

GLAVNA VEŽBA (1)

I. Jedna jutarnja meditacija, koja se sastoji u sledećem.

1. Svoje osećanje podići ka višem Sopstvu. Pri tome se *manje* radi o tome, sebe na bilo koji način teorijski poučavati o višem Sopstvu, mnogo više o tome, da se oseća na sasvim živ način: u sebi imam višu prirodu. Sebi se predstavi, da obično Sopstvo kao neka opna obuhvata ovu višu prirodu, da dakle ovo poslednje postoji u nižem Sopstvu kao njena *klica*. Ako se postiglo takvo *osećanje*, onda se slično molitvi izgovaraju sledeće reči ka „višem Sopstvu“ (ne glasno, već u mislima):

Sjajnije od Sunca
Čistije od snega
Finije od etera
Je Sopstvo
Duh u mome srcu
Ovo Sopstvo sam Ja;
Ja sam ovo Sopstvo.

Dok se ovo tačno drži pred sobom, ne treba da se mešaju nikakve druge predstave. Trebalo bi osećati samo duševni pogled usmeren ka višem Sopstvu. Postepeno se oseti da iz reči gornjih rečenica dolazi čudesno snaženje. Čovek se oseća kao izdignut iz samog sebe. Postupno nastupa jedno stanje, kao kada bi duša dobila krila. Ovo je početak, na kome se potom dalje radi. Ovo treba da traje 2-3 minuta.

2. Udubi se potpuno u prvu rečenicu iz knjige „Svetlost na putu“¹: „Pre nego što oko može da vidi, ono se mora odvići od suza“. Nikakva druga misao se ne pušta u dušu. Sasvim se raste u ovoj misli. Smisao zatim mora svakome sâm da sine kao munja. To izvesno dolazi jednog dana, ako se ima strpljenja. Tu mora kroz nekoliko minuta da vlada potpuna tišina u duši. Ova mora biti kao slepa i gluva za sve spoljašnje čulne utiske i sve slike sećanja. Ponovo 2-3 minuta.

3. Sledi devociona predanost onome, što se poštuje kao najviši božanski ideal. Pri tome je bitno *raspoloženje* (štimung). Žarom predočeno divljenje i čežnja za sjedinjenjem sa ovim božanskim. –

II. *Uveče* pre uspavljanja kratak pogled unatrag o onome, što se doživelo tog dana. Pri tome se ne radi o potpunosti, nego o tome, da se prema sebi stvarno stoji prosuđujući tako, kao kada bi to bila neka druga persona. Treba učiti od samog sebe. Život treba sve više i više da postane lekcija. Počne se sa događajima uveče i ide se prema jutru.

Postepeno se primećuje, da život snova poprima neki ravnomerni karakter. U njega se *najpre* uliva spiritualni svet. Meditacija je okultni ključ za to. Korisno je kraj sebe imati neki notes, i jutrom, sasvim kratko zapisati sa par reči karakteristične snove. Time se dobija praksa u zadržavanju onoga, što nekome pritiče iz viših svetova. Ovo je prva elementarna metoda, kroz koju se kasnije dolazi na to, da se spiritualni doživljaji provuku, to znači da oni prođu unutra u jasnu dnevnu svest. Snovi, koji su samo reminiscencije (prisećanja) iz dnevnog života, ili koji počivaju na telesnim stanjima (bolovi u glavi, lupanje srca etc. etc.), imaju *samo* tada neku vrednost, ako se odevaju u neku *simboličku* formu. Npr. ako se lupanje srca pojavljuje kao peć koja bubnja, ili bolna glava kao jazbina, u kojoj pužu životinje etc. etc. Pri tome *samo* simbolika ima vrednost, ne sadržaj snova. Jer forma simbolike biva isprva iskorištena od spiritualnog sveta za to, da nas uopšte uvede u snage viših svetova. Zbog toga se mora obratiti pažnja na finoće ove simbolike. Dobro je, ako se snovi, koji ostaju u svesti, uporede sa doživljajima sledećeg dana.

Rudolf Štajner

Preveo S. N.

¹ «Svetlost na putu», Mejbl Kolins, («Metafizika», Beograd 2003; *prim. prev.*)