

# O meditovaní

## Martina z Limburgu

Martiny z Limburgu, jednej z najstarších členov Antroposofickej spoločnosti sa častejšie pýtali, ako sa má meditovať. Mienila, že najsprávnejšie bude nechať o tom hovoriť samotného Rudolfa Steinera, lebo mala mnoho príležitostí vypočuť si jeho pokyny v tomto obore a to ako súkromne, tak pri rôznych veľkých i intímnejších prednáškach.

Tu je teda pokus o zhrnutie rôznych pokynov Dr. Steinera pre meditovanie:

Meditácia a koncentrácia nie sú ničím tajomným. Sú maximálne vystupňovanými duchovnými činnosťami s ktorých počiatočnými stupňami sa stretávame v každodennom živote.

Meditácia je do nekonečna vystupňovaná oddanosť, s akou sa možno stretnúť v najhlbšom cítení náboženského života.

Koncentrácia je do nekonečna vystupňovaná sústredenosť, ktorej musíme používať tiež v bežnom živote.

Keď nenecháme svoje predstavy a pocity ľubovoľne behať po predmetoch, ale silou vôle sústredíme všetok záujem na jediný predmet – nazývame to pozornosťou. Táto sústredená pozornosť môže byť vystupňovaná do nekonečna zvlášť tým, keď postavíme do stredu svojho duševného života určité predstavy, ktoré nám ponúka duchovná veda. Keď vylúčime z vedomia všetko ostatné, starosti, trápenie, zmyslové vnemy, podnety vôle, cítenia a myslenia, môže byť náš duševný život po určitú dobu vysoko sústredený na tie predstavy, ktoré sme si učinili stredobodom svojho duševného života.

Musíme mať ale pritom na mysli, že tu nejde ani tak o obsah zmienených predstáv, ale o prácu s nimi. O činnosť, o vnútornú aktivitu, ktorú vyvíjame, keď sa takýmto predstavám oddávame. Tieto cvičenia je potrebné neustále opakovať, pokiaľ sa duša nestane dostatočne silnou, dokiaľ nie je schopná vyvinúť skryté sily, ktoré v nej driemu. To môže, podľa individuálneho založenia trvať i cele desaťročia. Tieto sily môžu byť vyvolané práve do nekonečna vystupňovanou pozornosťou a oddanosťou.

To, čo tu máme zvlášť brať do úvahy, je prežitok, v ktorom sa duša spomenutou činnosťou čím ďalej tým viac stáva schopnou odpútať sa (počas meditácie) svojou duševno-duchovnou bytosťou od fyzického tela. Časom tak dospejeme k tomu, že pre nás nadobúdajú konkrétneho zmyslu slová:

„Teraz prežívaš sám seba ako duševno-duchovnú bytosť, bez toho, aby si pri tom užíval svojich údov a svojich zmyslov. Teraz prežívaš seba mimo svoje telo“.

Istého plodného bodu vo svojom vývoji dosiahneme, keď dospejeme k tomu, že v tomto duševno-duchovnom prežívaní hľadáme mimo svoje fyzické telo a pozeráme sa na svoju telesnosť, so všetkým čo na nej vo fyzickom svete lipne, tak ako by sme mali pred sebou niektorý z predmetov hmotného sveta.

Týmto spôsobom sa človeku podarí uvoľniť svoje myšlienkové schopnosti a odlíšiť dušu od telesných nástrojov, najviac od mozgu a nervovej sústavy tak, že sa cítime v slobodnej v sebe spočívajúcej mysli, ktorá je mimo sústavu nervovú a mozgovú. Prvú skúsenosť nám prináša vedomie: „Žiješ a myslíš v okolí svojej

hlavy, žiješ a cítiš rovnako ako keď používaš telesný nástroj, mozog. Teraz však vieš úplne presne, že toto prežívanie a cítenie sa deje mimo tvoju hlavu“.

Zvlášť nezabudnuteľný zostane onen dojem, keď ho človek raz prežil, keď ho pociťujeme pri ukončení meditácie, pri spätnom vnorení sa do sústavy nervovej a mozgu. Tu nervy i mozog pociťujeme ako hmotnosť, ktorá nám kladie odpor, takže sa musíme do telesnosti vnoriť silou, keď sme sa predtým po nejakú dobu prežívali mimo ňu.

To, čo možno takto najskôr uvoľniť od telesnosti, je už zmienená mysliača činnosť v predstavách. To ale ešte nie sú cítiace a chcejúce činnosti duše, ktoré musia byť oslobodené od telesnosti, keď chceme dospieť k skutočnému, pravému bádaniu v duchovnom obore. K tomu vedie neobmedzené stupňovanie oddanosti.

Predstavu o vystupňovanej oddanosti získame, keď ju prirovnáme k spánku, kedy je ľudská duša odpútaná od úplne nehybného tela a odovzdáva sa všeobecnému behu sveta. Do tohto stavu spánku sa nám nevmiešava nič z nášho vedomého myslenia, cítenia a chcenia. Takýto stav musíme pri meditácii vyvolať úsilím svojej vôle. Potom sa prejaví niečo nové:

Vystupňovaná schopnosť oddanosti nás pozdvihne do zvýšeného stavu vedomia.

Musíme umlčať všetky zmysly tak, ako v spánku je naša pozornosť odvrátená od akéhokoľvek vnímania vonkajšieho sveta. Takýmto duševnými úkonmi dosahuje duchovný bádateľ schopnosť, vnútorne vyvíjať tú istú silu, ktorá sa inak navonok prejavuje myslením a rečou. Dosahuje to úplným zastavením, života predstáv, ktorý je viazaný na mozog a reč.

Najvhodnejšou dobou pre meditáciu, pre meditatívne pohrúženie, je doba skorého rána, krátko po prebudení. Po prebudení by sme mali svojou meditáciou usilovať o to, čo najskôr sa znovu pohrúžiť do duchovného sveta, avšak vedome, ako sa večer pripravujeme k vstupu do duchovna.

Pri prebudení má meditujúci zostať chvíľu vo vnútornom pokoji. Tým v sebe rozpaľuje posvätný oheň, vnútorné teplo, ktorého je mu treba pre duchovné usilovanie. V pripájajúcej sa meditácii sa potom má snažiť utvárať jasné, ostré a určité myšlienky, akoby konal pri plnom vedomí. Vlastný fyzický a éterický organizmus musí však pri tom zostať nedotknutý, pretože pri správnej meditácii sa prežívame mimo nich. Človek nazerá a čoho sa dožíva, to vkladá do myšlienkových foriem.

Ako dlho máme meditovať? To v časových pojmoch nemožno vyjadriť. Zotrvajme u každého slova tak dlho, dokiaľ z neho môžeme čerpať duchovnú silu. Meditovať musíme celou svojou bytosťou.

Vesmírom neustále prúdia sily duchovného sveta. Pokiaľ sa však zaoberáme obyčajnými dennými myšlienkami, nemôžu do nás tieto prúdy vtekať. Naše meditačné slová sú bránami do duchovného sveta. Sú to okrídlené poslovia, ktorí vynášajú človeka do nadzmyslových ríš. Chovajú v sebe moc otvoriť duše tak, že myšlienky našich veľkých vodcov, majstrov múdrosti a harmónie do nás môžu prúdiť. Aby k tomu mohlo prísť, musí v nás vládnuť hlboké ticho.

Slová, ktorým dáme po prebudení žiť vo svojej duši, a ktoré nám boli dané veľkými učiteľmi ľudstva, nemáme prežívať ako látku k hlbaniu. K premýšľaniu o nich máme dosť času počas dňa. Pri meditácii sa musíme úplne zdržať premýšľaniu o obsahu týchto slov. Druhou krajinou by bolo, slová opakovať iba mechanicky a bez zmyslu. Skôr nám má byť jasné, že tieto slová otvárajú našu dušu pre vstup božských bytostí do nás – ako sa kalich kvetu otvára, aby do seba prijal lúče Slnka. Vznesené duchovné bytosti sa za meditácie znášajú k nám dole – predovšetkým

však myšlienky tých, ktorých nazývame Majstrov ľudstva. Vedú nás a sú nám za meditácie blízky.

V noci nachádzame žiakov a ich majstrov na astrálnej úrovni. Pokiaľ človek nadviazal spojenie so svojim Majstrom pomocou meditácií, dochádza k tomuto spojeniu v noci. Každý človek môže dosiahnuť takéhoto styku, keď sa hrúži často do príslušných spisov. Tým tiež pripravuje cestu k styku so svojim vyšším Ja. Čo za niekoľko tisícročí bude našim vyšším Ja – budeme sami sebou – to teraz spočíva v lone Majstra. Aby sme sa s našim vyšším Ja stretli, musíme ho hľadať tam, kde ho môžeme nájsť už teraz: u vyšších individualít. To znamená obcovaním žiaka s Majstrom pomocou meditácie.

Sila slov našej meditácie nespočíva iba v ich obsahu, ale tiež v ich rytme a zvuku. Keď to vystihneme, potom nimi zaznieva duchovný svet do našej duše. Z tohto dôvodu nie je možné len tak bez všetkého prekladať meditačné vety do iného jazyka. To čo meditačná veta v sebe obsahuje, to je znesené bezprostredne z duchovného sveta dole. To znamená, že táto meditačná veta, modlitba má najväčšiu pôsobivosť vo svojej pôvodnej reči. Keď sa učíme žiť vo zvuku ich slov, vnášame pravý život do našich myšlienkových obrazov. Toho možno dosiahnuť iba tým, že si o každom jednotlivom slove tvoríme – pokiaľ je to možné – zmyslovo pozorovateľné predstavy. Tak treba pri slove „čerpať“ – ako čerpáme z nádoby vodu. Všetkým slovám sa má dostať pri meditácii konkrétny vnútorný život.

Priestorové predstavy, ktoré máme na fyzickej úrovni, musia byť za meditácie vylúčené, zatiaľ čo všetko, čo sa k zmyslovým javom pripája ako farba, svetlo, zvuk, vôňa, je tiež v astrálnom svete. Z tohto dôvodu je dobré si tvoriť pokiaľ možno, obsažné predstavy. Lebo vo všetko, čo takto vnímajú zmysly, sa vyjadrujú duchovné bytosti, dávajúc do nás vo farbách, tónoch, voni atď. vtekať svoju duchovnú bytosť. Tak napr: pri slove „svetlo“ máme v sebe prebúdzajúcu jasnú svetelnú predstavu toho, čo prežívame, keď do nás prúdia lúče svetla.

Keď sa takto noríme do istých pojmov a večných myšlienok, vyvolávame vo svojom tele život udržujúci ústrojenstvo vytvárajúce dojmy. Tak možno tiež meditovať o pojme „múdrost“. Nie však v nejakom pevne ohraničenom výmere, skôr o tom máme v sebe prebudiť pohyblivé predstavy citového rázu. Keď meditujeme správne o pojme „múdrost“, tu do nás bude vtekať niečo z tejto múdrosti samej a dostane sa nám osvietenia z vyšších svetov.

V staroveku bolo možné zvukom, pomocou mantier privodiť styk s božsky duchovnými svetmi.

Dnes môže človek slovom, naplneným zmyslom, nadväzovať styk so silou Kristovou. Keď sa podarí žiakovi uzavrieť sa pred vonkajšími vplyvmi a vonkajším hlukom vo svojej meditácii, keď dokáže vypnúť svoje hmotné telo, potom žije len v tele éterickom, astrálnom a vo svojom Ja.

Ako magnetické fluidum nás to musí tiahnuť v našej meditácii do duchovných svetov. Tu sme v správnom duchovnom rozpoložení. Na slovách samotných tu však nezáleží, ale na tom, aby do nás z duchovných svetov prúdil správny zmysel, ako oživujúca sila. Aby slová boli naplnené zmyslom, Kristovou silou. Slová meditačných viet sú volené tak, že pôsobia úplne neosobne, lebo sú rúchom, šatom, do ktorého možno haliť svetom prúdiaci Logos, ktorému musia byť slová prispôsobené, a preto sú tiež určitým spôsobom radené.

Keď sa deje naša meditácia správne, zanecháva v nás duchovnú posilu. Nedomnievajte sa, že tu táto posila nie je, keď ju nedokážete ešte pociťovať. Veľa krát až po rokoch žneme ovocie, ktoré sme načakali. Kto sa trpezlivo uspokojí s málom a nežiada si chtivo, s netrpezlivosťou duchovný rast, bude vždy prijímať

duchovnú posilu. Lebo každá meditácia nás vybavuje skôr alebo neskôr posilňujúcou silou.

Za meditácie musí byť ponechané vonku všetko, čo súvisí s vonkajším svetom. Bránka, ktorou za meditácie prechádzame, je úzka. Všetko, čo berieme so sebou a čo ako myšlienky nepatrí k meditácii, to všetko pôsobí ako zžierajúci oheň na to, čo má v našom vnútri vzklíčiť. Pritom pokušenie brať takéto myšlienky do meditácie so sebou je nesmierne veľké.

Svojimi meditáciami sa chceme rýchlejšie vyvíjať k tomu, aby sme prácou na sebe mohli pomáhať ľudstvu v jeho vývoji vyššie. To je dôvod, prečo je práve meditácia polom, do ktorého sa snažia každým spôsobom zasahovať brzdiace mocnosti. Napríklad tým, že nám vyvolávajú z pamäti obyčajné všedné veci apod.

### **Okultným prostriedkom, ktorým sa možno proti nežiaducim myšlienkam brániť, je pokiaľ možno čo najjasnejšia predstava saducea:**

Merkúrova svietiacia palica, okolo ktorej sa vinie čierny had zhora dolu a svetlý had, vinúci sa v protismere, proti hadovi čiernemu – zdola hore. Čierny had symbolizuje hmotné myšlienky, ktoré nás rušia. A ktoré súvisia s nižším ja. Svetlý had predstavuje božské myšlienky vyššieho Ja. Keď si postavíme tento symbol, ako sa biely had vinie proti čiernemu, pred svoju dušu v celom význame tohto znamenia, potom rušiví vplyvy zmiznú a budeme sa môcť nerušene oddať meditácii.

Tu nejde o to, dosiahnuť čo najrýchlejšieho pokroku, ako po tom mnohí žiaci túžia a žiadajú si za tým účelom stále nové a nové cvičenia. Duševná sila človeka sa ukazuje naopak v tom, že dokáže zostať u jedného cvičenia dlho, čerpajúc z neho silu veľakrát po celý život. Každá meditačná veta v sebe skrýva veľkú silu, ktorá stačí dlho prebúdať driemajúce životné sily. Čím ďalej žiak postupuje, tým viac sa v ňom prebúdajú duchovné sily a tým jednoduchšie cvičenia dostáva.

Meditačný život spočíva predovšetkým v tom, že obsah meditácie necháme stálym opakovaním trvale prítomný v duši. Tým sa meditácia stáva ustavične pôsobiacou silou, ako tá kvapka vody, ktorá vyhlíbi kameň neustálym padaním. Keď je v našej duši meditácia prítomná len raz alebo desaťkrát, nemôžeme zakúsiť vnútornú silu na ktorej práve záleží. Iba trpezlivosťou sa môže táto sila vyvinúť tak, že v sebe postrehneme svoje večné jadro.

Na tejto sile práve záleží. Ľudia však pred ňou práve utekajú. Sily duchovného sveta môžeme do seba prijať len keď im prinášame v ústrety vnútorný pokoj. Môžeme si ich uvedomiť len tak, že im svojim životom prichádzame v ústrety.

Nesebecká meditácia musí kráčať súbežne s citovým entuziazmom. Tomu sa však musí bok po boku postaviť zosilnené myslenie. Niektorí mystici sa snažia myšlienky potlačiť a chcú pestovať iba svoj citový život.

Každý ezoterik pokročí vpred, keď koná svoje cvičenia verne a vytrvale, aj keď nie je spokojný s výsledkami. Ide tu predovšetkým o poctivé snaženie. Meditáciou sa skutočne stávame inými ľuďmi. Deje sa tak bezpodmienečne – aj keď to nepozorujeme.

Ezoterický život možno chápať tak, že pozeráme na cvičenia, ktorých sa nám dostane, len ako na prídavok k navyknutému životu. Potom by sme ale zistili, že pokrok nie je valný. Rozhodnutie, ktoré má ezoterik urobiť, spočíva viac v predsavzatí, že všetko, s čím sa stretáva v obyčajnom živote, bude spájať so svojim ezoterickým životom. Tým sa vytvorí pevný stred, z ktorého svoj život riadi.

Meditáciou máme v sebe vyvinúť mocnú silu, ktorá používa slova ako nástroja, ktorým zvolna vytvoríme vo svojom astrálnom tele duchovné orgány, ktorými môžeme nazerať do duchovného okolia. Vnemy, ktoré vtlačáme svojmu astrálnemu telu, sa stanú trvalými až časom.

Svoje astrálne telo môžeme prirovnať k pružnej hmote, ktorá síce tlaky prijíma, ale po nejakom čase sa zasa vracia do svojej pôvodnej podoby. Dojmy sú vtlačané do astrálneho tela za spánku, kedy Ja a astrálne telo opustili telo hmotné. Čím silnejšia a intenzívnejšia je naša meditácia, tým silnejšie sa tieto dojmy do astrálneho tela vtlačajú, až sa nakoniec stanú trvalými, takže sa z nich môžu vyvinúť duchovné orgány.

Keď sa učiníme hluchými a slepými k všetkým zmyslovým dojmom, vyzdvihujeme pomaly za svojej meditácie svoje éterické telo z tela fyzického a spájame sa s Kristovou aurou, ktorá je teraz aurou našej Zeme. Keby sme sa z hmotného tela vysunovali bez zásahu našej meditácie, bola by naša duša sama so sebou. Takto je však prenikaná Kristom a človek sa dožíva slov Pavlových:

*„Teraz nežijem ja, ale Kristus vo mne!“ (Galatským)*

Meditovanie je stredným stavom, ktorým možno premáhať všetko, čo je jednostranne luciferské alebo ahrimanské. V osamelom myslení a hĺbaní sa skrýva luciferské vábenie. V jednostrannom navonok obrátenom pozorovaní je skryté pokušenie ahrimanské. Vo svojej duši môžeme vytvoriť stredný stav, keď učiníme svoje myšlienky tak silno živé, že ich pred sebou máme ako niečo živé, ako keď nejaký vnem počujeme alebo vidíme.

To je stredný stav, ktorý dosahujeme meditáciou.

Meditácia nie je ani myslením, ani postrehovaním navonok. Je myslením, ktoré žije v duši tak živo ako postrehovanie a je postrehovaním, v ktorom predmetom postrehu sú myšlienky – nič vonkajšieho.

Medzi luciferským žvlom myšlienky a ahrimanským žvlom postrehovania preteká život duše za meditácie božsky-duchovným stredným stavom, ktorý v sebe chová len pokrok vývoja sveta. Meditujúci človek, ktorý žije vo svojich myšlienkach tak, že sa v ňom stanú živými silami, žije v božskom prúde. Vpravo má myslenie, vľavo postrehovanie. On nevyklučuje jedno ani druhé, on vie, že polarity sa musia udržiavať v rovnováhe.

Meditácia znamená: odovzdanie sa niektorej myšlienke alebo citu, vhodnej práve pre našu individualitu, s ktorými sa potom úplne stotožňujeme. Na tejto ceste veľmi ľahko ochromuje ľudské usilovanie. Skutočne to vyžaduje mnoho premáhania, aby sa človek mohol vždy znovu venovať týmto tichým činnostiam. Ale časom vycítíme, že sme dosiaľ tieto myšlienky len mysleli a teraz začína myšlienka vyvíjať svoj vlastný život, svoju vlastnú hybnosť. Myšlienka začína byť vnútorným útvarom. To je dôležitý okamžik, keď sa dožívame, že myšlienka sa stáva schránkou reálnej, živej duchovnej bytosti. Môžeme si povedať: „Tvoje usilovanie ťa priviedlo tak ďaleko, že si polom, na ktorom vyrastá niečo, čo sa tebou prebudilo k vlastnému životu“. Toto oživenie meditačnej myšlienky je významným okamžikom. Žiak zisťuje, že sa ho zmocňuje objektívnosť duchovna. Vie, že duchovný svet sa o neho stará, áno, vie, že k nemu pristúpil.

To k čomu dochádza pri seba sama zabúdajúcej meditácii je veľmi významné. Týmto intímnym meditačným dejom sa dosahuje jemnej spotreby tepla. Každý jemný meditačný pochod je spojený s jemným svetelným a tepelným žiarením. Tým sa práve uskutočňuje životný dej v meditácii. Tiež pri našom všednom myslení

dochádza k tepelnému daniu, ktoré je spôsobené spomínaním. K tomu ale za meditácie dôjsť nesmie. Za meditácie spotrebujeme svetlo a teplo. Keď žijeme v čistom obsahu myšlienky, tu sa do nášho tela nevtláča to, čo vnútorne spotrebujeme na teplo a svetlo, ale vstupuje to do všeobecného svetového éteru. A to vyvoláva vonkajšie dianie v našom okolí. V pravej meditácii vtlačáme do svetového éteru svoje myšlienkové útvary, takže pri spätnom pozieraní na meditačné deje nemáme čo činiť so spomienkou, ale s objektívnym postrehom toho, čo vtlačáme do svetového éteru. Kto začne s pravým meditovaním, žije v deji, ktorý je súčasne svetovým kozmickým dianím.

K čomu pritom dochádza? Pri meditovaní sa spotrebuje teplo, svetový éter sa ochladzuje. A pretože sa spotrebuje tiež svetlo, je svetový éter tlmený, vzniká temnota. Jasnovidne je možné vždy vidieť, keď človek na niektorom mieste meditoval. Zostane po ňom tieňový obraz, ktorý je dokonca chladnejší než okolie. Stalo sa niečo, čo možno porovnať s odtlačkom na fotografickej doske.

Keď to uvážime, pochopíme, že sa človek v budúcej inkarnácii stretne so stopami svojich meditačných myšlienok. Preto meditujúci pociťuje stále viac: „Ty nie si ten, ktorý tu teraz sedí v pohrúžení, nastáva niečo, v čom síce ty si, ale čo sa odohráva mimo teba, ako niečo trvalého“.

Pociťovanie sa v bytostnej atmosfére, utkanej vlastnými myšlienkami, prepožičiava človeku istotu pocitu „Nachádzaš sa v duchovnom svete a si sám len tkajúci článok vo všeobecnom tvoriacom pôsobení božského sveta“.

A to je pocit, ktorého je treba dbať. Pociť, ktorý sa vybavuje v duševnom pokoji meditácie: „Ty nie si ten, kto to spôsobuje, ono je to spôsobované!!! Začal si týmito vlnami pohybovať, ale tie vlny sa okolo teba rozširujú. Majú svoj vlastný život, ktorého si len stredom“.

To je zážitok, ktorý nám otvára bránu do duchovného sveta. Je to zážitok mimoriadneho významu, ku ktorého dosiahnutiu patrí trpezlivosť, vytrvalosť a odriekanie. Tento zážitok stačí, aby človek došiel k plnému presvedčeniu o objektívnej existencii duchovného sveta.

Najdôležitejšími, pre náš život najvýznamnejšími okamžikmi v našom ezoterickom živote, sú tie, ku ktorým dochádza po meditácii, keď uvedieme svoju dušu do bezvetria, aby sme na seba nechali pôsobiť obsah meditácie. Máme usilovať o stále dlhšie predlžovanie týchto okamžikov, lebo potom ďalším vyzdvihnutím seba z okruhu našich všedných myšlienok a citov, týmto vyprázdnením našej duše sa spájame so svetom, z ktorého nám vystupujú obrazy, o ktorých musíme povedať, že ich nemožno porovnať s ničím v našom osobnom živote.

Keď vyvoláme v sebe po každej meditácii pocit vďačnosti a úcty, pocit, ktorý môžeme nazvať modlitebnou náladou a keď sme si pri tom vedomí, akej milosti sme sa stali účastní, tu už zistíme, že sme na správnej ceste a ako nám duchovné svety prichádzajú v ústrety.