

MEDYTACJE SZCZEGÓLNE RUDOLFA STEINERA



Napisany przez Piotr Chodur

22 kwietnia 2012

„Medytacje szczególne” zaproponowane przez R. Steinera w jego *Drodze do wtajemniczenia*, stanowią materiał przygotowawczy dla podjęcia dalszych kroków na ścieżce rozwoju w duchu ezoteryki chrześcijańskiej. Prawdopodobnie wszystkie systemy ezoteryczne posiadają taki zestaw ćwiczeń. Pełnią one rolę nie tylko wskazówek dla pierwszych kroków na ścieżce medytacyjnej lecz mają wytworzyć w uczniu swego rodzaju moralność, która stanowić będzie tarczę chroniącą przed błędnymi krokami na Drodze.

Twórca antropozofii poleca rozpocząć cykl medytacyjny w kwietniu, miesiącu szczególnym ze względu na Wielkanoc – święto wspominające śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. W naukach ezoterycznych symbolizuje to: w wymiarze kosmicznym – zbawienie Wszechświata, Świata, Ziemi; w wymiarze ludzkim – wyzwolenie człowieka. W odniesieniu do osób praktykujących te medytacje, może być to rozpoczęcie procesu dokonywania się zjawiska tzw. „śmierci mistycznej”, w której ginie stare, niedoskonałe „ja”, zaś narodzić się ma „wyższe Ja”. Innymi słowy – rozwój człowieka od chwili podjęcia praktyki tu proponowanej polegać będzie nie tylko na biernym oczekiwaniu na zbawienie/gnozę, lecz na podjęciu aktywnych działań w celu moralnej i duchowej poprawy. Wobec powyższych informacji - medytacje proponowane przez Doktora potraktować można także jako ćwiczenia przygotowujące do przejścia jungowskiego procesu indywiduacji.

Przedstawione tu kontemplacje stanowią spójny system ćwiczeń określający cnoty, cechy, czynności, wizje, którym ćwiczący powinni poświęcić uwagę w danym okresie czasu (miesiąc, dzień, pora dnia) a także w określonej sytuacji (medytacja obronna, medytacja za zmarłych). Uważny czytelnik dostrzec może, zwłaszcza w „ćwiczeniach na dni tygodnia” nawiązanie do *Ośmiostopniowej ścieżki Buddy*. Całość proponowanych kontemplacji ma jednak charakter zakorzeniony w tradycji chrześcijańskiej oraz europejskiej. Pomimo tego, ćwiczenia mogą być praktykowane przez każdego i rozumiane w sposób „ogólnoludzki”. Skupienie się na danej cesze w każdej z medytacji nie oznacza, że inne aspekty w danym czasie są mniej istotne. Szczególne poświęcenie uwagi danej cnotie czy myśli pozwala jednak na jej wzmocnienie i wytworzenie nawyku obejmującego całe życie. Dzięki opisywanym tu medytacjom, dane idee zostają zasiane w duszy ludzkiej jak ziarna, z których wyrosną drzewa rodzące owoce. Praktyka jest więc karmieniem, nawadnianiem tych ziaren. Promienie słoneczne pochodzą od Ducha.

*

ĆWICZENIA:

I. Cnoty miesięczne (zaczynać 21 dnia poprzedniego miesiąca; na pierwszym miejscu jest cnota, którą winniśmy rozwijać, na drugim owoce jakie dana cnota ma wykluć)

Kwiecień – cześć/ofiarność

Maj – wewnętrzna równowaga/postęp

Czerwiec – wytrwałość/wierność

Lipiec – altruizm/katharsis

Sierpień – współczucie/wolność

Wrzesień – uprzejmość/taktowność

Październik – zadowolenie/opanowanie

Listopad – cierpliwość/pojmowanie

Grudzień – kontrola myśli i mowy/poczucie prawdy

Styczeń – odwaga/moc zbawienia

Luty – dyskrecja/zdolność medytowania

Marzec – wspaniałomyślność/miłość

II. Ćwiczenia na dni tygodnia (start – Wielkanoc.)

Sobota – „Właściwe mniemanie” - baczyć na swoje myśli/wyobrażenia. Myśleć tylko o czymś znaczącym. Stopniowo uczyć się rozdzielać w swoich myślach rzeczy istotne od nieistotnych, wieczne od przemijających, prawdę od zwykłego mniemania.

Przysłuchując się słowom bliźnich, zachowywać ciszę w swoim wnętrzu i rezygnować, także w myślach i uczuciach, zwłaszcza ze wszystkich nieprzychylnych sądów (krytykowania, negacji).

Niedziela – „Słuszne sędzenie” – Nawet w odniesieniu do spraw całkowicie pozbawionych znaczenia odnosić się i decydować tylko po dojrzałej rozwadze. Unikać wszelkiego bezmyślnego działania, bezsensownego postępowania. We wszystkim trzeba mieć zawsze dobrze obmyślane racje. I bezwarunkowo należy powstrzymać się przed wszystkim, do czego nie mamy żadnego znaczącego powodu. Jeśli jesteśmy przekonani o słuszności jakiegoś powziętego postanowienia, to należy przy nim trwać z całą stanowczością. Słuszne sędzenie uniezależnia od sympatii i antypatii.

Poniedziałek – „Właściwe słowo” – Mówienie. Z ust tego, kto dąży do wyższego rozwoju, powinno wychodzić tylko to co ma sens i znaczenie. W tym rozumieniu szkodliwe jest mówienie dla samego mówienia np. dla spędzenia czasu. Należy unikać zwyczajowego rodzaju rozmowy, w którym mówi się o wszystkim i o niczym, przy tym nie należy unikać kontaktów z naszymi bliźnimi. Właśnie w kontakcie z nimi rozmowy powinny stopniowo nabierać znaczenia. Trzeba z rozwagą traktować każdą mowę – pytanie i odpowiedź – i to pod każdym względem. Nigdy nie odzywać się bez racji. Chętnie milczeć. Trzeba próbować mówić nie za dużo i nie za mało. Najpierw spokojnie przysłuchiwać się innym, a następnie „przepracowywać” to, co usłyszeliśmy.

Wtorek – „Właściwy czyn” – Czynności zewnętrzne. Nie powinny one przeszkadzać naszym bliźnim. Jeśli sumienie radzi nam działać, to należy troskliwie rozważyć, w jaki sposób najlepiej pójść za tą radą dla dobra całości, dla trwałego szczęścia naszych bliźnich, dla wieczności. Tam, gdzie działamy z własnej inicjatywy, trzeba najdoskonalej rozważyć skutki naszego działania.

Środa – „Właściwe stanowisko” – Ukierunkowanie życia. Żyć zgodnie z naturą i Duchem, nie rozmieniać się na drobne. Unikać wszystkiego, co wprowadza do życia niepokój i pośpiech. Nie przyspieszać niczego, ale też nie być gnuśnym. Traktować życie jako środek do pracy, do wyższego rozwoju i odpowiednio działać.

Czwartek – Ludzkie dążenie. Uważać na to, żeby nie robić niczego, co przekracza granice naszych możliwości, ale też niczego nie zaniedbywać co znajduje się w tych granicach.

Wybiegać spojrzeniem poza codzienność, poza aktualność, i stawiać przed sobą cele, ideały, które wiążą się z najwyższymi obowiązkami człowieka: np. chcieć rozwijać się w duchu niniejszych ćwiczeń po to, by następnie móc tym bardziej pomagać bliźnim, jeśli nawet nie w najbliższej przyszłości. Wszystkie poprzednie ćwiczenia uczynić swym przyzwyczajeniem.

Piątek – „Właściwa pamięć” – Dążenie by możliwie dużo uczyć się życia. Nie ma niczego takiego, co nie byłoby dla nas pobudką do zbierania doświadczeń, które przynoszą pożytek w życiu. Jeżeli zrobiliśmy coś niewłaściwie lub niedoskonale,

będzie to powodem, by coś podobnego później zrobić właściwie lub doskonale. Kiedy widzimy jak działają inni, to obserwujemy ich w podobnym celu (choć nie w sposób obojętny). I cokolwiek czynimi, winniśmy pamiętać o przeżyciach, które mogą być dla nas pomocą w podejmowaniu decyzji w trakcie działania. Można uczyć się wiele od każdego człowieka, także od dzieci, jeśli tylko potrafimy się im przyglądać. Jest to przypomnienie sobie tego, czego się nauczyliśmy, czego doświadczyliśmy w życiu.

Rekapitulacja – „Właściwa kontemplacja” – Od czasu do czasu spoglądać w swe wnętrze, choćby przez 5 minut dziennie w tym samym czasie. Przy tym należy pogrążyć się w siebie, naradzać się ze sobą, kontrolować i kształtować swe zasady życiowe, przebiegać w myśli swe wiadomości (lub ich niedostatki), rozważać swe obowiązki, medytować nad treścią i prawdziwym celem życia, odczuwać niezadowolenie z powodu własnych błędów i niedoskonałości, jednym słowem: starać się odkrywać to, co istotne i trwałe, i z całą powagą stawiać przed sobą odpowiednie cele, jak np. cnoty, które należy uzyskać (nie popełniając błędów, sądząc, że zrobiło się coś dobrze, lecz ciągle dążyć naprzód naśladowując najwyższe wzory).

III. Maksymy na dni tygodnia

Sobota - Ołowiany Saturn przemawia przez drzewa ciemnego lasu, przez jodły, buki i cyprysy: O, człowieku, czuj się odpowiedzialny za potrzeby swego czasu i całej ludzkości. Całym sercem i z całą powagą podejmij zadanie, które życie stawia przed Tobą.

Niedziela - Świetlisty wysoki jesion, drzewo złotego Słońca, przemawia tak oto: O, człowieku, bądź szczerzy i szlachetny. Nie marnuj się na rzeczy niegodne ciebie. Bądź świadom swego szlachectwa jako człowiek.

Poniedziałek - Srebrny Księżyc przemawia w majowym czasie przez kwitnące drzewo wiśni, którego kwiaty latem przyniosą owoce: O, człowieku, na wzór rośliny przemień w sobie to, co niższe, w to, co wyższe. Oczyść swe popędy. Dojrzej i zbierz owoce życia.

Wtorek - Mówi sękaty dąb, sługa żelaznego Marsa: O, człowieku, miej korzenie w głębi i wspinaj się wzwyż. Bądź silny i mocny. Bądź wojownikiem, rycerzem i obrońcą.

Środa - Żywy jak rtęć Merkury przemawia przez żywo rosnący wiąz i jego uskrzydłone nasiona: O, człowieku, poruszaj się, bądź czynny, żywy i szybki.

Czwartek - Mówi jawor swymi rozpostartymi liśćmi, drzewo Jowisza, dla którego cyna jest święta: O, człowieku, pokonaj pospiech i gonitwę w sobie. Szukaj chwil spokoju, w których może zrodzić się dobroć i mądrość.

Piątek - Miedziana Wenus przemawia przez dziewczącą, lśniącą bielą brzozę o słabych korzeniach, która chłonie wiele światła: O, człowieku, rozwijaj swa dusze. Z czułością i miłością podziwiaj piękność świata.

IV. Medytacje dzienne

Po przebudzeniu - Piękno - podziwiać, prawdę - chronić, szlachetność - czcić, dobro - czynić; prowadzić ludzi w życiu - ku celom, w działaniu - ku prawości, w uczuciach - ku spokojowi, w myśleniu - ku światłu. I uczyć go ufności w boskie władanie we wszystkim, co jest: we Wszechświecie, w głębi duszy ludzkiej.

Po powstaniu - Zwycięski duchu, płomieniem swym spal niemoc trwożliwych dusz. Spal egoizm, rozpal współczucie tak, by altruizm - strumień życia ludzkości - stał się źródłem Duchowego odrodzenia.

Po śniadaniu - O Duchu Boży, wypełnij mnie, wypełnij mnie w mojej duszy, mojej duszy użycz silnej mocy, silnej mocy także memu sercu, memu sercu, co Cię szuka, szuka Cię z głęboką tęsknotą, z głęboką tęsknotą do zdrowia, do zdrowia i odwagi, odwagi, która przepływa przez moje ciało, przepływa jak szlachetny dar Boży, dar od ciebie, o Duchu Boży, o Duchu Boży, wypełnij mnie.

Przed obiadem - Nosze w sobie spokój, w sobie samym nosze siły, które dają mi moc. Pragnę, by wypełniło mnie ciepło tych sił, chce, by przeniknęła mnie moc mojej woli. I chce czuć, jak spokój rozlewa się w całej mej istocie, kiedy zbieram się, by znaleźć w sobie Spokój jako moc - przez potęgę mojego dążenia.

Po obiedzie - Świeci Słońce ciemności materii; tak wszechzbawcza istota Ducha świeci ciemności duszy w moim człowieczeństwie. Kiedy tylko pomyślę o mocy tej istoty, gorąco i serdecznie, przeniknie mnie swym blaskiem z całą siłą południa Ducha.

Przed kolacją - Składam mój ból w dłonie zachodzącego Słońca, wszystkie moje troski składam na jego świetlistym tonie. Oczyszczone przez światło, przemienione przez miłość, powracają do mnie jako pomocne myśli, jako moc do ofiarnych czynów.

Po kolacji - W Duchu spoczywał zarodek mojego ciała. I Duch dał mojemu ciału oczy zmysłowe, bym przez nie widział światło ciała. I Duch dał mojemu ciału rozum i wrażliwość, uczucia i wole, żebym przez nie postrzegał ciała i na nie działał. W Duchu spoczywał zarodek mojego ciała. W moim ciele tkwi zarodek Ducha. I chce dać mojemu duchowi oczy nadzmysłowe, żebym widział nimi światłość duchów. I chce dać mojemu duchowi mądrość, siłę i miłość, żeby przeze mnie działały duchy, a ja bym stał się świadomym siebie narzędziem ich czynów. W moim ciele tkwi zarodek Ducha.

Przed zaśnięciem - Spoglądam w ciemność: w niej powstaje światło, Żywe światło. Kim jest to światło w ciemności? To jestem ja sam, prawdziwy. Ta prawda mojego "ja" nie pojawia się w moim ziemskim byciu. Jestem tylko jej obrazem. Odnajdę ją jednak, kiedy, ożywiony dobrą wola wobec Ducha, przejdę przez bramę śmierci.

V. Inne

Mantra samoobronna - Kryształowy krąg otacza mnie zewsząd, dookoła. Kręgu z kryształu, zamknij się wokół mnie, skryj mnie w swoim wnętrzu. Skryj mnie pod swym sklepieniem, zamknij mnie w swym sercu. Nie dopuść do mnie niczego poza samym światłem.

Mantra dla zmarłego - Niech moja miłość ofiarnie wplecie się w osłony, w których teraz żyjesz! Niech chłodzi wszelki żar, Otacza ciepłem, gdzie dręczy Cię zimno... Żyj niesiony przez tę miłość, Wznos się, obdarzony światłem!

*

Powyższe medytacje pochodzą z książki *Droga do wtajemniczenia*[1]. Dla lepszego zrozumienia niektórych z myśli i mantr oraz zawartej w nich symboliki odsyłam do *Słownika symboli*[2] oraz *Leksykonu symboli*[3]. Bez wątpienia lepsze zrozumienie powyższej praktyki medytacyjnej ułatwi również sięgnięcie do innych dzieł R. Steinera [4].

[1]*Droga do wtajemniczenia* / Rudolf Steiner ; wyboru dokonał i wstępem opatrzył Jerzy Prokopiuk ; przeł. [z niem.] Tomasz Mazurkiewicz [i in.]. - Poznań : "Rebis", 2000.

[2]*Słownik symboli* / Władysław Kopaliński. - Warszawa : "Rytm", cop. 2001.

[3]*Leksykon symboli - Herder* / [oprac. oryg. Marianne Oesterreicher-Mollwo] ; przeł. [z niem.] Jerzy Prokopiuk ; red. wyd. Lech Robakiewicz. - Wyd. nowe, popr. i zm. - Warszawa : "tCHu", 2009.

[4]Adres do internetowej bibliografii dzieł R. Steinera w języku polskim:
http://www.gnosis.art.pl/numery/gn01_doktor_bibliogr_steiner.HTM