo mne,
 A to Slovo bolo božské.
 A božskou silou
 prenikni ma to Slovo.
 A Boh bol to Slovo
 A Božiu silu daj (to) Slovo mojej vôli.

Večer: To znamenie poukazuje mi
 na víťazstvo života nad mocou smrti,
 v sebe chcem cítiť
 toho znamenia zmysel.
 Vzpriami ma
 a vzpriamene poniesie
 vo všetkých sférach života.

Cez deň koná žiak svoje ostatné cvičenia.

Jednoduché meditačné vety, v ktorých je skrytá sila:

Ja som

V tejto vete tkvie tajomstvo terajšieho ľudského bytia. Človek môže pohrúžením sa do „Ja som“ pocítiť v sebe silu, ktorá ho do jeho terajšej podoby vytvorila. Je to duševná tvorivá sila, ktorá z duševna vytvára telesno. Musí to „Ja som“ myslieť a pritom súčasne prežívať v sebe niečo ako „teším sa, že ako samotná bytosť môžem spolupôsobiť na svet“. Keď sa to všetko zmesť v jeden jediný vnútorný akt vedomia a pritom človek súčasne svoju celú silu vedomia preloží do oblasti čela a pod ním ležiacej vnútornej časti mozgu, potom sa prenesie do vyššieho sveta, z ktorého došlo k vytvoreniu čela.

Ono myslí

Predstavuje silu z vyšších svetov, ktorou bola vytvorená podoba ľudského ústrojenstva reči. Treba svoje vedomie sústrediť do krajiny hrtanu, potom bude človek prežívať tvorivú duševnú silu, ktorá utvorila orgány reči. Až sa žiak môže dožiť toho, ako z toho „Ono myslí“ vychádzajú žiarenia, ktoré sú akoby východiskom duchovnej hudobnej harmónie, ktoré ho naplňajú pocitom posvätnéj zbožnosti a súčasne silou, potom sa dožije i vety: „Čo chcem ako človek, tu sa stanem viac a viac múdrejším“. Žiakovi sa dostane tušenie o sile, ktorá ako božská duchovná sila preteká vesmírom a ktorá usporadúva všetky veci podľa miery, čísla a váhy.

Ona cíti

I tu sa človek povznáša k príslušným silám vyšších svetov. Pri tomto „Ona cíti“ sa človek musí celým vedomím sústrediť len na ramená a ruky. Potom mu bude prúdiť z myšlienky „Ona cíti“ vnútorný život nepopísateľnej blaženosti. Tento pocit možno označiť ako lásku k činnému bytiu. Človek tým nadobúda vedomie, ako tvorivá láska prúdi svetovým priestorom a ako sa jej činom vnáša do všetkého oživujúci dych. Táto sila nás vzpriamila.

On chce

Keď sa človek celým svojím myslením, cítením a chcením ponorí do tejto myšlienky, a pritom svoje vedomie sústredí na celý vonkajší povrch kože, prenesie sa časom do vysokých tvorivých síl tohoto „Ona chce“. Sú to tie sily nadzmyslových svetov, ktorými sa zmyslovým svetom dostáva ich tvaru a podoby. Keď bude človek vytrvalý, bude vo vnútornom prežívaní tejto myšlienky pocitovať niečo, akoby bol vyzdvihnutý nad všetko zmyslové - telesné bytie a pozeral dole na pole zmyslového tvorenia, aby naň pôsobil, ako je to primerané božským myšlienkam získaným v duchovných svetoch. Sila vychádzajúca z tejto myšlienky je blažené prenesenie sa do čistej duchovnosti a získanie vedomia, že človek môže zmyslovému svetu

prinášať z vyšších svetov to, čo tento svet potrebuje. Ezoterik bude musieť v tomto pohrúžení sa do tejto silovej myšlienky súčasne obrátiť svoju pozornosť na dej dýchania a tento dej vedome pretvárať z jeho nevedomej činnosti k vedomému konaniu. Tieto sily vytvorili dýchaciu sústavu. Príslušným obrátením pozornosti k dýchaciemu dejú sa napomáha pozdvihnutiu do vyšších tvorivých svetových oblastí.

Po čase by mal človek tušiť to, čo si mal už predtým osvojiť štúdiom. Že Zem prešla vo vývoji rôznymi stupňami premien a tieto predchádzajúce stavy sa v neskorších obdobiach určitým spôsobom opakujú. Tak sa v pozemskom stave opakuje stav saturnský, slnečný a mesačný. Opakovanie stavu saturnského zodpovedá tvoreniu toho „On chce“ na vonkajšej schránke človeka. Opakovanie slnečného stavu zodpovedá tvoreniu onoho „Ono myslí“ na ústrojenstve reči. Vidíme, ako človek opúšťa svoje nazeranie na telo ako iba stvorenú bytosť v zmyslovom svete a ako sa vžíva do nazerania do vyšších svetov, v ktorých sú sily, ktoré tvorivo pracujú na človeku. A tak sa stávajú pojmy ako Saturn, Slnko, Mesiac živým nazeraním a prežívaním. Je však potrebné si uvedomiť, že to čo tu bolo podané, bolo dané len na začiatok a všetko to musí byť prepracované s všetkou energiou. Až potom môže človek dostať ďalšie cvičenia, ktoré z tušiaceho cítenia vyšších svetov činia čím ďalej viac určitý spôsob prežívania.

ONO—ONA—ON

„Ono“ je slovom sily pre svetové myslenie, tj. pre ony bytosti vo vyšších svetoch, ktorým je tvorivé myslenie vlastné v tom istom stupni, ako je pod nimi stojacim ľudom vlastné zmyslové vnímanie.

„Ona“ je slovom sily pre svetovú dušu, ktorá v sebe chová cítenie, ktoré z nej prúdi, pričom ľudské cítenie vteká podnecovaním zvonku. Svetové cítenie je tvorivá svetová láska, ktorou veci vstupujú do bytia.

„On“ je Slovo sily pre svetovú vôľu (Boh), tiež pre svetového Ducha, ktorého vôľa pôsobí zo seba, pričom vôľa človeka je určovaná pre svoje pôsobenie vonkajším svetom. „On“ je tvorivá prasila sveta.

Každé poznanie, ktoré hľadáš,
Len aby si obohatil svoje vedenie,
Len aby si v sebe hromadil poklady,
odvádza ťa od tvojej cesty,
avšak každé poznanie, ktoré hľadáš,
aby si sa stal zrelejšim na ceste
zušľachtenia ľudského a svetového vývoja,
privádza ťa o krok vpred.

Taký zákon žiada neúprosné zachovanie.

A nikto nie je žiakom skôr,
dokiaľ si nestanovil tento zákon

vodítkom svojho života.

11.

Túto pravdu duchovnej výchovy možno zhrnúť do krátkej vety:

Každá myšlienka, ktorá sa ti nestane
ideálom, ubíja v tvojej duši určitú silu,
každá myšlienka však, ktorá sa ti stane
ideálom, vytvára v tebe životné sily.

Prosba k anjelovi strážnemu - vo vážnych životných chvíľach

Duchu mojej duše, môj ochraňujúci sprievodca,
buď v mojom chcení láskou k ľuďom,
buď v mojom cítení dobrotivosťou srdca,
buď v mojom myslení svetlom Pravdy.

Prosba k anjelovi strážnemu za zosnulého

Duchovia vašich duší, pôsobiaci strážcovia!
Vaše krídla nech prinesú
naším dušiam prosiacu lásku
Vám v ochranu zvereným ľuďom (dušiam) sfér
(meno zosnulej osoby),
aby zjednotená s Vašou mocou
naša prosba pomáhajúca žiarila
dušiam sfér (meno zosnulej osoby),
ktoré s láskou hľadá!

Prosba k anjelovi strážnemu žijúceho človeka

Duchu Tvojej duše, pôsobiaci strážca!
Tvoje krídla nech prinesú
Mojej duši prosiacu lásku
Tebe v ochranu zverenému pozemskému človeku
(meno žijúcej osoby),
aby zjednotená s Tvojou mocou
moja prosba žiarila
onej duši (meno osoby),
ktorú s láskou hľadá!

Modlitba pred jedlom, u stolu

Rastliny klíčia v noci zeme,
Byliny pučia mocou vzduchu,
Plodiny zrejú silou Slnka.

Tak klíči duša v schránke srdca,
Tak pučí moc ducha vo svetle sveta,
Tak zreje sila človeka v žiarení Božom

K posilneniu statočného postoja v živote

Pevne staviam sa do bytia,
iste kráčam cestou života,
lásku chovám v bytostnom svojom jadre,
dôveru pestujem pri všetkom konaní,
nádej vtláčam do všetkého myslenia.
Tých päť dalo mi moje bytie,
tých päť dovedie ma k cieľu.

Meditačné slová zmocňujúce sa vôle

Víťazný Duchu,
plameňom prežiar mdlobu
váhavých duší!
Spál' žiadostivosť jástva,
zapál' súcit,
aby nezištnosť,
životný prúd l'udstva,
pôsobila ako studňa
duchovného prebudenia!

Chorý sa modlí:

Ó duchu Boží,
naplň ma v mojej duši,
mojej duši daruj silu,
silu tiež môjmu srdcu,
môjmu srdcu, ktoré hl'adá Teba,
hl'adá Teba vo vrelej túžbe,
vo vrelej túžbe po zdraví,
po zdraví a odvahe k sile.
Odvahe k sile, ktorá mojimi údmi prúdi,
prúdi ako ušľachtilý dar Boží,

dar Boží od Teba, Ó duchu Boží,
ó duchu Boží, naplň ma!

13.

Za t'ažko chorých

Uzdravujúce sily nech sa skláňajú k tebe,
vznešené bytosti nech vystupujú z éterických ríš
a zjednocujú sa s mojou prosbou a mojou láskou
k tvojej duši a k uzdraveniu tvojich éterických síl.

Za t'ažko chorých

Srdce, ktoré milujú,
Slnko ktoré zahrievajú,
Vy, šl'apaje Kristovej cesty
Do Otcovho vesmíru,
Vás volám ja z vlastnej brude,
Vás volám ja z vlastného ducha,
Ó, spejte k nemu... (meno)
Lúče ľudských srdc,
Zbožnosti vrelé túženie,
Vy, rodné miesta Kristove
V Otcovom pozemskom dome,
Vás volám ja z vlastného ducha,
Vás volám ja z vlastnej hrudi,
Ó, žite v ňom... (meno)

Žiariaca ľudská láska,
Hrejúci Slnka žiar,
Vy, duševné rúcha Kristove
V Otcovom chráme človeka,
Vás volám ja z vlastnej hrude,
Vás volám ja z vlastného ducha,
Ó, pomáhajte v ňom... (meno)

Meditácia pre ošetrujúcich

Požehnanie a pomoc prináša chorému každý, keď je jeho srdce pri ošetrovaní toho, kto potrebuje pomocť, naplnené obsahom slov:

Tryskaj, krv,
v tryskaní pôsob!
Čulý svale,
povzbudzuj zárodky!
Láskyplná starostlivosť
hrejúceho srdca
buď hojacim dychom!

Keď nás osud stavia pred príležitosť vyskúšať, či sme správne preniknutí Kristom, ktorý pôsobí z našich sŕdc do sŕdc druhých ľudí a ktorý spája trpiaceho človeka s nami, tu máme byť schopní spojiť vlastné cítenie s bolesťou, ktorá žije v druhom. Preto usilujeme posilovať vo svojich dušiach naznačené zmysľovanie.

Nad zosnulým

Láska moja (naša) buď schránkam,
 Ktoré Ťa teraz halia (obklopujú),
 Obetavo votkaná,
 Aby chladila Tvoj žiar,
 Aby prehriala Tvoj chlad.
 Stúpaj - nesený (á) láskou,
 Odbarovaný (á) svetlom - hore k výšinám.

Odpoveď zosnulého

Vo svetle Cítim
 Životnú silu
 Smrť ma prebudila
 Zo spánku,
 Z duchovného spánku.
 Budem tým,
 A zo seba učiním,
 Čo svetelná sila
 Vo mne rozžiari.

Pomocné myšlienky pozostalých zosnulým

Vo svetoch, v ktorých prebýva teraz
 Tvojej bytosti jadro duše,
 lásku Tebe vysielam:
 aby zahrievala Tvoj chlad,
 aby chladila Tvoje teplo
 keď nájdeš ma cítením,
 chcem vždy Ti blízko byť.

Do svetových diaľav chcem vnieť
 cit svojho srdca, aby sa rozohrialo
 v ohni síl svätého pôsobenia,
 do svetových myšlienok chcem tkáť
 myslenie svoje, aby sa prejasnilo
 vo svetle vzniku večného života,
 do základov duše chcem zostúpiť
 oddanou mysl'ou, aby zosílila
 k pravým cieľom ľudského konania,
 tak v kľude Božom sa namáham
 s životnými bojmi a starosťami,
 vlastné ja pripraviť pre bytosť vyššiu,
 v túžbe po mieri z radostnej práce,
 v mojom tušení svetového bytia,
 chcela by som splniť povinnosť ľudskú,
 v očakávaní smiem potom žiť
 v ústrety svojej hviezde duševnej,
 ktorá miesto mi udelí v oblasti ducha.

Pri západe Slnka

Svoje bolesti vkladám do zapadajúceho Slnka,
 Svoje utrpenia vkladám do jeho žiariaceho lona,
 V lásku premenené, vo svetle očistené
 sa opať vracajte ako sila k radostným obetným činom

Meditácia Michaelova - Michaelská imaginácia

Z Mocností Slnka zrodené,
žiariace, svety milosťou obdarúvajúce duchovné Moci,
Michaela žiarivým byť rúchom
ste Vy predurčené myslením Bohov.

On, posol Kristov, vo Vás označuje
ľudí nesúcich, svätú vesmírnu vôľu,
Vy, jasné bytosti éterických svetov,
prinášate Kristove Slovo k človeku.

Tak zjavuje sa zvestovateľ Krista
dúfajúcim, smädiacim dušiam,
im nech žiari Vaše jasné Slovo
vo vesmírnom veku duchovného človeka.

Vy, žiaci duchovného poznania,
prijmite Michaelov múdry pokyn,
prijmite slovo lásky vesmírnej vôle
pôsobiace do vrcholných cieľov duší.

Modlitba za národ

Kriste, Spasiteľu sveta, Pane démonov,
počuj našu úpenlivú prosbu,
skloň sa dole z duchovných výšin,
zachráň náš národ, skôr než zomrie.
Bráň bludu,
venuj jasnosť,
bráň pochybnostiam,
posiluj vieru,
bráň mdlobe,
daruj nám silu,
aby sme mohli pevne stáť
v búrlivej dobe,
aby sme podpierať mohli
chvejúci sa most,
slúžiaci verne
duchu človeka.
Pane, hynieme,
poponáhľaj sa s pomocou,
než sa utopíme
v privaloch vody.