

## Základní každodenní cvičení

Rudolf Steiner

Zrána, ihned po probuzení, dokud duší ještě neprošly žádné jiné dojmy, oddáme se meditaci. Žák nechť se pokusí stát se vnitřně zcela tichý, t.j. odvrátí pozornost od všech zevních dojmů a také od všech vzpomínek na všední život. Snaží se osvobodit duši také od všech zármutků a starostí, které jej snad v té době právě tíží. Pak započne s meditací. Aby si usnadnil dosažení úplného vnitřního ticha, nechť nejdříve obrátí svoji pozornost na jedinou představu, např. na „klid“ a docela se do ní ponoří. Má tomu být tak, jako kdybychom tento klid nechali protékat celým tělem. Ale to se může dít zcela krátce, (asi 2-5 vteřin). Pak nechá tuto představu ze svého vědomí vymizet, takže nemá potom ve své duši již zcela žádnou představu. Potom nechá v duši ožít pouze obsahu dále uvedených sedmi řádků. Těchto sedm řádků musí pak žít v duši pět minut. Vtírají-li se do vědomí jiné představy, vracíme se vždy znovu k těmto sedmi řádkům, do nichž se zcela noříme:

*In den reinen Strahlen des Lichtes...*

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

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

V čistých paprscích světla  
zaskvívá se božství světa.

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

V čisté lásce ke všem bytostem  
září božskost mé duše.

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

„Ich ruhe in der Gottheit der Welt;“

Spočívám v božství světa;

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

Najdu sebe sám v božství světa.

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

Během dne konáme svá vedlejší cvičení

Večer:

*In der Gottheit der Welt...*

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

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

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

*Ich trage Ruhe in mir...*

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

### **Příprava k meditaci o kříži s růžemi**

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

Mohu si říci: člověk má před rostlinou určitou dokonalost, tím, že umožnil ve své bytosti přistoupit k silám rostliny (jež se mi jeví jako čisté) pudům, žádostem a vášním. Představím si nyní, jak zelená šťáva protéká rostlinou a jak je projevem čistých, vášně prostých zákonů růstu. A pak si představím, jak červená krev teče cévami člověka a jak je výrazem pudů, žádostí a vášní. To vše nechám ve své duši povstat jako živou myšlenku. A nyní si představím, jak člověk je schopný vývoje; jak může své pudy a vášně tříbit a čistit svými vyššími duševními schopnostmi. Pomyslím si, jak se tím něco nižšího v těchto pudech a vášních zničí a jak se zase zrodí na vyšším stupni. Pak si budu moci představit krev jako projev očištěných a vytríbených pudů a vášní.

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

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

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

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

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

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

Meditace o kříži s růžemi

Večer:

*Es weiset dieses Zeichen mir...*

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

Ráno:

*Im Urbeginn wardas Wort...*

V prapočátku bylo Slovo  
a to Slovo budiž ve mně;  
a to Slovo bylo božské.  
A božskou silou  
pronikniž mne to Slovo.  
A Bůh byl to Slovo  
a Boží sílu dej (to) Slovo mé vůli.

Mezi dnem koná žák svá ostatní cvičení.

Meditační slova zmocňující se vůle

*Sieghafter Geist...*

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