

Rudolf Steiner

**Vedľajšie cvičenia**  
Šesť krokov k sebvýchove

Výber textov a vydanie Ateş Baydur

OBSAH:

O TEJTO KNIHE.....	4
ÚVOD .....	5
PRVÉ VEDĽAJŠIE CVIČENIE .....	6
DRUHÉ VEDĽAJŠIE CVIČENIE .....	11
TRETIE VEDĽAJŠIE CVIČENIE .....	15
ŠTVRTÉ VEDĽAJŠIE CVIČENIE .....	20
PIATE VEDĽAJŠIE CVIČENIE.....	25
ŠIESTE VEDĽAJŠIE CVIČENIE .....	29
O ŠIESTICH VEDĽAJŠÍCH CVIČENIACH.....	31
VYTVORENIE DVANÁSŤLUPEŇOVÉHO LOTOSOVÉHO KVTU .....	33
PORADIE A TRVANIE CVIČENÍ.....	34
O OCHRANNEJ FUNKCII VEDĽAJŠÍCH CVIČENÍ.....	35
VEDĽAJŠIE CVIČENIA A ANTROPOZOFICKÁ SPOLOČNOSŤ.....	37
PRÍLOHA .....	38
ZDROJE, ODKAZY.....	38
LITERATÚRA K TÉME Z DIEĽA RUDOLFA STEINERA .....	44
O DIELE RUDOLFA STEINERA.....	46

## O tejto knihe

Takzvané vedľajšie cvičenia majú pre Rudolfom Steinerom udanú cestu poznania centrálny význam. Rudolf Steiner ich svojim žiakom dal už na začiatku svojej ezoterickej učiteľskej činnosti. Mali sa vykonávať popri hlavných cvičeniach meditácie a koncentrácie. Stále znova poukazoval na dôležitosť vedľajších cvičení, pretože dokážu vyrovnávať škodlivé dôsledky meditačnej praxe a duši dodať vnútornú istotu a pevnosť. Ten, pre koho sa stali trvalým spoločníkom, vie, že vedľajšie cvičenia aj sami o sebe majú nesmierne blahodarné a ozdravné účinky na každodenný život.

V šiestich stupňoch je možné cvičiť najprv vlastnosti myšlienkovú kontrolu, vôľovú iniciatívu, pokoj, pozitívnosť, nezaujatosť a duševnú rovnováhu. Je to cesta sebapoznania a seba výchovy, ktorá sa osvedčuje ako zdroj vnútornej sily a duševného zdravia, čo sa rýchlo stane badateľné už v každodennom živote. Trvalé cvičenie sa tak môže stať prirodzenou potrebou.

Na cvičiaceho čakajú neustále nové objavy. Môže nadobudnúť skúsenosť, že cvičeniami si nerozvíja iba nové vlastnosti, ktoré by len prosto pripájal k svojej existujúcej osobnosti. Ale môže sa mu javiť, ako keby sa každým jednotlivým cvičením prenášal do duchovnej skutočnosti, na ktorej má teraz podiel. Časť jeho samého, ktorá predtým bola ešte skrytá, začína pôsobiť a stáva sa vlastným východiskom spôsobu života. Takéto cvičenie môže sa potom prežívať ako proces duchovného zrodzenia.

Vedľajšie cvičenia tvoria organizmus. Každé jednotlivé cvičenie predpokladá schopnosti získané predchádzajúcimi cvičeniami. Preto je pri postupe rozhodujúce, aby predchádzajúce cvičenia boli správne pochopené a vykonané. Tento prehľad pokiaľ možno všetkých príslušných textov zo súborného vydania diela Rudolfa Steinera o vedľajších cvičeniach môže byť pri tom nápomocný. Rôzne aspekty čiastočne sa opakujúcich a napriek tomu navzájom odlišných textov môžu stále nanovo ponúkať podnety na konkrétne vykonávanie cvičení.

O úplnosť sme sa usilovali pri tých citátoch, v ktorých je vysvetľované vykonávanie cvičení. Z mnohých iných vyjadrení o význame vedľajších cvičení v súbornom vydaní bol urobený reprezentatívny výber.

V predložennom výbere sú jednotlivé texty vyňaté z ich pôvodného kontextu. Kto to však vie zohľadniť, bude mať úžitok práve z ich nového vzájomného postavenia v kontexte príslušného cvičenia.

Rudolf Steiner po vydaní svojej Tajnej vedy v obryse v r. 1910 v súvislosti s vedľajšími cvičeniami zväčša odkazoval na tento spis. Texty z tohto spisu sú preto vždy uvedené na začiatku každej kapitoly. Na to v prvej časti príslušnej kapitoly nadväzujú texty z ostatných písomných diel Rudolfa Steinera. V druhej časti príslušnej kapitoly sa nachádzajú chronologicky zoradené texty týkajúce sa vedľajších cvičení prevzaté z prednášok. V tretej časti príslušnej kapitoly sú uvedené texty z ezoterických hodín. Táto časť začína vždy úryvkami z písomných pokynov Rudolfa Steinera, ktoré v r. 1906 uviedol v diele: „Všeobecné požiadavky, ktoré na seba musí klásť každý, kto chce prejsť okultným vývojom“ (v údajoch o zdrojoch priamo za každou pasážou skrátené označené ako „Všeobecné požiadavky“).

Na mnohých miestach v súbornom vydaní sú vedľajšie cvičenia iba vymenované. Aj tieto miesta môžu byť poučné, pretože Rudolf Steiner často cvičeniam dáva odlišné mená. Preto je výber takýchto pomenovaní uvedený na začiatku príslušnej kapitoly.

Pre poslednú kapitolu boli zvolené texty, ktoré osvetľujú jednotlivé aspekty vedľajších cvičení.

O charaktere písomných záznamov prednášok môže sa každý informovať v súbornom vydaní diela Rudolfa Steinera. Predovšetkým je potrebné upozorniť na to, že pri obsahoch ezoterických hodín, ktoré boli prednesené v rámci ezoterickej školy v r. 1904 až 1914, jedná sa o dodatočné záznamy spomienok účastníkov. Ako veľmi sa od seba odlišujú, stane sa zrejším na základe rôznych záznamov tej istej hodiny.

Ateş Baydur

## Úvod

Z primeraného školenia vyplývajú určité vlastnosti, ktoré si cvičením má získať ten, kto chce nájsť cestu do vyšších svetov. Sú to predovšetkým vláda duše nad jej myšlienkovým pochodom, nad jej vôľou a jej citmi. Spôsob, ako sa táto vláda cvičeniami má privodiť, má dvojaký cieľ. Na jednej strane má sa tým duši vštepiť pevnosť, istota a rovnováha do takej miery, že tieto vlastnosti si uchová, aj keď sa z nej narodí druhé Ja. Na druhej strane tomuto druhému Ja má sa dať na cestu sila a vnútorná opora.

(Tajná veda v obryse, 1910)

Ďalej sú uvedené podmienky, ktoré musia byť základom okultného vývoja. Nikto by si nemal myslieť, že prostredníctvom nejakých opatrení vonkajšieho alebo vnútorného života by sa mohol dostať vpred, ak tieto podmienky nesplní. Všetky meditačné, koncentračné a iné cvičenia budú bezcenné, ba v istom ohľade dokonca škodlivé, ak sa život neriadi v zmysle týchto podmienok. Nie je možné dať človeku schopnosti, je možné len rozvinúť schopnosti v ňom už spočívajúce. Tie sa nerozvinú samé od seba, pretože voči tomu existujú vonkajšie a vnútorné prekážky. Vonkajšie prekážky sa odstránia nasledujúcimi životnými pravidlami. Vnútorné osobitnými návodmi k meditácii a koncentrácii atď.

(Všeobecné požiadavky, október 1906)

## Prvé vedľajšie cvičenie

Kontrola myšlienok  
Usmerňovanie myšlienkového pochodu Vlada  
nad myšlienkovým postupom Vecnosť  
Koncentrácia  
Myšlienková koncentrácia

Čo je pre myslenie človeka ohľadom duchovného školenia predovšetkým potrebné, je vecnosť. Vo fyzicko-zmyslovom svete je pre ľudské Ja život veľkým učiteľom vecnosti. Ak by duša chcela nechávať myšlienky ľubovoľne blúdiť sem a tam, musela by sa ihneď nechať od života korigovať, ak by sa s ním nechcela dostať do konfliktu. Duša musí myslieť tak, ako to zodpovedá priebehu skutočností života. Ak teraz človek pozornosť odvedie od fyzicko-zmyslového sveta, tak mu chýba nútená korektúra tohto sveta. Ak potom jeho myslenie nie je schopné byť si svojim vlastným korektorom, musí zablúdiť. Preto sa myslenie duchovného žiaka musí cvičiť tak, že dokáže sebe samému dať smerovanie a cieľ. Vnútna pevnosť a schopnosť neobľomne ostať pri jednom predmete, to je to, čo si myslenie musí v sebe samom vypestovať. Preto sa príslušné „cvičenia mysle“ nemajú vykonávať na vzdialených a komplikovaných predmetoch, ale na jednoduchých a blízkyh. Kto sa prekoná a počas mesiacov denne aspoň päť minút venuje svoje myšlienky nejakému každodennému predmetu (napríklad špendlík, ceruzka atď.) a počas tejto doby vylúči všetky myšlienky, ktoré s týmto predmetom nesúvisia, ten v tomto smere urobil veľa. (Môže každý deň myslieť na nový predmet alebo viac dní sa držať jedného.) Aj ten, kto sa vďaka vedeckému školeniu cíti ako

„mysliteľ“, nemal by odmietať urobiť sa takýmto spôsobom „zrelým“ pre duchovné školenie. Pretože ak človek po nejaku dobu myšlienky upriamuje na niečo, čo je mu úplne známe, môže si byť istý, že myslí zodpovedajúco veci. Kto sa pýta: Z akých častí ceruzka pozostáva? Ako sa materiály ceruzky spracúvajú? Ako sa neskôr pospájajú? Kedy bola ceruzka vynájdená? a tak ďalej, a tak ďalej, ten priblíži svoje predstavy skutočnosti určite viac než ten, kto rozmýšľa o tom, aký je pôvod človeka alebo čo je to život. Prostredníctvom jednoduchých myšlienkových cvičení sa človek ohľadom veci zodpovedajúceho predstavovania vo vzťahu k svetu saturnského, slnečného a mesačného vývoja naučí viac než prostredníctvom komplikovaných a naučených ideí. Pretože spočiatku sa vôbec nejedná o to, aby sme rozmýšľali o tom či onom, ale aby sme rozmýšľali zodpovedajúco veci z vlastnej sily. Ak sme si osvojili zodpovedajúcosť veci na ľahko prehľadnom zmyslovo-fyzickom deji, potom si myslenie navykne na to, že chce byť zodpovedajúce veci, aj keď sa necíti byť ovládané fyzicko-zmyslovým svetom a jeho zákonmi. A odvykneme si myšlienky nechávať rojiť sa veciam nezodpovedajúco.

(Tajná veda v obryse, 1910)

Prvé, čo v tejto súvislosti tajný žiak pozoruje, je usmerňovanie jeho myšlienkového pochodu (takzvaná kontrola myšlienok). Tak, ako sa šestnásťlupeňový lotosový kvet začne rozvíjať prostredníctvom pravých, významných myšlienok, tak sa dvanásťlupeňový začne rozvíjať prostredníctvom vnútorného ovládania myšlienkového pochodu. Blúdivé myšlienky, ktoré nie sú navzájom spájané veci primeraným, logickým spôsobom, ale čisto náhodne, ničiu formu tohto lotosového kvetu. Čím viac jedna myšlienka vyplýva z druhej, čím viac sa vyhýbame všetkému nelogickému, tým viac tento zmyslový orgán dostáva jemu zodpovedajúcu formu. Ak tajný žiak počuje nelogickú myšlienku, nechá si okamžite prejsť hlavou to, čo je správne. Nemá sa necitlivo strániť možno nelogického prostredia, aby podporil svoj vývoj. Nemá v sebe ani cítiť nutkanie všetko nelogické vo svojom okolí okamžite korigovať. Oveľa viac bude úplne v tichosti vo svojom vnútri zvonka na neho dorážajúce myšlienky privádzať do logického, zmyslu primeraného smeru. A usiluje sa vo svojich vlastných myšlienkach všade tohto smeru držať.

(Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?, 1905)

Kontrolu myšlienkového sveta dosiahneme, ak sa usilujeme pracovať proti blúdeniu myšlienok a pocitov, ktoré u bežného človeka neustále prichádzajú a odchádzajú. V každodennom živote človek nie je vodcom svojich myšlienok, ale je nimi poháňaný. To,

samozrejme, ani vôbec nemôže byť inak. Pretože život poháňa človeka. A on sa ako pôsobiaci človek musí tomuto poháňaniu života poddať. Počas zvyčajného života to vôbec nemôže byť inak. Ak však chceme vystúpiť do vyššieho sveta, musíme si vyčleniť aspoň veľmi krátke časové úseky, keď sme pánmi nášho myšlienkového a pociťového sveta. Tu staviame nejakú myšlienku do stredobodu našej duše z úplnej vnútornej slobody, zatiaľ čo zvyčajne sa predstavy vnucujú zvonka. Potom sa pokúšame všetky vystupujúce myšlienky a pocity držať bokom a s prvou myšlienkou spájať len to, čo sami chceme, aby k nej patrilo. Takéto cvičenie pôsobí blahodarne na dušu, a tým aj na telo. Telo privádza do takého harmonického stavu, že sa oslobodzuje od škodlivých vplyvov, aj keď duša bezprostredne naňho nepôsobí.

(Stupne vyššieho poznania, 1906)

\*

a) Kontrola myšlienok. Čela si nesmie dovoliť nahliadať na veci iba z jedného hľadiska. Nejakú myšlienku pochopíme, pokladáme za pravdivú, zatiaľ čo pravdivá je len z jedného aspektu alebo hľadiska. Neskôr ju musíme posudzovať aj z opačného hľadiska a voči každému lícu nastaviť zároveň aj rub. Iba tak sa naučíme nejakú myšlienku kontrolovať prostredníctvom iných myšlienok.

(Berlín-Schlachtensee, leto 1903)

Potom musíme rozvinúť rad vlastností. K tomu patrí v prvom rade to, že sa staneme pánmi našich myšlienok, totiž myšlienkového pochodu. Nazýva sa to kontrola myšlienok. Porozmýšľajte niekedy, ako v duši človeka myšlienky víria sem a tam, ako vo vnútri blúdia. Tu vystúpi nejaký dojem, tam iný, a každý jednotlivito mení myšlienky. Nie je pravda, že myšlienky máme v hrsti, naopak, myšlienky úplne ovládajú nás. Musíme sa však dostať tak ďaleko, že počas istej dennej doby sa ponoríme do určitej myšlienky a povieme si: Žiadna iná myšlienka nesmie do našej duše vstúpiť a ovládať nás. – Tak po istú dobu máme my sami v rukách opraty myšlienkového života.

(Berlín, 7. decembra 1905)

Dnes sa človek poddáva každej myšlienke. On sám to však musí byť, kto svoje myšlienky vedie proti opratám. Potom do seba vnesie rytmus.

(Berlín, 19. apríla 1906)

Po prvé svoju myšlienkovú silu nasmerovať na jeden jediný objekt a na ňom ju nechať spočívať. To sa nazýva získanie myšlienkového kontroly.

(Paríž, 30. mája 1906)

Po prvé kontrola myšlienok, to znamená, že žiak smie do seba nechať vstupovať iba tie myšlienky, ktoré sám chce mať. Tieto cvičenia vyžadujú veľa trpezlivosti a vytrvalosti. Ale ak ich človek vykonáva len päť minút denne, tak už majú veľký význam pre vnútorný život.

(Lipsko, 9. júla 1906)

Kontrola myšlienok. Spočíva v tom, že aspoň po krátku dobu dňa nenecháme všetko možné blúdiť dušou, ale do nášho myšlienkového pochodu necháme konečne vstúpiť pokoj. Myslíme na jeden určitý pojem, tento pojem postavíme do stredobodu nášho myšlienkového života a potom sami zoraďujeme všetky myšlienky logicky tak k sebe, že vychádzajú z tohto pojmu. A ak to trvá aj len minútu, tak už to má veľký význam pre rytmus fyzického a éterického tela.

(Stuttgart, 2. septembra 1906)

Po prvé odvyknutie si od blúdivého myslenia. To sa zdá byť jednoduchou podmienkou, v skutočnosti je to však ťažké. Sme prenasledovaní a hnaní vonkajšími dojmami. Aspoň päť minút počas dňa by človek mal byť úplným pánom svojho myšlienkového pochodu. Ako cvičenie môžeme napríklad vyskúšať postaviť nejakú jednu predstavu do stredobodu nášho vedomia. Potom s touto predstavou nesmie byť spájané absolútne nič iné, akokoľvek by sa to k nej chcelo mimovoľne priradiť, než čo sa s ňou spojí zo samotného slobodného rozhodnutia.

Takéto cvičenia by sa mali vykonávať s najrôznejšími predmetmi. Po nejakom čase sa potom objaví kontrolované myslenie, ktoré sa navonok prejaví už v presnejšom spôsobe vyjadrovania.

(Bazilej, 19. septembra 1906)

Po prvé musí si osvojiť schopnosť svoje myšlienky prísne kontrolovať. Musí sa cvičiť jednu myšlienku dlhodobo postaviť do stredobodu duševného života, čím intenzívnejšie, tým lepšie. Cvičiaci musí zostať pri predmete a všetky myšlienky zoradovať k nemu. Toto cvičenie sa musí vykonávať denne aspoň päť minút. Čím viac, tým lepšie, len sa to nesmie preháňať.

(Viedeň, 22. februára 1907)

Je tu jedna vec, ktorú musíme od začiatku cvičiť, a to je koncentrácia, koncentrácia myšlienkového života. Popremýšľajte raz, ako vo vás myšlienky blúdia od rána do večera! Tu a tam k vám prichádzajú myšlienky a okamžite vás berú so sebou preč. Teraz ako rozenkruciánski žiaci musíte si vyčleniť nejaký čas, keď vy ste pánmi myšlienok, keď si zoberiete nejaký podľa možnosti nezaujímavý predmet a premýšľate o ňom. To bude mať na vás nesmierne blahodarné účinky. Čas nehrá žiadnu rolu, potrebné sú energia, trpezlivosť a vytrvalosť.

(Kassel, 29. júna 1907)

Ak sa hovorí: Musíš sa posadiť, vziať nejakú bežnú myšlienku a žiadnu inú nepripustiť, myslieť ju podľa možnosti intenzívne pri odmietaní všetkých ostatných – tak človek musí vynaložiť silu na určité vnútorné premáhanie, a toto premáhanie je dôležité. Nie predmet má tu zaujímať a pútať. Je ľahké myslieť napríklad na Napoleona, ale veľmi ťažké počas dlhšej doby neprerušene myslieť napríklad na zápalky. To je pritom úplne to podstatné. Potom už uvidíte, ako po nejakej dobe získate určitú vnútornú silu a istotu. Človek potom cíti už na vnútornom zážitku, či mal svoj účinok.

(Viedeň, 7. novembra 1907)

Myšlienková koncentrácia, to znamená silné napínanie svojich myšlienok, koncentrované spájanie svojich myšlienok [...]

(Haag, 29. marca 1913)

\*

Prvou podmienkou je osvojenie si úplne jasného myslenia. Za týmto účelom sa musíme, i keď len na veľmi krátku dobu dňa, napríklad päť minút (čím viac, tým lepšie), uvoľniť od blúdenia myšlienok. Musíme sa stať pánmi v našom myšlienkovom svete. Nie sme pánmi, ak vonkajšie pomery, povolanie, ba samotná príslušnosť k nejakému národu, ak denná doba, nejaké povinnosti atď., atď. určujú, že máme nejakú myšlienku a ako ju rozvíjame. Vo vyššie uvedenej dobe sa teda na základe slobodnej vôle musíme v duši vyprázdniť od zvyčajného, každodenného myšlienkového pochodu a z vlastnej iniciatívy posunúť nejakú myšlienku do stredobodu duše. Netreba si myslieť, že to musí byť nejaká vynikajúca alebo zaujímavá myšlienka. To, čo sa má dosiahnuť v okultnej súvislosti, dosiahne sa dokonca lepšie, ak sa spočiatku usilujeme voliť podľa možnosti nezaujímavé a nedôležité myšlienky. Tým sa samostatná sila myslenia, o ktorú ide, viac podnieti, zatiaľ čo myšlienka, ktorá je zaujímavá, sama myslenie strháva. Je lepšie, ak sa táto podmienka myšlienkového kontroly vykonáva so špendlíkom, než s Napoleonom Veľkým. Povieme si: Teraz vychádzam z tejto myšlienky a k nej najvlastnejšou vnútornou iniciatívou priradujem všetko, čo s ňou zodpovedajúco veci môže byť spojené. Pritom na konci tohto časového úseku myšlienka má pred dušou stáť stále rovnako farbistá a živá ako na začiatku. Toto cvičenie by sa malo vykonávať deň za dňom, aspoň počas jedného mesiaca. Každý deň si môžeme vziať novú myšlienku, môžeme sa však aj držať jednej myšlienky viac dní. Na konci takéhoto cvičenia by sme mali vnútorný pocit pevnosti a istoty, ktorý pri jemnom zameraní pozornosti na vlastnú dušu skoro pozorujeme, pokúsiť sa plne si uvedomiť a potom cvičenie ukončiť tým, že myslíme na našu hlavu a na stred chrbta (mozog a miechu) tak, ako keby sme do tejto časti tela onen pocit chceli vliať.

(Všeobecné požiadavky, október 1906)



Prvé z týchto vedľajších cvičení je kontrola myšlienok. Vezmeme nejaký predmet, o ktorom sa pokúšame päť minút rozmýšľať bez toho, aby sa medzi to vtlačila nejaká iná myšlienka. Potom sa musí dostaviť určitý pocit, ktorý vlejeme do tela. Daný predmet je ako cvičenie tým užitočnejší, čím je pre nás nezaujímavejší, pretože držať sa ho počas piatich minút potom vyžaduje námahu.

(Stuttgart, 20. januára 1907)

Prvé vedľajšie cvičenie je to, že raz denne, keď práve máme nejakú nerušenú hodinku, sami jednu myšlienku presunieme do stredobodu myslenia a aspoň päť minút pri nej zotrváme. Na začiatok je potrebné zvoliť si podľa možnosti jednoduché, zdanlivo bezobsažné predstavy a v pokojnej postupnosti myslieť všetko, čo sa o tom a v nadväznosti na to dá myslieť. Ak si zvolíme nejaký zaujímavý predmet, tak myšlienky sa na ňom dlho držia úplne samé od seba. Ak však zvolíme napríklad zápalku, tak sa musíme poriadne namáhať, aby sme dlhší čas o nej vedeli premýšľať. A práve toto úsilie prebúdza sily duše. Rozmýšľať môžeme napríklad nasledujúco: Ako zápalka vyzerá? Aké druhy zápaliek existujú? Ako sa vyrábajú? Na čo slúžia? Kde sa skladujú? Aké škody môžu spôsobiť? a tak ďalej. Ak toto cvičenie vykonávame, tak po určitom čase budeme po cvičení cítiť pocit vnútornej istoty a pevnosti. Je to úplne špecifický pocit. Musíme sa snažiť úplne si ho uvedomiť a potom ho nalejeme, akoby to bola voda, do hlavy a miechy. Toto cvičenie musíme vykonávať denne, aspoň počas štyroch týždňov. Toto cvičenie však môžeme vykonávať aj niekoľko mesiacov, až kým necítíme, že prináša dobré plody.

(Berlín, 29. januára 1907)

1. Kontrola myšlienok: Aspoň päť minút denne je potrebné uvoľniť sa a rozmýšľať o jednom podľa možnosti bezvýznamnom predmete, ktorý nás vopred vôbec nezaujíma, keď logicky na seba nadväzujeme všetko, čo sa o danom predmete dá myslieť. Dôležité je, aby to bol bezvýznamný predmet, pretože práve tlak, ktorý potom musíme na seba vyvinúť, aby sme pri ňom zotrvali, je to, čo prebúdza driemajúce schopnosti duše. Po nejakom čase potom v duši spozorujeme pocit pevnosti a istoty. Teraz si ale nemôžeme predstaviť, že tento pocit nás nejakou prudkou zaskočí. Nie, je to celkom jemný, subtilný pocit, ktorý musíme vystriechnuť. Tí, ktorí tvrdia, že tento pocit v sebe vôbec nemôžu nájsť, väčšinou sa podobajú tým, ktorí idú, aby medzi mnohými inými predmetmi hľadali jeden celkom malý, drobný predmet. Hoci hľadajú, tak len tak mimochodom, a preto tento malý predmet nemôžu nájsť, ale prehliadajú ho. Musíme celkom ticho v sebe načúvať, potom tento pocit začneme vnímať, a on vystupuje hlavne v prednej časti hlavy. Ak sme ho tam pocítili, tak ho v myšlienkach vlejeme do mozgu a do miechy. Postupne potom nadobudneme dojem, ako keby z oblasti od prednej časti hlavy po miechu vychádzali lúče.

(Mníchov, 6. júna 1907)

1. Kontrola myšlienok: Na to vezmeme nejaký bezvýznamný predmet, pretože úsilie, ktoré vyľahuje vnútorné sily, je dôležité, a nie náš záujem o predmet. Ako príklad môžeme uviesť zápalky, vlásenku, oceľové pero atď. Môžeme sa pýtať: Ako predmet vznikol, z čoho sa skladá, ako sa vyrába, kde sa vyrába, aké by to bolo, keby tento predmet nebol na svete?

Čím viac sa musíte namáhať a prekonávať, tým je to lepšie. Je to ten istý prípad, ako vtedy, keď vznikalo oko! –

Päť minút držať jeden predmet, ktorý nás nezaujíma, o to ide. Preto ste radi, keď ho smiete nechať padnúť.

(Mníchov, 6. júna 1907)

1. Koncentrácia. Vezmeme nejaký predmet, najlepšie bezvýznamný, ktorý sám o sebe nás nezaujíma, ale o ktorý sa musíme zaujímať vyvíjaním našej pozornosti. Rozmýšľame o tomto predmete, aspoň päť minút, bez toho, aby sme prešli k iným veciam, stále sa držiacej tej istej myšlienky. Môžeme sa na to pripraviť tak, že predtým sa s predmetom bližšie oboznámime. Po niekoľkých dňoch môžeme zvoliť iný predmet.

Toto cvičenie v žiakovi prebúdzá pocit pevnosti, keď sa tým privedie do činnosti čakra medzi obočiami. Tento pocit je potrebné poslať odtiaľ cez mozog do miechy.

(Stuttgart, 13. augusta 1908)

Čo je príčinou toho, že naše fyzické telo poznáme tak málo? Pretože v ňom žijeme a vnímame ho len pocitovo. Dívame sa okom, preto oko nemôžeme pozorovať. Ezoterik musí dosiahnuť to, že so svojim duchovno-duševnom sa stiahne, uvoľní z fyzického. Potom sa mu podarí svoje fyzické telo pozorovať. To nám dopomôže k tomu, keď naše myšlienky stiahneme, koncentrujeme podľa možnosti na jeden bod a v tomto bode sa potom ponoríme, nejaký čas v ňom žiť. Prostredníctvom takejto koncentrácie sa dostaví zosilnenie sily myslenia a prostredníctvom nej postupne môžeme dosiahnuť, že naše fyzické telo budeme pozorovať.

(Lipsko, 2. januára 1914)

I. Prostredníctvom koncentrovaného myslenia, koncentračnými cvičeniami si naše fyzické telo začneme postupne uvedomovať ako niečo vonkajšie, cítime ho ako niečo, čo je tam a k nám v istom zmysle patrí.

(Lipsko, 2. januára 1914)

Ak sa pri koncentrácii, prvom vedľajšom cvičení, zaoberáme úplne len s jedným predmetom, ktorý sme si na to zvolili – čím každodennejší, tým lepšie –, priraďujeme k nemu myšlienku za myšlienkou a potom, keď je toto cvičenie ukončené a okamžite sa znova nevrháme do čulého ruchu, ale necháme aspoň štvrt hodinu uplynúť, potom – aj keď nie hneď, nie po týždni, mesiaci, ale po nejakom období pokračujúceho zodpovedného cvičenia – pocítíme, ako keby niečo vlnovito vstupovalo do hlavy, do mozgu, ako keby sa vo vlnovitých líniách éterické telo vracalo do mozgu.

(Hannover, 7. februára 1914)

## Druhé vedľajšie cvičenie

Kontrola vôle  
Kontrola skutkov  
Vláda nad vôľovými impulzmi  
Vláda duše nad jej vôľou  
Iniciatíva konania  
Iniciatívna sila

Ako je duša pánom v myšlienkovom svete, tak sa má stať pánom aj v oblasti vôle. Vo fyzicko-zmyslovom svete je to i tu život, ktorý vystupuje ako vládca. Uplatňuje u človeka tie či oné potreby a vôľa sa cíti byť podnietená tieto potreby uspokojiť. Pre vyššie školenie si musí človek zvyknúť na to, že svoje vlastné príkazy bude prísne poslúchať. Kto si na toto zvykne, tomu stále menej a menej napadne, aby túžil po niečom nepodstatnom. Neuspokojenosť, bezuzdnosť vo vôľovom živote však pochádza z túžby po takých veciach, o ktorých uskutočnení človek nemá jasnú predstavu. Takáto neuspokojenosť môže celý duševný život priviesť do neporiadku, keď vyššie Ja chce vzišť z duše. Dobrým cvičením je počas mesiacov dávať si v nejakom určitom dennom čase príkaz: Dnes „o tomto čase“ vykonáš „toto“. Potom postupne dosiahneme, že čas vykonania a druh vykonávaných vecí budeme si prikazovať tak, že vykonanie je možné úplne presne. Tak prekonáme ono zhubné: „Chcel by som to, chcel by som ono“, pričom vôbec nemyslíme na vykonateľnosť. Jedna veľká osobnosť vkladá do úst veštkyne slová: „Toho milujem, kto po nemožnom túži.“ (Goethe, Faust II) A táto veľká osobnosť (Goethe) sama hovorí: „V ideí žiť znamená zaobchádzať s nemožným tak, ako keby to bolo možné.“ (Goethe, Výroky v próze) Takéto výroky nesmú však byť použité ako námietky proti tomu, čo je tu uvedené. Pretože požiadavku, ktorú Goethe a jeho veštkyňa (Manto) kladú, dokáže splniť len ten, kto sa najprv vyškolicil na túžbe po tom, čo možné je, aby potom prostredníctvom silnej vôle práve s tým, čo je „nemožné“, vedel zaobchádzať tak, že to svojou vôľou zmení na možné. (Tajná veda v obryse, 1910)

Druhé je práve takúto dôslednosť priviesť do svojho konania (kontrola skutkov). Všetka nestálosť, disharmónia v konaní sú na záhubu lotosovému kvetu, o ktorom hovoríme. Ak tajný žiak niečo vykonal, tak svoje nasledujúce konanie smeruje tak, aby to logickým spôsobom vyplývalo z toho prvého. Kto dnes koná v inom zmysle ako včera, nikdy tento charakterizovaný zmysel nerozvinie.

(Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?, 1905)

Kontrola skutkov spočíva v ich podobnom usmerňovaní prostredníctvom vnútornej slobody. Dobre začneme tým, že sa pripravíme vykonávať pravidelne niečo, k čomu by sme prostredníctvom bežného života nedospeli. V bežnom živote je človek, pravda, ku svojim činom poháňaný zvonka. Ale ten najmenší skutok, ktorý podnikneme z našej najvlastnejšej iniciatívy, pôsobí v uvedenom smere viac než všetko, k čomu sme nútení vonkajším životom.

(Stupne vyššieho poznania, 1906)

\*

b) Kontrola skutkov. Človek žije a koná v materiálnej sfére a postavený do dočasnosti. Pri mnohosti sveta javov dokáže obsiahnuť iba malú časť a svojou činnosťou je viazaný na určitý okruh toho, čo je pomínutelné. Každodenná meditácia slúži čelovi na sústredenie sa a kontrolu jeho skutkov. Bude v nich sledovať len to, čo je trvácne a klásť dôraz len na to konanie, ktorým môže byť nápomocný vyššiemu vývoju svojich blízkych. Mnohorakosť sveta javov privedie späť k vyššej jednote.

(Berlín-Schlachtensee, leto 1903)

Druhé je, že podobným spôsobom sa správame k našim skutkom, teda cvičíme kontrolu skutkov. Pritom je potrebné, aby sme dosiahli aspoň to, že konáme také skutky, ku ktorým nás nepodnecuje absolútne nič, čo pochádza zvonka. Všetko to, k čomu sme podnecovaní

naším stavom, naším povolaním, postavením, nevedie nás hlbšie do vyššieho života. Vyšší život závisí od takých intímností, napríklad že sa rozhodneme konať to prvé, niečo, čo pramení z našej najvlastnejšej iniciatívy, i keby to bola nejaká úplne bezvýznamná skutočnosť. Všetky ostatné skutky neprispievajú k vyššiemu životu.

(Berlín, 7. decembra 1905)

Z vlastnej iniciatívy konať skutky, každý čin si predsavziať tak, že je naším najvlastnejším, to do nás vnesie taký pokoj, ktorý je pre dušu potrebný.

(Berlín, 19. apríla 1906)

Po druhé rovnako konať z hľadiska všetkých činností, nech sú veľké alebo malé, ovládať ich, usmerňovať, priviesť ich pod kontrolu vôle. Odteraz všetky musia vychádzať z vnútornej iniciatívy. To je kontrola skutkov.

(Paríž, 30. mája 1906)

Po druhé iniciatíva v skutkoch. Tieto majú byť niečím, čo prirodzene vychádza z našej vlastnej duše.

(Lipsko, 9. júla 1906)

Iniciatíva konania, to znamená, že sa musíme prinútiť k činom, aj keď bezvýznamným, ale prameniácim z vlastnej iniciatívy, k povinnostiam uloženým nami samými. Väčšina príčin konania spočíva v rodinných pomeroch, výchove, povolani a tak ďalej. Pomyslíte len, ako málo v skutočnosti pochádza z vlastnej iniciatívy! Teraz teda musíme krátky čas vynaložiť na to, aby sme nechali činy vychádzať z vlastnej iniciatívy. To vôbec nemusia byť dôležité veci, úplne bezvýznamné činy splňajú ten istý účel.

(Stuttgart, 2. septembra 1906)

Po druhé iniciatíva konania. Táto niektorým ľuďom takmer úplne chýba, pretože od malička sú zvyčajne nútení do nejakého povolania, ktoré pohlcuje väčšinu ich konania. Väčšina našich činov je určovaná zvonka. Preto ten, kto hľadá zasvätenie, dôrazne si má dať záležať na tom, aby v nejakú určitú dennú dobu pravidelne vykonával nejaký skutok, ktorý vychádza z vnútorných, vlastných popudov, môže to v podstate byť aj niečo bezvýznamné.

(Bazilej, 19. septembra 1906)

Potrebná je po druhé iniciatíva konania. Táto spočíva v tom, že žiak denne vykonáva nejaké skutky úplne z najvlastnejšej iniciatívy. Stačí, ak sú to úplne malé, bezvýznamné skutky, napríklad polievanie kvetov. Po nejakom čase si vyberie opäť nejaký iný skutok.

(Viedeň, 22. februára 1907)

Potom musíme prejsť k tomu, že si dáme predsavzatie vykonávať iniciatívne skutky, ktoré by sme inak určite nevykonali. Môže to byť úplne bezvýznamný skutok. Nie je dôležitý význam činu, ale musí to byť nejaký vlastný čin, nejaký z najvlastnejšej iniciatívy. Jeden pán, ktorému som toto povedal, po nejakom čase mi oznámil, že vo svojej kancelárii denne robí sedem krokov vpred a sedem krokov pospiatky a pritom si predstavuje evolúciu a involúciu. Výborne – nie veľkosť činu, ale najvlastnejšia iniciatíva je potrebná.

Niektorým priateľom som o tom tiež hovoril a zmienil som sa, aby som uviedol príklad, že človek by mohol polievať vety, ak kvety nikdy nepolieval. A čo som musel zažiť? Keď som

priateľov navštívil, našiel som ich všetkých polievať kvety. To bolo to najprekrútenejšie, čo

mohli urobiť, pretože nemali vykonávať môj skutok, ale vlastný až po úroveň nápadu. Ak to dlhší čas budeme

robiť, uvidíme, aké to má vnútorné účinky. Tieto veci harmonizujú

a vyrovnávajú všetko vo fyzickom a éterickom tele takým spôsobom, že obe telá samotné

potom znejú ako v ozvene a nepotrebujú viac tak regeneráciu, takže astrálne telo im môže odobrať časť síl.

(Viedeň, 7. novembra 1907)

Rozvoj určitej iniciatívy vôle [...]

(Haag, 29. marca 1913)

\*

Ak sme približne mesiac takto cvičili, môžeme pripojiť druhú požiadavku. Pokúsime sa nájsť nejaký skutok, ktorý by sme si vo zvyčajnom priebehu nášho doterajšieho života celkom určite nepredsavzali. Vykonávanie tohto skutku si teraz stanovíme ako povinnosť na každý deň. Preto bude dobré, ak zvolíme taký skutok, ktorý je možné vykonávať každý deň podľa možnosti po dlhú dobu. Opäť je lepšie, ak začneme s nejakým bezvýznamným skutkom, ku ktorému sa takpovediac musíme nútiť, napríklad dáme si predsavzatie v nejakú určitú dennú hodinu poliať kvetinu, ktorú sme si kúpili. Po nejakom čase je potrebné k prvému skutku pridať druhý podobný, neskôr tretí a tak ďalej, taký počet, aký dokážeme vykonávať pri zachovaní všetkých našich ostatných povinností. Toto cvičenie má opäť trvať jeden mesiac. Ale aj počas tohto druhého mesiaca je potrebné tak veľa, ako je to možné, venovať sa prvému cvičeniu, i keď toto už nie je našou takou výlučnou povinnosťou ako v prvom mesiaci. Napriek tomu ho nesmieme zanedbať, inak skoro zistíme, že plody prvého mesiaca sa rýchlo stratia a opäť nastúpi staré lajdáctvo nekontrolovaných myšlienok. Naozaj musíme dbať na to, aby sme tieto plody, ktoré sme raz získali, nikdy viac nestratili. Ak máme takýto iniciatívny skutok vykonaný prostredníctvom druhého cvičenia za sebou, pri jemnom sústredení môžeme začať byť si vedomí pocitu vnútorného popudu k činnosti vo vnútri duše a tento pocit takpovediac vliať do nášho tela tak, že ho necháme stekať v prúdoch z hlavy cez srdce.

(Všeobecné požiadavky, október 1906)

Druhým je iniciatíva konania. Musí to byť konanie, do ktorého sa musíme nútiť.

(Stuttgart, 20. januára 1907)

Po druhé je potrebné cvičiť iniciatívu konania. Na to si zvolíme skutky, ktoré by sme inak nevykonali a ktoré podnikneme iba kvôli tomuto cvičeniu. Pre začiatok sú tu najúčinnnejšie podľa možnosti jednoduché cvičenia, do ktorých sa musíme nútiť. Potom opäť skoro spozorujeme určitý pocit, pevnosť a popud byť činný. Tento pocit si plne uvedomíme a vylejeme ho ako vodu nadol k srdcu, aby sa tak úplne naplnilo. Tieto cvičenia vykonávame v určitom čase, opäť aspoň štyri týždne.

(Berlín, 29. januára 1907)

2. Inicitíva konania: Na to si musíme zvoliť nejaký skutok, ktorý si sami vymyslíme. Kto si napríklad ako cvičebnú činnosť zvolí polievanie kvetu, ako je to uvedené v pravidlách ako príklad, ten robí niečo úplne zbytočné. Pretože konanie má prameniť z vlastnej iniciatívy, teda musíme si ho vymyslieť sami. Pri tomto cvičení potom onedlho môžeme pozorovať pocit približne ako: ja niečo dokážem, som schopnejší než predtým, cítim popud k činnosti. V podstate to cítime v celej hornej časti tela. Potom sa pokúsime tento pocit nechať prúdiť k srdcu.

(Mníchov, 6. júna 1907)

2. Inicitíva konania: Niektorí moji žiaci toto cvičenie robili nesprávne, keď vykonávali uvedený príklad polievania kvetín namiesto toho, čo som mal na mysli, teda vykonávať skutok, ktorý by sme inak v živote nerobili, musí to byť skutok vybraný z vlastnej duše. Každý musí príslušný iniciatívny skutok nájsť sám. Jeho užitočnosť nie je dôležitá, nemá sa diať z nátlaku vonkajších pomerov alebo z dobrého srdca, napríklad darovať chudobnému desať fenigov, ani nie preto, že je etický. Musí sa diať z vlastnej iniciatívy a prekonávania samého seba, činnosť, ktorá utvára okultné orgány.

(Mníchov, 6. júna 1907)

2. Cvičenie vôle. Dáme si predsavzatie každý deň v nejaký určitý okamih niečo vykonať, tiež opäť nejaký sám o sebe bezvýznamný skutok. Aj toto cvičenie dodáva pevnosť.

(Stuttgart, 13. augusta 1908)

Ďalej musíme dosiahnuť to, že spoznáme naše éterické telo. To je ešte ľažšie, pretože éterické telo nie je uzatvorené pokožkou ako fyzické telo, ale je to jemné tkanivo, ktoré všade

do vonkajšieho sveta rozosiela svoje prúdy a aj všetko, čo sa vo vonkajšom svete deje, pôsobí naňho, často pre človeka úplne nevedomky.

Éterické telo sa naučíme pociťovať pomocou správneho vykonávania druhého vedľajšieho cvičenia, cvičenia vôle. Zvyčajne sme, pravda, k našim činom hnaní vonkajšími dojmami. Vidíme kvet na lúke, a pretože sa nám páči, natiahneme k nemu ruku, aby sme ho odtrhli. Teraz, ako ezoterici, musíme dosiahnuť to, že budeme vykonávať to či ono bez podnetu

z vonka, iba z vnútorného impulzu, ktorý si vedome určíme. Potom spoznáme, že je to éterické telo, ktoré podnecuje ruku k pohybu. Tak cítime naše éterické telo prebudené.

Prostredníctvom tohto prebudeného éterického tela sa postupne učíme prežívať sa v éterickom svete. V skutočnosti pri každom pohybe, ktorý konáme, napríklad keď siahneme

na nejaký predmet, dochádza k zásahu do vonkajšieho sveta. Neezoterik to netuší, je chránený Strážcom prahu pred týmto poznaním, ale ezoterik postupne osamostatňuje svoje éterické telo, ktoré sa prežíva v éterickom svete. Jeho orgány sa stávajú jemnejšími, stále viac

si osvojuje cit pre to, že každý priestor je vyplnený nie len fyzickými predmetmi, ale i nespočetným množstvom elementárnych bytostí, ktoré sa prejavujú pichaním, narážaním, pálením. V tomto elementárnom éterickom svete si všade musíme vytvárať priestor prostredníctvom vôľových impulzov ako rozľahovanie, sťahovanie, narážanie, kráčanie vpred

atď., a takéto pohyby sa musia odohrávať s plným vedomím, tak, že to chceme s našej najvlastnejšej bytosti. To je to druhé: iniciatíva konania. Kto si v éterickom svete bez svojej iniciatívnej vôle nedokáže vytvoriť priestor, ten v tomto svete môže dosiahnuť tak málo, ako

niekto, kto by vo fyzickom svete chcel tancovať na pódiu, ktoré je plné stoličiek. Najprv sa musia odpratať stoličky. To sa naučíme v duchovnej sfére vďaka druhému cvičeniu.

(Lipsko, 2. januára 1914)

II. Prostredníctvom iniciatívy konania (vlády nad vôľovými impulzmi) staneme sa vedomí si svojho éterického tela. Pokiaľ jednoducho chceme alebo túžime po niečom prostredníctvom vnikajúcich stimulov vonkajšieho sveta, necítime prúdy v našom éterickom tele, ktoré sa dostávajú do pohybu, keď konáme. Musíme si vôkol seba vytvoriť priestor, keď chceme niečo konať sami zo seba, rovnako ako niekto, kto chce tancovať, musí najprv odpratať stoly a stoličky. Pokiaľ konáme niečo sami zo seba, čo nie je podnietené ničím vonkajším, zvnútra sa posilňujeme, posielame svoju vôľu zvnútra von a potom cítime prúdenie a pohyby, ktoré sa pri každom čine v éterickom tele musia odohrávať. Každý pohyb je zásah do vonkajšieho sveta. Budeme si stále viac vedomí toho, že každý priestor je naplnený množstvom elementárnych bytostí. Ak konáme zvnútra von, narážame na tieto elementárne bytosti, a tým sa stávame vedomí si svojho éterického tela.

(Lipsko, 2. januára 1914)

Pri druhom vedľajšom cvičení, cvičení iniciatívy, pri ktorom v určitom, presne stanovenom čase napíname vôľu k nejakej činnosti, tu po nejakej dobe budeme cítiť, po cvičení, ako keby sme boli činní v našom éterickom tele. Máme pocit: zacítil som sa v mojom éterickom tele. – Pocit hľbokej pokory a zbožnosti vstúpi potom do duše meditujúceho.

(Hannover, 7. februára 1914)

### Tretie vedľajšie cvičenie

Pokoj  
Pokojný postoj voči radosti a žiaľu  
Kontrola cítienia  
Vláda duše nad jej citmi  
Vyrovnanosť  
Duševná rovnováha  
Získanie životnej rovnováhy  
Znášanie duševného rozpoloženia  
Zhovievavosť  
Tolerancia

Vo vzťahu k citovému svetu má duša pre duchovné školenie dosiahnuť určitý pokoj. Na to je potrebné, aby duša ovládla vyjadrovanie radosti a strasti, potešenia a bolesti. Práve voči osvojeniu si tejto vlastnosti môžu vzniknúť mnohé predsudky. Niektorí by si mohli myslieť, že sa staneme otupenými a nevšímavými voči nášmu okoliu, ak sa „nemáme radowať z toho, čo je radostné a nepocitovať bolesť nad tým, čo je bolestné“. Ale o to práve nejde. To, čo je radostné, má dušu potešiť, to, čo je smutné, má dušu bolieť. Duša má dosiahnuť len to, že ovládne vyjadrovanie radosti a bolesti, potešenia a žiaľu. Ak sa snažíme o toto, tak veľmi skoro spozorujeme, že nie sme otupenejší, ale naopak vnímavejší voči všetkému radostnému a bolestnému v okolí, než sme boli predtým. Vyžaduje to však dávať na seba dôkladne pozor počas dlhšej doby, ak si chceme osvojiť túto vlastnosť, o ktorú sa tu jedná. Musíme hľadiť na to, aby sme vedeli radosť a bolesť plne prežívať bez toho, aby sme sa pritom stratili, aby sme tomu, čo pocitujeme, dávali neuvvedomený výraz. Nemáme potláčať oprávnenú bolesť, ale spontánny plač, ani odpor voči zlému konaniu, ale slepé vyčítanie hnevu, ani vedomie nebezpečenstva, ale neplodný strach, a tak ďalej. – Iba prostredníctvom takéhoto cvičenia duchovný žiak dosiahne to, že vo svojej duši bude mať ten pokoj, ktorý je potrebný na to, aby pri zrození a hlavne pri činnosti vyššieho Ja duša ako istý druh dvojníka vedľa tohto vyššieho Ja nevedla druhý nezdravý život. Práve vo vzťahu k týmto veciam by sme sa nemali oddávať žiadnemu sebaklamu. Niekomu sa môže zdať, že určitú vyrovnanosť v bežnom živote už má a preto toto cvičenie pre neho nie je potrebné. Práve pre takéhoto človeka je dvojnásobne potrebné. Človek totiž môže byť celkom dobre vyrovnaný, keď stojí voči veciam bežného života, a potom pri vystúpení do vyššieho sveta sa o to viac môže uplatniť nevyrovnanosť, ktorá bola iba potlačená. Musíme bezpodmienečne pochopiť, že pre duchovné školenie je menej dôležité to, čo sa nám zdá, že máme, než naopak to, že úplne zákonite cvičíme to, čo potrebujeme. Hociako protirečivo táto veta môže znieť, je správna. Ak aj život niekomu vstúpil do vyššieho školeniu slúžia len tie vlastnosti, ktoré sme si vypestovali sami. Ak život niekoho naučil rozčuľovať sa, tak od tohto rozčuľovania sa musí odučiť. Ak život niekoho naučil ľahostajnosti, tak sebvýchovou sa musí vyburcovať k tomu, aby výraz duše zodpovedal prijatému dojmu. Kto sa nedokáže nad ničím zasmiať, ovláda svoj život rovnako málo ako ten, kto bez toho, aby sa ovládal, neustále je privádzaný do smiechu.

(Tajná veda v obryse, 1910)

Šieste je osvojenie si určitej životnej rovnováhy (vyrovnanosti). Tajný žiak sa usiluje o to, aby si udržoval rovnomernú náladu, či ho stretá bôľ, či radosť. Odvykne si od kolísania medzi „nebotyčnou radosťou“ a „smrteľným zármutkom“. Nešťastie, nebezpečenstvo nájde ho rovnako vyzbrojeného ako šťastie, podpora.

(Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?, 1905)

Znášanie duševného rozpoloženia znamená stránenie sa onej nálady, ktorú môžeme nazvať striedaním medzi „nebotyčnou radosťou“ a „smrteľným zármutkom“. Človek je sem a tam hnaný medzi všetkými možnými náladami. Radosť ho robí veselým, bolesť ho sklúčuje. To má svoje odôvodnenie. Kto však hľadá cestu k vyššiemu poznaniu, ten sa musí vedieť v radosť a i v bolesti ovládať. Musí byť „znášateľný“. S mierou sa musí vedieť odovzdať radosť podnecujúcim dojmom a aj bolestivým zážitkom, vždy cez ne kráčať s dôstojnosťou. Ničím sa nenechať premôcť, vyvieť z rovnováhy. To neznamená bezcitnosť, ale z človeka to robí pevný

stredobod v životných vlnách, ktoré sa vôkol neho vzdúvajú a klesajú. Má sa neustále pod kontrolou.  
(Stupne vyššieho poznania, 1906)

\*

d) Znášanlivosť. Šťastie alebo nešťastie prijímať s vyrovnanosťou. Nenechať, aby sa stali určujúcimi silami, ktoré nás môžu ovplyvniť. Nenechať sa radosťou a bolesťou vytlačiť z nášho smeru. Vyhybať sa všetkým vonkajším vplyvom a prúdom a držať sa vlastného smeru. (Berlín-Schlachtensee, leto 1903)

To nasledujúce, tretie, o čo je potrebné usilovať sa, je znášanie duševného rozpoloženia. Ľudia kolíšu medzi radosťou a bolesťou sem a tam, v tomto okamihu sú nebotyčne radostní, v inom smrteľne zarmútení. Tak sa ľudia nechávajú hojdať na vlnách života, radosti a bolesti. Musia však získať rovnováhu, rozvahu. Ten najväčší zármutok, tá najväčšia radosť ich nesmie vyvieť z miery. Musia pevne stáť, stať sa schopnými znášať duševné rozpoloženie.

(Berlín, 7. decembra 1905)

Znášanie duševného rozpoloženia: isto a pevne stáť, znášať bôľ a radosť. Stať sa schopným znášať duševné rozpoloženie, radosťou rovnako ako bolesťou nenechať sa vykoľajiť.

(Berlín, 19. apríla 1906)

Po tretie duševná rovnováha. V bolesti a radosti sa musíme sebaovládať. Goethe povedal, že duša, ktorá miluje, hneď „sa nebotyčne raduje“, hneď „je smrteľne zarmútená“. Okultista musí s tou istou duševnou vyrovnanosťou znášať tú najväčšiu radosť a tú najväčšiu bolesť.

(Paríž, 30. mája 1906)

Po tretie vnútorný pokoj. Pomocou toho rozvineme omnoho jemnejší súcit.

(Lipso, 9. júla 1906)

Pokoj. Tretie, o čo sa jedná, môžeme nazvať pokojom. Tu sa učíme regulovať stav kolísania sem a tam medzi „nebotyčnou radosťou“ a „smrteľným zármutkom“. Kto to nechce, pretože si myslí, že tým stratí svoju prirodzenosť v konaní alebo svoj umelecký cit, ten jednoducho nemôže prejsť okultným vývojom. Pokoj znamená byť pánom nad svojou najväčšou radosťou a najhlbšou bolesťou. Áno, voči radostiam a strastiam sveta sa staneme správne vnímavými až potom, keď sa viac v bolesti a v radosti nestrácame, keď sa viac tomu egoisticky neoddáваме. Najväčší umelci dosiahli najviac práve vďaka tomuto pokoji, pretože si tým dušu otvorili pre subtílnu a vnútornu dôležitú veci.

(Stuttgart, 2. septembra 1906)

Po tretie žiak sa má preniesť cez „nebotyčnú radosť“ a „smrteľný zármutok“. To znamená, že človek sa nemá bezmocne poddávať každej bolesti a každej radosti, ale má si zachovať svoju vnútornú rovnováhu aj pri tých najtrpkých bolestiach a najväčších radostiach. Toto celkom určite nevyžaduje rozvíjať žiadnu otupnosť a bezcitnosť. Naopak, vedie to k rozvoju o to jemnejšieho a intenzívnejšieho citu.

(Bazilej, 19. septembra 1906)

Po tretie musíme sa stať pánmi nad radosťou a žiaľom. „Nebotyčná radosť“ a „smrteľný zármutok“ musí skončiť. Tým sa staneme jemnejšími a vnímavejšími, ale my sami musíme byť pánmi, nesmú nimi byť pocity.

(Viedeň, 22. februára 1907)

Potom sa človek musí vo vzťahu k radosti a žiaľu ovládať. V bežnom živote je podrobený otroctvu pocitov. Smeje sa, keď sa mu ponúkne niečo mimoriadne smiešne, plače pri nejakej smutnej príležitosti. Žiak sa však musí ovládať, nesmie sa nechať ovládať, ale on



musí ovládať svoju radosť a žiaľ. Mnohí si myslia, že sa týmto spôsobom stanú otupenými, ale opak je pravdou. Týmto spôsobom prekonáme radosť a žiaľ, to znamená to, čo je egoistickou radosťou a egoistickou bolesťou. Musíme nájsť cestu, aby sme zároveň vkĺzli do druhých bytostí, aby sme s nimi cítili. Nikto sa nemá od týchto cvičení nechať odradiť z obavy, že sa stane otupený. Bude vnímať jemnejšie.

(Viedeň, 7. novembra 1907)

[...] určitej vyrovnanosti radosti a žiaľu [...]

(Haag, 29. marca 1913)

\*

V treťom mesiaci je potrebné ako nové cvičenie posunúť do stredobodu života rozvoj určitej vyrovnanosti voči výkyvom radosti a žiaľu, radosti a bolesti. „Nebotyčná radosť“ a „smrteľný zármutok“ má sa vedome nahradíť rovnomernou náladou. Dávame si na seba pozor, aby sme pri radosti nestrácali ovládanie, aby nás žiadna bolesť nezrazila k zemi, žiadna skúsenosť nás nestrhla k bezhraničnému hnevu alebo zlosti, žiadne očakávanie nás nenaplnilo úzkostlivosťou alebo strachom, žiadna situácia nás nevykoľajila atď., atď. Nemusíme sa obávať, že takéto cvičenie nás urobí chladnými alebo odtrhnutými od života, ale naopak, veľmi skoro spozorujeme, že namiesto toho, čo sa týmto cvičením deje, vystupujú vylepšené vlastnosti duše. Predovšetkým jedného dňa budeme môcť jemným sústredením cítiť v tele vnútorný pokoj. Tento vlejeme, podobne ako v oboch vyššie uvedených prípadoch, do tela, keď ho necháme žiariť zo srdca smerom na ruky, nohy a nakoniec na hlavu. Toto však, prirodzene, v tomto prípade nemôžeme vykonávať po každom jednotlivom cvičení, pretože tu v podstate nemáme do činenia s nejakým jednotlivým cvičením, ale jedná sa o nepretržité sústredenie sa na náš vnútorný duševný život. Každý deň si musíme aspoň raz pred dušu privolať tento vnútorný pokoj a potom vykonať toto cvičenie vyžarovania zo srdca. S cvičeniami prvého a druhého mesiaca si počíname tak, ako s cvičením prvého mesiaca v druhom mesiaci.

(Všeobecné požiadavky, október 1906)

Po tretie prekonanie radosti a žiaľu. To však neznamená necítiť radosť alebo žiaľ, ale nenechať sa nimi ovládať.

(Stuttgart, 20. januára 1907)

V treťom mesiaci alebo po druhom období začneme s tým, že ukončíme všetko kolísanie nášho duševného života. Všetka „nebotyčná radosť“ a smrteľný zármutok“ musí zmiznúť. Žiadna bolesť nás nesmie zdrviť, žiadna radosť priviesť do stavu, že budeme od radosti bez seba. Strach, rozčúlenie, ohromenie musia zmiznúť. Tým si rozvíjame tretí pocit. Tento pocit je možné pokojnou dušou pozorovať ako vnútorné teplo. Pocit koncentrujeme v srdci a necháme ho odtiaľ žiariť do rúk, nôh a potom smerom na hlavu.

(Berlín, 29. januára 1907)

3. Povznesenosť nad radosťou a žiaľom: Niekoľko napríklad zachváti plač. To je potom okamih, keď je potrebné vykonať toto cvičenie. So všetkou silou sa donútime teraz neplakať. To isté platí aj o smiechu. Pokúsime sa, keď nás zachváti smiech, nesmiať, ale ostať pokojní. To neznamená, že by sme sa teraz už viac nemali smiať, ale musíme sa ovládať, byť pánmi nad smiechom a plačom. A ak sme sa zopárkrát premohli, tak skoro začneme vnímať pocit pokoja a vyrovnanosti. Tento pocit necháme plynúť celým telom, keď ho najprv vylejeme zo srdca do ramien a rúk, aby rukami žiaril do čínov. Potom ho necháme prúdiť k nohám a nakoniec smerom na hlavu. Toto cvičenie vyžaduje zodpovedné sebazpozorovanie, ktoré musíme vykonávať cez deň aspoň štvrt hodinu.

(Mníchov, 6. júna 1907)

3. Prekonanie radosti a žiaľu: Silnou vôľou musíme prekonať to, že nás radosť a žiaľ strhávajú so sebou. Musíme sa z koňa stať kočišom (Platón). Ak nás pre niečo zachváti plač, musíme ho so všetkou námahou potlačiť a povedať si: „Teraz nebudeš plakať“. – To platí

rovnako pre smiech. Všetko je to myslené iba na nejakú určitú dobu ako cvičenie približne na jeden mesiac.

(Mníchov, 6. júna 1907)

3. Rozvoj vyrovnanosti, to znamená, že nestrídame „nebotyčnú radosť“ a „smrteľný zármutok“. Nejaký vtíp nebude menej hodnotný preto, že sa na ňom neviazane nezasmejeme, bolesť budeme znášať menej egoisticky, ak sa jej budeme menej silno držať.

Toto prinesie pocit pokoja, ktorý necháme vyžarovať zo srdca cez ramená a ruky.

(Stuttgart, 13. augusta 1908)

Na karmu nemáme len teoreticky veriť. Je veľmi ťažké vnímať to naozaj ako dôsledok pri ťažkých životných skúsenostiach. K tomu nám však dopomôžu ezoterické cvičenia, napríklad cvičenie pokoja. Nie len v radosť a žiali stáť nad tým, ale aj každým vláknom nášho srdca byť oddaný veľkej spravodlivosti („Pane, Tvoja vôľa nech sa stane“).

(Karlsruhe, 14. októbra 1911)

Aby sme si začali uvedomovať naše astrálne telo, musíme konať práve opak. Musíme žiadosti, vlniace sa v astrálnom tele, potlačiť, musíme voči nim rozvinúť pokoj a vyrovnanosť. Musíme v nás nastoliť absolútne bezvetrie, absolútny pokoj. Až potom cítime vonkajší astrálny svet narážať na náš vnútorný astrálny svet. Ako na éterický svet narážame tým, že doň z nás zasahujeme v našom chcení, tak vonkajší astrálny svet cítime tým, že v nás samých ostaneme pokojní, že všetky žiadosti, priania upokojíme.

Predtým, než je astrálne telo takto ďaleko, je ohlušené túžbami. Vieme, pravda, že bolesť vzniká, keď fyzické telo a éterické telo nie sú v správnom kontakte. To astrálne telo pociťuje ako bolesť. Malé dieťa, keď cíti bolesť, kričí. Pokúša sa bolesť prehlušiť krikom. Dospelý zvolá možno: au! Ak by sa človeku podarilo jeho bolesť úplne nechať vprúdiť do vibrácií tónu, tak prostredníctvom jeho kmitania by vo formácii éterického tela vznikli také zmeny, že by nepociťoval bolesť, ale upadol do bezvedomia.

Ale dobrí bohovia urobili človeka slabším, a tak je to dobre, pretože inak by neexistovala žiadna bolesť a žiadna artikulovaná reč. Ezoterik musí dosiahnuť to, že všetku bolesť, úplne všetko, čo je v ňom podnecované zvonka, čo sa v ňom odohráva, znáša pokojne, uvoľnene, vyrovnane. Potom nebude vykonávať zásahy (svojim astrálnym telom) do vonkajšieho sveta, ale zásahy sa nasmerujú zvonka naňho. Ale pretože rozvinul úplný pokoj, dotýkajú sa iba jeho fyzického a éterického tela. Astrálne telo ostáva nedotknuté. Stane sa takpovediac voľné a je možné ho pozorovať. Teda cvičením pokoja dosiahnem to, že spoznám svoje astrálne telo.

(Lipsko, 2. januára 1914)

III. Aby sme si začali uvedomovať naše astrálne telo, musíme konať presný opak. Musíme žiadosti, vlniace sa v astrálnom tele, potlačiť. Namiesto toho, aby sme všetko nechávali z nás vychádzať, musíme rozvinúť pokoj a vyrovnanosť. Potom, keď sme pokojne sami v sebe, cítime vonkajší astrálny svet na nás narážať. Tak, ako narážame na éterický svet, keď z nás do neho zasahujeme (konanie z vôľového centra), cítime astrálny svet narážať na nás, keď ostávame pokojní v sebe a všetky žiadosti a priania a vlny radosť a žiaľu upokojíme. Predtým, ako sa človek k tomu vychová, ohlušuje sa týmito v ňom vládnucejšími túžbami prostredníctvom kriku, necháva ich vychádzať von v tónoch. Ale pretože bohovia naše astrálne telo zoslabili, stane sa to neskôr artikulovanou rečou a spevom.

(Lipsko, 2. januára 1914)

Pri treťom vedľajšom cvičení, vyrovnávaní medzi radosťou a žiaľom, je potrebné úplne sa vcítiť a vložiť do všetkého diania. Potom sa postupne naše éterické telo rozšíri až do nebeských dialok. Potom sa viac nebudeme cítiť vo vnútri nášho tela a celý svet vôkol nás, ale naše telo cítime rozšírené do celého okolia. Cítime sa rozšírení a vliati do duchovných svetov. Cítime, že sa „uvedomujeme“ v duchovnom svete.

V týchto troch vedľajších cvičeniach prežívame prvé dve vety nášho rozenkruciánskeho výroku: ako sme boli úplne vsadení do božsky-duchovných síl a z nich sme sem nadol prišli,

a ako sa v treťom cvičení vylievame do duchovného sveta, do Krista. Pretože Kristus je teraz

v pozemskej aure, v pozemskej atmosfére. Musíme ho v nás, takpovediac vedľa nás, v nás nechať vládnuť.  
(Hannover, 7. februára 1914)

## Štvrté vedľajšie cvičenie

Pozitívnosť  
Pozitívnosť v posudzovaní sveta  
Nepredpojatosť  
Znášanlivosť  
Tolerancia  
Pochopenie  
Zmysel pre kladný postoj  
Dôvera v okolie  
Neochvejnosť

Pre myslenie a cítenie je ďalším výchovným prostriedkom osvojenie si vlastnosti, ktorú by sme mohli nazvať pozitívnosť. Existuje jedna pekná legenda, ktorá hovorí o Ježišovi Kristovi, ako ide s nejakými ďalšími osobami popri mŕtvom psovi. Ostatní sa odvrátia od odpudivého pohľadu, Kristus obdivne hovorí o pekných zuboch zvierat'a. Na tom sa môžeme učiť zachovávať si voči svetu taký duševný stav, aký je v zmysle tejto legendy. To, čo je mylné, zlé, škaredé nemá duši brániť nachádzať to, čo je pravdivé, dobré a krásne všade tam, kde to existuje. Túto pozitívnosť si nemáme zamieňať s nekritickosťou, so svojvoľným zatváraním očí pred tým, čo je zlé, falošné a menejcenné. Kto obdivuje „pekné zuby“ mŕtveho zvierat'a, ten vidí aj rozkladajúcu sa mŕtvolu. Ale táto mŕtvola ho neodradí od toho, aby videl pekné zuby. Nemôžeme to, čo je zlé, pokladať za dobré, omyl pokladať za pravdu, ale môžeme dosiahnuť, že to, čo je zlé, nezabráni nám, aby sme videli to, čo je dobré, to, čo je mylné, nezabráni nám, aby sme videli to, čo je pravdivé.

(Tajná veda v obryse, 1910)

Štvrtá je znášanlivosť (tolerancia) voči ľuďom, iným bytostiam a aj skutočnostiam. Tajný žiak sa zdržiava všetkej nadbytočnej kritiky voči tomu, čo je nedokonalé, zlé, neuspokojujúce a naopak snaží sa pochopiť všetko, čo k nemu pristupuje. Ako slnko neodopiera svoje svetlo tomu, čo je neuspokojivé a zlé, tak ani on svoju spoluúčasť plnú porozumenia. Ak sa tajný žiak stretne s nejakým zlom, tak sa nevyžíva v odmietavých úsudkoch, ale prijme to, čo je nutné a usiluje sa, pokiaľ mu stačí jeho sila, vec obrátiť na dobrú. Iné názory neposudzuje len zo svojho hľadiska, ale snaží sa vžiť do pozície druhého.

(Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?, 1905)

Mimoriadne dôležitou vlastnosťou je „zmysel pre kladný postoj“. Môže si ju u seba rozvinúť ten, kto vo všetkých veciach pozornosť smeruje na dobré, pekné a účelné osobitosti, a nie v prvom rade na to, čo je nedostatočné, odpuďujúce a rozporné. V perzskej poézii existuje jedna pekná legenda o Kristovi, ktorá ukazuje, čo sa touto vlastnosťou mieni: Na ceste leží mŕtvy pes. Medzi tými, čo vŕkol neho prechádzajú, je aj Kristus. Všetci ostatní sa odvracajú od odpudivého pohľadu, ktorý sa na zviera naskytá, iba Kristus obdivne hovorí o pekných zuboch zvierat'a. Takto môžeme voči veciam cítiť. Vo všetkom, aj v tom najprotivnejšom môže ten, kto vážne hľadá, nájsť niečo hodné uznania. A na veciach je užitočné, pravda, nie to, čo im chýba, ale to, čo majú.

(Stupne vyššieho poznania, 1906)

\*

c) Tolerancia. Čela sa nenechá ovládať pocitmi príťažlivosti a odporu. Bude sa pokúšať chápať všetkých – zločincov aj svätcov. A hoci má emocionálnu skúsenosť, posudzovať bude intelektuálne. Čo je z jedného hľadiska správne rozpoznané ako zlé, môže sa z vyššieho hľadiska posúdiť ako nutné a logické.

(Berlín-Schlachtensee, leto 1903)

Štvrté je pochopenie pre každú bytosť. Nikde nie je krajšie vyjadrené to, čo znamená chápať každú bytosť, než v jednej zachovanej perzskej legende o Ježišovi Kristovi, nie v Evanjeliách, ale v perzských poviedkach. Ježiš so svojimi učeníkmi šli cez pole a na ceste

našli rozkladajúceho sa psa. Pohľad na psa bol príšerný. Ježiš zaostal stát, obdivne si ho prehladol a povedal: „Aké má to zviera predsa pekné zuby.“ Ježiš v tom najohavnejšom našiel to pekné. Ak sa usilujete k tomu, čo je pekné, všade takto pristupovať, ku každej veci vonku v skutočnosti, potom uvidíte, že každá vec má niečo, voči čomu môžete povedať áno. Robte to ako Kristus, ktorý na mŕtvom psovi obdivoval pekné zuby. To je smer, ktorý vedie k veľkej tolerancii a k pochopeniu pre akúkoľvek vec a každú bytosť.

(Berlín, 7. decembra 1905)

Ďalej si človek musí osvojiť tú najväčšiu nepredpojatosť. Nič ho nevyčerpáva viac, ako keď sa zaoberá tým, čo je na veciach negatívne. To so sebou prináša disharmóniu a zároveň vyčerpanie človeka. Na to je smerodajná oná perzská legenda, ktorá nám hovorí o tom, ako Ježiš Kristus a jeho učeníci raz videli na ceste ležať rozkladajúceho sa mŕtveho psa. Učeníci prosili majstra, aby sa psom nezaoberali, pretože to zviera je predsa odporné. Ježiš si však psa obzrel a povedal: „Aké má to zviera predsa pekné zuby.“ Hľadal to pekné na veci, ktorá predsa len je škaredá. Každý kladný postoj oživuje, každá negácia vyčerpáva a zabíja. Nie len preto, že upriamenie pozornosti sa pozitívnu stránku nejakej veci vyžaduje mravnú silu, ale pretože každý kladný postoj oživuje a sily duše oslobodzuje a robí istými.

V takej dobe ako dnes vládne aj nervozita. Nervozita a návyk kritizovať patria k sebe. Uvedené cnosti sú na to, aby pre človeka uvoľnili vyššie sily. Takéto cnosti, ktoré majú zrytmizovať celý spodný život, dávajú duši sily, aby sa mohla venovať vyššiemu vývoju. K tomuto vnútornému vývoju dochádza úplne v tichosti.

(Berlín, 19. apríla 1906)

Po štvrté pozitívnosť. Duševný stav, ktorý spočíva v tom, že vo všetkom nachádzame to dobré. Jedna perzská legenda hovorí: Keď raz Kristus so svojimi učeníkmi prechádzal popri strašne zapáchajúcej psej zdochline, odvrátili sa učeníci s odporom preč. On však keď si odpudzujúce divadlo prezrel, jednoducho povedal: „Aké má to zviera pekné zuby!“

(Paríž, 30. mája 1906)

[...] Pozitívnosť, ktorá umožňuje z každej veci získať tú najlepšiu stránku [...]

(Paríž, 6. júna 1906)

Po štvrté vo všetkých veciach a udalostiach hľadať a nachádzať pozitívnu stránku. Spomínam si pritom na peknú legendu o Kristovi a mŕtvom psovi.

(Lipsko, 9. júla 1906)

Nepredpojatosť. Štvrté je to, čo môžeme nazvať nepredpojatosťou. To je tá vlastnosť, ktorá vo všetkých veciach vidí to dobré. Všade sa orientuje na to, čo je na veciach pozitívne. Ako príklad môžeme najlepšie uviesť jednu perzskú legendu, ktorá sa týka Ježiša Krista: Ježiš Kristus raz videl ležať na ceste skapaného psa. Ježiš zastal a obzeral si zviera, okolostojaci sa však plný odporu odvracali preč od takéhoto pohľadu. Tu Ježiš Kristus povedal: „Ó, aké má to zviera nádherné zuby!“ – Nehľadel na to zlé, odpudivé, ale dokonca na tejto odpudzujúcej zdochline našiel ešte niečo pekné, biele zuby. Ak sme v takejto nálade, tak na všetkých veciach hľadáme pozitívne vlastnosti, to dobré, a vieme to nájsť všade. To pôsobí veľmi mocným spôsobom na fyzické a éterické telo.

(Stuttgart, 2. septembra 1906)

Po štvrté jedna perzská legenda o Ježišovi Kristovi má sa v žiakovi stať živou, totiž: Ježiš s učeníkmi šli krajinou. Na ceste ležal hnijúci pes, príšerný napohľad. Učeníci sa s hrôzou odvrátili, Ježiš Kristus sa naopak láskavými očami pozrel na zdochlinu a poznamenal k tomu:

„Pozrite predsa na tie nádherné zuby tohto mŕtveho zvieraťa!“ – Z tohto vyplýva, že v tom, čo je odpudzujúce, je potrebné nachádzať ešte aj to, čo je skryté krásne a celkovo vždy hľadať to pozitívne. Aj v živote toho najpodlejšieho zločinca existujú svetlé okamžiky, ku ktorým sa máme postaviť plní porozumenia.

(Bazilej, 19. septembra 1906)

Po štvrté je potrebná pozitívnosť. Čo sa pod tým myslí, o tom nám hovorí jedna perzská legenda o Ježišovi Kristovi. Kristus s niektorými svojimi učeníkmi šli po ceste. Na okraji cesty ležal zdochnutý pes, ktorý už bol v rozklade. Učeníci sa odvrátili a hovorili: „Aké je to zviera odporné!“ – Kristus však zostal stáť a povedal: „Pozrite len, aké má to zviera pekné zuby!“ – Teda v tom odpudzujúcom treba hľadať a nachádzať ešte aj niečo pekné, v tom najhoršom dobré, v malom veľké. Túto vlastnosť musíme hľadať všade.

(Viedeň, 22. februára 1907)

Tým druhým je to, čo nazývame „pozitívnosť“, ktorá spočíva v tom, že v živote vyhľadáme to, čo je najlepšie charakterizované jednou perzskou legendou o Ježišovi Kristovi: Keď raz Ježiš Kristus so svojím učeníkmi šli cestou, našli na okraji cesty ležať zdochnutého psa, ktorý už bol v silnom rozklade. Učeníci, ktorí ešte neboli takí vyspelí ako Ježiš Kristus, odvrátili sa od odpudivého pohľadu, iba Ježiš Kristus zastal, zamyslene si zviera obzrel a povedal: „Aké má to zviera predsa nádherné zuby!“

Čokoľvek na svete je odpudzujúce, vždy v tom odpudzujúcom existuje ešte aj niečo pekné, v každej nepravde zrníčko pravdy, v každom zle niečo dobré. Vôbec sa nemusíte stať nekritickými! Často sa to chápe len tak, že viac by sme nič nemali považovať za zlé a tak ďalej.

Je to však mienené tak, že vo všetkom odpudzujúcom je vždy ešte zrníčko pekného a v každom zle sa nachádza trocha dobra. To vyvíja vyššie sily duše. To všetko patrí k príprave.

(Kassel, 29. júna 1907)

Štvrtým cvičením je to, čo by som najradšej charakterizoval pomocou jednej legendy. Táto legenda je zo života Ježiša Krista. Nenachádza sa v Biblii, ako ani mnohé iné, pochádza z Perzie. Keď raz učeníci s Ježišom Kristom šli krajinou, uvideli na ceste ležať napolo rozloženú zdochnutú uhynutého psa. „Aké príšerná zdochnutina“, povedali učeníci a odvrátili sa s odporom. Ježiš Kristus však sám zostal stáť, obzeral si zdochnutinu a po nejakej chvíli povedal: „Aké malo to zviera nádherné zuby.“ – Na odpudzujúcej, rozkladajúcej sa zdochnutine videl ešte pekné zuby. To nám naznačuje, že si máme a musíme osvojiť to, že vo všetkom odpudzujúcom uvidíme zrníčko krásy, v zlom dobré, v omyle pravdu. Túto vlastnosť pozitívnosti musíme nejakú dobu cvičiť, dáva vnútornú harmóniu a vnútorný rytmus.

(Viedeň, 7. novembra 1907)

[...] určitá pozitívnosť v správaní sa k svetu [...]

(Haag, 29.marca 1913)

\*

Vo štvrtom mesiaci je potrebné ako s novým cvičením začať s takzvanou pozitívnosťou. Spočíva v tom, že vo všetkých skúsenostiach, bytostiach a veciach neustále vyhľadáme to, čo je v nich dobré, jedinečné, krásne atď. Najlepšie je táto vlastnosť duše charakterizovaná jednou perzskou legendou o Ježišovi Kristovi. Keď raz Ježiš so svojimi učeníkmi šli cestou, uvideli na okraji cesty ležať psa už vo veľmi veľkom rozklade. Všetci učeníci sa odvrátili od odpudivého pohľadu, iba Kristus zostal stáť, zamyslene si zviera prehliadol a povedal: „Aké má to zviera nádherné zuby!“ Kde ostatní videli len to odpudzujúce, nesympatické, hľadal on to pekné. Tak sa ezoterický žiak musí usilovať v akomkoľvek jave, v akejkolvek bytosti hľadať to pozitívne. Veľmi skoro spozoruje, že pod pokrývkou odpudzujúceho je nejaké skryté niečo pekné, aj pod pokrývkou zločinca dobro, pod pokrývkou blázna božská duša. Toto cvičenie v niečom súvisí s tým, čo nazývame zdržiavaním sa kritiky. Túto vec nesmieme chápať tak, že by sme mali čierne nazývať bielym a biele čiernym. Je však rozdiel medzi hodnotením, ktoré prosto vychádza z vlastnej osobnosti a sympatiu a antipatiu hodnotí podľa tejto vlastnej osobnosti. A existuje stanovisko, ktoré sa láskyplne vcíti do cudzieho javu alebo cudzej bytosti a vždy sa pýta: Ako toto iné príde k tomu, že je také alebo koná takto? Takéto stanovisko príde samo od seba k tomu, že sa usiluje tomu, čo je nedokonalé, viac pomáhať, než len karhať a kritizovať. Námietku, že životné pomery mnohých ľudí vyžadujú, aby kritizovali a súdili, tu nie je možné vzniesť. Pretože potom sú tieto životné pomery práve také, že dotknutý nemôže absolvovať správne okultné školenie. Existujú veru mnohé životné pomery,

ktoré takéto okultné školenie vo veľkej miere znemožňujú. Tu by sa práve človek nemal netrpezlivo usilovať napriek tomu všetkému dosiahnuť pokrok, ktorý je možný dosiahnuť len za určitých podmienok. Kto sa počas jedného mesiaca vedome zameriava na to pozitívne vo všetkých svojich skúsenostiach, ten postupne spozoruje, že do jeho vnútra vchádza pocit, ako keby jeho pokožka bola so všetkých strán priepustná a jeho duša sa široko otvárala voči rozmanitým tajným a subtílnym dejom v jeho okolí, ktoré predtým jeho pozornosť úplne unikali. Práve o to ide, bojovať proti nepozornosti voči takýmto subtílnym veciam, existujúcej u každého človeka. Ak sme raz spozorovali, že popísaný pocit sa v duši uplatňuje ako istý druh pocitu blaha, tak sa pokúsime tento pocit v myšlienkach nasmerovať do srdca a odtiaľ nechať prúdiť do očí, odtiaľ do priestoru pred a okolo nás. Spozorujeme, že tým získame intímny vzťah k tomuto priestoru. Takpovediac prerastáme samých seba. Naučíme sa kus svojho okolia pozorovať ešte ako niečo, čo k nám samým patrí. Na toto cvičenie je potrebné naozaj veľá koncentrácie a predovšetkým uznanie skutočnosti, že všetko búrlivé, vášnivé, afektované pôsobí úplne zničujúco na naznačenú náladu. S opakovaním cvičení zaobchádzame opäť tak, ako bolo naznačené už pre predchádzajúce mesiace.

(Všeobecné požiadavky, október 1906)

Po štvrté vo všetkom hľadať pozitívnosť.

(Stuttgart, 20. januára 1907)

Po treťom období si v duši rozvineme to, čo nazývame pozitivizmom. Pokúšame sa vo všetkom, aj v tom najhoršom, najstrašnejšom, najškaredšom vidieť aj to dobré a pekné, ako nás to učí perzská legenda o Kristovi so psom. Tu jedného dňa zažijeme pocit vnútornej blaženosti. Ten koncentrujeme v srdci, necháme ho žiariť k hlave a odtiaľ k očiam, ako keby sme ho chceli vyžarovať očami.

(Berlín, 29. januára 1907)

4. Pozitívnosť: Vo všetkom zlom je potrebné vedieť nájsť zrníčko dobra, vo všetkom škaredom to pekné a i v každom zločincovi iskričku božskosti. Potom nadobudneme pocit, akoby sme sa rozširovali mimo našej kože. Je to pocit podobný zväčšovaniu sa, aký má éterické telo po smrti. Ak tento pocit vnímame, necháme ho z nás žiariť cez oči, uši a celou pokožkou, ale hlavne cez oči.

(Mníchov, 6. júna 1907)

4. Pozitívnosť: Čo sa tým mieni, je vyjadrené v nasledujúcej legende: Ježiš Kristus so svojimi učeníkmi sa prechádzali, tu uvideli na ceste ležať psa už vo veľmi rozloženom stave. Učeníci sa odvrátili plný odporu a povedali: „Ó, aké odporné zviera.“ – Ježiš Kristus však zastal, obzrel si láskyplne mŕtvolu a potom povedal: „Aké má to zviera nádherné zuby!“ –

Teda so všetkého, aj z toho najodpornejšieho, z toho najhoršieho, zo zločinca, z nepravdy vybrať a vidieť to pekné, pravdivé, to je pozitívnosť. Jemne pozorovať seba samého, to patrí k tomu.

(Mníchov, 6. júna 1907)

4. Nahliadanie krásneho a pravdivého vo všetkých veciach. Myslíme na perzskú legendu o Ježišovi Kristovi, ktorý obdivoval pekné zuby mŕtveho psa, kým učeníci videli iba to odpudzujúce. Je potrebné v každej veci objaviť malé jadro pravdivého a krásneho.

Toto cvičenie, keď sa v ňom pokračuje, dáva pocit veľkej radosti.

(Stuttgart, 13. augusta 1908)

Nakoniec musím prísť aj k tomu, že spoznám svoje Ja. Moje Ja nemôžem vycit'ovať, pretože v ňom žijem. Preto ho musíme vyliat' do sveta. Moje Ja spoznám prostredníctvom toho, čo označujeme ako pozitívnosť (podobenstvo o psovi).

Keď to robíme ako Ježiš Kristus, tak nehľadáme na to odpudzujúce, ale tak hlboko sa do všetkého ponárame, že prideme k tomu dobrému. Týmto spôsobom sa uvoľníme od nášho Ja a môžeme ho pozorovať. Ja je láska a vôľa. Prostredníctvom rozvinutej vôle sa učíme spoznávať substanciu všetkých vecí, ktorá má pôvod v božskom. Prostredníctvom lásky sa učíme spoluprežívať podstatu vecí. Tak pomocou vôle a lásky prenikáme k poznaniu, ktoré je

oslobodené od osobného Ja. Ako duchovné Ja sa učíme ponárať do podstaty a substancie všetkých vecí, ktoré, pravda, pochádzajú z otcovského základu, ako i naše vlastné Ja. Naše Ja sa na nás díva zo všetkého stvoreného (labuť). Žiak dosiahne stupeň labute, keď toto dokáže prežívať.

(Lipsko, 2.januára 1914)

IV. Staneme sa vedomí si svojho Ja, keď v nás rozvinieme pozitívnosť, keď rozvinieme schopnosť úsudku, ktorá nám umožní vo všetkom, aj v tom najodpuďujúcejšom vidieť i to, čo je tam pekné.

(Lipsko, 2.januára 1914)



## Piate vedľajšie cvičenie

Nezaujatosť  
Viera Dôvera  
Nepredpojatosť  
Pretrvávajúca otvorenosť  
Duchovná otvorenosť voči každému novému javu  
Sloboda usudzovania

Myslenie v spojení s vôľou získa určitú zrelosť, keď sa pokúšame nikdy si nenechať vziať nepredpojatú vnímavosť voči novým zážitkom v dôsledku toho, čo sme zažili alebo zakúsili v minulosti. Pre duchovného žiaka má úplne stratiť svoj význam myšlienka: O tom som nikdy nepočul, tomu neverím. Duchovný žiak sa má počas istej doby práve v každej situácii usilovať o to, aby si pri každej príležitosti od akejkoľvek veci a bytosti nechal povedať niečo nové. Od každého poryvu vetra, od každého listu, od akéhokoľvek detského džavotu môžeme sa poučiť, ak sme pripravení použiť hľadisko, aké sme doteraz nepoužili. Môže sa však ľahko stať, že v súvislosti s takouto schopnosťou zájdeme príliš ďaleko. Napríklad v určitom veku skúsenosti, ktoré sme nadobudli, nemáme, pravda, nebrať do úvahy. To, čo v prítomnosti zažívame, máme posudzovať podľa skúseností z minulosti. To príde na jednu miskú váh, na druhú však v prípade duchovného žiaka musí prísť ochota stále zažívať nové skutočnosti. A predovšetkým viera v možnosť, že nové zážitky môžu odporovať starým.

(Tajná veda v obryse, 1910)

Piata je nepredpojatosť voči javom života. V tejto súvislosti hovoríme o viere alebo dôvere. Tajný žiak predstupuje pred každého človeka, každú bytosť s touto dôverou. A pri svojom konaní sa naplňa takouto dôverou. Nikdy si nehovorí, keď je mu niečo oznámené: Tomu neverím, pretože to odporuje môjmu doterajšiemu názoru. Je naopak v každom okamihu pripravený svoj názor a pohľad nanovo preskúmať a opraviť. Stále zostáva prístupný všetkému, čo k nemu prichádza. A verí v účinnosť toho, čo podniká. Váhavosť a pochybovačnosť vyženie zo svojej bytosti. Má nejaký zámer, tak má aj vieru v silu tohto zámeru. Stovka neúspechov mu túto vieru nemôže vziať. Toto je tá „viera, ktorá dokáže hory prenášať.“

(Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?, 1905)

Ďalej je dôležité rozvinúť vlastnosť nepredpojatosti. Každý človek, pravda, nabhiera nejaké skúsenosti a na základe toho si vytvoril určitú množinu názorov, ktoré sa mu potom v živote stávajú vodidlom. Tak, ako je na jednej strane samozrejmé, že sa riadime podľa našich skúseností, tak je aj dôležité pre toho, kto chce prejsť duchovným vývojom k vyššiemu poznaniu, aby si pohľad udržiaval neustále voľný pre všetko nové, jemu ešte neznáme, s čím sa stretáva. Bude taký opatrný, ako je to len možné, s úsudkom: To je nemožné, to nemôže existovať. Čokoľvek mu jeho názor na základe doterajších skúseností môže hovoriť, on je v každom okamihu pripravený niečím novým, čo pred ním predstupuje, nechať sa priviesť k inému názoru. Každá samolúboosť k nejakému názoru musí zmiznúť.

(Stupne vyššieho poznania, 1906)

\*

e) Viera. Čela má mať slobodné, otvorené, nepredpojaté srdce pre vyššie duchovno. Aj kde vyššiu pravdu hneď nepozná, má mať vieru, dokiaľ si túto pravdu poznaním nevie osvojiť. Ak by chcel postupovať podľa zásady „všetko overiť a to najlepšie si ponechať“, svoj úsudok by postavil ako meradlo, seba postavil nad duchovno a uzavrel sa pred jeho vniknutím.

(Berlín-Schlachtensee, leto 1903)

Piatou vlastnosťou je úplná nepredpojatosť voči všetkému novému, čo pred nás predstupuje. Väčšina ľudí posudzuje to nové, s čím sa stretávajú, podľa starého, čo im je už známe. Keď niekto príde, aby im niečo povedal, tak hneď odvetia: „Na to mám iný názor.“ –

My však proti názoru, ktorý k nám prichádza, nesmieme hneď postaviť náš názor, ale naopak musíme dávať pozor, aby sme zistili, kde sa niečo nové môžeme naučiť. A učiť sa môžeme aj od malého dieťaťa. I keby sme boli tými najmúdrejšími ľuďmi, musíme byť pripravení zdržať sa vlastného úsudku a počúvať druhých. Túto schopnosť počúvať musíme rozvinúť, pretože nám umožňuje voči veciam prejavovať tú najväčšiu možnú nepredpojatosť. V okultizme sa toto nazýva viera, a to je sila, pomocou ktorej dojmý, ktoré na nás robí to, čo je nové, netlmíme tým, čo voči tomu stavíme my.

(Berlín, 7. decembra 1905)

Po piate nepredpojatosť. Duchovná otvorenosť pre každý nový jav, schopnosť nikdy si svoj úsudok nenechať určovať tým, čo je minulé.

(Paríž, 30. mája 1906)

[...] názor oslobodený od predsudkov [...]

(Paríž, 6. júna 1906)

Po piate nezaujatosť a nepredpojatosť. Je potrebné neustále si nechať otvorenú možnosť uznať nové skutočnosti.

(Lipsko, 9. júla 1906)

Viera. Nasledujúca je viera. Veriť vyjadruje v okultnom zmysle niečo iné, ako to, čo pod tým myslíme v bežnej reči. Nikdy, keď sme v okultnom vývoji, nemali by sme si v našom úsudku budúcnosť nechať určovať našou minulosťou. Pri okultnom vývoji musíme podľa okolností postaviť bokom všetko, čo sme doteraz zažili, aby sme pred každým novým zážitkom vedeli stáť s náladou viery. To musí okultista vedome vykonávať. Ak niekto napríklad príde a povie: „Veža kostola stojí nakrivo, vychýlila sa o 45 stupňov“, každý by na to odpovedal: „To nie je možné.“ Okultista si však musí nechať otvorené zadné dverka. Áno, musí ísť tak ďaleko, že všetkému existujúcemu vo svete, čo pred ním predstúpuje, môže veriť, inak si zahatáva cestu k novým skúsenostiam. Musíme sa oslobodiť pre nové skúsenosti, tým sa fyzické a éterické telo dostane do nálady, ktorú je možné porovnať so žiadostivou náladou nejakej zvieracej bytosti, ktorá chce vysedieť nejakú inú.

(Stuttgart, 2. septembra 1906)

Po piate je potrebné usilovať sa úplne oslobodiť od predsudkov. Nikdy nemá minulosť určovať úsudok o prítomnosti. Niečo nové nemáme jednoducho zamietnuť preto, že sme sa s tým ešte nestretli. Voči novým poznatkom máme vystupovať nepredpojato, ak sa chceme stať zasvätencami.

(Bazilej, 19. septembra 1906)

Po piate musíme si osvojiť absolútnu nepredpojatosť voči všetkým novým dojmom, nepredpojatosť v najvyššej miere. Ľudia zvyknú hovoriť: „O tom som ešte nikdy nepočul, nikdy som to nevidel, tomu neverím!“ – V najväčšom rozsahu si musíme odvyknúť hovoriť o nemožnostiach. V srdci musíme mať komôrku, kde napríklad necháme otvorenú možnosť, že kostolná veža naozaj stojí nakrivo, ak niekto hovorí, že kostolná veža je nakrivo. Prinajmenšom za možné musíme považovať to, čo počujeme.

(Viedeň, 22. februára 1907)

Piate je, že človek si osvojí do istej miery nepredpojatosť vo vzťahu ku všetkému novému, čo pred ním vo svete predstúpuje. Môžeme aj povedať, že nikdy nesmie tým, na čo je zvyknutý z minulosti, ovplyvňovať budúcnosť. Slová: „Tomu neverím“, musia úplne z duše vymiznúť a ak k vám niekto príde a povie, že kostolná veža sa cez noc naklonila, musíte vo svojom srdci nájsť miestečko, kde budete považovať za možné, že to všetko naozaj môže nastať. Avšak preto sa nesmiete stať nekritickými. Iba sa vám to nesmie zdať nemožné. Kto toto dokáže, môže veľmi významne pôsobiť na fyzické a éterické telo, a tým sa tieto dostanú do takého rytmu, že v noci necháme k éterickému telu prísť to, čo mu dá meditácia a koncentrácia. Pretože až to postupne privedie ľudí k pravej, skutočnej teozofii, že vždy

pochopia, prečo sa všetko odohráva tak a nie inak. Kto pozná mechanizmus spánku, vie aj to, prečo sa takéto cvičenia musia vykonávať.

(Viedeň, 7. novembra 1907)

\*

V piatom mesiaci sa potom pokúšame rozvinúť v sebe pocit pristupovať voči každej jednej novej skúsenosti úplne nepredpojatú. Čo pred nás predstupuje, keď ľudia vo vzťahu k tomu, čo už počuli a videli hovoria: „O tom som ešte nikdy nepočul, to som ešte nikdy nevidel, tomu neverím, je to podvod“, s takýmto zmýšľaním musí ezoterický žiak úplne skoncovať. Musí byť pripravený v každom okamihu prijať úplne novú skúsenosť. To, čo doteraz spoznal ako zákonité, čo sa mu zdalo ako možné, nesmie byť prekážkou proti prijatiu nejakej novej pravdy. Hoci je to radikálne vyjadrené, ale úplne správne, že ak niekto príde k ezoterickému žiakovi a povie mu: „Ty, kostolná veža toho a toho kostola stojí od tejto noci úplne nakrivo“, tak ezoterik si má nechať otvorené zadné dvierka pre možný predpoklad, že jeho doterajšie poznanie prírodných zákonov sa predsa len môže rozšíriť prostredníctvom takejto zdanlivo neslýchanej skutočnosti. Kto v piatom mesiaci svoju pozornosť smeruje na to, aby takto zmýšľal, ten spozoruje, že do jeho duše vchádza pocit, akoby v onom priestore, o ktorom sme hovorili pri cvičení vo štvrtom mesiaci, niečo sa oživilo, akoby sa tam niečo pohlo. Tento pocit je mimoriadne jemný a subtilný. Musíme sa pokúsiť toto jemné vibrovanie v okolí pozorne uchopiť a takpovediac nechať prúdiť cez všetkých päť zmyslov, najmä cez oči, uši a pokožku, pokým sa v pokožke nevytvorí zmysel pre teplo. Menej pozornosti na tomto stupni ezoterického vývoja smerujeme na dojmy oných pohnutí v nižších zmysloch, t.j. chute, čuchu a hmatu. Na tomto stupni ešte nie je dobre možné početné zlé vplyvy, ktoré sa miešajú medzi tie dobré, ktoré tiež v tejto oblasti existujú, od týchto dobrých odlišiť. Preto žiak túto vec prenechá neskoršiemu stupňu.

(Všeobecné požiadavky, október 1906)

Po piate nepredpojatú voči všetkým skúsenostiam.

(Stuttgart, 20. januára 1907)

V piatom mesiaci sa cvičíme v tom, že našu budúcnosť si nikdy nenecháme určovať minulosťou. Musíme sa stať úplne nepredpojatými, prijímať všetko, otvoriť našu dušu. Ak nám niekto povie: „Tamtá kostolná veža sa cez noc otočila“, tak ho nesmieme vysmiať, ale rozmýšľať: Predsa možno môže existovať nejaký prírodný zákon, ktorý nepoznáme. Potom skoro zacítíme pocit, akoby niečo zvonka z priestoru na nás prúdilo. Toto takpovediac nasajeme očami, ušami a celou pokožkou.

(Berlín, 29. januára 1907)

5. Nepredpojatosť: Je potrebné udržiavať sa pohybliví, stále byť schopní ešte prijímať nové. Ak nám niekto hovorí niečo, čo považujeme za nepravdepodobné, napriek tomu v našom srdci musí ostať kútik, kde si povieme: Mohol by mať predsa pravdu. – Pre to sa nemusíme stať nekritickí. Môžeme to, samozrejme, preveriť. Potom k nám príde pocit, akoby niečo zvonka prúdilo na nás. To nasajeme očami, ušami a celou pokožkou.

(Mníchov, 6. júna 1907)

5. Nepredpojatosť: Nepredpojatí sme vtedy, keď nám niekto hovorí, že rovná, zvislá veža sa cez noc zrazu naklonila, povedzme o uhol 45 stupňov, a my potom nepoviem: „Nie, tomu neverím, to je predsa nemožné.“ – Musíme si v sebe vypestovať pocit, že nič nie je nemožné.

(Mníchov, 6. júna 1907)

5. Neustála otvorenosť učiť sa novému. Nikdy nemáme povedať: „O tom som nikdy nepočul, tomu neverím“; alebo: „To neexistuje!“ – Čokoľvek nám niekto hovorí, necháme si otvorenú aspoň možnosť niečo sa z toho naučiť. Tak sa môžeme učiť od detí, zvierat a všetkých vecí.

To dá pocit, akoby sme mohli vnímať aj čiastočne mimo nášho tela.

(Stuttgart, 13. augusta 1908)

Na piatom stupni rozvíjame manas alebo duchovné Ja. Tu sa nesmieme viazať tým, čo sme doteraz videli, naučili sa, počuli. Musíme sa naučiť na to všetko nedbať a pred všetkým, s čím sa stretávame, stáť akoby vyprázdnení od všetkého doterajšieho. Manas sa môže rozvinúť, iba ak sa naučíme všetko, čo sme získali vlastným myslením, napriek tomu vnímať len ako niečo menejcenné voči k tomu, čo si môžeme osvojiť, ak sa otvoríme myšlienkam, ktoré prúdia z bohmi utkaného kozmu. Z týchto božských myšlienok vzniklo všetko, čo nás obklopuje. Naším doterajším myslením sme ich nemohli nájsť. Tu sa nám veci skrývajú. Teraz sa učíme ako skrytú hádanku za všetkým tušiť božské. Stále viac sa učíme v pokore nahliadať, ako málo sme doteraz z tejto hádanky rozlúštili. A učíme sa, že z našej duše musíme jednoducho odstrániť všetko, čo sme sa doteraz naučili, že musíme pred všetko predstupovať úplne nepredpojato, ako dieťa, – že božské tajomstvá, ktoré nás obklopujú, ukážu sa len nepredpojatej duši. Duša sa musí stať detskou, aby mohla vniknúť do nebeských ríš. V ústrety detskej duši potom prúdi skrytá múdrosť – manas – ako dar milosti z duchovného sveta.

(Lipsko, 2. januára 1914)

V. A prostredníctvom nepredpojatosťi alebo dôvery, prostredníctvom vyjdenia z nás do druhých, aby sme ich nepredpojato do nás prijali, spoznávame a cítime duchovné Ja atď.

(Lipsko, 2. januára 1914)

Prostredníctvom nepredpojatosťi, nezaujatosti – duchovné Ja.

To je najvyšší stupeň, ku ktorému sa spočiatku pozdvihneme. Iné cvičenia potom siahajú ešte ďalej.

(Lipsko, 2. januára 1914)

## Šieste vedľajšie cvičenie

Rovnováha duše Vnútorhá harmónia  
Harmonizácia piatich vlastností  
Neochvejnosť  
Vytrvalosť  
Húževnatosť Duševné  
ťažisko Istota v  
smerovaní  
Pokoj

Tým sme vymenovali päť vlastností duše, ktoré je potrebné osvojiť si v náležitom školení duchovného žiaka: vláda nad myšlienkovým postupom, vláda nad vôľovými impulzmi, pokojný postoj voči radosti a žiaľu, pozitívnosť v posudzovaní sveta, nezaujatosť v chápaní života. Kto určité časové úseky nasledujúce za sebou využil na to, aby sa cvičil v osvojení si týchto vlastností, ten bude ešte potrebovať v duši tieto vlastnosti priviesť do harmonického súladu. Bude ich musieť do istej miery cvičiť súčasne po dve a dve, tri a tri a tak ďalej, aby dosiahol harmóniu.

(Tajná veda v obryse, 1910)

Tretia je výchova k vytrvalosti. Tajný žiak sa tými alebo onými vplyvmi nenechá odvieť od cieľa, ktorý si vytýčil, pokiaľ tento cieľ môže považovať za správny. Prekážky sú pre neho výzvou, aby ich prekonal, nie dôvodom na skončenie.

(Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?, 1905)

Ak sme si doteraz uvedených päť vlastností duše osvojili, tak k tomu pristupuje úplne samé od seba ešte šieste: vnútorná rovnováha, harmónia duševných síl. Človek musí nájsť v sebe niečo ako duchovné ťažisko, ktoré mu dá pevnosť a istotu voči všetkému, čo ho v živote tam alebo onam ťahá. Neznamená to, že sa musíme vyhýbať tomu, aby sme všetko prežili, nechali na nás pôsobiť. Nie útek pred tam či onam ťahajúcimi skutočnosťami života je správny, ale naopak, plné oddávanie sa životu a napriek tomu isté, pevné uchovanie si vnútorne vyrovnaného názoru a harmónie.

(Stupne vyššieho poznania, 1906)

\*

f) Rovnováha. Posledná duševná schopnosť vyplynie ako výsledok všetkých ostatných ako rovnováha, ako istota v smerovaní, bilancia duše. Čela si sám určuje smer.

(Berlín-Schlachtensee, leto 1903)

Šiestou vlastnosťou je to, čo každý získa sám od seba, ak si rozvinul uvedené vlastnosti. Je to vnútorná harmónia. Vnútorňú harmóniu má človek, ktorý má tie ostatné vlastnosti.

(Berlín, 7. decembra 1905)

Po šieste vnútorná rovnováha, ktorá pramení zo všetkých týchto prípravných cvičení. Človek sa odteraz považuje za zrelého pre vnútorné školenie duše. Je pripravený vydať sa na cestu.

(Paríž, 30. mája 1906)

[...] a nakoniec harmónia duševného života.

(Paríž, 6. júna 1906)

Po šieste vnútorná rovnováha a vnútorná harmónia.

(Lipisko, 9. júla 1906)

Vnútoraná rovnováha. A potom ako ďalšia vlastnosť nasleduje vnútoraná rovnováha. Rozvíja sa prostredníctvom piatich ostatných vlastností postupne úplne sama od seba. Na túto šiestu vlastnosť musí človek pamätať. Svoj život musí vziať do svojich rúk a pomaly postupovať v zmysle slov: Vytrvalé kvapkanie vyhlbi diery aj do kameňa.

(Stuttgart, 2. septembra 1906)

Po šieste rozvoj duševnej harmónie. Táto sa v podstate akoby sama od seba rozvinie zo všetkých ostatných.

(Bazilej, 19. septembra 1906)

Šiesty stupeň spočíva v harmonizácii týchto piatich vlastností.

(Viedeň, 22. februára 1907)

\*

V šiestom mesiaci je potom potrebné pokúsiť sa vykonávať všetkých päť cvičení stále znova a znova systematicky v pravidelnom striedaní. Na základe toho sa postupne vytvorí pekná rovnováha duše. Postupne najmä spozorujeme, že existujúca nespokojnosť s javmi a bytosťami sveta úplne zmizne. Dušu ovládne zmiernivá nálada voči všetkým zážitkom, ktorá v žiadnom prípade neznamená ľahostajnosť, ale naopak až ona nás robí schopnými pracovať vo svete naozaj lepšie a pokrokovejšie. Človek začne byť schopný pokojne chápať veci, ktoré predtým boli duši úplne nedostupné. I samotná chôdza a gestá človeka sa menia pod vplyvom takýchto cvičení. A ak jedného dňa človek môže dokonca spozorovať, že jeho písmo nadobudlo iný charakter, potom si smie povedať, že je pripravený dosiahnuť prvé výhonky na ceste nahor.

(Všeobecné požiadavky, október 1906)

Po šieste všetkých päť cvičení rytmicky opakovať.

(Stuttgart, 20. januára 1907)

V šiestom období je potom potrebné všetkých päť cvičení robiť súčasne, aby vytvorili harmonický súlad.

(Berlín, 29. januára 1907)

6. Rovnováha: Päť predchádzajúcich pocitov je teraz potrebné priviesť do harmónie, keď si všetky všimame rovnako.

(Mníchov, 6. júna 1907)

6. Vnesenie harmónie do piatich stupňov: Päť ostatných stupňov je predpokladom k tomuto šiestemu stupňu. Mimoriadne dôležité je poradie. Nesmieme chcieť urobiť tento šiesty krok pred prvými piatimi. Nič sa nezharmonizuje, ak niet čo harmonizovať!

(Mníchov, 6. júna 1907)

6. Toto cvičenie je kombináciou predchádzajúcich, ktoré môžeme vziať vždy spolu po dvoch, ako práve chceme. Prostredníctvom takéhoto použitia nadobudneme pocit, akoby sme sa stali väčšími, ponad našu kožu.

(Stuttgart, 13. augusta 1908)

Ďalej ísť nie je pre človeka nutné, pretože prostredníctvom týchto piatich stupňov si vytvoril kontakt k duchovnému svetu. Teraz sa ešte neustálym opakovaním týchto piatich cvičení musí medzi rôznymi schopnosťami, ktoré sa nimi mali dosiahnuť, vytvoriť harmónia spolupôsobenia. To sa dosiahne šiestym cvičením.

(Lipsko, 2. januára 1914)

## O šiestich vedľajších cvičeniach

Charakterizované cvičenia sú uvedené metódami duchovného školenia, pretože pri dôkladnom vykonávaní u duchovného žiaka nevyvolajú len to, čo bolo uvedené vyššie ako bezprostredný zážitok, ale nepriamo majú za následok ešte mnoho iného, čo je na ceste k duchovným svetom potrebné. Kto tieto cvičenia vykonáva v dostatočnej miere, počas toho narazí na mnohé nedostatky a chyby svojho duševného života a nájde práve pre neho potrebné prostriedky na posilnenie a zabezpečenie svojho intelektuálneho, pociťového a charakterového života. Určite bude potrebovať ešte nejaké ďalšie cvičenia, vždy podľa svojich schopností, svojho temperamentu a charakteru. Takéto cvičenia však vyplynú vtedy, ak sa výdatne vykonávajú tie vyššie uvedené. Áno, spozorujeme, že uvedené cvičenia sprostredkovane postupne dávajú aj to, čo sa spočiatku zdá, že v nich nie je. Ak napr. niekto má príliš málo sebadôvery, tak po zodpovedajúcej dobe bude môcť spozorovať, že cvičeniami sa potrebná sebadôvera dostaví. A tak je to vo vzťahu k ostatným duševným vlastnostiam. (Špeciálne, viac do detailov idúce cvičenia sa nachádzajú v mojej knihe Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?) – Dôležité je, že duchovný žiak je schopný uvedené schopnosti stupňovať do stále vyššej miery.

(Tajná veda v obryse, 1910)

U okultistu, u skutočného zasvätenca ide to, aby zmenil smerovanie svojho života. Človek prítomnosti je vo svojom konaní určovaný a hnaný zmyslovými dojmami, to znamená vonkajším svetom. Avšak všetko, čo je viazané na priestor a čas, je bez významu. Nemusíme si to všímať.

Aké sú teda prostriedky na tento účel? [Nasleduje popis vedľajších cvičení.]

(Paríž, 6. júna 1906)

Vedľajšie cvičenia v nás rozvíjajú vlastnosti potrebné pre fyzickú pláň, ako také sú to: kontrolované myslenie, samostatné konanie, uvoľnenosť atď. Postupne tak v našom srdci, v našej duši budeme mať miesto, kde si uchováme to, čo je naše najsvätejšie, keď sme ezoterici, zatiaľ čo ako ľudia stojíme vonku v živote. Boj s nami samými a so svetom je pritom samozrejmy. Musíme sa stať bojovníkmi, keď sa stávame ezoterikmi.

(Mannheim, 10. marca 1911)

Nesmie nás ovládať žiadostivosť po duchovnom poznaní, ale má sa rozhostiť približne taká nálada, akú pociťujeme pri morálnom konaní, napríklad pri sústrasti, spoluradosti. Inak totiž pre ezoterika existuje veľké nebezpečenstvo, že v exoterickom živote sa stane morálne neviazaný, ba horší, než bol predtým. Preto okrem vlastných meditácií vždy sa vyžadujú aj vedľajšie cvičenia na intelektuálne a morálne upevnenie a prepracovanie.

(Frankfurt, 10. marca 1912)

Nie menej dôležité však je rozvíjať pritom morálku. Na to sú tu vedľajšie cvičenia. Kto ich verne vykonáva, spozoruje, ako začína rozvíjať svoju morálku. Jedná sa o spojenie prúdení, ktoré prichádzajú zvonka, s tým, čo je vo vlastnom tele.

(Kristiania [Oslo], 7. júna 1912)

Na čo tu je škola? Dávajú sa rady, aby sa postupovalo rýchlejšie a ľahšie, pretože ľudstvo takéto niečo potrebuje. Je však tiež nevyhnutné, že sa tým apeluje na egoizmus človeka. Na to sú tu však vedľajšie cvičenia, aby sa bojovalo s tým, čo človek pripája k svojmu egoizmu. Ak sa zanedbajú, tak u žiaka sa neodvratne vynorí ctižiadostivosť a márnomyseľnosť. Tie treba vidieť u nás samých.

(Kristiania [Oslo], 9. júna 1912)

Tieto cvičenia sú nanajvýš dôležité. Pomocou nich duša môže nájsť cestu do duchovných svetov. Všade, vo všetkých spisoch, cykloch, prednáškach nájdete odkazy na týchto päť cvičení. Nemusela by sa konať žiadna ezoterická hodina, keby ich každý pozorne čítal a sily týchto cvičení vo svojej duši prebudil k životu. Slúžia na podporu špeciálne daným cvičeniam.

Ezoterik musí byť len všímavý, aj na tie najmenšie veci. Musí všetko svedomito pozorovať, ešte úplne iným spôsobom, než sa to deje vo fyzickej sfére, keď sa blíži k duchovným svetom. Pretože veci v duchovnej sfére sú, pravda, o toľko viac subtilnejšie, jemnejšie než vo fyzickej. Preto ezoterik musí tieto cvičenia neustále vykonávať a stále opäť sa roznecovať k novému úsiliu, k novým pozorovaniam, pretože inak pre neho nie je možné, aby získal náhľad do duchovného sveta. A predovšetkým ezoterik musí mať trpezlivosť. Väčšina si myslí, keď krátky čas cvičili, že teraz by mohli dôjsť do duchovného sveta, že všetky brány do duchovného sveta sú im otvorené.

(Lipsko, 2. januára 1914)



### Vytvorenie dvanásťlupeňového lotosového kvetu

V duchovnej vede sa hovorí o štyroch vlastnostiach, ktoré si človek musí na takzvanej ceste skúšky osvojiť, aby vystúpil k vyššiemu poznaniu. Prvou z nich je schopnosť v myšlienkach odlišovať pravdivé od zdaní, pravdu od prostého názoru. Druhou vlastnosťou je správne hodnotenie pravdivého a skutočného vo vzťahu k zdaniu. Tretia vlastnosť spočíva – už v predchádzajúcej kapitole zmienenom – uplatňovaní šiestich vlastností: myšlienkovkej kontrole, kontrole konania, vytrvalosti, znášateľnosti, viery a vyrovnanosti. Štvrtou je láska k vnútornej slobode.

O šiestich cnostiach, z ktorých pozostáva tretia vlastnosť, už sme hovorili. Súvisia s vytvorením dvanásťlupeňového lotosového kvetu v oblasti srdca.

(Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?, 1905)

Chcem teraz ešte hovoriť o dvanásťlupeňovom lotosovom kvete v blízkosti srdca. Šesť lupeňov sa vyvinulo už v pradávnej minulosti, šesť sa musí vyvinúť u všetkých ľudí v budúcnosti, u zasvätených a ich žiakov už dnes. Vo všetkých teozofických príručkách môžete nájsť uvedené určité cnosti, ktoré si vopred má osvojiť ten, kto chce vystúpiť na stupeň skutočného čela alebo žiaka. Týchto šesť cností, ktoré sú uvedené v každej teozofickej príručke, v ktorej sa hovorí o rozvoji človeka, je: kontrola myšlienok, kontrola konania, znášateľnosť, vytrvalosť, nepredpojatosť a rovnováha alebo to, čo Angelus Silesius nazýva pokojom. Týchto šesť cností, ktoré musíme vedome a sústredene vykonávať a pripojiť k meditácii, rozvinie šesť zvyšných lupeňov dvanásťlupeňového lotosového kvetu. Toto v teozofických učebniciach nie je slepo zozbierané, utvorené náhodne alebo z vlastného pocitu, ale vyslovené na základe najhlbšieho poznania veľkých zasvätených. Zasvätení vedia, že ten, kto sa naozaj chce vyvinúť k vyšším vývojovým stupňom, musí vyvinúť dvanásťlupeňový lotosový kvet. Na to musí šesť lupeňov, ktoré v minulosti neboli vyvinuté, už dnes vyvinúť prostredníctvom týchto šiestich cností. Tak vidíte, ako veľkí zasvätení dávali svoje návody pre život vlastne z hlbšieho poznania ľudskej podstaty. Toto pozorovanie by som mohol rozšíriť aj na ďalšie poznávacie a pozorovacie orgány, avšak chcem vám dať len náčrt zasväcovacieho procesu, na čo by mohli stačiť tieto naznačenia.

(Berlín, 16. marca 1905)

Človek vlastní ešte ďalší lotosový kvet, a to s dvanástimi lupeňmi. Svoje miesto má v oblasti srdca. Kedysi bolo viditeľných len šesť lupeňov. Osvojenie si šiestich cností v budúcnosti rozvinie šesť ostatných lupeňov. Týchto šesť cností je: myšlienková kontrola, iniciatívna sila, duševná rovnováha, pozitívnosť, ktorá umožňuje z každej veci získať tú najlepšiu stránku, zmyšľanie bez predsudkov a nakoniec harmónia duševného života. Potom sa dvanásť lupeňov dá do pohybu. V nich sa odráža posvätný charakter čísla dvanásť, ktoré opäť nachádzame u dvanástich apoštolov, dvanástich Artušových druhov – a vždy sa jedná o tvorivosť, o činnosť. A tak to je, pretože všetko na svete sa rozvíja v dvanástich rôznych nuansách.

(Paríž, 6. júna 1906)

Poradie a trvanie cvičení

Vedľajšie cvičenia: Tu opäť musíme začať s myslením a pokračovať tak dlho, pokiaľ nedosiahneme, že sa dostaví príslušný pocit. Tento potom musíme naliať do tela a tak toto cvičenie vykonávať jeden mesiac alebo dlhšie predtým, než prejdeme k druhému a tak ďalej. Astrálne telo prostredníctvom tohto naliatia nadobudne súdržnosť, pevnú podobu, chrbticu. [Nasleduje popis vedľajších cvičení.]

Každé z týchto vedľajších cvičení je potrebné vykonávať tak dlho, kým nedokážeme jemu príslušný pocit prežiť a naliať do tela. Až potom môžeme postúpiť k ďalšiemu mesiacu.

(Stuttgart, 20. januára 1907)

Tieto cvičenia sa nemusia vykonávať presne jeden mesiac. Musel sa totiž vo všeobecnosti udať nejaký čas. Dôležité je predovšetkým to, aby sme cvičenia vykonávali v tomto poradí. Kto vykonáva druhé cvičenie pred prvým, nemá z toho vôbec žiaden ošoh. Pretože práve na poradí záleží. Niektorí si dokonca myslia, že musia začať so šiestym cvičením, s harmonizáciou. Ale zharmonizuje sa niečo, ak tam nič nie je? Kto nechce tieto cvičenia vykonávať v správnom poradí, ten z nich nebude mať žiaden úžitok. Ako keď niekto musí urobiť šesť krokov cez lávku a najprv chce urobiť šiesty krok, také nezmyselné je chcieť začať so šiestym cvičením.

(Mníchov, 6. júna 1907)

Šesť stupňov vedľajších cvičení je potrebné vykonávať v uvedenom poradí, pretože tým sa rozvíja okultná sila. Ak sme skončili so šiestimi mesiacmi, začneme opäť odznova. (Ako príklad sa udáva, že prechádzame cez most, šiestimi dlhými krokmi, aby sme sa dostali k cieľu. Tam tiež nemôžeme vykonať najprv šiesty krok, ale musíme podľa poradia vykonať šesť krokov, tak aj tu. Šiesty krok harmonizuje päť predchádzajúcich. Ak by sme ho chceli vykonať najprv, museli by sme si povedať: Harmonizuje sa niečo, kde nič nie je?)

(Mníchov, 6. júna 1907)

## O ochrannej funkcii vedľajších cvičení

Ešte raz musíme pripomenúť dve veci:

Po prvé, že uvedených šesť cvičení potláča škodlivý vplyv, ktorý môžu mať ostatné okultné cvičenia, takže k dispozícii zostane len to, čo je najpriaznivejšie. A po druhé, že vlastne len ony zabezpečia pozitívny úspech meditačnej a koncentračnej práce. Ani samotné prosté svedomité napĺňanie zvyčajnej morálky nie je pre ezoterika dostatočné, pretože táto morálka môže byť veľmi egoistická, keď si človek hovorí: Chcem byť dobrý, aby ma považovali za dobrého. – Ezoterik nevykonáva dobro preto, že ho majú považovať za dobrého, ale preto, že postupne spoznáva, že iba dobro privádza evolúciu na vyšší stupeň, a naopak zlo, nerozum a nepeknosť tejto evolúcii kladú do cesty prekážky.

(Všeobecné požiadavky, október 1906)

Ak človek v sebe tieto vlastnosti rozvinul, potom je mimo všetkého nebezpečenstva, ktoré v ňom môže spôsobiť štiepenie jeho prirodzenosti, potom vlastnosti jeho nižšej prirodzenosti nemôžu viac naňho pôsobiť, potom viac nemôže zblúdiť z cesty. Preto sa tieto vlastnosti musia vyvíjať s veľkou dôkladnosťou. Potom príde okultný život, ktorého prejav spôsobí určitú rytmizáciu života.

(Berlín, 7. decembra 1905)

K predpokladom každého vyššieho úsilia patrí myšlienková kontrola, mravne bezchybný život a práve snaha nepoddávať sa každému hnutiu mysle, ani bolesti, ani radosti, ale zachovávať si duševnú rovnováhu. Tým sa vytvorí aj možnosť, aby boli činné dobré bytosti, keď počas spánku astrálne telo pracuje na fyzickom a éterickom tele.

(Berlín, 26. februára 1906)

Keď človek dnes tam, kde trvale pracuje, kde nasleduje každý vôľový impulz, v povolani, pri každej senzácii, neusporiadaným spôsobom cíti, chce a myslí, tak týmto bojom sa jeho sily opotrebovávajú. Ak potom myslí na to, že určité sily duše svojmu telu odoberie, musí telu poskytnúť náhradu v určitých činnostiach harmonického charakteru. Preto vnútorný vývoj na začiatok predpisuje určité cnosti, aby sila, ktorá je teraz telu odobraná, bola nahradená rytmom. Tieto cnosti sú: kontrola myšlienok, kontrola konania, nezaujatosť, výdrž, životná vyrovnanosť, dôvera v celé okolie. [Nasleduje popis vedľajších cvičení.]

Predpísané cvičenia sú tu na to, aby sa pre človeka uvoľnili vyššie sily. Takéto cnosti, ktoré majú celý spodný život zrytmizovať, dávajú duši sily, aby sa mohla venovať vyššiemu vývoju. Tento vnútorný vývoj postupuje úplne potichu.

(Berlín, 19. apríla 1906)

Spánok je východiskovým bodom pre vývoj v duchovnom zmysle. U spiaceho človeka sú fyzické a éterické telo v posteli, astrálne telo a Ja mimo neho. Keď teraz človek začne byť v spánku vidiaci, sú telu na určitú dobu odobrané sily, ktoré sa predtým starali o obnovu fyzického a éterického tela. Musia sa nahradiť iným spôsobom, ak nemá vzniknúť veľké nebezpečenstvo pre fyzické a éterické telo. Ak k tomu totiž nedôjde, potom tieto telá so svojimi silami veľmi upadnú a zmocnia sa ich amorálne bytosti. Preto sa môže stať, že ľudia síce vyvinú astrálnu jasnozrivosť, ale stanú sa nemorálnymi ľuďmi. [...]

Dôležitá je nasledujúca veta: Nejakú bytosť a nejakú záležitosť môžeme prenechať samu sebe tým viac, čím viac sa dnu vniesol rytmus. Tak musí tajný žiak aj do svojho myšlienkového sveta vniesť určitú pravidelnosť, rytmus. [Nasleduje popis vedľajších cvičení.]

Ak si človek tieto vlastnosti všetky v sebe rozvinie, potom do jeho vnútorného života vstúpi taký rytmus, že astrálne telo viac nepotrebuje vykonávať regeneráciu v spánku. Pretože prostredníctvom týchto cvičení sa vytvorí aj v éterickom tele taká rovnováha, že samo sa dokáže chrániť a obnovovať. Kto začne okultné školenie bez rozvinutia týchto šiestich vlastností, podstupuje nebezpečenstvo a v noci je vystavený tým najhorším bytostiam. Kto však týchto šesť cvičení nejaký čas cvičil, smie začať s tým, že začne rozvíjať svoje astrálne

zmysly, a potom začne spať s vedomím. Jeho sny viac nie sú svojvoľné, ale získajú pravidelnosť. Vynorí sa pred ním astrálny svet.

(Lipsko, 9. júla 1906)

Ak sa človek na túto cestu vydá, musí mať trpezlivosť a výdrž a musí mu byť jasné, že sa vystavuje veľkému nebezpečenstvu, ak predtým neprešiel dobrým školením charakteru. Pochopíte to na príklade: Vezmite zelenú kvapalinu, ktorá je zmiešaná z modrej a žltej. Ak teraz pridáte nejaký chemický prostriedok, ste schopní oddeliť modrú kvapalinu od žltej. Predtým ste z vlastností oboch teraz oddelených kvapalín nevideli nič. Teraz tieto vlastnosti vystupujú dopredu. Tak je to aj u človeka. Vyššie a nižšie je vzájomne zmiešané. To nižšie je vďaka primiešaným vyšším silám chránené pred tým, aby sa prejavovalo s plnou intenzitou. Teraz cvičeniami tieto časti od seba oddelite. Tu môžeme zažiť, že niekto, kto dovtedy bol vcelku znesiteľný, stane sa zlomyseľný a ľstivý a vystúpiť uňho ešte úplne iné zlé vlastnosti. To nám musí byť jasné. Zamedziť za každých okolností takémuto nebezpečenstvu je možné, ak sa vykonajú určité prípravné cvičenia, vďaka ktorým si žiak vypestuje určitú vnútornú charakternú morálku. [Nasleduje popis vedľajších cvičení.]

(Viedeň, 22. februára 1907)

Videli ste, ako vo fyzickom tele naozaj ako skutočnosť vzniká určitý druh sily, ktorá mu umožňuje takpovediac rozdeliť sa. Napriek tomu zostane spolu, nepoddá sa, pretože tu v našom ľudskom vývojovom cykle okultné cvičenie nesmie ísť tak ďaleko, že to vedie k poškodeniu fyzického tela. Avšak napriek tomu existuje sila okultného vývoja, ktorá vedie až po možnosť, že fyzické a éterické telo si pritiahnu ničivé sily. A v podstate je to tu vždy, keď má človek stretnutie so Strážcom prahu. Toto stretnutie so Strážcom prahu nie je vôbec možné bez toho, aby človek nestál pred nebezpečenstvom, že v určitom smere do svojho fyzického a éterického tela implantuje ničivé sily. Avšak každý správny okultný vývoj zároveň zaobstaráva proti tomu prostriedky, a tieto prostriedky sú dané v tom, čo nájdete v mojej Tajnej vede označené ako šesť okultných vedľajších cvičení: myšlienková koncentrácia, to znamená silné napínanie svojich myšlienok, koncentrované spájanie svojich myšlienok; rozvoj určitej iniciatívy vôle; určitej vyrovnanosti radosti a žiaľu; určitej pozitívnosti v správaní sa k svetu; určitej nezaujatosti. Kto tieto vlastnosti vo svojej duši rozvinie paralelne k okultnému vývoju, u toho sa určite na jednej strane rozvinie istý druh úsilia fyzického a éterického tela rozpadnúť sa, to znamená pod vplyvom okultného vývoja prijať do seba zárodok smrti, ale v rovnakej miere, ako sa to rozvíja, neutralizuje sa to, takže to vlastne nikdy nenadobudne účinok, ak človek rozvinul uvedené vlastnosti alebo svojim morálnym vývojom si aj bez toho rozvinul dostatok vlastností, ktoré sa týmto šiestim vlastnostiam vyrovnajú.

(Haag, 29. marca 1913)

Vedľajšie cvičenia a Antropozofická spoločnosť

Ak si prečítate moju knihu Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?, tak medzi rozličnými cvičeniami pre ľudskú dušu, ktoré sú tam uvedené, nájdete tam aj šesť cvičení, ktoré sa majú vykonávať v určitých periódach. Jedným z týchto cvičení je pestovanie úplnej nepredpojatosti voči oblastiam života. Áno, moji milí priatelia, týchto šesť cností potrebuje už vo svojom celku samotná Antropozofická spoločnosť, a musíme sa usilovať, aby Antropozofická spoločnosť ako taká tieto cnosti mala.

(Stuttgart, 23. januára 1923)

## Príloha

### Zdroje, odkazy

Diela Rudolfa Steinera sú odkazované číslom zväzku v súbornom vydaní diela Rudolfa Steinera (Gesamtausgabe, GA), Rudolf Steiner Verlag, Dornach.

Citované zväzky súborného vydania diela Rudolfa Steinera:

- GA 10 Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten (Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?) GA 12 Die Stufen der höheren Erkenntnis (Stupne vyššieho poznania)
- GA 13 Die Geheimwissenschaft im Umriss (Tajná veda v obryse)
- GA 52 Spirituelle Seelenlehre und Weltbetrachtung (Duchovná náuka o duši a pozorovanie sveta) GA 53 Ursprung und Ziel des Menschen (Pôvod a cieľ človeka)
- GA 54 Die Welträtsel und Antroposophie (Svetové záhady a antropozofia)
- GA 88 Über die astrale Welt und das Devachan (O astrálnom svete a devachane) GA 94 Kosmogonie (Kozmogónia)
- GA 97 Das christliche Mysterium (Kresťanské mystérium)
- GA 98 Natur- und Geisteswesen – ihr Wirken in unserer sichtbaren Welt (Prírodné a duchovné bytosti – ich pôsobenie v našom viditeľnom svete)
- GA 99 Die Theosophie der Rosenkreuzers (Teozofia rozenkruciánov)
- GA 100 Menschheitsentwicklung und Christus-Erkenntnis (Vývoj ľudstva a poznanie Krista)
- GA 145 Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen auf seine Hüllen (physischer Leib, Ätherleib, Astralleib) und sein Selbst? (Aký dosah má okultný vývoj človeka na jeho schránky (fyzické telo, éterické telo, astrálne telo) a jeho Ja?)
- GA 185 Geschichtliche Symptomatologie (Historická symptomatológia)
- GA 189 Die soziale Frage als Bewusstseinsfrage (Sociálne otázka ako otázka vedomia) GA 193 Der innere Aspekt des sozialen Rätsels (Vnútorý aspekt sociálnej záhady)
- GA 211 Das Sonnenmysterium und das Mysterium von Tod und Auferstehung (Slnečné mystérium a mystérium smrti a zmŕtvychvstania)
- GA 257 Anthroposophische Gemeinschaftsbildung (Antropozofické budovanie spoločenstva)
- GA266/1 Aus der Inhalten der esoterischen Stunden. Gedächtnisaufzeichnungen von Teilnehmern. Band I (Z obsahov ezoterických hodín. Spomienkové záznamy účastníkov. Zväzok I): 1904-1909
- GA266/2 Aus der Inhalten der esoterischen Stunden. Gedächtnisaufzeichnungen von Teilnehmern. Band II (Z obsahov ezoterických hodín. Spomienkové záznamy účastníkov. Zväzok II): 1910-1912
- GA266/3 Aus der Inhalten der esoterischen Stunden. Gedächtnisaufzeichnungen von Teilnehmern. Band III (Z obsahov ezoterických hodín. Spomienkové záznamy účastníkov. Zväzok III): 1913 a 1914, 1920-1923
- GA 267 Seelenübungen Band I. Übungen mit Wort- und Sinnbild-Meditationen zur methodischen Entwicklung höherer Erkenntniskräfte (Duševné cvičenia zväzok I. Cvičenia so slovnými a symbolickými meditáciami na rozvoj vyšších poznávacích síl), 1904-1924

### Úvod

#### Strana

- 5 Z primeraného školenia: GA 13, str. 329 – Po vyjdení Tajnej vedy v obryse Rudolf Steiner ohľadom vedľajších cvičení odkazoval väčšinou na tento spis. Základné vysvetlenie k Rudolfom Steinerom udanej ceste poznania nachádza sa v kapitole „Poznanie vyšších svetov“ tejto knihy, ak aj v knihe Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?, GA 10.
- 5 Ďalej sú uvedené podmienky: Citácia pochádza z textu Rudolfa Steinera z októbra 1906 určeného na rozmnoženie pre jeho ezoterických žiakov s názvom „Všeobecné požiadavky, ktoré na seba musí klásť každý, kto chce prejsť okultným vývojom“. Nachádza sa v GA 267, str. 55

### Prvé vedľajšie cvičenie

- 6 Čo je pre myslenie človeka ohľadom duchovného školenia: GA 13, str. 330
- 6 Prvé, čo v tejto súvislosti: GA 10, str. 127 – Spis Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov? bol najprv publikovaný na pokračovanie v časopise Lucifer-Gnosis, č. 13-28 (jún 1904 – september 1905), vydávanom Rudolfom Steinerom a Máriou von Sivers. Informácie o vedľajších cvičeniach sa nachádzajú v č. 21, február 1905. Citácia pochádza z posledného vydania, GA 10.
- 6 Lotosový kvet: Sedem duchovných orgánov človeka, nazývané aj čakry (čakram, sanskritsky „koleso“). Pozri napr. GA 10, str. 116 „Orgán v blízkosti hrtana má šestnásť ‚kvetných lupeňov‘ alebo ‚kolesových lúčov‘, orgán v blízkosti srdca dvanásť, orgán ležiaci v susedstve nadbrušia desať.“
- 6 Kontrolu myšlienkového sveta dosiahneme: GA 12, str. 30 – Články zhrnuté v spise Stupne vyššieho poznania boli najprv publikované v časopise Lucifer-Gnosis, č. 29, 30, 32, 34 a 35 (október 1905 – máj 1908),

## R. Steiner: Vedľajšie cvičenia

vydávanom Rudolfom Steinerom a Máriou von Sivers. Informácie o vedľajších cvičeniach sa nachádzajú v č. 30, ktoré nemá uvedený dátum vydania, muselo však byť vydané začiatkom roka 1906. Citácia pochádza z posledného vydania, GA 12.

- 7 a) Kontrola myšlienok. Čela si nesmie dovoliť: prednáška v Berlíne-Schlachtensee, leto 1903, GA 88, str. 177  
– Čela: vtedy u teozofov zvyčajne používané indické pomenovanie (duchovného) žiaka.
- 7 Potom musíme rozvinúť rad vlastností: prednáška v Berlíne 7. decembra 1905, GA 54, str. 213
- 7 Dnes sa človek poddáva každej myšlienke: prednáška v Berlíne 19. apríla 1906, GA 54, str. 417
- 7 Po prvé svoju myšlienkovú silu nasmerovať na jeden jediný objekt: prednáška v Paríži 30. mája 1906, GA 94, str. 44
- 7 Po prvé kontrola myšlienok, to znamená, že žiak smie: prednáška v Lipsku 9. júla 1906, GA 94, str. 172
- 7 Kontrola myšlienok. Spočíva v tom: prednáška v Stuttgarte 2. septembra 1906, GA 95, str. 117
- 7 Po prvé odvyknutie si od blúdivého myslenia: prednáška v Bazileji 19. septembra 1906, GA 97, str. 183
- 8 Po prvé musí si osvojiť schopnosť: prednáška vo Viedni 22. februára 1907, GA 97, str. 244
- 8 Je tu jedna vec, ktorú musíme od začiatku cvičiť: prednáška v Kasseli 29. júna 1907, GA 100, str. 202
- 8 rozenkruciánski žiaci: o vzťahu rozenkruciánov k teozofii/antropozofii pozri napr. GA 99, cyklus „Teozofia a rozenkruciánstvo“ v GA 100 a mimoriadne vydanie Antropozofia a rozenkruciánstvo v Rudolf Steiner Verlag.
- 8 Ak sa hovorí: Musíš sa posadiť: prednáška vo Viedni 7. novembra 1907. GA 98, str. 32
- 8 Myšlienková koncentrácia, to znamená silné napínanie svojich myšlienok: prednáška v Haagu 29. marca 1913, GA 145, str. 193
- 8 Prvou podmienkou je osvojenie si: Vývoj GA 267, str. 55
- 9 Prvé z týchto vedľajších cvičení: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 20. januára 1907, GA 266/1, str. 194
- 9 Prvé vedľajšie cvičenie je: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Berlíne 29. januára 1907, GA 266/1, str. 202
- 9 1. Kontrola myšlienok: Aspoň päť minút: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam A, str. 232
- 9 1. Kontrola myšlienok: Na to vezmeme nejaký bezvýznamný predmet: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam B, str. 2382
- 9 1. Koncentrácia. Vezmeme nejaký predmet: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 13. augusta 1908, GA 266/1, str. 418
- 10 Čo je príčinou toho: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku 2. januára 1914, GA 266/3, záznam A, str. 241
- 10 I. Prostredníctvom koncentrovaného myslenia, koncentračnými cvičeniami: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku 2. januára 1914, GA 266/3, záznam C, str. 249. Pozri aj záznam D tejto hodiny, str. 251
- 10 Ak sa pri koncentracii: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Hannoveri 7. februára 1914, GA 266/3, str. 258

Na cvičenie kontroly myšlienok pozri aj výklady v ezoterických hodinách v Berlíne 8., 15., a 21. februára 1904, ako aj 14. marca 1904, nachádzajúce sa v GA 266/1.

### Druhé vedľajšie cvičenie

- 11 Ako je duša pánom v myšlienkovom svete: GA 13, str. 331
- 11 Druhé je práve takúto dôslednosť priviesť do svojho konania: GA 10, str. 128
- 11 Kontrola skutkov spočíva v ich podobnom usmerňovaní: GA 12, str. 31
- 11 b) Kontrola skutkov. Človek žije a koná: prednáška v Berlíne-Schlachtensee, leto 1903, GA 88, str. 177
- 11 Druhé je, že podobným spôsobom: prednáška v Berlíne 7. decembra 1905, GA 54, str. 213
- 12 Z vlastnej iniciatívy konať skutky: prednáška v Berlíne 19. apríla 1906, GA 54, str. 470
- 12 Po druhé rovnako konať z hľadiska všetkých činností: prednáška v Paríži 30. mája 1906, GA 94, str. 44
- 12 Po druhé iniciatíva v skutkoch: prednáška v Lipsku 9. júla 1906, GA 94, str. 172
- 12 Iniciatíva konania, to znamená: prednáška v Stuttgarte 2. septembra 1906, GA 95, str. 118
- 12 Po druhé iniciatíva konania: prednáška v Bazileji 19. septembra 1906, GA 97, str. 184
- 12 Potrebná je po druhé iniciatíva konania: prednáška vo Viedni 22. februára 1907, GA 97, str. 244
- 12 Potom musíme prejsť k tomu: prednáška vo Viedni 7. novembra 1907, GA 98, str. 33
- 12 Rozvoj určitej iniciatívy: prednáška v Haagu 29. marca 1913, GA 145, str. 193
- 13 Ak sme približne mesiac: GA 267, str. 56
- 13 Druhým je iniciatíva konania: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 20. januára 1907, GA 266/1, str. 194
- 13 Po druhé je potrebné: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Berlíne 29. januára 1907, GA 266/1, str. 202

## R. Steiner: Vedľajšie cvičenia

- 13 2. Iniciatíva konania: Na to si musíme: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam A, str. 233
- 13 2. Iniciatíva konania: Niektorí moji žiaci: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam B, str. 239
- 13 2. Cvičenie vôle. Dáme si predsavzatie: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 12. augusta 1908, GA 266/1, str. 418
- 13 Ďalej musíme dosiahnuť to: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku, 2. januára 1914, GA 266/3, záznam A, str. 241
- 14 II. Prostredníctvom iniciatívy konania: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku 2. januára 1914, GA 266/3, záznam C, str. 249, pozri aj záznam D tejto hodiny, str. 251
- 14 Pri druhom vedľajšom cvičení: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Hannoveri 7. februára 1914, GA 266/3, str. 258

### Tretie vedľajšie cvičenie

- 15 Vo vzťahu k citovému svetu: GA 13, str. 332-334
- 15 Šieste je osvojenie si určitej životnej rovnováhy: GA 10, str. 129 – Tu zaujíma tretie cvičenie v poradí miesto šiesteho cvičenia.
- 15 Znášanie duševného rozpoloženia znamená stránie sa onej nálady: GA 12, str. 31
- 16 d) Znášanlivosť. Šťastie alebo nešťastie: prednáška v Berlíne-Schlachtensee, leto 1903, GA 88, str. 178 – Tu inokedy uvádzané ako tretie cvičenie stojí na štvrtom mieste.
- 16 To nasledujúce, tretie: prednáška v Berlíne 7. decembra 1905, GA 54, str. 214
- 16 Znášanie duševného rozpoloženia: isto a pevne stáť: prednáška v Berlíne 19. apríla 1906, GA 54, str. 470
- 16 Po tretie duševná rovnováha: prednáška v Paríži 30. mája 1906, GA 94, str. 44
- 16 Po tretie vnútorný pokoj: prednáška v Lipsku 9. júla 1906, GA 94, str. 172
- 16 Pokoj. Tretie, o čo sa jedná: prednáška v Stuttgarte 2. septembra 1906, GA 95, str. 118
- 16 Po tretie žiak sa má: prednáška v Bazileji 19. septembra 1906, GA 97, str. 184
- 16 Po tretie musíme sa stať páni nad radosťou a žiaľom: prednáška vo Viedni 22. februára 1907, GA 97, str. 244
- 16 Potom sa človek musí: prednáška vo Viedni 7. novembra 1907, GA 98, str. 33
- 17 určitej vyrovnanosti radosť a žiaľu: prednáška v Haagu 29. marca 1913, GA 145, str. 194
- 17 V treťom mesiaci je potrebné ako nové cvičenie: GA 267, str. 57
- 17 Po tretie prekonanie radosť a žiaľu: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 29. januára 1907, GA 266/1, str. 194
- 17 V treťom mesiaci alebo po druhom období: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Berlíne 29. januára 1907, GA 266/1, str. 202
- 17 3. Povznesenosť nad radosťou a žiaľom: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam A, str. 233
- 17 3. Prekonanie radosť a žiaľu: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam B, str. 233
- 18 3. Rozvoj vyrovnanosti: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 13. augusta 1908, GA 266/1, str. 418
- 18 Na karmu nemáme len teoreticky veriť: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Karlsruhe 14. októbra 1911, GA 266, str. 232
- 18 Aby sme si začali uvedomovať naše astrálne telo: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku 2. januára 1914, GA 266/3, záznam A, str. 243
- 18 III. Aby sme si začali uvedomovať naše astrálne telo: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku 2. januára 1914, GA 266/3, záznam C, str. 249, pozri aj záznam D tejto hodiny, str. 251
- 18 Pri treťom vedľajšom cvičení: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Hannoveri 7. februára 1914, GA 266/3, str. 258 – Záznam tejto ezoterickej hodiny obsahuje len popis prvých troch vedľajších cvičení.
- 18 prvé dve vety nášho rozenkruciánskeho výroku: Rudolf Steiner mnohokrát cituje latinský výrok pochádzajúci z Fama Fratemitatis z r. 1614; v prednáške vo Viedni 11. júna 1922, GA 211, str. 217, prekladá ho nasledujúcim spôsobom: „Ex Deo nascimur – z Boha sme zrodení. / In Christo morimur – v Kristovi umierame. / Per Spiritum Sanctum reviviscimus – prostredníctvom Ducha Svätého sa opäť prebudíme v duchovnom Ja.“

### Štvrté vedľajšie cvičenie

- 20 Pre myslenie a čítanie: GA 13, 30. vydanie 1989, str. 334
- 20 Existuje jedna pekná legenda: Rudolfom Steinerom opätovne v súvislosti so štvrtým vedľajším cvičením uvádzaná perzská legenda sa nachádza u Goetheho v Západovýchodnom diváne, zápisy a rozbor. Tu je citovaná z Goetheho diela, Hamburské vydanie, zväzok 2, strana 163, vydavateľstvo C. H. Beck, Mníchov, 15. vydanie 1994:



## R. Steiner: Vedľajšie cvičenia

„Pán Ježiš, svetom putujúc, Šiel  
raz popri trhu;  
Mítny pes ležal na ceste, Dovlečený  
pred bránu domu, Dav stál vókol  
zdochliny,  
Ako supy sa zhromažďujú okolo zdochlín. Jeden  
hovori: ‚Od toho zápachu  
Úplne rozum sa mi zastavuje.‘  
Druhý hovori: ‚Ako veľa to potrebuje, Vyrhel  
hrobov prináša len nešťastie.‘ Tak hovoril každý  
svojím spôsobom, Mítve telo psa haniac.  
Až príde na rad Ježiš,  
Hovorí, bez hanenia, dobrej mysli, Hovorí z  
láskavej prirodzenosti:  
‚Tie zuby sú jak perly biele.‘  
Tieto slová rozvážnili okolostojacich, podobajúcich  
sa na rozžeravené muše.“

- 20 Štvrtá je znášanlivosť: GA 10, str. 128
- 20 Mimoriadne dôležitou vlastnosťou: GA 12, str. 32
- 20 c) Tolerancia. Čela sa nenechá: prednáška v Berlíne-Schlachtensee, leto 1903, GA 88, str. 178 – Tu sa inokedy uvádzané ako štvrté cvičenie uvádza ako v poradí tretie vedľajšie cvičenie.
- 20 Štvrté je pochopenie: prednáška v Berlíne 7. decembra 1905, GA 54, str. 214
- 21 Ďalej si človek musí: prednáška v Berlíne 19. apríla 1906, GA 54, str. 470
- 21 Po štvrté pozitívnosť. Duševný stav: prednáška v Paríži 30. mája 1906, str. 94
- 21 Pozitívnosť, ktorá umožňuje z každej veci: prednáška v Paríži 6. júna 1906, GA 94, str. 68
- 21 Po štvrté vo všetkých veciach a udalostiach: prednáška v Lipsku 9. júla 1906, GA 94, str. 172
- 21 Nepredpojatosť. Štvrté je to: prednáška v Stuttgarte 2. septembra 1906, GA 95, str. 118
- 21 Po štvrté jedna perzská legenda: prednáška v Bazileji 19. septembra 1906, GA 97, str. 184
- 22 Po štvrté je potrebná pozitívnosť: prednáška vo Viedni 22. februára 1907, GA 97, str. 244
- 22 Tým druhým je to, čo nazývame „pozitívnosť“: prednáška v Kasseli 29. júna 1907, GA 100, str. 202 – V tejto prednáške Rudolf Steiner popisuje ako cvičenia len koncentráciu myšlienkového života a pozitívnosť.
- 22 Štvrtým cvičením je to: prednáška vo Viedni 7. novembra 1907, GA 98, str. 33
- 22 určitá pozitívnosť: prednáška v Haagu 29. marca 1913, GA 145, str. 194
- 22 Vo štvrtom mesiaci je potrebné ako s novým cvičením: GA 267, str. 58
- 23 Po štvrté vo všetkom hľadať pozitívnosť: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 20. januára 1907, GA 266/1, str. 194
- 23 Po treťom období si v duši rozvinie: spomienková záznam ezoterickej hodiny v Berlíne 29. januára 1907, GA 266/1, str. 203
- 23 4. Pozitívnosť: Vo všetkom zlom je potrebné: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam A, str. 233
- 23 4. Pozitívnosť: Čo sa tým mieni: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam B, str. 239
- 23 4. Nahliadanie krásneho a pravdivého: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 13. augusta 1908, GA 266/1, str. 418
- 23 Nakoniec musím prísť aj k tomu: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku 2. januára 1914, GA 266/3, záznam A, str. 243
- 24 IV. Staneme sa vedomí si svojho Ja: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku 2. januára 1914, GA 266/3, záznam C, str. 250. Pozri aj záznam D tejto hodiny, str. 251

Porovnaj štvrté vedľajšie cvičenie s výkladmi Rudolfa Steinera o znášanlivosti, tolerancii, pozitívnosti a pochopení v prednáškach v Berlíne 4. januára 1904, GA 52, v Berlíne 23. novembra 1905, GA 54, v Dornachu 25. októbra 1918, GA 185, v Dornachu 16. februára 1919, GA 189, v Zürichu 11. februára 1919, GA 193.

### Piate vedľajšie cvičenie

- 25 Myslenie v spojení s vôľou: GA 13, str. 335
- 25 Piata je nepredpojatosť: GA 10, str. 129
- 25 Ďalej je dôležité rozvinúť vlastnosť nepredpojatost: GA 12, str. 33
- 25 e) Viera. Čela má mať slobodné: prednáška v Berlíne-Schlachtensee, leto 1903, GA 88, str. 178
- 25 Piatou vlastnosťou je: prednáška v Berlíne 7. decembra 1905, GA 54, str. 215
- 26 Po piate nepredpojatosť. Duchovná otvorenosť: prednáška v Paríži 30. mája 1906, GA 94, str. 44
- 26 názor oslobodený od predsudkov: prednáška v Paríži 6. júna 1906, GA 94, str. 68

## R.Steiner: Vedľajšie cvičenia

- 26 Po piate nezaujatosť a nepredpojatosť: prednáška v Lipsku 9. júla 1906, GA 94, str. 172
- 26 Viera. Nasledujúca je viera: prednáška v Stuttgarte 2. septembra 1906, GA 95, str. 119
- 26 Po piate je potrebné usilovať sa úplne oslobodiť od predsudkov: prednáška v Bazileji 19. septembra 1906, GA 97, str. 185
- 26 Po piate musíme si osvojiť absolútnu nepredpojatosť: prednáška vo Viedni 22. februára 1907, GA 97, str. 245
- 26 Piate je, že človek: prednáška vo Viedni 7. novembra 1907, GA 98, str. 34
- 27 V piatom mesiaci sa potom pokúšame: GA 267, str. 60
- 27 Po piate nepredpojatosť voči všetkým skúsenostiam: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 20. januára 1907, GA 266/1, str. 194
- 27 V piatom mesiaci sa cvičíme v tom: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Berlíne 29. januára 1907, GA 266/1, str. 203
- 27 5. Nepredpojatosť: Je potrebné udržiavať sa pohybliví: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam A, str. 234
- 27 5. Nepredpojatosť: Nepredpojatí sme vtedy: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam B, str. 240
- 27 5. Neustála otvorenosť učiť sa novému: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 13. augusta 1908, GA 266/1, záznam A, str. 418
- 28 Na piatom stupni rozvíjame: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku 2. januára 1914, GA 266/3, záznam A, str. 244
- 28 V. A prostredníctvom nepredpojatosti alebo dôvery: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku 2. januára 1914, GA 266/3, záznam C, str. 250. Pozri aj záznam D tejto hodiny, str. 251
- 28 Prostredníctvom nepredpojatosti, nezaujatosť – duchovné Ja: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku 2. januára 1914, GA 266/3, záznam D, str. 251

### Šieste vedľajšie cvičenie

- 29 Tým sme vymenovali päť vlastností duše: GA 13, str. 336
- 29 Tretia je výchova k vytrvalosti: GA 10, str. 128. – Tu zaujíma šieste cvičenie v poradí miesto tretieho cvičenia.
- 29 Ak sme si doteraz uvedených päť vlastností: GA 12, str. 33
- 29 f) Rovnováha. Posledná duševná schopnosť: prednáška v Berlíne-Schlachtensee, leto 1903, GA 88, str. 178
- 29 Šiestou vlastnosťou je: prednáška v Berlíne 7. decembra 1905, GA 54, str. 215
- 29 Po šieste vnútorná rovnováha, ktorá pramení zo všetkých: prednáška v Paríži 30. mája 1906, GA 94, str. 44
- 29 a nakoniec harmónia duševného života: prednáška v Paríži 6. júna 1906, GA 94, str. 68
- 29 Po šieste vnútorná rovnováha a vnútorná harmónia: prednáška v Lipsku 9. júla 1906, GA 94, str. 172
- 30 Vnútorná rovnováha. A potom ako ďalšia vlastnosť nasleduje: prednáška v Stuttgarte 2. septembra 1906, GA 95, str. 119
- 30 Po šieste rozvoj duševnej harmónie: prednáška v Bazileji 19. septembra 1906, GA 97, str. 185
- 30 Šiesty stupeň spočíva v harmonizácii týchto piatich vlastností: prednáška vo Viedni 22. februára 1907, GA 97, str. 245
- 30 V šiestom mesiaci je potom potrebné pokúsiť sa: GA 267, str. 60
- 30 Po šieste všetkých päť cvičení: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 20. januára 1907, GA 266/1, str. 194
- 30 V šiestom období je potom potrebné: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Berlíne 29. januára 1907, GA 266/1, str. 203
- 30 6. Rovnováha: Päť predchádzajúcich pocitov: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam A, str. 234
- 30 6. Vnesenie harmónie do piatich stupňov: Mníchov, 6. júna 1907, GA 266/1, záznam B, str. 240
- 30 6. Toto cvičenie je kombináciou predchádzajúcich: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 13. augusta 1908, GA 266/1, str. 419
- 30 Ďalej ísť nie je pre človeka nutné: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku 2. januára 1914, GA 266/1, záznam A, str. 245

### O šiestich vedľajších cvičeniach

- 31 Charakterizované cvičenia sú uvedené metódami: GA 13, str. 336
- 31 U okultistu, u skutočného zasvätenca ide to: prednáška v Paríži 6. júna 1906, GA 94, str. 43
- 31 Vedľajšie cvičenia v nás rozvíjajú vlastnosti potrebné pre fyzickú pláň: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mannhaime 10. marca 1911, GA 266/1, str. 158. Pozri podobný záznam ezoterickej hodiny v Mannheime 10. marca 1912 v tom istom zväzku, str. 344.
- 31 Nesmie nás ovládať žiadostivosť: spomienkový záznam ezoterickej hodiny vo Frankfurte 10. marca 1912, GA 266/2, str. 347

## R.Steiner: Vedľajšie cvičenia

- 31 Nie menej dôležité však je: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Kristianii (Oslo) 7. júna 1912, GA 266/2, str. 381
- 31 Na čo tu je škola?: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Kristianii (Oslo) 9. júna 1912, GA 266/2, str. 386
- 31 Tieto cvičenia sú nanajvýš dôležité: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Lipsku 2. januára 1914, GA 266/3, záznam A, str. 245
- 33 V duchovnej vede sa hovorí o štyroch vlastnostiach: GA 10, str. 145 – Tu sú vedľajšie cvičenia uvedené v odlišnom poradí ako v iných výkladoch. Tretie cvičenie stojí na mieste, kde je inokedy uvádzané šieste, a naopak. – Príslušná kapitola bola prvýkrát publikovaná v Lucifer-Gnosis č. 22, marec 1905.
- 33 O šiestich cnostiach: GA 10, str. 147 – Prvýkrát v Lucifer-Gnosis č. 22, marec 1905
- 33 Chceme teraz ešte hovoriť o dvanásťlupeňovom lotosovom kvete: prednáška v Berlíne 16. marca 1906, GA 53, str. 265
- 33 Angelus Silesius: Johannes Scheffler, nazývaný Angelus Silesius (sliezsky posol, 1624-1677), náboženský básnik a mysliteľ. Vo svojom Cherubínskom pútnikovi skúma pojem pokoja v jeho rozmanitých významoch.
- 33 Človek vlastní ešte ďalší lotosový kvet: prednáška v Paríži 6. júna 1906, GA 94, str. 68
- 34 Vedľajšie cvičenia: Tu opäť musíme začať s myslením: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Stuttgarte 20. januára 1907, GA 266/1, str. 194
- 34 Tieto cvičenia sa nemusia vykonávať presne jeden mesiac: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam A, str. 234
- 34 Šesť stupňov vedľajších cvičení: spomienkový záznam ezoterickej hodiny v Mníchove 6. júna 1907, GA 266/1, záznam B, str. 238
- 35 Ešte raz musíme pripomenúť dve veci: GA 267, str. 61
- 35 Ak človek v sebe tieto vlastnosti rozvinul: prednáška v Berlíne 7. decembra 1905, GA 54, str. 215
- 35 K predpokladom každého vyššieho úsilia: prednáška v Berlíne 26. februára 1906, GA 94, str. 203
- 35 Keď človek dnes: prednáška v Berlíne 19. apríla 1906, GA 54, str. 469
- 35 Predpísané cvičenia sú tu na to: prednáška v Berlíne 19. apríla 1906, GA 54, str. 471
- 35 Spánok je východiskovým bodom: prednáška v Lipsku 9. júla 1906, GA 94, str. 171
- 35 Ak si človek tieto vlastnosti: prednáška v Lipsku 9. júla 1906, GA 94, str. 172
- 36 Ak sa človek na túto cestu vydá: prednáška vo Viedni 22. februára 1907, GA 97, str. 243
- 36 Videli ste, ako vo fyzickom tele naozaj: prednáška v Haagu 29. marca 1913, GA 145, str. 193
- 37 Ak si prečítate moju knihu: prednáška v Stuttgarte 23. januára 1923, GA 257, str. 25

Literatúra k téme  
z diela Rudolfa Steinera

GA= Rudolf Steiner Gesamtausgabe (súborné vydanie diela Rudolfa Steinera)  
Tb= Rudolf Steiner Taschenbücher (knihy Rudolfa Steinera vo vreckovom formáte)

V rovnakej úprave ako tento zväzok boli vydané:

Meditationen für Tag und Jahr (Meditácie na deň a rok)  
Ráno a večer / Deň za dňom – týždenný rytmus / Z týždňa na týždeň – Ročný kolobeh (s antropozofickým duševným kalendárom) / Mesiac za mesiacom – Kozmický rok / Ročné obdobia a sviatky

Anthroposophie. Ein Erkenntnisweg in 185 Stationen (Antropozofia. Cesta poznania so 185 zastávkami)  
Antropozofické smernice ako meditačná cesta

Ich bin. Meditationen für den Alltag (Ja som. Meditácie na každý deň)  
Poznaj seba samého / Ja som / Osud a úloha / Povzbudenie a ochrana / Pominuteľnosť a svetlo

Beten mit Kindern (Modlenie sa s deťmi)

Mitten im Leben. Meditationen für Verstorbene (Uprostred života. Meditácie pre zosnulých)

Spisy

Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten (Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?), 1904/05  
Podrobný popis antropozofickej školiacej cesty  
GA 10/Tb 600

Die Stufen der höheren Erkenntnis (Stupne vyššieho poznania), 1905-1908  
Nadväzuje na výklady v „Ako dosiahneme poznanie vyšších svetov?“ a pokračuje ďalej k vyšším oblastiam poznania imaginácie, inšpirácie a intuície  
GA 12/Tb 641

Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen. In acht Meditationen (Cesta k sebazoznaniu človeka. V ôsmych meditáciách), 1912  
Meditatívny úvod do podstaty človeka, duchovných svetov a opakovaných pozemských životov  
GA 16/Tb 602 (spolu s GA 17)

Wahrspruchworte (Meditácie), ca. 1886-1926  
Poetické výroky, myšlienkové mantry a venovania od Rudolfa Steinera  
GA 40

Sprüche, Dichtungen, Mantren. Ergänzungsband (Výroky, básne, mantry. Doplnkový zväzok)  
Obsahuje dodatky ku GA 40, reprodukcie rukopisov a zoznam všetkých poetických výrokov v súbornom vydaní  
GA 40a

Prednášky

Zur Geschichte und aus den Inhalten der ersten Abteilung der Esoterischen Schule 1904 bis 1914 (O histórii a z obsahov prvého oddelenia Ezoterickej školy 1904 až 1914)  
Listy, obežníky, dokumenty a prednášky s návrmi pre individuálny vnútorný vývoj podrobne komentované a vysvetlené Hellou Wiesberger  
GA 264

Zur Geschichte und aus den Inhalten der erkenntniskultischen Abteilung der Esoterischen Schule von 1904 bis 1914 (O histórii a z obsahov poznávací-kultického oddelenia Ezoterickej školy 1904 až 1914)  
Listy, dokumenty a prednášky z rokov 1906 až 1914 a 1921 až 1924. Kým v Ezoterickej škole boli sprostredkované predovšetkým návody pre individuálny vnútorný rozvoj, v tomto pracovnom kruhu Rudolf Steiner zriadil aj rituálne úkony.  
GA 265

Aus den Inhalten der esoterischen Stunden. Gedächtnisaufzeichnungen von Teilnehmern (Z obsahov ezoterických hodín. Spomienkové záznamy účastníkov)  
Prednášky v rámci prvej ezoterickej školy, kde sa počas hodín nesmeli robiť zápisy. Útržkovité záznamy účastníkov z pamäti o všeobecných cvičeniach, skúsenostiach na školiacej ceste alebo obsahoch učenia.  
GA 266/I: 1904-1909. Spomienkové záznamy účastníkov, ako aj záznamy prednášok z roku 1904 a meditačné texty podľa zápisov Rudolfa Steinera.  
GA 266/II: 1910-1912. Spomienkové záznamy účastníkov.

## R. Steiner: Vedľajšie cvičenia

GA 266/III: 1913 a 1914, 1921-1923. Spomienkové záznamy účastníkov a meditačné texty podľa zápisov Rudolfa Steinera

Seelenübungen. Band I. Übungen mit Wort- und Sinnbild-Meditationen zur methodischen Entwicklung höherer Erkenntniskräfte (Duševné cvičenia. Zväzok I. Cvičenia so slovnými a symbolickými meditáciami na rozvoj vyšších poznávacích síl), 1904-1924  
Všeobecné pravidlá a požiadavky na meditačnú cvičebnú cestu s početnými meditačnými cvičeniami a textami, podrobne vysvetlené Hellou Wiesberger  
GA 267

Mantrische Sprüche. Seelenübungen. Band II (Mantrické výroky. Zväzok II), 1903-1925  
Mantrické výroky a meditačné vety, medzi iným na posilnenie životných síl, na pomoc pre druhých a na pripomenutie si zosnulých; voľné preklady biblických textov; príhovor pri založení základného kameňa Goetheana 20. septembra  
1913  
GA 268

## O diele Rudolfa Steinera

Rudolf Steiner (1861-1925), ktorý bol najskôr činný ako filozof, publicista a pedagóg, od začiatku 20. storočia rozvinul rozsiahlu kultúrnu a sociálnu aktivitu a založil modernú vedu ducha, antropozofiu. Jeho rozsiahle dielo obsahuje spisy a rozpravy, záznamy a listy, umelecké návrhy a modely, ako aj textové podklady niekoľko tisíc prednášok vo forme písomných záznamov poslucháčov.

Od smrti Márie Steiner-von Sivers (1867-1948), životnej partnerky Rudolfa Steinera, o jeho literárnu a umeleckú pozostalosť stará sa ňou založená Správa pozostalosti Rudolfa Steinera (Rudolf Steiner Nachlassverwaltung). Odvtedy sa v na to vybudovanom Archíve Rudolfa Steinera (Rudolf Steiner Archiv) pracuje na zachovaní, sprístupnení a vydaní existujúcich podkladov. Knižné vydania sú publikované v pričlenenom Vydavateľstve Rudolfa Steinera (Rudolf Steiner Verlag).

Ťažiskom vydavateľskej činnosti je od r. 1955/56 vydávané Súborné vydanie diela Rudolfa Steinera (Rudolf Steiner-Gesamtausgabe, GA). Obsahuje medzičasom viac ako 350 zväzkov a dodatočných publikácií z umeleckého diela. K tomu sa pridáva množstvo jednotlivých, mimoriadnych a vreckových vydaní a iné sprievodné publikácie. Vydania sú editované odbornými kompetentnými vydavateľmi na základe podkladov nachádzajúcich sa v archíve a doplnené o odkazy, registre atď.

Súborné vydanie ešte nie je úplné, okrem toho mnoho archívnych podkladov vyžaduje edičné spracovanie. Toto je spojené s veľkými časovými a finančnými nákladmi, ktoré sa nedajú pokryť predajom kníh, ale musia byť kryté finančnými príspevkami. Toto platí rovnako o mnohých ďalších pracovných oblastiach archívu, ktorý nedostáva žiadne dotácie z verejných zdrojov. Aby archív ako centrum na zachovanie, sprístupnenie, edíciu a prezentáciu diel Rudolfa Steinera mohol svoje úlohy plniť aj v budúcnosti, bol v r. 1996 založený Medzinárodný spolok na podporu archívu Rudolfa Steinera (Internationale Fördergemeinschaft Rudolf Steiner Archiv).

Ohľadom informácií alebo bezplatného zoznamu vydaných diel, prosíme, obráťte sa na: Rudolf Steiner Verlag  
/ Rudolf Steiner Archiv  
Postfach 135  
CH-4143 Dornach | [verlag@rudolf-steiner.com](mailto:verlag@rudolf-steiner.com)  
[www.steinerverlag.com](http://www.steinerverlag.com) / [www.steinerarchiv.info](http://www.steinerarchiv.info)