

Koncentracija in ostale Steinerjeve vaje

Drugi del



Rudolf Steiner

Pozdravljeni!

Dober mesec je minil od morebitnega pričetka izvajanja prve vaje z imenom Koncentracija, a obljuba dela dolg ali bolje, nalaga odgovornost, zato vam tokrat posredujem vsebino o drugi Steinerjevi vaji. Glede na to, da novonastale moči, ki so bile pridobljene skozi odgovorno izvajanje prve vaje, omogočajo postopno obvladovanje in vodstvo razmišljanja, pozneje pa še čutenja ter delovanja, si lahko ogledamo in se odpravimo na drugo, postopoma pa še na tretjo, četrto, peto in šesto vajo. Pomembno je, da se držimo vrstnega reda izvajanja opisanih šestih vaj. V primeru, da bi začeli vaditi z drugo, tretjo,... ali celo s šesto vajo, ne bomo deležni nobenega blagodejnega učinka. Le kako bi naprimer s šesto vajo lahko uravnovesili ali harmonizirali nekaj, česar z ostalimi vajami še nismo v sebi okrepili ali celo pridobili in zatorej ne obstaja.

Če je naši duši s svojim umom in egom vse do danes še uspelo najti obilo izgovorov glede iskanja in uresničenja ritma, ne le v izvajanju prve vaje, ji zdaj ne bo več tako lahko. Ritem bo

morala poiskati, če že ne zaradi krepitve sebe proti morebitnemu korona virusu, pa vsaj zaradi mnogo lažje premostitve strahu, skrbi,..., ki nas vsaj etersko in imunsko, kaj šele duhovno slabijo. Tega, da smo kot bistvo duh in da delujemo v vseh procesih ustvarjanja, izgrajevanja ter oblikovanja snovnosti, tudi v samoozdravitvenih procesih, se zdaj še bolj kot kadarkoli v preteklosti zavedamo, mar ne? Neglede na to, če je bil korona virus ustvarjen v laboratoriju ali povelečevan zaradi kakršnihkoli interesov, si upam trditi, da je virus iz duševnega, torej egovsko-umskega vidika materializacija pretiranega materializma, tehnološkega tekmovanja ali »napredka«, potrošništva in mrtvega nesvobodnega ali fizično-snovnega načina razmišljanja. Kaj več o tem, kaj so virusi in ali je mogoče, da bi gripo tudi povzročili, smo si lahko marca letos ogledali v prispevku na youtube z naslovom link: <https://youtu.be/ky3okDaDQaY> avtorja Thomasa Kowana, v katerem je vtakano tudi mnenje Rudolfa Steinerja izpred enega stoletja.

Bitje ali zavest izza virusa se hrani in krepi, množi ravno s strahom, skrbmi oziroma z ravnokar omenjenimi kolektivnimi močmi ali silami. Skorajda edina pot rešitve je vstajenje ali osvoboditev, torej preobrazba, preoblikovanje razmišljanja, skozi katerega bomo nekoč zmogli osvoboditi tudi čutenje in delovanje ali udejanjanje. Verjemite, v veliko pomoč nam bodo tudi Steinerjeve vaje, o katerih govorimo. V primeru, da tega še ne zmoremo, ali da ne vemo, kako to organizirati, izpeljati, potem se vsaj potrudimo pozitivno razmišljati, kajti vse je dobro, tudi kot klic k spremembi, prenovi.

Ohranimo notranji mir in dovolimo ponesti v svoje življenje bitje ali zavest Kristusa. Poizkusite, čeprav ne bo lahko, glede na to, da so vsaj trije konflikti ali dvojniki, ki jih velika večina doživlja (strah, razvrednotenje in vdiranje v naš teritorij) trenutno premočni, da bi se jim z lahkoto zoperstavili, jih z močmi duha premostili in v sebi, torej v duši prevzgojili.

Glede na to, da smo kot duh eno z Očetom, Božjim ali z Absolutnim, potem ravnokar omenjene Zavesti ne potrebujejo naših molitev, temveč delovanje nas kot duha oziroma udejanjanje Volje Očeta ali Absolutnega skozi upoštevanje treh moralnih idealov človeštva: **dobro, pravično in resnično**. **Dobro** je vse, kar proizvaja in omogoča dobro. **Pravično** je vse, kar je primerno za trenutno situacijo, osebo, njeno duhovno pozicijo, duševno zrelost, čas in prostor. **Resnično** pa nas navdihuje k Resnici, ki nas naredi svobodne. Sem Pot, Resnica in Življenje.

Namreč, že dolgo tega smo vstopili v obdobje, ko ni več dovolj ne delovati v močeh ne dobrega ali ko naj ne bi nikomur prizadejali nekaj, kar tudi naši duši ne bi bilo všeč, v primeru, da bi se ji toisto dogajalo. Resnično, čas je, da v mislih, besedah in dejanjih delamo le dobro.

Ne pozabimo, prava in dovoljena revolucija, prenova se odvija le v nas samih, kar bo izžarevalo in postopno spreminjalo tudi našo okolico.

Marca ste prejeli uvodni del vsebine z naslovom Koncentracija in ostale Steinerjeve vaje, v katerem smo obravnavali le prvo vajo z imenom Koncentracija. Skozi tokratni in prihodni zapis pa se bomo soočili z močmi preostalih petih vaj, ki jih je njihov idejni oče **RUDOLF STEINER** poimenoval:

-
- **Pobuda v delovanju**
 - **Pravo ravnovesje med všečnostjo in bolečino**
 - **Pozitivnost**
 - **Nepristranskost in**
 - **Ravnovesje.**
-

Verjamem, da ste se vsi, ki ste dovolj budno prebrali celotni prvi del vsebine odločili, da boste vajo Koncentracija vsaj poizkusili izvesti. Toda o tem, da je vmes med razmišljanjem in uresničitvijo premnogokrat postavljeno celo morje, nas uči tudi italijanski pregovor: »Dal pensare fino al fare, c'è di mezzo tutto il mare.«

Zaupajmo in se potrudimo, morebiti nam bodo moči tokratne vsebine pomagale premostiti zunanje in notranje ovire izvedbe prve vaje.

Obilo vsestranskih moči!

V mesecu aprilu si lahko brezplačno naročite osmo poglavje knjige Saint Germaina z naslovom Jaz Sem v pdf obliki. Enako velja tudi za predhodnih sedem poglavij ravnokar omenjene knjige, za vse pretekle novice, za vsebino z naslovom Razmišljanje o sporočilu knjige Jaz Sem in za vsebine vseh osemnajstih skript, ki so v zadnjih letih dosegljive le v elektronski pdf obliki. Naslove lahko poiščete na spletni strani <http://projekt-clovek.com/>

Dovolite, da vam na samem začetku tokratne vsebine postavim vsaj dve vprašanji, in sicer: »Ali je bil opis vaje **Koncentracija** in potek njene izvedbe dovolj razumljiv? Ste kljub morebitni odločitvi, da jo boste pričeli vsakodnevno izvajati, posedovali dovolj moči volje po uresničitvi vaše namere in zatorej prave svobode duha, ne glede na končni izid? So vaše moči duha zmogle izvajati vajo vsak dan in vsaj nekaj dni zaporedoma ob isti uri, ne da bi jo iz kakršnegakoli vzroka prestavili iz jutranjega na večerni del dneva ali obratno? Je bilo na delu veliko sil oviranja, in ali ste pripravljeni oziroma ste se odločili, da vstopite tudi v procese prenove, ki jih omogoča izvajanje preostalih petih vaj?«

Vsebina

KAJ SE DOGAJA MED IZVAJANJEM VAJE KONCENTRACIJA.....	6
STRAH	8
DRUGA STEINERJEVA VAJA-POBUDA VOLJE.....	15
ZAKLJUČNI DEL DRUGE VAJE	17
POJASNILO	20
POJASNILO	20
LITERATURA IN VIRI	20
LITERATURA FRANCA BOŽJAKA	21

Kaj se dogaja med izvajanjem vaje Koncentracija

Kakorkoli že, za spodbudo si pred opisom ostalih petih vaj še malce bolj poglobljeno osvežimo, kaj vse se med procesom izvajanja prve vaje morebiti dogaja znotraj in zunaj nas.

Kot duh se tukaj in zdaj odločim, da vsaj pet minut na dan namenim vaji Koncentracija. Vajo začnem z idejo ali predmetom, na primer s prstanom in na mojo notranjo pobudo se zavzemam prstanu pripisati vse, kar mu objektivno in stvarno pripada. Stanje tukaj in zdaj poimenujemo tudi stanje Jaz Sem, ki ga lahko kadarkoli, tudi pred pričetkom vaje še okrepimo. Med samo izvedbo prve vaje ne razmišljajmo ničesar, kar ni izključno vezano na izbran predmet. Vzdržujmo stanje polne prisotnosti ali čuječnosti nas kot duha - nosilca notranjega miru onstran prostora in časa dejavnosti uma, intelekta, ega in njegovih vzorcev ali dvojnikov. Ne pozabimo, da veliko večino dneva ne razmišljamo, ne govorimo, ne čutimo, kaj šele udejanjamo mi kot duh, temveč zgolj kot duša ali narava skozi um, intelekt in egovske vzorce hotenja, poželenja, simpatije-antipatije,.... Pa vendar, tudi razmišljanje je sposobnost duha. Govorim o svobodnem razmišljanju, ki ni vezano na sposobnost duše in njene organe čuta, na preteklost ali prihodnost, računico, navade, potrebe, mnenja, izkušnje,....

Kot duh se zatorej povzdignem iznad vsega ravnokar omenjenega vsaj za nekaj minut na dan in skozi notranjo pobudo povsem sam vodim misli ali procese razmišljanja. Logos ali Beseda kot vrhovni upravljalni urejevalni zakon se zatorej kot Logos ali Polna moč ali Zavest na pobudo nas kot duha pričinja spuščati. A še preden se le ta povsem zaustavi in umre v človeški nesvobodni misli ali konceptu uma ter intelekta, jo lahko kot duh skozi svobodno misel povzdignemo in vrnemo ali poneseemo nazaj v Tekoče Valujoče Življenje (ena izmed razsežnosti Duha).

Ravnokar omenjeni spust Logosa se odvija tudi in predvsem zaradi našega hotenega svobodnega in potenciranega razmišljanja, vse dokler povsem ne zaključimo opis predmeta. Nakar si obravnavan predmet še enkrat le ogledam, ne da bi o njem aktiviral kakršnokoli misel. Zdaj so prisotne le še moči, ki so vezane na obravnavan predmet, le moči ali sile, ki so predmet izgradile, izoblikovale in ne več njegove oblike ter snovnost. Z zaprtimi očmi in voljo duha te moči le opazujem, združujem in zgoščujem, ne da bi o njih razmišljal, zavedajoč, da sem vse to izpeljal

Jaz kot duh-del Božjega, Absolutnega. V polni budnosti, navzočnosti duha se v prednjem delu glave lahko kmalu pojavi rahločuten občutek ali čutenje trdnosti in sigurnosti, nakar bom ravnokar omenjene moči pospremil ali jim dovolil skorajda samodejen vstop in prehod skozi prednji del glave (sedež duha) do malih možganov in navzdol po hrbtenici (moči duha, ki omogočajo pokončno držo) vse do križnice in trtice. Tokokrog je zatorej sklenjen, in sicer od velikega Duha k nam kot malemu duhu in nazaj v naš Izvor.

Ne pozabimo, da skorajda vso zavest (glas duha, ki govori duši) danes zasedajo moči uma in ega in da zbolimo le za tistim, kar kot malce zaspan duh nismo ozavestili (prepoznali, sprejeli, preoblikovali) in zaradi vsega, kar smo postopoma v sebi in izven sebe materializirali z umom in vzorci strahu, skrbi,....., tudi viruse.

Moči strahu in zaskrbljenosti lahko že nekaj tednov izkušamo skozi novice o korona virusu. Dober izpit ali preizkušnja glede kakovosti našega razmišljanja, čutenja in delovanja, kar naj bi bilo pri mnogih že oplemeniteno skozi večletno duhovno prakso in ne le študij duhovnih vsebin. Res je, malo je potrebno, da tudi skozi javna občila kot duša in duh preklopimo iz stanja notranjega miru v turobno, strah vzbujajoče počutje. Skozi strah in ostala čustva pa odpiramo vrata in/ali ustvarjamo nove dvojnike v nas. Ko mačke ali duha ni doma, imajo miši, v nas prebivajoči dvojniki veselico. Verjamem, da bomo imeli zdaj kaj več časa zase, za še bolj učinkovito delo na sebi in izven sebe, za izboljševanje medosebnih odnosov, ko se strahov, skrbi osvobodimo in še bolj prebudimo, pa tudi za bolj prebujene in modre odločitve glede prihodnosti, vračanja v naš pravi Dom.

Strah

Preberimo si, kaj je glede Mihaelovega obdobja nekoč napisal Rudolf

Steiner:

"Iz duše moramo izkoreniniti vse strahove in bojzani o tem, kar bi lahko prinesla prihodnost. Pridobiti moramo vedrost, jasnost v vseh čustvih in občutkih, ki se navezujejo na prihodnost. Z absolutno ravnodušnostjo naj bi gledali na vse, kar bi se nam lahko zgodilo. Prav je, da se zavedamo, da nam bo vse, kar bo še prišlo, dano iz smeri sveta polnega modrosti. To je del tistega, kar naj bi se naučili v obdobju, ki ga živimo: znati živeti v popolnem zaupanju, ne da bi se zanašali na kakršnokoli varnost obstoja, ki nam jo nudi zemeljsko bivanje. Namreč, nič ne bo imelo prave vrednosti, če nam bodo primanjkovala moči poguma. Disciplinirajmo svojo voljo in se vsako jutro ali zvečer potrudimo najti, pridobiti notranje prebujenje.

V času dvajsetega stoletja, ob koncu prvega stoletja po Kali Yugi, se bo človeštvo znašlo na koncu pravega in resničnega groba vseh civilizacij ali pa se bo ravno takrat pričela epoha, v kateri bodo bivale duše ljudi z Mihaelovim impulzom, ki bodo v srcu znale združiti inteligenco z duhovnostjo in popeljati Mihaelovo bitko do končne zmage."

Tudi v takih in podobnih primerih ali času nas bodo vaje, o katerih poročamo, lahko le okrepile. Ne pozabimo, iz duha vse izvira in k duhu se vse vrača. Nežen **občutek trdnosti in sigurnosti**, gotovosti, ki ga doživljamo samodejno in obenem hoteno **skozi prvo vajo** kot pripravo na vse preostale vaje, življenjske izzive, bo postopoma zagospodaril našemu umu in egu skozi celoten dan. Nič naj ne bi in tudi ne bo več na enak način vznemirjalo našega srca ali slabilo, odmikalo nas kot duha. Skozi prvo vajo pridobljene sadove, tudi ljubezni in svobode lahko darujemo za tiste, ki so ujetniki strahu, še bolj vodljivi in ranljivi, ki so bolni, morda celo za tiste, ki delujejo iz zakulisja, izza vidnega in poznanega. Bitje ali Zavest Kristus že ve, kam jih bo usmeril ali/in komu namenil.

S šestimi vajami, o katerih teče beseda ne prevzgjamo neposredno naših duševnih nesvobod ali egovskih vzorcev, temveč krepimo najprej sebe kot duha, ki je ali bo postalo bitje svobodnega razmišljanja, kar nam bi naposled le omogočilo, da postanemo pravi človek ali nosilec Svobode in Ljubezni v pravem pomenu besede. Zdaj bo še bolj prepoznavna in sprejemljiva pogosto uporabljena poved, »Človek spoznaj se!«

Pomislimo, kot duh se vendarle odločim, da se okrepim zato, da bom zmozel postati pravi človek – podoba in podobnost Boga, da pripomorem ali omogočim uresničenje Načrta, Ideje Makrovesoljnega Duha, torej Presvete Trojice vsaj v našem Sončnem sistemu, kjer se odvijajo procesi Projekta-človek. Veliko in pomembno poslanstvo, kaj šele odgovornost, mar ne? Velika Svoboda in Ljubezen ne glede na končni izid, ki nikakor ni mala svoboda niti »ljubezen« neprevzgojene duše ter njenih sostanovalcev ali oprod, uma in ega.

Ne smemo pozabiti, da bomo nekoč morali razviti tudi svobodno čutenje in udejanjanje, kar pa ne bo mogoče brez osvobojenega razmišljanja in izredno težko izvedljivo v primeru neizvajanja vaje Koncentracija. Čeprav ima vsak svoj ritem in čas, vseeno predolgo ne odlašajmo in se nigar preveč ne izgovarjajmo, dokler smo se še sposobni naučiti in živeti v močeh svobodnega razmišljanja. Namreč, naši možgani bodo po mnenju Maria Jannarelija, Antropozofa iz Italije, čez nekaj generacij oslabei, atrofirali ali se omeščali do te mere, da ne bomo več sposobni pridobiti svobodnega razmišljanja, ki naj ne bi bilo vezano na organe čuta, računico, mnenja, izkušnje, na preteklost in prihodnost, na tradicije, nepomembne vsakodnevne opravke,....

Dovolj čuječ in navzoč duh, ki ga lahko razvijemo tukaj in zdaj z močno voljo, z vsemi pomočmi in voljo, ki jih imamo na razpolago, nam bo v naslednjem življenju omogočil, da se bomo spomnili vsega, kar smo v tokratnem zemeljskem bivanju počeli, čutili in razmišljali. V prejšnjih življenjih še nismo bili nosilci individualnega duha, kaj šele močnega duha, temveč le duše in ostalih dveh ravni bivanja (fizična ter eterska). V primeru, da lahko zaupamo Mariu Jannarelliju, potem se ravno zaradi takratne odsotnosti duha danes ne zmoremo spomniti, razen nekaterih izjem, kaj smo nekoč v malce drugačni snovni ali telesni preobleki v polju vsestranskega razvoja na Zemlji počeli v mislih, besedah in dejanjih. Morda za marsikoga podobna razmišljanja nikakor niso pomembna. Tudi prav, toda dobro je, da se vprašamo, ali si nekoč nekje v dokaj spremenjenih pogojih zemeljskega bivanja resnično želimo morda ponovno trideset, petdeset ali več let tavati in iskati pravi pomen bivanja kot poslanstva, ki nam ga je zaupal Oče, ki naj bi ga mi kot duh, svobodni duh vsekakor dobro poznali. Ali, da nam bo lažje razumeti, da je vse, karkoli počnemo v duhu, z duhom, še posebno pa v stanju Jaz Sem, da je vse, kar naj bi služilo procesom uresničenja Projekta-Človek dobro.

Zakaj naj bi vse vaje in ne le prvo izvajali ob isti uri? Moč duha je tudi vzdrževanje discipline, reda, uresničevanje vsega, kar smo nekoč obljubili, se odločili,.... Vsemu ravnokar omenjenemu in še marsičemu pa se um in ego krčevito upirata. Dovolite, da vas spomnim na tri zveri ali na tri velike dvojnike, ki živijo v naši notranjosti, v podzavestnem (prsni koš) in nezavednem (trebušna votlina), ki v nas pritajeno in obenem udobno živijo. Njihova prva skrb je, da jih ne odkrijemo, ne prepoznamo, kaj šele z močmi duha prevzgojimo. Trije veliki soldati kot zveri v obliki vzorcev ali dvojnikov se imenujejo: Dvom, Strah in Odpor do duha. Da, prav ste razumeli, do duha goji ego sovraštvo ali mu vsaj z vso ognjevitostjo nasprotuje. Saj ste že izkusili nepričakovano in nenadno vznemirjenje v trebuhu ali v prsnem košu, ko vašim dvojnikom ni bilo kaj po godu, in sicer, ko je naš ego izzvalo egovsko jedro sočloveka ali, ko so bile njegova varnost, udobje in užitek ogroženi. Duša in njeni vzorci ali dvojniki v trenutku odreagirajo, duh pa je povečini še slaboten, šibak, zato ne zmore zagotoviti pravega reda. Pa vendar, četudi je duh močan, bo ostal opazovalec, kajti preudarnost in postopnost je še vedno dolgoročno najbolj modra in učinkovita odločitev. Še posebno, ko imamo opraviti z vihravostjo ali vročekrvnostjo omejevalcev razpiranja zavesti.

Bolj kot je nekaj za naš razvoj pomembno, več je upiranja v obliki dvomov, strahov in odpora do duha, do posredovanja moči nas kot duha. Nikar ne recite, da se vam nekaj podobnega še ni dogajalo, četudi ste to ugotovili nekaj dni, mesecev ali let, desetletij pozneje. Še zdaleč ni vedno Oče (kot duh smo eno z Njim) tisti, ki nam šepetlje, da neka knjiga, delavnica, predavanje, vaja ali srečanje z nekom za nas ni primerna, da nismo še pripravljeni, da smo celo nesposobni in da nam v tem življenju nekaj podobnega nikakor ne bo uspelo. Tudi koncept reinkarnacije egu ni po godu, še huje, burno bi odreagirali, če bomo ponovno rojstvo omenili njegovemu najemniku – človeku brez Jaza. Res je, tudi o tem bomo še kaj napisali. Zaenkrat smo vsebino Piera Cammerinnesa iz Rima (Uomini senza Io) z istim naslovom, ki je v Italiji leta 2014 in 2015 dvignila kar precej prahu, le prevedli. Le kako naj bi človek brez duha prepoznal in sprejel ponovno utelesitev duha. Kaj več o tem pa ob drugi priložnosti.

Danes bi podobna tema vznemirjala vedno manj ljudi, saj malokdo verjame, da smo kot bistvo duh in da je naloga duha, tudi in predvsem prevzganje duševnih nesvobod, vzorcev ali dvojnikov. To spoznanje bi lahko bilo pravo razsvetljenje in prava motivacija za delo na ali v sebi. »Iz tvojih ust v Božja ušesa,« je nekoč pripomnila dolgoletna znanka. Pa vendar, zaskrbljujoče v

primeru, da je velika večina človeštva potopljena v dokaj trden spanec podzavednega in nezavednega, kjer pa ne domujejo bitja prave Svetlobe. Saj se še spomnite: »Svetloba sveti v Temi, a je le ta ni prepoznala, sprejela (In Luč sveti v Temi, a Tema je ni sprejela).«

Pomislimo, koliko dragocenega časa vsak dan porabljam za nepomembna opravila? Kaj menite, ima tudi v takih in podobnih primerih prste vmes naš ego, ki nas zvito skozi izgovore odvrča od dela na sebi? Delo na sebi je tudi vsakodnevno določanje in brezkompromisno udejanjanje prioritet duha, ne da bi ob tem zanemarjali življenjsko nujna opravila, tudi eterskih, duševnih in duhovnih, imunskih procesov skozi naše fizično-snovno telo.

Močan duh svoji duši ne dovoljuje izgovorov v smislu, kaj vse naj bi še postorila pred časom ali celo v času, ki je bil določen pričetku izvajanja vaje. Že res, da mnogokrat z malo in veliko potrebo ne moremo odlašati in počakati na zaključek vaje, vsega ostalega nam pa res ni potrebno početi. Pa vendar, opazujmo in se učimo. Vsak dan se zatorej lahko urimo in preizkušamo, koliko smo že napredovali v procesih krepitev duha. »Bodi miren in vedi, Jaz sem Bog« (kot duh smo del Božjega, Absolutnega), nas v podobnih primerih uči zaukazati ego in umu vnebovzeti mojster Saint Germain skozi knjigo Jaz Sem. Če je potrebno, tudi nekajkrat zaporedoma zaukazati. Poizkusite, in hitro boste zaznali polno moč bitja ali zavesti Jaz Sem. Ko je Jezus, takrat že eno s Kristusom izgovoril ali glede na makrokozmično zavest le odgovoril vojakom, ki so ga na Veliki četrtek prišli prijeti v oljčni vrt Getsemani: »Jaz Sem«, so se le ti v trenutku znašli na tleh. Horizontala pa ni rezultat človeško-duhovnih, temveč živalsko-duševnih gest ali moči. Duh je namreč tisti, ki naj bi gospodoval željam, strahovom, dvomom, sovraštvu, vodljivosti, ki domujejo v »njegovi« duši in vladal celo dušam in dvojnikom ostalih sozemljanov šibkega duha.

Primanjkuje nam tudi moči volje, ki so vezane na naša jetra oziroma na tretjo duševno sposobnost-voljo, ki se zmore izražati tudi skozi bolj ali manj organizirana in harmonična jetra ter skozi **drugo vajo** z imenom **Pobuda v delovanju**.

Poglejmo si, kaj in zakaj bi morebiti dovolj budnega duha lahko zmotilo v Steinerjevih navodilih glede izvajanja prve vaje z imenom Koncentracija.

V enem izmed odlomkov iz knjige avtorja **RUDOLFA STEINERJA** z naslovom **ŠEST VAJ** (I sei esercizi), editrice Antroposofica Milano, 2015, ki opisuje procese izvajanja prve vaje, nam je bilo

v dveh poglavjih z naslovom **SPLOŠNA PRAVILA, KI SI JIH MORA POSTAVITI VSAK, KI HOČE DOVRŠITI OKULTNO RAZVOJNO POT** in **TEMELJI EZOTERIČNE MEDICINE** zaupano:

1. To vajo izvajamo dan za dnev, vsaj en mesec. Vsak dan lahko duši ponudimo novo misel kot predmet, lahko pa na isto misel vadimo veliko dni. Ob koncu vaje se potrudimo ponesti v polno sovednost ali polno zavest notranji občutek ali občutenje trdnosti **in** sigurnosti ali gotovosti, prepričanja, zanesljivosti, kar bomo lahko hitro občutili z nežno ali tankočutno pozornostjo v svoji duši.

Vajo zaključimo na način, da imamo v mislih glavo in sredinsko linijo hrbta (mali možgani→hrbtni mozeg), kot da bi hoteli izliti ali prenesti omenjeno čutenje v ta dva telesna dela. Ko smo se na opisan način cel mesec urili skozi prvo vajo, si postavimo drugo vodilo oziroma novo ali drugo vajo. (vzeto iz: Da Indicazioni per una scuola esoterica, Opera Omnia n. 245, Editrice Antroposofica)

V teh dveh odstavkih prvega, ravnokar omenjenega poglavja knjige, nam je bilo naročeno, **naj se potrudimo** z močjo duha in z voljo duše ponesti v polno zavest notranji občutek ali občutenje trdnosti **in** sigurnosti. Enako naj bi v zaključnem delu vaje **hotel** tudi izliti ali prenesti omenjeno čutenje v oba telesna dela (glava in sredinska linija hrbta ali iz malih možganov v hrbtne mozeg in vse do trtice).

2. **V drugem izmed omenjenih poglavij** knjige z naslovom (**TEMELJI EZOTERIČNE DISCIPLINE**) pa nas vsebina že v prvih vrsticah vodi skozi povedi:

Pomembno je, da je predmet nepomemben, kajti ravno napor, ki si ga zadamo, ko zaukažemo in sicer, da se dolgo časa z mislimi zadržujemo na predmetu, je tisti, ki omogoča prebuditev zaspanih moči duše. Po določenem času opazimo v duši občutek trdnosti in varnosti ali gotovosti. Ni si potrebno predstavljati, da nas bo ta občutek presenetil na silovit način. Ne, to je subtilen, zelo nežen rahločuten občutek, ki se ga moramo naučiti poslušati. Tisti, ki menijo, da tega niso sposobni občutiti v sebi, so podobni tistim, ki gredo iskat in izbirat iz velike množice predmetov ravno tistega zelo majhnega, nežnega. Oni ga iščejo, toda površno, zato predmeta ne zmorejo najti, saj ga ne vidijo. Naučiti se moramo poslušati v tišini. Takrat ga slišimo, čutimo. Ta občutek se pojavi

predvsem v prednjem delu glave. Ko smo ga občutili v tisti točki, ga je potrebno v mislih prečiti v male možgane in hrbtne možgane. Postopoma bomo pridobili občutek žarkov, ki potujejo iz prednjega dela glave vse do hrbtne možgane. (Vzeto iz: [Da Indicazioni per una scuola esoterica, Opera Omnia n.245, cit.](#))

V tem poglavju knjige Šest vaj pa Rudolf Steiner navaja, da bomo kot duh po določenem času v duši **le opazili** občutek trdnosti **in** varnosti. Ta občutek nas ne bo presenetil na silovit način, saj je le ta zelo nežen in rahločuten, zato se ga moramo naučiti poslušati,...

Zakaj naj bi nam bilo v dveh različnih poglavjih iste Opere Omnie drugače naročeno. Je bila morda vmes »Sveta« ročica, ki je obravnavano vsebino hote ali nehote nenatančno prevedla, ali pa je avtor morebiti to prepustil naši svobodi?

Le trud v obliki budnega čuječega branja skorajda dešifriranja pravih in zahtevnejših vsebin osvobaja oziroma krepi razpiranje zavesti. Tega nikar ne pozabimo. A sčasoma se nam še truditi ne bo več potrebno, saj se bo glede na novonastale moči duše in nas kot duha občutek trdnosti **in** sigurnosti ali varnosti res »samodejno« pojavil. Samodejno v narekovajih pa pomeni, da so na delu že večje moči zavesti, morda že prve Višje zavesti ali Imaginativne zavesti (začetek prave z delom na sebi ali aktivno pridobljene jasnovidnosti).

Takoj zatem, ko občutek trdnosti **in** zanesljivosti sami hoteno aktiviramo ali v drugem primeru, preden se ta občutek samodejno pojavi, bomo kot dovolj navzoč in čuječ duh opazovali moči ali sile, nekoč morebiti celo bitja, ki so omogočila, da je predmet nastal, ki izza njega ali izza snovnosti delujejo, tkejo. Zato, v prvem primeru vsaj nakažimo ali se celo potrudimo ponesti v polno zavest notranji občutek trdnosti **in** sigurnosti, da se omenjene moči pojavijo. Zaznali jih bomo, kot že omenjeno, v obliki bolj ali manj svetlih premikajočih in spreminjajočih se oblik. Bolj kot bodo le te svetle, čiste ali iz bele svetlobe, bolj smo etersko dobro organizirani, duševno uravnovešeni in z duhom prisotni. »Izreci le besedo in ozdravljena bo tvoja duša,« smo nekoč in verjamem, da še dandanes to poved v obliki prošnje poslušali med obredom Svete Maše, do tja, kjer bomo le rekli ali prosili in že se bo zgodilo, četudi »Vera te je rešila,« pa bo potrebno prehoditi še nekaj poti v vseh pogledih. Vsaj začnimo in slej ko prej se bo resnično dogajalo. V primeru, da ne poznamo bolj varne in učinkovite poti, nikakor ne mislim na bližnjice, ki se lahko »kaznujejo«, potem začnimo skozi šest Steinerjevih vaj.

Dovolite, da vas spomnim, da mora naša duša skozi vaje pridobiti dovolj moči obvladovanja in pravega usmerjanja svojih misli, občutkov in dejanj ali volje oziroma pridobiti take moči trdnosti ali stanovitosti, sigurnosti in ravnovesja, s katerimi bo ravnokar omenjene moči ali kakovosti ohranila tudi po rojstvu drugega Jaza ali Višjega Jaza. Med samim branjem lahko ugotavljamo, koliko se bo še potrebno truditi ali koliko se moramo kot duša – nevesta, ki je prepoznala duha – ženina še potruditi. «Eureka,» bomo vsaj vedeli čemu in kako se očiščevati ali prevzgajati in kot duh krepiti.

Kot že omenjeno, tudi ravnokar obravnavano kratko vsebino dveh poglavij in teh zadnjih treh povedi, bi bilo tik pred pričetkom izvajanja prve vaje priporočljivo prebrati vsaj prvi začetni teden ali dva. Upam in obenem verjamem, da ta trenutek ne govori skozme naučeni um moje duše.

Čeravno se je izvajanje prve vaje z imenom Koncentracija v sto letih vsaj v sosednji Italiji malce spremenilo, dopolnilo, morda celo nadgradilo in prilagodilo današnjim močem duha in potrebam duše, ostaja vaja v svoji vsebini še vedno enaka. Upam, da vas to ni zmotilo in verjamem, da se bistvo ni izjalovilo. V primeru, da je nekaj res pravo, resnično in dobro, se vsebinsko ne spreminja, spreminjajo se le oblike prepoznavanja, sprejemanja in udejanjanja ali posredovanja in izvajanja le tega. Verjamem, da lahko zaupamo danes že pokojnima dvema Steinerjevima učencema (Giovanni Colazza in Massimo Scaligero), celo Posvečencema, ki sta bila odgovorna za posredovanje Antropozofije v Italiji. Njuna učenca Mario Jannarelli in Piero Cammerinesi, o katerih boste skozi mojo malenkost kmalu še kaj zelo poučnega in uporabnega prebrali, pa sta vam vsaj delno že poznana.

Ravno prava priložnost, da si preberemo zadnji odstavek iz poglavja z naslovom **KONCENTRACIJA** (Concentrazione) iz knjige avtorja **MASSIMA SCALIGERA** z naslovom **PRAKTIČNI PRIROČNIK MEDITACIJE** (Il manuale pratico della meditazione), Tilopa ed, Roma 2005, str. 25:

Modrost vaje obstaja v njeni preprostosti. Prikliče se predmet kot npr. zaponka ali bucika ali svinčnik ali gumb in tako dalje, ki ga **natančno opišemo**, na hitro **preletimo njegovo zgodovino** in prepoznamo, **individualiziramo njegovo funkcijo**. Ta bistven postopek je voden z najmanjšo še potrebno močjo predstavljanja in omogoča, daje prostor podobi - sintezi ali konceptu, kar nas vabi, poziva, da ga zadržujemo pred zavestjo enako, kot smo na objektivni

način to počeli z začetno podobo predmeta. Bolj kot bo podoba - sinteza zmogla biti objektivno opazovana, toliko bolj bo koncentracija postala izkušnja Duha. Med vajo je pomembno, da se ne pustimo zmotiti nobeni drugi misli. V primeru, da se to vseeno zgodi, se bo potrebno vrniti ali povzdigniti v trenutek izpred vdora predstave ali misli tujka - vdiralca, in sicer vse do točke, v kateri se je le ta pojavila.

Ravno prav, zdaj, ko se zavedamo, da smo kot duh tudi Stvarnik, da Logos ali Beseda živi in teče skozi nas, sedaj, ko smo vsaj za odtenek okrepili duha v vodenju svobodnega razmišljanja, ki ni vezano na organe čuta, računico, vsakodnevene bolj ali manj pomembne opravke..., in glede na to, da smo že dovolj motivirani, lahko začnemo z drugo vajo.

Ne le drugo vajo, temveč vseh pet vaj bom povzel iz revije Albios n. 59. Glavni naslov vsebine avtorja antropozofa iz Italije Enza Nastatija je **SKRIVNOSTI POSVEČENSTVA (I SEGRETI DELL'INIZIAZIONE)**, podnaslova pa: **POMEMBNOST RAZVOJA SFERE SRCA (L'IMPORTANZA DELLO SVILUPPO DELLA SFERA DEL CUORE) IN VAJE RUDOLFA STEINERJA ZA SRCE (GLI ESERCIZI DI RUDOLF STEINER PER IL CUORE)** ter iz knjige **RUDOLFA STEINERJA** z naslovom **ŠEST VAJ (I SEI ESERCIZI)**, editrice Antroposofica Milano, 2015, Dela je izbral Athys Floride (**BRANI SCELTI DA ATHYS FLORIDE**), Prispevki (Contributi di): Athys Floride, **MARC BELBÉOCH** in Etienne – **JEAN DELATTRE**. Tekst **RUDOLFA STEINERJA** je Athys Floride kot Izbrana dela vzel iz: **INDICAZIONI PER UNA SCUOLA ESOTERICA**, Opera Omnia n.245, Editrice Antroposofica, (Da Vor dem Tore der Theosophie, Opera Omnia n. 95, Rudolf Steiner Verlag, Dornach, pagg. 116-120), (vzeto iz: Da Lo sviluppo occulto dell'uomo nelle sue quattro parti costitutive, Opera Omnia n. 145, Ed. Antroposofica), (vzeto iz: Da La scienza occulta nelle sue Linee generali, Opera Omnia n. 13, Ed. Antroposofica.).

Druga Steinerjeva vaja-POBUDA VOLJE

V primeru, da ste že vsaj trideset dni dokaj resno in navodilom primerno vadili ali izvajali prvo vajo, se pojavlja nova priložnost ali odločitev za pričetek izvajanja druge vaje.

Zdaj, ko se že zavedamo, da smo kot duh tudi Stvarnik, da moči Logosa ali Besede delujejo in se pretakajo skozi nas, zdaj, ko smo prepoznali moči, morda celo zavesti ali bitja, ki so v

zemeljskih pogojih življenja snovnost izgradili in izoblikovali, se lahko odpravimo spoznavat in izkušat moči druge vaje.

Po prvem utelešenem enomesečnem ritmu imamo kot celota skozi vajo Koncentracija potrebo po nečem "novem", po **razvoju resnične pobude volje**. Drugo vajo bi lahko poimenovali tudi pobuda v delovanju ali celo izvedba nesmiselnega, nekoristnega ali nepotrebne delo, dejanja, za katerega ne obstaja nobena potreba, da bi ga opravljali, izvajali. Na ravnokar omenjen način bomo kot duh ponovno na notranjo pobudo in z močjo prave volje zaukazali močem volje duše, naj vendarle vsak dan ob istem času izvedejo nesmiselno ali nekoristno delo oziroma dejanje. Duša se bo s svojimi tremi oprodami (ego, um in intelekt) podobnim poveljem vsekakor krčevito upirala, dokler ne bo morala popustiti in se povsem predati volji svojega vodnika in ženina duha.

»Le kaj mi je tega treba, vse to je le izguba časa in ostalih življenjskih moči,« bi marsikatera duša modrovala.

Tudi drugo vajo naj bi izvajali vsak dan ob istem času en mesec, na da bi prekinili izvajanje prve vaje z imenom Koncentracija. Namreč, s trdom pridobljeni rezultati kot plodovi prve vaje bodo v primeru opustitve le te, lahko kaj hitro izzveneli in z lahkoto se bodo pojavili stari vzorci nekontroliranega toka razmišljanja.

Naložiti ali **zaukazati** si bo potrebno, četudi še tako **nepomembno dolžnost v obliki dejanja**, ki mora izvirati **iz naše pobude**, notranje ali duhovne pobude.

Na primer, sezujemo si nogavice ali čevlje in jih ponovno obujemo, ali vsak dan ob isti uri zalijemo povsem ovenelo, posušeno rožo, grm ali drevo, ali stopimo v kopalnico in preverimo, če je v predalu deodorant in ko se vrnemo v sobo, se na notranjo pobudo ponovno odpravimo v kopalnico »preverjat«, če je deodorant v istem predalu. V primeru, da smo pozabili, če je deodorant v istem predalu in se zato vrnemo v kopalnico, potem to ni vaja.

Sčasoma, in sicer po preteku prvega meseca lahko drugo vajo skozi različna nesmiselna dejanja izvedemo večkrat na dan. Jasno je, da tokrat vaja ne bo izpeljana vedno ob istem času ali trenutku dneva. To se lahko zgodi ali bolje, naj bi se zgodilo le enkrat na dan.

Ponavadi se v teku dneva izvede zelo malo ali nič dejanj skozi našo osebno, torej duševno, kaj šele duhovno pobudo, temveč so le ta izvedena predvsem zaradi medosebnih odnosov,

navad, potreb, zaradi vzgoje, občutka dolžnosti, odgovornosti, strahospoštovanja, skrbi, službenih obveznosti,....

Hočeš nočeš bo potrebno poiskati vsaj minuto na dan, da vsaj cel mesec vadbe izvedemo eno samoiniciativno, a nesmiselno, nepotrebno dejanje, ki bo resnično svobodno in hoteno oziroma izpeljano na notranjo pobudo. Kot že omenjeno, duh bo zaukazal, duša pa ga bo ubogljivo brez pripomb in izgovorov skozi fizično-snovno telo tudi udejanjila.

Zaključni del druge vaje

Sledi **zaključni del druge vaje**, in sicer skozi prevod zadnjega odstavka druge vaje iz poglavja z naslovom **SPLOŠNA PRAVILA, KI SI JIH MORA POSTAVITI VSAK, KI HOČE ZAKLJUČITI OKULTNO RAZVOJNO POT** (Regole generali che deve porre a se stesso chi voglia compiere un cammino evolutivo occulto), str. 15.:

»Medtem, ko se bo skozi drugo vajo uresničilo dejanje na svojo pobudo, se bomo skozi nežno tankočutno pozornost v duši pričeli zavedati, še več, postali bomo zavestni notranjega vzgiba ali sunka, pobude k aktivnosti. Ta občutek bomo tako rekoč prenesli v svoje telo na način, da hoteno izpeljemo njegov pretok iz glave do srca.«

Kot že omenjeno, tudi duša mora gospodovati ne le svetu misli, temveč tudi močem volje ali udejanjanja. Lahko je duši postati ubogljiva, ko mora upoštevati in udejanjati vse, kar ji življenje prinaša naproti, še posebno trenutne strahove, skrbi glede korona virusa in kazni zaradi morebitnega neupoštevanja varnostnih ukrepov. Kaj vse bi duša danes še z lahkoto storila, molila in prosila, obljubila, na sebi postorila, a v času zatišja, ko se nevihta poleže, pa bo na nedavno tega obljubljeni in zadano zlahka pozabila. V redu, če se to dogaja z našo dušo, ki jo povečini z veliko lahkoto krmari v njej živeči ego. Toda v ne ravno redkih primerih jima to dopuščamo mi kot ne ravno dovolj močan duh, kar je že mnogo bolj zaskrbljujoče. Smo se že kdaj preizkusili v tem, da ostajamo mirni in v tišini, čeprav bi imela naša duša in njen egovski um marsikaj za pripomniti; naj pojemo manj, kot bi si požrešna moč naše duše želela, da se odrečemo.... in še bi lahko naštevali.

Od prave misli in ideje do povsem svobodnega dejanja je premnogokrat postavljeno celotno morje. Svobodno dejanje naj bi pomenilo, da nas v to ni nihče prisilil, da ga izpeljemo brez računice, torej svobodno dejanje, kot dejanje iz ljubezni, ne glede na končni izid. Prava duhovna disciplina si prizadeva, da se bo človek kot duša in duh naučil strogo ubogati ukaze svojega duha in sebe kot duha. Na tak način bomo vedno manj odvisni ali zasvojeni z željami duše. Kot duh smo resda oblečeni v dušo, ki rada sledi modi, želi pogosto dopustovati,..., pa vendar, mi kot duh smo tisti pravi vodnik, ki mora nekaj mesecev vsakodnevno duši zaukazati, naj v točno določenem času stori določeno dejanje. Sčasoma nam bo to uspelo, tako v času kot tudi v prostoru, kamor bi v tem primeru lahko uvrstili tudi raznorazne izgovore. Ne pozabimo, za duha kot del Božanskega, Absolutnega ni nič nemogoče, čeprav temu ne bi želela pritrditi ego in um, kaj šele botra Lucifer in Ahriman.

Kaj nam je **R. STEINER** še zaupal o drugi vaji v poglavju z naslovom **KAKOVOSTI DUŠE, KI SO POTREBNE ZA PRAVI RED ALI DISCIPLINO** (Le qualità dell'anima necessarie a una giusta disciplina), (vzeto iz: Da La scienza occulta nelle sue linee generali, Opera Omnia n. 13, Ed. Antroposofica) na strani 35:

»Ko se bo človek skozi višjo disciplino navadil strogo ubogati svoja povelja, si bo vedno manj želel nekoristnih in nepotrebnih reči. Nezadovoljstvo in nestabilnost v življenju volje izvirajo iz želja do stvari, katerih koncepta uresničitve nismo jasno izoblikovali. Ko se bo v duši rodil Višji Jaz, lahko omenjeno nezadovoljstvo moti vse čustveno življenje. Dobra vaja, ki bo sledila temu je, da si za nekaj mesecev v določeni uri dneva zaukažemo: »Danes ob tej uri moraš ti izvesti to delo, dejanje.« Na tak način si bomo postopoma zmogli naložiti ali zaukazati čas izvedbe in način izpeljave na način, da bo izvršitev postala povsem mogoča. Na tak način se povzdignemo iznad slabe navade moledovanja: »Želim si to ali želim si ono,« ne da bi razmislili o možnosti ali uresničitvi določene želje.

Glede na to, da govorimo in verjamem, da tudi dovolj odgovorno izvajamo drugo Steinerjevo vajo na svojo ali notranjo pobudo, ki je spočeta iz samega sebe ali iz nas samih, bomo kmalu lahko ugotavljali, da smo pridobili še večje moči volje ali sposobnosti delovanja, impulza ali vzgiba k delovanju, kar bomo občutili v celotnem zgornjem delu fizično-snovnega in eterskega telesa.

Mesec dni od našega zadnjega poročanja je že za nami, zato upam, da vam pravočasno pošiljam opis izvedbe druge Steinerjeve vaje. V kratkem sledi vsebina preostalih štirih vaj. Obilo vsestranskih moči dela na sebi.

Franc Božjak

Lektoriranje: **Rozalija Pečarič**

Pojasnilo

Prijemi ali različne tehnike harmoniziranja in razlage nastanka neravnovesij, ki so navedene, predstavljajo le možnosti, ki bi vam jih morda razložili in priporočili zdravniki in/ali različni profili zdravilcev, poznavalcev določenih filozofij, miselnosti, zato za morebitne neuspehe, upam, da se razumemo, ne morem prevzemati odgovornosti. Vsebina je namreč polna večplastnih razlag, zato je izbiro prepuščam vam. Vseeno pa se ob raznih dilemah posvetujte z vašim zdravnikom ali zdravilcem.

Pojasnilo

Avtorji navedenih vsebin našega prevoda niso pregledali, prebrali, zato obstaja možnost besednih, idejnih ali strokovnih razlik, nepravilnosti. Za morebitno neskladnost se opravičujemo.

LITERATURA IN VIRI

- Nekajletna redna predavanja Enza Nastatija, Smeri področja: antropozofska medicina, homeopatija, pedagogika, arhitektura, biodinamično kmetijstvo
- Predavanja Maria Jannarellia: Il Fantoma (San Giovanni 2018)
- Knjiga **RUDOLFA STEINERJA** z naslovom **ŠEST VAJ (I SEI ESERCIZI)**, editrice Antroposofica Milano, 2015, Dela je izbral Athys Floride (**BRANI SCELTI DA ATHYS FLORIDE**), Prispevki (Contributi di): Athys Floride, **MARC BELBÉOCH** in Etienne – **JEAN DELATTRE**. Tekst **RUDOLFA STEINERJA** je Athys Floride kot Izbrana dela vzel iz: **INDICAZIONI PER UNA SCUOLA ESOTERICA**, Opera Omnia n.245, Editrice Antroposofica, (Da Vor dem Tore der Theosophie, Opera Omnia n. 95, Rudolf Steiner Verlag, Dornach, pagg. 116-120), (vzeto iz: Da Lo sviluppo occulto dell'uomo nelle sue quattro parti costitutive, Opera Omnia n. 145, Ed. Antroposofica), (vzeto iz: Da La scienza occulta nelle sue Linee generali, Opera Omnia n. 13, Ed. Antroposofica.).

LITERATURA FRANCA BOŽJAKA

KNJIGE

1. PREHRANJEVANJE TELESA, DUŠE IN DUHA, Dobre in vprašljive moči ločevalne diete, veganstva, presnojedstva in posta
2. KLIC K SPREMEMBI, BOLEZEN NI PORAZ
3. KAKŠNA BO NAŠA PRIHODNOST, Smo pripravljene
4. POT LJUBEZNI K NESKONČNI ENOSTI
5. KAPLJE MODROSTI, O človeku, Naravi, Zemlji in Vesolju
6. JAZ SEM, Saint Germain

SKRIPTA (brezplačna v elektronski obliki)

1. Ustna votlina–zobje, ogledalo človeka kot celote
2. Rodila in spolovila kot instrument, ambient utelešanja in aktiviranja začetka spusta osebnosti
3. Skrivnosti dvanajstih svetih noči in prve novoletne minute
4. Žleze z notranjim in zunanjim izločanjem, 7 barv, čaker, ravni zavesti, notranjih gibanj, življenjskih procesov, stadijev življenja
5. Alergije in druga kožna neravnovesja
6. Rastlina–most med mikro in makrokozmosom
7. Kri kot organ in prenosnik eteričnih, duševnih in duhovnih moči, kvalitet in kreposti
8. Dednostni in duhovni tok
9. Resnično, dobro in pravično–trije moralni ideali človeštva
10. Marija – Zofija
11. Parusia–manifestacija Kristusa na ravni življenja
12. Nadangel Mihael kot obraz Kristusa-kako premagati »zmaja«
13. Skrivnost rojstva in skrivnost smrti
14. Delovanje Antikrista v današnjem času
15. Krščanski zakramenti v luči skrivnosti
16. Poglobljeno doživljanje Božiča
17. Hranjenje z močmi Svetlobe
18. Velika noč kot Posvečenstvo