

Rudolf Štajner

OSNOVNI USLOVI ZA MEDITATIVNO VEŽBANJE

*Opšti zahtevi,
koje samom sebi mora da postavi svako,
ko hoće da prođe kroz okultni razvoj*

U ovome što sledi biće prikazani uslovi, koji moraju da se nalaze u osnovi nekog okultnog razvoja. Niko ne bi trebalo da misli, da bi on kroz bilo kakve postupke (mere) spoljašnjeg ili unutrašnjeg života mogao da napreduje, ako ne ispunи ove uslove. Sve vežbe meditacije i koncentracije i ostale vežbe biće bez vrednosti, štaviše, u izvesnom smislu i štetne, ako se život ne uredi u smislu ovih uslova. Čoveku se ne mogu dati snage; mogu se samo dovesti do razvoja te koje se već nalaze u njemu. One se ne razvijaju same od sebe, jer za njih postoje spoljašnje i unutrašnje prepreke. Spoljašnje prepreke će biti otklonjene putem sledećih životnih pravila. Unutrašnje kroz posebna uputstva o meditaciji i koncentraciji itd.

1. Prvi uslov je prisvajanje jednog potpuno jasnog mišljenja. Iz ovog razloga se mora, iako samo za sasvim kratko vreme u toku dana, otprilike pet minuta (što duže, to bolje) oslobođiti od varljivog lutanja misli. Mora se postati gospodar u svom svetu misli. Nije se gospodar, ako spoljašnji odnosi, zanimanje, bilo koja tradicija, društveni odnosi, štaviše, sama pripadnost nekom narodu, ako doba dana, određene dužnosti itd, itd, određuju, da se ima jedna misao, i kako se ona razvija. Mora se dakle u pomenuto vreme sasvim po slobodnoj volji isprazniti duša od uobičajenog, svakodnevnog toka misli i sebi iz sopstvene inicijative staviti jedna misao u središte duše. Nije potrebno misliti, da ovo mora biti neka izvrsna ili interesantna misao; šta u okultnom smislu treba da bude dostignuto, biće čak bolje dostignuto, ako se na početku potrudi, da se izabere neka misao po mogućnosti neinteresantna i neznačajna. Time će se više potaknuti samostalna snaga mišljenja, o kojoj se radi, dok kod neke misli, koja je interesantna, ona sâma povlači mišljenje. Bolje je, ako se ovaj uslov kontrole mišljenja preduzme s jednom čiodom, nego ako se to uradi sa Napoleonom Velikim. Sebi se kaže: Ja polazim sada od ove misli i nižem na nju kroz sopstvenu unutrašnju inicijativu sve, što prikladno može biti povezano sa njom. Ta misao treba pri tome na kraju vremena (upotrebljenog za ovo) da stoji pred dušom isto tako puna boja i živa kao na početku. Ova vežba se radi iz dana u dan, najmanje tokom jednog meseca; može se svakog dana uzeti neka nova misao; no može se takođe jedna misao zadržati više dana. Na kraju takve vežbe treba pokušati potpuno dovesti do svesti to unutarnje osećanje čvrstine i sigurnosti, koje će se pri suptilnom posmatranju ubrzano primetiti na vlastitoj duši, i potom se vežba završi time, što se misli na svoju glavu i na sredinu leđa (mozak i kičmena moždina), kao kada bi se htelo ono osećanje uliti u ove delove tela.

2. Ako se dakle vežbalo otprilike jedan mesec, može se preći na drugi zahtev. Pokuša se izmisliti bilo koja radnja (delo), koja se sasvim sigurno ne bi preduzimala po uobičajenom toku svog dosadašnjeg života. Ova radnja treba sad da postane svakodnevna obaveza. Bilo bi dobro, ako se izabere neka radnja, koja se može izvršavati svaki dan kroz po mogućstvu duži vremenski period. Ponovo je to bolje, ako se počne sa nekom malenom radnjom, na koju se tako reći mora naterati, na primer preduzme se, da se u određeni čas dana zalije neko cveće koje je kupljeno. Posle izvesnog vremena treba neka druga od sličnih radnji da se pridruži prvoj, kasnije neka treća i tako dalje, koliko mnogo ih je moguće izvršiti pri ispunjavanju svih svojih ostalih obaveza. Ova vežba ponovo treba da traje jedan mesec. Ali trebalo bi se baviti, koliko je to moguće, takođe tokom ovog drugog meseca prvom vežbom, mada ova poslednja ne može više da bude takva isključiva dužnost kao u prvom mesecu. Ipak se ona ne sme izgubiti iz vida, inače bi se ubrzo primetilo, kako su plodovi prvog meseca izgubljeni i iznova počinje stara neurednost nekontrolisanih misli. Mora se uopšte razmisliti o tome, da se ovi plodovi, jednom dobijeni, nikada više ne izgube. Ima li se iza sebe takva kroz drugu vežbu izvršena inicijativa u delovanju, postaje se u suptilnoj pažljivosti svestan osećanja unutrašnjeg podstrelka za radinošću unutar duše i zatim se tako reći ulije ovo osećanje u svoje telo na taj način, što se ono pusti da se sliva od glave nadole preko srca.

3. U trećem mesecu treba kao novu vežbu postaviti u središte života školovanje izvesne ravnodušnosti prema kolebanjima zadovoljstva i patnje, radosti i bola, to „klicati do neba i biti žalostan do smrti“ treba sa svešću zameniti jednim umerenim raspoloženjem. Obrati se na sebe pažnja, da se kroz unutrašnjost ne provlači nikakva preterana radost, nikakav preterani bol, nijedno iskustvo koje bi dovelo do neumerenog besa ili ljutnje, nikakva iščekivanja ispunjena bojažljivošću ili strahom, nijedna situacija koja vodi do smetenosti, itd., itd. Ne treba se plašiti, da će takva vežba nekoga učiniti suvoparnim i životno siromašnim; naprotiv, ubrzo će se primetiti, da se na mestu toga, što se dešava kroz ovu vežbu, pojavljuju pročišćene osobine duše; pre svega će jednog dana kroz suptilnu pažljivost biti moguće osetiti unutrašnji mir u telu; ovaj se ulije, slično kao u oba gornja slučaja, u telo, time što se on pusti da zrači od srca prema šakama, stopalima i naposletku prema glavi. To naravno u ovom slučaju ne može da se preduzme posle svake pojedine vežbe, pošto se tu u osnovi nema posla sa jednom pojedinačnom vežbom, nego sa nekom neprestanom pažljivošću na svoj unutarnji duševni život. Mora se svakoga dana najmanje jednom dozvati ovaj unutrašnji mir pred dušu i zatim preduzeti ta vežba izlivanja iz srca. Sa vežbama prvog i drugog meseca se odnosi, kao sa tom prvog meseca u drugom.

4. U četvrtom mesecu treba kao novu vežbu preuzeti takozvanu pozitivnost. Ona se sastoji u tome, da se u svim iskustvima, suštastvima (bićima) i stvarima neprestano traži to što postoji u njima kao dobro, uzorno, lepo itd. Najbolje će ovo svojstvo duše biti karakterisano jednom persijskom legendom o Hristu Isusu. Kada je ovaj jednom prilikom isao sa svojim učenicima, ugledali su pokraj puta jednog psa koji je već bio u poodmakloj fazi raspadanja. Svi učenici su odvratili pogled od groznog prizora, samo je Hrist Isus stao, misaono je posmatrao životinju i rekao: Kakve predivne zube ima ova životinja! Gde su drugi videli samo ružno, nesimpatično, on je tražio lepo. Tako ezoterični učenik mora da nastoji, da u svakoj pojavi u svakom biću traži ono što je

pozitivno. On će uskoro primetiti, da se ispod omotača ružnog krije nešto lepo, da se čak ispod omotača zlikovca krije nešto dobro, da je ispod omotača umobolnika nekako skrivena božanska duša. Ova vežba je povezana sa nečim, što se naziva uzdržavanje od kritike. Ne sme se ova stvar shvatiti tako, kao da bi trebalo crno nazvati belim, a belo crnim. Ali postoji razlika između nekog prosuđivanja, koje puko proizlazi iz sopstvene ličnosti i simpatiju i antipatiju ocenjuje prema ovoj sopstvenoj ličnosti. I postoji neko stanovište, koje se s puno ljubavi stavlja u tuđe ispoljavanje ili u tuđe biće i svuda se pita: kako ovaj drugi dolazi do toga, da bude takav ili da takvo šta radi? Neko takvo stanovište već samo od sebe dolazi na to, da se više potрудi, nesavršenom da pomogne, nego da puko kudi i kritikuje. Ovde se ne sme uputiti prigovor, da životne okolnosti mnogih ljudi zahtevaju, da oni kude i sude. Jer onda su ove životne okolnosti upravo takve, da dotični ne može da prođe kroz pravo okultno školovanje. Postoje baš mnoge životne okolnosti, koje neko takvo školovanje ne mogu učiniti plodnim u pravoj meri. Tu čovek upravo ne bi trebalo nestrpljivo da zahteva, da uprkos svemu tome učini napretke, koji mogu biti učinjeni baš pod izvesnim uslovima. Ko se tokom jednog meseca usmeri svesno na pozitivno u svim svojim iskustvima, taj će malo-pomalo primetiti, da se u njegovu unutrašnjost uvlači jedno osećanje, kao kada bi njegova koža bila propustljiva sa svih strana i njegova duša se široko otvorila naspram svih tajnih i suptilnih događaja u njegovoј okolini, koji su pre toga bili sasvim promakli njegovoј pažljivosti. Upravo se i radi o tome, da se suzbije taj u svim ljudima postojeći nedostatak pažljivosti prema takvim suptilnim stvarima. Ako se primetilo, da se ovo opisano osećanje pokazuje u duši kao neka vrsta blaženstva (sreće), tako se pokuša, da se ovo osećanje u mislima usmeri ka srcu i da se otuda pusti da struji u oči, a otuda napolje u prostor ispred i oko čoveka. Primetiće se, da se time dobija prisan odnos sa tim prostorom. Izrasta se tako reći preko sebe. Čovek uči da posmatra deo svoje okoline još kao nešto, što pripada njemu samom. Za ovu vežbu je nužno zaista mnogo koncentracije i od svih stvari priznavanje činjenice, da sve što je burno, strasno i puno afekata deluje potpuno uništavajuće na nagovešteno raspoloženje. Sa ponavljanjem vežbi prvih meseci odnosi se ponovo tako, kako je to već navedeno za ranije mesece.

5. U petom mesecu se pokuša sa obrazovanjem osećanja u sebi, da se potpuno nepristrasno stoji prema svakom novom iskustvu. Šta nam izlazi u susret, ako ljudi u odnosu na ono što su upravo čuli i videli kažu: „to ja još nikada nisam čuo, to ja još nikada nisam video, u to ne verujem, to je zavaravanje“, sa takvim ubeđenjem mora ezoterični učenik potpuno da prekine. On mora biti spreman, da u svakom trenutku prihvati sasvim novo iskustvo koje mu dolazi. Šta je on dosad prepoznao kao zakonito, šta mu se činilo kao moguće, to ne sme da bude ograničenje za primanje neke nove istine. Ovo je doduše radikalno izgovoreno, ali je u potpunosti tačno, da, ako neko dođe kod ezoteričnog učenika i kaže mu: „Ti, crkveni toranj crkve-x se ove noći totalno iskrivio“, tako treba ezoteričar da ostavi sebi otvorena neka stražnja vrata za moguće verovanje, da bi njegovo dosadašnje znanje o prirodnim zakonima ipak još moglo da iskusi neko proširenje kroz takvu naizgled nečuvenu činjenicu. Ko u petom mesecu svoju pažljivost usmeri na to, da bude tako nastrojen, taj će primetiti, da se u njegovu dušu uvlači jedno osećanje, kao da bi u onom prostoru, o kome se govorilo kod vežbe u četvrtom mesecu, postalo мало življe, kao da bi se u njemu nešto kretalo. Ovo osećanje je izuzetno fino i suptilno. Mora se pokušati, da se pažljivo uhvati ovo suptilno vibriranje

u okolini i pustiti ga da se tako reći ulije kroz svih pet čula, pre svega kroz oči, uši i kroz kožu, utoliko što ova poslednja sadrži čulo toplove. Manje pažljivosti se primeni na ovom stupnju ezoteričnog razvoja na utiske onih kretanja u nižim čulima, ukusa, mirisa i dodira. Na ovom stupnju još nije moguće jasno razlikovati brojne loše uticaje, koji se mešaju sa onim dobrim u ovoj oblasti; otuda učenik tu stvar prepušta nekom kasnijem stupnju.

6. U šestom mesecu treba zatim pokušati, sistematski u redovnoj promeni preuzimati svih pet vežbi uvek iznova i iznova. Time se postepeno izgrađuje lepa ravnoteža duše. Naročito će se primetiti, da možda postojeća nezadovoljstva sa pojavama i bićima sveta u potpunosti nestaju. Dušom ovladava jedno pomirljivo (miroljubivo) raspoloženje prema svim doživljajima, koje ni u kom slučaju nije ravnodušnost, već naprotiv sposobljava da se zaista bolje i naprednije radi u svetu. Otvara se jedno mirno razumevanje o stvarima, koje su ranije bile potpuno zatvorene duši. Sam hod i geste čoveka se menjaju pod uticajem takvih vežbi, i čovek jednog dana čak može da primeti, da je njegov rukopis primio drugi karakter, i tada on sebi sme da kaže, da je doprineo nicanju prvog izdanka na toj stazi. Još jednom se moraju jako naglasiti dve stvari:

Prvo, da pomenutih šest vežbi parališu štetan uticaj, koji mogu imati druge okultne vežbe, tako da ostaje da postoji samo to što je povoljno. I drugo, da one u stvari jedine osiguravaju pozitivan uspeh meditacionog i koncentracionog rada. Štaviše puko i toliko savesno ispunjavanje uobičajenog morala nije još dovoljno za ezoteričara, jer ovaj moral može da bude veoma egoističan, ako čovek kaže sebi: Ja hoću da budem dobar, da bi se smatralo (našlo) da sam dobar. – Ezoteričar ne čini dobro zato, jer on treba da bude smatran dobrim, nego jer on malo-pomalo spoznaje, da jedino dobro vodi evoluciju napred, a da zlo naprotiv i nerazumno i ružno postavljaju prepreke na putu ovoj evoluciji.

Izvornik:

Grundbedingungen für ein meditatives Üben. Allgemeine Anforderungen, die ein jeder an sich selbst stellen muß, der eine okkulte Entwicklung durchmachen will. – Aufsatz 1906, (GA 245).

S nemačkog preveo Siniša Nikolić

februar 2011