

## Sergej Prokofiev

### Modlitba a meditácia vo svetle antropozofie

2. mája 2003, Bratislava

Daragije družja, liebe Freunde, milí priatelia!

Téma, o ktorej budeme dnes hovoriť, má možno pre ľudí žijúcich vo východnej Európe obzvláštny význam. Aj v Rusku, odkiaľ pochádzam, si ľudia vždy kladli otázku: Aký je vzťah medzi modlitbou a meditáciou?

Je to aj preto, lebo Rudolf Steiner hovoril predovšetkým o meditácii ako o primeranej ceste do duchovného sveta pre dnešného človeka. Keď sa o tomto vzťahu hovorí vo všeobecnosti, tak sa väčšinou povie: Meditácia je viac spojená s myslením a modlitba s cítením. V meditácii sa prehĺbi a preduchovní myslenie a v modlitbe cítenie.

Môžeme povedať, že toto nie je zlý popis, aj keď tým samozrejme nie je veľa povedané, a to predovšetkým, keď človek popisuje meditáciu a modlitbu ako dve polarizácie. V skutočnosti nie sú meditácia a modlitba voči sebe také polárne, ako to na prvý pohľad vyzerá. Každý človek, ktorý naozaj intenzívne medituje alebo sa modlí, tak zakúsi vo svojom vnútri, že modlitba a meditácia sú si veľmi blízke. Napríklad keď nejaký človek intenzívne medituje a v procese meditácie sa naozaj dotkne duchovného sveta, čo je cieľom meditácie, potom keď naozaj tento dotyk nastane, tak takýto človek má potrebu nechať odznieť svoju meditáciu istým druhom modlitby. Takýto človek má potrebu ukončiť svoju meditáciu v istom druhu modlitebnej nálady, ktorá vznikne v človeku predovšetkým z pocitu vďačnosti, že mu skrz meditáciu bolo niečo z duchovného sveta darované. Ba čo viac, môžeme povedať, že keď človek na konci meditácie prežije vo svojej duši túto modlitebnú náladu, až potom táto meditácia dosiahla skutočne svoj cieľ. Podobne môžeme povedať o modlitbe, že keď sa človek intenzívne modlí, tak môže v tomto procese modlenia prejsť istým druhom poznávacieho procesu. Toto bolo známe predovšetkým vo východnej modlitebnej praxi, vo východnom kresťanstve. V Rusku pomenovali túto duchovnú prax „umneje delenje“. Doslovne preložené to znamená „rozumná činnosť“, čo je prirodzene niečo úplne iné. Tento výraz pomenúva to, že človek do procesu modlenia vniesie rozum.

Takéto prechody medzi meditáciou a modlitbou sa dajú nájsť aj v antropozofii, a to predovšetkým na miestach, s ktorými to naši antropozofickí priatelia žijúci na Západe nemajú vždy ľahké, lebo vieme, a oprávnené, že antropozofia kladie zvláštny dôraz na rozvoj myslenia. Je to tak preto, lebo žijeme v dobe, v ktorej sú v ľudstve vedúce a najsilnejšie práve poznávacie sily. A vieme, že tieto sily sú aktívne predovšetkým v duševnom článku človeka, ktorý nazývame duša vedomá. Vo svojej duši vedomej je človek činný predovšetkým zo svojich síl myslenia. Jestvuje rad prednášok od Rudolfa Steinera, kde hovorí o silách, ktoré sú vychovávateľmi jednotlivých duševných článkov. Hovorí napríklad o silách, vychovávajúcich dušu pocitovú a silách, vychovávajúcich dušu rozumovú. Ďalej hovorí o silách, vychovávajúcich dušu vedomú, a tu príde isté prekvapenie. Človek si môže predstaviť všeličo možné, čo by mohlo vychovávať dušu vedomú, napríklad logické myslenie alebo niečo podobné, lebo logické myslenie aj k duši vedomej patrí. Na prekvapenie ale Rudolf Steiner v tejto prednáške vyzdvihuje celkom inú silu, ktorá vie v dnešnej dobe naozaj vychovávať dušu vedomú, a to je sila zbožnosti. Sila, ktorá je v dnešnej dobe tak málo rozšírená, je Rudolfom Steinerom označená ako „veľká vychovávateľka duše vedomej“. Je to zvláštne, lebo celá naša civilizácia je zacielená hlavne na kritizovanie. Už deti v škole začínajú veľmi skoro s kritizovaním. A človek si myslí, s určitým oprávnením, že kritické sebedovedomie je znakom dnešnej doby. Ale práve my vo východnej Európe môžeme dobre pochopiť, kde leží príčina toho, prečo práve zbožnosť vie vychovávať dušu vedomú. Prostredníctvom duše vedomej sa totižto dejú dve veci. Skrz dušu vedomú sa človek otvára smerom von a naozaj sa zaujíma o fyzicko-zmyslový svet. Preto sa v našej dobe v rôznych smeroch deje to veľké dobývanie fyzického sveta. Súčasne má duša vedomá úlohu v budúcnosti prijať do seba duchovný článok - duchovné ja. Keď chce však duša vedomá túto svoju druhú úlohu - prijať do seba duchovné ja - v budúcnosti splniť, musí byť vychovávaná silou zbožnosti, lebo keď sa chce otvoriť duchovnému svetu, to znamená niečomu vyššiemu, tak to môže urobiť, len keď bude zbožná. A táto nálada zbožnosti je zároveň skutočnou náladou modlitby, lebo žiadna skutočná modlitba sa bez tejto nálady v duši nedá vykonávať.

Takže teraz máme odpoveď. Ale predsa len je ešte jedna otázka, ktorú si človek môže položiť, keď vezme do rúk knihu Rudolfa Steinera „Ako človek dosiahne poznanie vyšších svetov?“ (*Wie erlangt man die Erkenntnisse der höheren Welten? (GA10)*) V tejto knihe je zobrazená cesta do duchovného sveta, ktorá zodpovedá dnešnému stupňu rozvoja duše vedomej v ľudstve. A čím začína opis tejto cesty? Táto cesta začína už na prvých stránkach knihy určitou náladou, ktorú Rudolf Steiner označuje ako základnú náladu. Je to nálada devócie, zbožnosti. Teraz môžeme rozumieť prečo. To vyššie sa správnym spôsobom nemôže ľudskej duši otvoriť, pokiaľ sa táto nepreukáže zbožnou náladou. V dnešnej dobe musí táto nálada v duši vzniknúť úplne slobodne, ako prirodzená potreba duše vedomej vo vzťahu k vyššiemu, k duchovnému. A myslím, že veľmi dôležitou úlohou waldorfskej školy je vychovávať deti tak, aby schopnosť byť zbožné nestratili už v detstve.

Pozrime sa teraz na Meditáciu základného kameňa, najdôležitejšiu meditáciu antropozofie. Vidíme, že pozostáva zo 4 častí. V prvých 3 častiach máme ten najintenzívnejší meditačný obsah. Je tu popisované, ako je človek ako pozemská bytosť spojený s celým kozmom, s celým duchovným svetom, až po tú najvyššiu duchovnosť. A k týmto 3 častiam je pripojená 4. časť. Každý, kto číta tieto 4 časti, ihneď spozoruje, že 4. časť je v celom svojom prejave zásadne odlišná od prvých 3 častí. Keď má človek šťastie vidieť Meditáciu základného kameňa v eurytmii, tak vidí ten rozdiel medzi prvými 3 časťami a 4. časťou na pódiu celkom zjavne. Najpodivuhodnejšie je, že táto 4. časť je Rudolfom Steinerom spísaná vo forme modlitby. Vo 4. časti sa ľudská duša obracia modlitbou bezprostredne na Krista-Slnko. V Meditácii základného kameňa máme určitý pravzor antropozofickej meditatívnej cesty. Ako som už povedal skôr, keď meditácia dosiahne svoj cieľ a človek sa skrz ňu dotkne duchovného sveta, tak má čisto prirodzenú potrebu ukončiť ju modlitbou, lebo mu bolo darované niečo vyššie zo strany duchovného sveta ako odpoveď na jeho snaženie. Preto máme v Meditácii základného kameňa štruktúru, že prvé 3 časti sú viac meditatívneho charakteru, ku ktorým na koniec prichádza tá celkom zreteľná modlitebná nálada, jednoducho modlitba. Z druhej strany ukazuje Rudolf Steiner práve vo svojej prednáške o hlavnej modlitbe kresťanstva „Otče náš“, ako v nej človek môže nájsť prechod od modlitby do meditácie a kde v nej človek môže nájsť celú múdrosť vo vzťahu k človeku. Keď človek túto múdrosť v tejto modlitbe nájde, tak sa modlenie premení na meditáciu.

Ale predsa je prirodzene určitý rozdiel medzi meditáciou a modlitbou. Napríklad, skôr ako začne človek meditáciu meditovať, musí jej rozumieť. Pri modlitbe je to ináč. Človek sa môže modliť napríklad „Otče náš“ bez toho, aby poznal všetko okultné pozadie tejto modlitby, ktoré nám odhalil Rudolf Steiner. Aj ťažkosti, ktoré má človek pri meditovaní a pri modlení, sú čiastočne odlišné. Napríklad veľkým problémom meditovania je, že po čase človek začne meditovať mechanicky, automaticky. Človek stratí vnútornú intenzitu skutočne ostať pri obsahu meditácie. Človek začne o obsahu meditácie rozmýšľať spôsobom, akým ináč rozmýšľá o všetkých iných bežných veciach vo svete. Tým sa stane meditácia neúčinná. Toto nebezpečenstvo zmechanizovania pochádza z toho, že človek sa v dnešnej dobe príliš oddáva vonkajšiemu svetu a vnáša do meditácie mysliace zvyklosti vonkajšieho sveta. V bežnom myslení človek myslí svojim fyzickým telom. Ale týmto myslením, ktorým chápeme všetky procesy a bytosti vonkajšieho sveta, nemôžeme vstúpiť do duchovného sveta, lebo duchovný svet je to-muto mysleniu, zameranému na fyzicko-zmyslové, bytostne cudzí. A tak je úlohou skutočnej meditácie pozdvihnúť myslenie nad jeho fyzicko-zmyslovú základňu tak, že sa stále viac a viac učíme v meditácii myslieť éterickým telom a nie fyzickým telom. Úlohou meditácie je oslobodiť myslenie od zmyslovosti, oslobodiť ho od všetkého toho, čo do nás vchádza zvonka cez zmyslové dojmy. Pre dušu vedomú to nie je ľahké, lebo duša vedomá bežne práve veľmi intenzívne žije v zmyslových dojmach, a preto potrebujeme ako pomoc túto nábožnú náladu.

V dnešnej civilizácii jestvuje ešte jeden problém. Keď sa človek prostredníctvom duše vedomej veľmi silne spojí s vonkajším fyzicko-zmyslovým svetom, tak sa postupne stane mimoriadnym spôsobom egoistom. Vieme, ako dnes ľudia veľmi myslia predovšetkým na seba a menej na druhých. Túto náladu egoizmu vnášajú ľudia ľahko do svojho modlenia, čo potom znamená, že sa modlia za seba samých. Je to rozšírenejšie, ako by si človek pomyslel. Človek sa modlí za svoje zdravie, za svoj úspech, za všeličo možné. Niekedy sa človek modlí za svojich príbuzných, čo je už trochu lepšie, ale aj tak často iba preto, lebo sú s ním spojení. Môžeme povedať, že si týmto človek buduje stenu voči duchovnému svetu, lebo egoistickou modlitbou nie je možné vstúpiť do duchovného sveta. V duchovnom svete totižto platí pravidlo, ktoré nachádzame v Evanjeliu, kde Kristus hovorí: „Nie vôľa moja nech sa stane, ale Tvoja.“ Toto patrí do skutočnej modlitebnej nálady, ktorá naozaj môže dosiahnuť duchovný svet.

Keď človek pokročil uvedenými dvoma cestami - modlitbou a meditáciou - trochu ďalej, tak vo svojej duši začne mať určité zážitky. Čím viac je človek v meditácii schopný myslieť éterickým telom, tým viac prežíva svoje vlastné myšlienky ako svetelné, naplnené svetlom. Dôležité na tom je, že prostredníctvom tejto svetelnej kvality sa tieto vlastné myšlienky stávajú akoby vnímacími orgánmi svetla duchovného sveta. Najdôležitejšie je, aby človek neostal pri tejto svetelnej kvalite svojich myšlienok, aby si túto svetelnú kvalitu takpovediac pre seba nevychutnával, aby ju nevzťahoval na seba, ale aby túto svetelnú kvalitu myslenia používal na vnímanie, aby ju vzťahoval na duchovný svet. Až potom môže človek zažiť niečo zo svetelnej kvality duchovného sveta, lebo múdrosť duchovného sveta sa zjavuje navonok takpovediac ako svetlo.

Podobným spôsobom musí človek pracovať aj v modlitbe, len v inom elemente. Keď si človek vyvolá v duši opravdivú modlitebnú náladu, tak zažije svoju dušu akoby ohriatu. Veľmi dôležité je, aby človek pri tomto pociťte tepla neostal, aby tento pocit tepla nevzťahoval len na seba, aby si ho nevychutnával, ale aby sa pokúsil zažiť, že v tomto pociťte tepla máme akoby nadzmyslový hmatový orgán, s ktorým môžeme prísť bližšie k bytostiam duchovného sveta. Bytosti duchovného sveta sa nám môžu zjaviť v našej duši, až keď si toto duševné teplo takpovediac nenecháme pre seba, ale keď ho obetujeme von, keď ho odovzdáme svetlu. Potom sa môžu v tomto teple zjaviť duchovné bytosti.

Takže tu máme 2 rôzne elementy, ktoré sú spojené jeden s meditáciou a druhý s modlitbou. Keď človek pokročil na ceste meditácie dostatočne ďaleko, tak príde k stavu, ktorý Rudolf Steiner opisuje ako duchovný výskum. Je to vysoký stupeň, ale prvé akoby záblesky môže človek dosiahnuť aj skôr ako sa stane v plnom význame duchovným bádateľom. Keď človek pokročil dostatočne ďaleko na ceste modlitby, môže zažiť niečo, čo sa ukáže akoby zjavenie duchovného sveta, ako odpoveď na duševné teplo, ktoré človek odovzdá duchovnému svetlu. Meditácia vedie k možnosti robiť duchovný výskum a modlitba vytvára pre dušu možnosť prijímať zjavenia z duchovného sveta. Keď sa človek díva na antropozofiu, ako nám ju dal Rudolf Steiner, tak nájde v používaní slov Rudolfa Steinera vždy oba tieto pojmy. Rudolf Steiner hovorí na jednej strane o výsledkoch svojho duchovného výskumu, a súčasne rovnako často hovorí o zjaveniach z duchovného sveta. Takže môžeme povedať, že výčitky, ktoré sú neustále vznášané voči antropozofii, a to predovšetkým zo strany cirkvi, že antropozofia chce všetko dosiahnuť iba zdola a bez požehnania, vôbec nie sú opodstatnené. Moderné zasvätenie za vždy odohráva z dvoch strán, to jest zo síl, ktoré nazhromaždí človek a z toho, čo ako odpoveď na toto úsilie dá človeku duchovný svet. Cesta duchovného bádania vedie zdola nahor a oproti v ústrety prichádza ako odpoveď duchovné zjavenie.

Jestvuje ešte niečo, čo osobitým spôsobom spája modlitbu a meditáciu. Je to tretí duševný element, bez ktorého by obe neboli možné. Je to element vôle. Meditácia začína tým, že vlejeme vôľu do myslenia, a tým myslenie oslobodíme od jeho zviazanosti s fyzickým telom. Tak isto potrebujeme vôľu pri modlitbe. Len tu potrebujeme nie myslenie, ale cítenie preniknúť vôľou, ináč by modlitba nikdy netrvala dlho. Ak je vôľový element v modlitbe slabý, tak modlitba sa stane suchou, lebo sa stane suchým cítenie. To popísali v širokej literatúre mnohí mystici, ktorí šli cestou modlitby. V modlitbe musí byť cit nesený silami vôle.

Videli sme, že cesta meditácie vedie k zážitku duchovného svetla a cesta modlitby vedie ponajprv k zážitku duchovného tepla. Vo 4. časti Meditácie základného kameňa nachádzame oba tieto elementy. Oba vychádzajú, sú vyžarované z Krista-Slnka. Duchovné slnko je zdrojom duchovného svetla a duchovného tepla. Oba tieto elementy sú v tomto duchovnom slnku, Kriste-Slnku očisťované, ba ešte viac. V určitom zmysle môže človek toto duchovné slnko, Krista-Slnko, zažiť vo svojej duši len vtedy, keď tieto dva elementy - svetlo a teplo - vo svojej duši nesie v ústrety. Na prelome vekov sú tieto 2 elementy spojené s 2 rôznymi cestami zasvätenia. Poznáte slová zo 4. časti Meditácie základného kameňa: „svetlo, ktoré zohrieva chudobné srdcia pastierov“, to je ten modlitebný prúd a: „svetlo, ktoré osvetľuje múdre hlavy kráľov“, to je ten meditačný prúd. Pozrime sa, ako sú tieto dve skupiny opísané v Lukášovom a Matúšovom evanjeliu.

V Lukášovom evanjeliu sú pastieri zobrazení ako úplne jednoduchí, ale veľmi nábožní ľudia. Nie sú tiež obzvlášť vzdelaní. Majú ale to teplo srdca, ktoré vzniká modlitbou, a preto k nim príde ako odpoveď na toto duševné teplo zjavenie z výšin. Toto zjavenie má modlitebný charakter. Kvalitu, ktorú nám prináša modlitba, je pokoj. Týka sa to ale len ľudí dobrej vôle, čo znamená, že aj tu ľudia musia pre to niečo robiť. Vôbec, keď si vezmeme Lukášovo evanjelium, tak zistíme, ako je preniknuté modlitebnou náladou. Mnohé generácie kresťanov čerpali

z Lukášovho evanjelia toto duševné teplo. Naproti tomu v Matúšovom evanjeliu, kde je zobrazený príchod mudrcov, alebo kráľov, máme celkom inú náladu. Mudrci sa javia ako ozajstní zasvätení vtedajšej doby. V Matúšovom evanjeliu stojí, že ich príchod vyvolá ohlas v celom Jeruzaleme. A oni prichádzajú, lebo sledujú žiariacu hviezdu, hviezdu múdrosti. Je to múdrosť, ktorá nie je viac zviazaná s fyzickým telom. Je to myslenie, ktoré začne žiariť hneď ako sa oslobodí od fyzického tela a stane sa vnímacím orgánom svetla duchovného sveta. Nasledujúc toto svetlo prichádzajú mudrci z Perzie do Jeruzalema.

Tí, ktorí poznajú kristologické prednášky Rudolfa Steinera vedia, že v týchto 2 evanjeliách, Lukášovom a Matúšovom, je zobrazené narodenie 2 rozdielnych bytostí. V tomto zmysle hovorí duchovná veda, antropozofia, o narodení 2 chlapcov Ježišov na prelome vekov. Rudolf Steiner sa touto témou obsiahle zaoberal, môžete si to prečítať. Dôležité je, aké bytosti to tu na Zem prichádzajú. V Lukášovom evanjeliu prichádza na Zem bytosť, ktorá sa v podstate vzaté zjavuje na Zemi prvýkrát od pádu ľudstva do hriechu. Rudolf Steiner pomenúva túto bytosť Sesterskou dušou Adama. Je to tá bytosť, ktorá ostala pri páde do hriechu v duchovnom svete. Keď Adam kvôli pádu do hriechu klesal dolu do radu pozemských inkarnácií, ostala táto Sesterská duša ako časť Adamovej bytosti v duchovnom svete, a tak uchovávala ľudskú podstatu takou, akou bola pred pádom do hriechu. Táto nebeská, rajska bytosť, prichádza teraz na Zem prvýkrát. To znamená, že je to bytosť, ktorá nemá prakticky žiadne pozemské skúsenosti, ale nesie v sebe živú spomienku na nebeský stav človeka. Môžeme povedať, že táto bytosť reprezentuje v najvyššom zmysle prapodstatu modlitebnej nálady. Obrazne povedané, keby sa mohla esencia modlitby inkarnovať, tak by vkročila do sveta skrz Ježiša z Lukášovho evanjelia. Všetky prapôvodné sily detstva, tieto prapôvodné sily modlitby, ktoré ešte neprijali nič z pozemskej múdrosti, prekvitajú v tejto bytosti. Naproti tomu v Matúšovom evanjeliu je popísané narodenie celkom inej bytosti. Je to individualita veľkého zasvätenca, ktorý si skrz mnohé inkarnácie, skrz mnohé zasvätenia osvojil všetku múdrosť duchovného sveta, ktorá sa dala prostredníctvom života na Zemi získať. Je to bytosť, o ktorej by sa obrazne dalo povedať, že je to akoby vo fyzickom tele inkarnovaná meditácia.

Nuž a len zjednotením týchto dvoch prúdov môže vzniknúť pozemská nádoba pre inkarnáciu Syna Božieho, Krista. Keď to vzťahujeme na dnešnú vnútornú cestu poznania, tak môžeme povedať, že kde sa v duši spojí podstata modlitby s podstatou meditácie, tam môže v duši zažiarieť Kristus-Slnko. To zodpovedá v pláne svetových dejín situácii na prelome vekov, kde pobožnosť pastierov ...(nezrozumiteľné)... Potom je táto bytosť uctievaná a spoznaná jednoduchými pastiermi, ktorí žijú v rovnakom elemente, v elemente modlitby. A naopak, v Matúšovom evanjeliu je zobrazená inkarnácia veľkého zasvätenca, múdrej individuality, ktorá žije v intenzívnej meditácii. Táto múdra individualita je potom spoznaná tými mudrcmi, ktorí sami prešli zasvätením, a to sú mudrci z Perzie.

Prehĺbme teraz ešte viac tému modlitby a meditácie položením si otázky, od ktorého momentu je modlitba alebo meditácia naozajstným nástrojom zasvätenia, alebo cesty k zasväteniu.

Pri meditácii je to tak, že spočiatku meditujeme v našom astrálnom tele. To znamená, že ľudské ja ponajprv v duši alebo astrálnom tele akoby rozvinie obsah meditácie. Toto ešte nie je zasvätenie. Zasvätenie začína až potom, keď sa meditačná činnosť rozšíri aj na éterické telo človeka. Éterické telo človeka žije v rytme, preto pre meditovanie platí pravidlo: Lepšie si vziať menej, ale vykonávať to pravidelnejšie a počas dlhšej doby. Človek nemôže z astrálneho do éterického tela násilím nič vtlačiť, ináč môže ochorieť, a to až do úrovne fyzického tela. Éterické telo sa dá dosiahnuť len skrz rytmus. Na ilustráciu jeden negatívny príklad. Niektorí si prečítajú knihu „Ako človek dosiahne poznanie vyšších svetov“, je absolútne nadšený, začne vykonávať každý deň hodinu alebo viac všetky, alebo takmer všetky meditácie a cvičenia uvedené v knihe. Po pár týždňoch alebo mesiacoch nemá však viac na to silu, nedosiahol nič a môže mať dokonca až vo svojom fyzickom tele negatívne následky tejto činnosti. Potom takýto človek začne tvrdiť, že zmienená kniha do duchovného sveta vôbec nevedie. Čo sa tu stalo? Tento človek vyvolal vo svojom astrálnom tele mocné meditačné napätie a pokúšal sa násilím vtlačiť plody svojej meditácie éterickému telu. Ale éterické telo to odmietlo. A keby sa mu to napriek tomu podarilo, tak by ochorel. Takže ešte raz pravidlo: Malé množstvo, ale pravidelne a dlhší čas. Keď sa človek drží tohto pravidla, tak zistí na jednom veľmi jednoduchom príznaku, kedy éterické telo začína meditáciu prijímať. Napríklad, keď povedzme človek vykonáva meditáciu pravidelne každé ráno a večer, a jedného dňa mu vonkajšie okolnosti zabránia ráno meditáciu vykonať, tak sa potom celý deň cíti nesvoj a večer pri spätnom pohľade zistí, že sa necítil celý deň dobre preto, lebo ráno nevykonával svoju meditáciu. To zna-

mená, že éterické telo si už na meditáciu zvyklo a keď ju nedostane, tak dá znamenie, ako nám dá znamenie fyzické telo, keď sme v nejakú zvyčajnú hodinu nejedli. Môžeme povedať, že všetko, čo urobíme v našej duši, v našom astrálnom tele, je iba prípravou ku skutočnému zasväteniu. Toto zasvätenie začína až vtedy, keď pozvoľne prostredníctvom meditácie uchopíme sily éterického tela. Toto uchopenie éterického tela prostredníctvom meditácie opisuje obširne Rudolf Steiner vo svojej knihe „Ako človek dosiahne poznanie vyšších svetov“. Väčšina z vás to pozná, preto to iba veľmi krátko zhrniem. Táto cesta pozostáva z 3 stupňov. Najprv si žiak duchovnej vedy buduje centrum koncentrácie približne v oblasti medzi očami mierne za čelom. Tu vznikne prostredníctvom meditačnej práce centrum prúdenia éterického tela. Potom prostredníctvom ďalšej meditačnej práce je toto centrum pozvoľne presúvané do oblasti hrtana. Tým nadobudne éterické telo človeka akoby éterickú kožu a človek sa naučí rozlišovať, čo leží vnútri jeho éterického tela a čo mimo. Človek sa stane vnímavejší voči éterickému svetu, voči duchovnému svetu vôkol neho. Potom príde 3. stupeň, kedy je toto centrum éterického tela presunuté do oblasti srdca. A keď sa toto stane, tak príde k vlastnému zasväteniu. Potom môžu éterické sily, keď sú už zachytené v srdci, osvetliť duchovný svet vôkol človeka a človek sa zobudí do duchovného sveta a vie vnímať procesy a bytosti duchovného sveta. Podrobnejšie sa o tom môžete dočítať vo vyššie zmienenej knihe od Rudolfa Steinera.

Teraz by som vám chcel ukázať, ako počas stáročí kresťanskí svätci a kresťanskí askéti išli cestou modlitby, kde môžeme z druhej strany pochopiť podobnosti a rozdielnosti medzi modlitbou a meditáciou. Presne ako pri meditácii, pokiaľ modlitbu praktikujeme iba všeobecne v našej duši, v našom astrálnom tele, tak to ešte nevedie k zasväteniu. Väčšina ľudí dnes pozná iba tento druh modlitby. Chcem vám v krátkosti ukázať, že v kresťanstve skutočne jestvovala cesta zasvätenia prostredníctvom modlitby, na ktorej prostredníctvom modlitby neboli uchopované len astrálne sily, ale predovšetkým sily éterického tela. Dialo sa to spôsobom takzvanej nepretržitej modlitby. Možno niektorí z vás o tom počuli alebo o tom čítali. Táto modlitba bola v 4. storočí nájdená egyptskými askétami a osadníkmi žijúcimi v púšti. Potom sa táto prax rozšírila vôkol Konštantínopola, vôkol Jeruzalema, až sa podobným spôsobom dostala na vrch Athos v Grécku, odkiaľ ju v 17. storočí priniesol do Ruska moldavský svätec Paisi Vivičkovskij. Rozšírila sa hlavne vo východnom kresťanstve, ale v západnom, katolíckom kresťanstve sa o nej prakticky nevie. Paisi Vivičkovskij preložil vtedy do ruštiny aj veľké asketické dielo o rôznych svätých „Dobrata ľudja“, ktoré celé spočíva na tomto zasvätení prostredníctvom modlitby. Modlitba samotná je veľmi krátka a spočiatku vyzerá byť veľmi jednoduchá. Po rusky znie: „Gospode Jezu Christe, Syňe Božij, pamiluj miňa grješňava.“ Po slovensky: „Pane Ježišu Kriste, Syn Boží, zmiluj sa nado mnou hriešnym.“ Ďalej nasledovala práca s touto modlitbou v 3 stupňoch. Môžu sa pomenovať: fyzický stupeň, duševný stupeň a duchovný stupeň. Najprv sa človek musel vedome rozhodnúť ustavične túto modlitbu opakovať. Jednoducho čisto navonok, od ranného prebudenia až po večerné zaspánie, bez prestávky. Samozrejme nie nahlas, ale v duchu, v myšlienkach, či pracoval, išiel, sedel, varil alebo čítal, celé dni, týždne, mesiace, roky. Až jedného dňa človek spozoroval, že tým určitým spôsobom vyriešil hlavný problém modlitby a meditácie, ktorým je koncentrácia. Práve v okamihu, keď sa začnem modliť k Bohu, vstrelia do mojej modlitby najrôznejšie myšlienky. Myslím na to, čo mi povedala moja žena, alebo že bolo choré dieťa alebo niečo nevyšlo v práci, a tak ďalej. Je veľmi ťažké sa vyrovnáť s týmito cudzími myšlienkami. Ale pri tejto nepretržitej modlitbe sú myšlienky cieľavedome naviazané na opakujúce sa slová. Centrum, kde sú myšlienky naväzované na slová, leží presne medzi obočím mierne za čelom a človek jedného dňa spozoruje, že cudzie myšlienky ustupujú a rušia slová menej a menej. Tým je dosiahnutý stupeň, kedy vybudované centrum medzi obočiami môže byť presunuté do oblasti hrtana. To je 2. stupeň, duševný stupeň. Nazýva sa: „Stáť pred bránou slov.“ Tento stupeň bol charakterizovaný tým, že človek sa prestal aj v myšlienkach modliť slovami. Človek sa prestal nútiť neustále sa modliť alebo si myslieť: „Ach, práve som zabudol sa modliť.“ Modlitba sa stane prúdom, v ktorom človek trvale žije. Je to modlitba bez slov, ako prúd, ako vnútorná nálada, z ktorej človek nevyjde, nech robí navonok vo svete čokoľvek. Potom príde 3. stupeň, najťažší, a v určitom zmysle najnebezpečnejší. Teraz by mal človek toto centrum presunúť z oblasti hrtana do oblasti srdca. Ale v asketickej literatúre je opisované, že srdce vyzerá sprvoti ako zamknutý hrad, ktorý nemá žiadne okná ani dvere. Ako sa tam dostať? Na to bola mníchmi vykonávaná jedna veľmi osobitá praktika, spojená zaujímavým spôsobom s dychovými cvičeniami. Najprv v modlitebnej nálade tak veľmi upokojili dýchanie, že dýchali tak málo, ako len mohli. Potom nasledovali dve veci. Súčasne na nejakú dobu zvýšili intenzitu modlitby a zároveň prestali dýchať. Keď došlo k nedostatku vzduchu, tak sa éterické telo začalo mierne uvoľňovať z fyzického tela, ako pri utopení. V okamihu tohto uvoľnenia sa hrad srdca otvoril a človek

doň mohol viesť centrum modlitby éterických síl. Zaujímavé je, že rovnakým spôsobom opísal Rudolf Steiner krst v Jordáne Jánom Krstiteľom. Vtedy to nebolo také nevinné ako dnes, že sa na hlavu človeka vyleje trochu vody alebo ako sa to niekedy dnes robí v Rusku, že sa dieťa na okamih položí aj s hlavičkou do vody, čo má prirodzene za následok krik na celý kostol počas celej omše. U Jána Krstiteľa to bolo tak, že držal človeka pod vodou tak dlho, až sa začal topiť. V okamihu, keď bol tento človek takmer utopený, sa jeho éterické telo uvoľnilo a on sa vtedy stal na krátky čas jasnozrivý a mohol zažiť Krista prichádzajúceho k Zemi. Tým bol tento pokrstený jedinec pripravený spoznať potom Krista na Zemi. Vieme, že niektorí z prvých Kristových učeníkov boli predtým učenici Jána Krstiteľa. A východokresťanskí askéti robili niečo podobné, len vnútorne. Mimochodom, mali grécke pomenovanie „Hisichasti“, čo znamená približne „Mlčiaci“. Prirodzene, keď človek neustále opakuje nejakú modlitbu, tak nemá veľa možností hovoriť. A tak bolo v okamihu nedostatku vzduchu pri uvoľnení éterického tela od fyzického preneseného centrum z hrtana do srdca a človeku sa otvorila schránka srdca a vošiel na hrad srdca, kde mohol stáť pred Bohom a vnímať božské svetlo. Skutočne tak vstúpil do chrámu srdca. Hisichasti boli presvedčení, že svetlo, ktoré týmto spôsobom človek zažije na hrade srdca, je to isté, ktoré apoštoli videli na vrchu Tábor. Vidíme, ako je táto cesta modlitby podobná modernej ceste zasvätenia z knihy „Ako človek dosiahne poznanie vyšších svetov“. Obidve vedú podobne cez tie 3 centrá. Tí, ktorí poznajú Obrat posvätenia človeka Obce kresťanov, si hneď spomenú, že tam je tiež znamenie kríža robené na týchto 3 miestach, na čele, na hrtane a na srdci.

A teraz príde najvýznamnejší rozdiel medzi modlitbou a meditáciou. Tieto 2 cesty, ktoré na jednej strane vyzerajú tak podobne, lebo obe uchopujú éterické telo, sú v jednom rozhodujúcom bode radikálne odlišné. Keď sa naozaj pokúsite bez prestania celý deň opakovať nejakú krátku modlitbu, napríklad na dovolenke, veľmi skoro zistíte, že sa koncentrujete len na to vnútorné. Robíte síce navonok, čo je potrebné, ale je na vás vidieť, že nie ste duchom prítomný. Robíte to akoby vo sne. Bdelí ste len vo vnútri, kde sa modlíte. A to je len 1. stupeň, fyzický. K tomu patrí ešte 2. a 3. stupeň, ktoré človek bez priameho vedenia skúseného majstra vôbec nemôže vykonávať, lebo by si mohol uškodiť až do úrovne fyzického tela. Inými slovami, aby človek mohol ísť k iniciácii cestou modlitby, musí opustiť svet, musí ísť do kláštora, a tam sa dať pod vedenie skúseného majstra. V dnešnom svete, v ktorom žijeme, v našej civilizácii, sa nedá ísť touto cestou zasvätenia. Naproti tomu cesta, ktorú nám ukázal Rudolf Steiner, je práve tou cestou, ktorou sa v dnešnej civilizácii ísť dá. Táto cesta vedie k rovnakému cieľu, ale tak, že môžeme pri tom uvedomelo vykonávať všetky naše vonkajšie úlohy a povinnosti. Mama ostane dobrou mamou, otec dobrým pracovníkom vo firme - a prekvapujúco, v knihe „Ako človek dosiahne poznanie vyšších svetov“ je uvedené, že aj vojak ostane dobrým vojakom, lebo žijeme vo svete, kde sú niekedy potrební aj vojaci, pokiaľ nie sú zneužívaní ako v poslednom čase.

Takže to zhrňme. Vidíme, že modlitba má v dobe duše vedomej veľký význam, lebo modlitebná nálada dušu vedomú vychováva. Preto začína kniha „Ako človek dosiahne poznanie vyšších svetov“ náladou modlitby. A predsa dnes človek iba cestou modlitby k zasväteniu ísť nemôže, lebo dnes svet opustiť nesmieme. Ale v dnešnom svete človek musí nájsť spôsob ako ísť cestou zasvätenia, a takúto cestu nám z rozenkruciánskych zdrojov ukázal Rudolf Steiner.

K celému obrazu patrí ešte jedna osobitá vec. Cesta zasvätenia dneška je postavená na báze meditácie, lebo meditácia pracuje s myslením, s poznaním, a myslenie a sily poznania sú vedúcimi silami dnešnej 5., poatlantskej kultúrnej epochy. Preto táto cesta meditácie, ku ktorej ale bezpodmienečne patrí modlitebná nálada, je cestou zasvätenia pre našu dobu. Vieme, že po našej 5. kultúrnej epoche príde nasledujúca 6. kultúrna epocha, epocha duchovného ja. A vieme taktiež, že táto 6. kultúrna epocha bude obzvlášť spojená so slovanskými národmi, povstane z lona slovanských národov. V nej budú ľudia skrz duchovné ja, ktoré poňali do svojej duše vedomej, vedome žiť v duchovnom svete. V nej sa na zasväcovacej úrovni zjednotia modlitba a meditácia, lebo v duchovnom svete sa bez modlitby žiť nedá - preto sa hovorí, že napríklad anjeli stále velebia boha a modlia sa, je to ich trvalý stav. Dnes takýto stav nemôžeme vytvoriť, ináč by sme museli opustiť svet, ale v 6. kultúrnej epoche, v ktorej bude človek vedome žiť v duchovnom svete, to možné bude. Takže môžeme povedať, že modlitba patrí na jednej strane minulosti a na druhej strane budúcnosti a meditácia ako cesta zasvätenia patrí prítomnosti. A aby minulosť a budúcnosť ostali s prítomnosťou spojené, patrí k modernému zasväteniu aj modlitebná nálada. Myslím, že je zvlášť dôležitou úlohou slovanských národov, aby táto modlitebná kvalita dnešnej cesty zasvätenia nebola zabudnutá.

To je všetko, čo som bol dnes schopný vám povedať o modlitbe a meditácii. Vďaka za vašu trpezlivosť!

Otázka: Mal by som dve otázky. Sú tu dve témy. Jednou témou je modlitba, druhou témou je meditácia. Vy ste tu povedali, že 4. časť Meditácie základného kameňa je božie svetlo. To znamená, že v tomto stupni meditácie prechádzame zo síl Michaela do síl Uriela? Alebo prechádzame do Uriela až vo Vianočnom zjazde ukončením, kde sa hovorí: „Božské svetlo, Kristus-Slnko, zohrej naše srdcia, osvieť naše hlavy“?

Odpoveď: Dnes žijeme v dobe, v ktorej je ľudstvo vedené archanjelom Michaelom. Táto doba bude trvať ešte asi 400 rokov, približne do roku 2400. To znamená, že Michael je tá duchovná bytosť, ktorá predovšetkým vnáša do ľudstva Kristovo svetlo. To je takpovediac hlavný prúd. Všetci ostatní archanjeli sa držia v pozadí, lebo v tejto dobe zastupujú vedľajšie prúdy. A zo všetkých 7 archanjelov, dokonca môžeme povedať zo všetkých archanjelov vôbec, stojí Michael najbližšie ku Kristovi, lebo Michael je slnečný archanjel. V duchovnom svete reprezentuje Michael Slnko, reprezentuje hviezdu, ostatní archanjeli reprezentujú planéty. Rudolf Steiner hovorí, že tak, ako stojí Slnko vo vývoji vyššie nad planétami, tak stojí Michael vyššie nad ostatnými archanjelmi. A pretože Kristus bol na ceste k Zemi spojený so Slnkom, to znamená s ríšou Michaelovou, je Michael - a žiaden iný archanjel - charakterizovaný ako Tvár Kristova. Preto doba, v ktorej ľudstvo vedie Michael, je najvhodnejšia na priblíženie sa k tajomstvu Kristovej bytosti. Žiaden iný archanjel nevie ľudstvu tak zjaviť tajomstvo Kristovej bytosti a tajomstvo Mystéria na Golgote ako Michael. A preto je veľmi dôležité, aby ľudstvo nepremárnilo v našej dobe a v budúcich 400 rokoch túto možnosť pochopiť Kristovu bytosť a Mystérium na Golgote. Neskôr, pod vedením iných archanjelov, to už bude ťažšie. Ináč by som vám zo srdca odporúčal prečítať si knihu Emila Páleša, ktorú bohužiaľ neviem po slovensky čítať. Tam je, myslím, toho k tejto téme veľa.

Otázka: Druhá otázka je k modlitbe. Evanjelium je radostná zvesť. Ako táto radosť bude pracovať pre tú budúcnosť?

Odpoveď: Myslím, že na konci knihy Rudolfa Steinera „Tajná veda v obryse (*Die Geheimwissenschaft im Umriß* (GA13))“ sa môžeme dozvedieť, aká táto najvyššia radosť bude. Je tam opisované, že kozmos, v ktorom dnes žijeme, a ktorý vnímame našimi zmyslovými orgánmi, je kozmosom múdrosti. Preto je všade v prírode vo všetkých prírodných procesoch taká múdrosť. Úlohou človeka je, aby slobodné ľudské ja celú túto múdrosť postupne do seba poňalo, v sebe premenilo, zvnútornilo a v tejto premenenej forme naspäť rozšírilo do sveta. Táto premenená sila, ktorá bude do sveta rozširovaná zo slobodného ľudského ja, bude sila lásky ako najvyššej tvorivej sily kozmu. A pomocou tejto sily, z tejto sily založí slobodný človek nový kozmos, kozmos lásky. V tomto novom kozme bude láska tak všadeprítomná, ako je v dnešnom kozme všadeprítomná múdrosť. Ale túto premenu kozmu múdrosti na kozmos lásky bude ľudské ja schopné uskutočniť len ak do seba prijme silu Krista. To znamená tú silu, ktorá vstúpila do ľudskej evolúcie skrz Mystéria na Golgote. A to bude tou najvyššou radosťou, pracovať z tejto sily Krista na vzniku nového kozmu lásky.

Prepis prednášky nebol prednášajúcim autorizovaný a je preto určený len na študijné účely pre záujemcov o antropozofiu. Prepísal: Martin Bobko

Pozn.: Číslo GA za názvom je označenie diela R. Steinera v katalógu jeho publikácií (Rudolf Steiner GesamtAusgabe)