

## Možné nepříjemné prožitky při meditaci

Rudolf Steiner

*Berlín, 11. dubna 1913*

*Zápis A;*

Znovu a znovu se stává, že začínající esoterici si stěžují, že je při cvičeních ruší všelijaké vtírající se myšlenky. To by nás ale nemělo udivovat, neboť myšlenky jsou tím jediným, co je na fyzické pláni duchovní; jestliže se tedy odhodláme k duchovní činnosti, jakou je meditace, tyto myšlenky se prosazují. Člověk by proti těmto myšlenkám ani neměl chtít až tak bojovat, to nemá naprosto žádný smysl; ať si myšlenky dělají, co chtějí. Jediné, co je třeba učinit, je pokračovat, vytrvat, uvést v činnost svou vůli a znovu a znovu se vracet k obsahu meditace. Na této vůli záleží mnohem více než na technice meditace. Vrací-li se člověk pokaždé zpět k obsahu meditace, zahání tyto myšlenky a vytváří tím kolem sebe jakoby sféru, v níž tyto rušivé myšlenky nejsou - a právě tato sféra je tím nejvhodnějším k tomu, aby člověk mohl mít nadsmyslové prožitky.

Jinou zkušeností esoterika je, že na sobě začne pozorovat jisté vlastnosti, které u sebe dříve neznal. Pak opět nejde o to, aby s těmito vlastnostmi bojoval - ani není třeba používat k tomu žádné zvláštní prostředky - nýbrž to jediné, co je třeba učinit, je energicky pokračovat v uvedených cvičeních. Právě ona z nás tyto vlastnosti vypudila natolik, že se pro nás staly patrnými; při pokračování ve cvičeních samy od sebe zmizí.

Pokračováním ve cvičeních člověk ovšem možná dojde tak daleko, že bude mít ten či onen nadsmyslový prožitek, například uzří imaginace. Začátečníci se pak často ptají, jestli to, co uzřeli, je nějaká sugesce, nebo jestli to byla skutečnost v duchovní oblasti. Toto otázku může člověk položit, usuzuje-li způsobem obvyklým na fyzické pláni - což je na začátku esoterní cesty sotva možné jinak.

Tato otázka má totiž smysl jen na fyzické pláni; v duchovním světě to naprosto není něco, na čem by záleželo.

Předpokládejme například, že někdo - není nutné, aby to byl někdo, kdo medituje - spatří dvojníka. Může tomu být například tak, že měl v plánu jít večer do společnosti, kde ho chtěli otrávit. Vstoupí tedy do zcela zatemnělého pokoje a spatří tam sám sebe. Pod dojmem tohoto zážitku nepůjde do společnosti, a tudíž ani nebude otráven. Postava, do níž se tento prožitek oděl, ovšem není tím, na čem záleží. Nejvýznamnější je, že na člověka chtěla zapůsobit duchovní bytost, doprovázející ho od inkarnace k inkarnaci. Existuje taková bytost, která patří k hierarchii angeloi a v náboženských vyznáních se nazývá strážný anděl člověka. Tato bytost, aby na člověka zapůsobila, nemůže ovlivňovat jeho myšlenky tak, aby si v nich uvědomil: Nechoď dnes večer do této společnosti. - Nemůže tomu tak být proto, že naše myšlenky, všechny myšlenky kromě těch, jež jsou vytvářeny prostřednictvím duchovní vědy, patří k fyzické pláni, a nemohou být tudíž ovlivňovány z nadsmyslové oblasti.

Po smrti a také už během spánku musíme odkládat své myšlenky, s výjimkou uvedených duchovně-vědeckých myšlenek. Naše city a volní impulzy však již samy o sobě sahají do nadmyslna a na ně je pak možné zapůsobit. To se děje například ve spatření dvojníka. Je však také možné, že někdo spatří svého dvojníka nikoli proto, že mu ho ukáže andělská bytost, ale proto, že se, byť jen na okamžik, uvolnilo jeho éterné tělo a on proto před sebou uvidí své fyzické tělo. A možné je i to, že člověk uvidí svého dvojníka prostě proto, že si zkazil žaludek, a tím se na okamžik uvolnilo éterné tělo (možná jen v partiích zabezpečujících žaludek). To všechno je tedy třeba pečlivě rozlišovat.

A může tomu být i tak, že tutéž impresi, kterou člověk musí mít - jako v případě otravy - bude mít různým způsobem. Jeden může spatřit svého dvojníka, druhý může vstoupit do pokoje, zatímco v tutéž chvíli spadne ze stěny s velkým a fyzicky nevysvětlitelným hlukem obraz. Přibližně to odpovídá tomu, zda nějaké sdělení napíšeme jednou německými a podruhé latinskými písmeny.

Nemá proto smysl se ptát: Je to, co jsem uzřel, reálné, nebo ne? A esoterní učitel nikdy nepodává vysvětlení imaginace, kterou měl člověk jen jednou, ale jen tehdy, jestliže se tato imaginace častěji vrací nebo je z jiných důvodů důležitá. Je to, jako by někdo na tabuli napsal B I N [J S E M] a kdosi by řekl: Vidím rovnou čárku, potom dva obloučky, opět rovnou čárku a pak tři spojené čárky. Někdo jiný, kdo se naučil číst, však ihned řekne: Tady stojí „bin“ [jsem]. Neexistuje ale jednoznačné čtení imaginací; člověk si musí nejprve osvojit způsob, jak je číst.

Někteří esoterici by mohli říci: Tato cvičení tedy přece jen poškozují mé fyzické tělo, jestliže na něj éterné tělo působí takto - a pak člověka přepadne děsný strach z každé maličké bolesti a neduhu. Tyto věci však nejsou ani trochu nebezpečné; za nějaký čas éterné tělo samo od sebe tyto následky odstraní. I k tomu existuje jen jeden prostředek: klidně vytrvat! Tu a tam někdo přijde a řekne: Strašně mě bolí hlava nad kořenem nosu, co s tím mám dělat? - Nejlepší by bylo nedělat s tím nic a klidně pokračovat s meditacemi. Bolesti se pak nejprve zhorší a člověk má pocit, že se mu rozskočí hlava, ale zaprvé se přece jen nerozskočí a zadruhé bude pak možné, aby člověk právě touto bolestí prolomil zeď, která nás dělí od nadmyslna. Jen bolestí a utrpením se můžeme vyvíjet dále.

Často jsou také nemoci, které se objeví, karmickým důsledkem jistých vývojových stavů, kterými člověk prošel již v některém z předchozích životů a kterých se duše v tomto životě nemůže zbavit jinak než nemocí a utrpením. Jakmile taková nemoc pomine, člověk mnohdy zjistí, že pokročil ve svém vývoji. Všechno, co přichází, má člověk pociťovat jako karmu.

*Ze zápisu B:*

[...] Začínajícímu esoterikovi se mnohdy stane, že spatří svého dvojníka. Například takto: Vstoupí do jiného pokoje - a najednou stojí sám před sebou. Předpokládejme dále, že chtěl právě onoho večera jít do společnosti, v níž měl být otráven - karmicky to zajisté může být podmíněno - a tu dojde ke zjevení dvojníka, které ho v naprosté většině případů zadrží, aby do společnosti nešel.

Jak se to stalo? Inu, podívejte, každý člověk má angela\*, který vede jeho život od jedné inkarnace ke druhé - v náboženství bývá nazýván anděl strážný - a ten jej před tím chtěl uchránit, varovat ho. Jak to měl udělat? Promluvit k němu nemohl; zvláště není-li dosud esoterikem a jeho myšlení je dosud něčím čistě pozemským. Jen spirituální myšlení je nadmyslové; fyzické myšlení má ryze pozemskou povahu. Naproti tomu cítění a chtění jsou ve spojení s duchovními světy; na ně se angelos snaží zapůsobit a pošle člověku imaginaci. Dvojník může být karmicky podmíněn ještě jiným způsobem. Například se náhlým úlekem může uvolnit éterné tělo - a člověk se ocitne před svým fyzickým tělem. Anebo se může jednat také o zcela triviální důvod: někdo si zkazí žaludek, éterné tělo právě na tomto místě vystoupí [z těla fyzického] a člověk spatří sám sebe.

\* V originále zápisu *Angelos*; Rudolf Steiner tedy zřejmě použil řeckého označení této bytosti. (Pozn. edit.)

GA 266/III