

Pozdravljeni!

V novembrskem članku Človek – bitje mnogoterih razsežnosti sem omenil, da vam bom v kratkem posredoval vsebino z naslovom Koncentracija, ki je prva izmed šestih vaj in po mnenju Rudolfa Steinerja najpomembnejša vaja dela na sebi. Podobno kot obstajajo vaje za fizično, etersko in duševno raven življenja, poznamo tudi vaje za krepitev nas kot duha ter vaje vzpostavljanja vsestranske večplastne harmonije.

Za uresničevanje ravnokar omenjenega doslednega in discipliniranega dela pa potrebujemo pravo motivacijo in dovolj moči volje po spremembi, prenovi. V nasprotnem primeru nam naslednje strani ne bodo dovolili prebrati, kaj šele prebrano tudi udejanjiti. Zakaj in koga imam v mislih, verjamem, da vam ne bo težko ugotoviti.

V mesecu februarju in marcu si lahko brezplačno naročite sedmo poglavje knjige Saint Germaina z naslovom Jaz Sem v pdf obliki.

Na enak način lahko prejmete tudi vsebino z naslovom Razmišljanje o sporočilu knjige Jaz Sem, o pomenu življenja in našega Sončnega sistema ter vsebine vseh osemnajstih skript, ki so v zadnjih nekaj letih dosegljive le v elektronski pdf obliki. Naslove le teh lahko poiščete na spletni strani <http://projekt-clovek.com/>

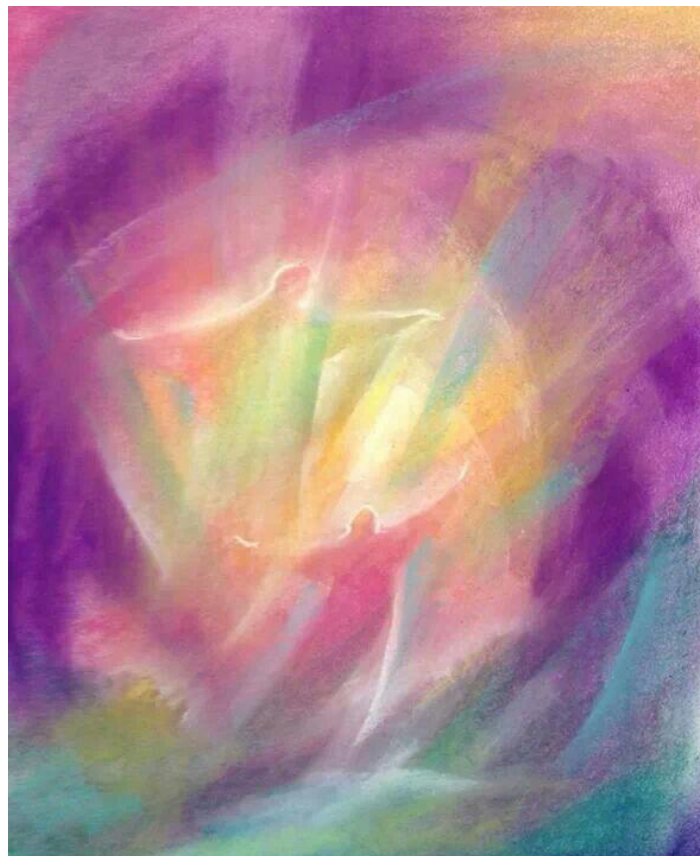
Naše lanske in letošnje novice v obliki bolj ali manj dolgih vsebin ali člankov so izdane v takem časovnem in idejnem zaporedju, da postajamo postopoma sposobni pridobivanja večjih moči razumevanja zahtevnejših tem.

Lahko jih naročate v zaporedju izdajanja od januarja 2019 dalje, ali pa začnite z besedilom Zdravje in Bolezen, Razlika med ljubeznijo in zaljubljenostjo (prvi in drugi del), nakar naj sledi Človek – bitje mnogoterih razsežnosti in tokratne novice z naslovom Koncentracija ter ostale Steinerjeve vaje. Pred morda najbolj pričakovano vsebino z naslovom Duhovni, duševni, eterski in fizični aspekti srca, ledvic, jeter in pljuč, moramo vstopiti vsaj še v Namen in procese Nastanka ter Razvoja našega Sončnega sistema. Zakaj naj bi bilo temu tako, pa v samem uvodu aprilskih ali majskih novic z ravnokar omenjenim naslovom.

Vsi, ki dobro razumete vsebine v italijanskem jeziku, si lahko naročite nekaj zelo zanimivih zapisov z naslovi: Chi sono i pensieri, i sentimenti e la volontà; Perché si muore, La musica, La differenza tra l'innamoramento e l'amore, Le 5 civiltà Postatlantiche, Il doppio come il nostro prossimo piu`prossimo, Il carma individuale e collettivo,....

# KONCENTRACIJA IN OSTALE STEINERJEVE VAJE

## PRVI DEL



## VSEBINA

KONCENTRACIJA-PRVA IZMED ŠESTIH STEINERJEVIH VAJ .....	4
VAJE KREPITVE DUHA IN PRINAŠANJA REDA .....	4
PREPOZNAVANJE, SPREJEMANJE IN UDEJANJANJE SKOZI DVA TOKA RAZMIŠLJANJA .....	5
INVOKACIJE VNEBOVZETEGA MOJSTRA SAINT GERMAINA .....	6
POZNAVANJA IN ZAVEST .....	7
INKARNACIJE, EPOHE IN CIVILIZACIJE PROJEKTA-ČLOVEK .....	10
PRINAŠALCI NOVIC .....	11
VRSTNI RED OBRAVNAVE VAJE KONCENTRACIJA .....	13
POMEMBNOST MEDITACIJE, KONCENTRACIJE IN OSTALIH VAJ-RUDOLF STEINER .....	19
NAČIN IZVAJANJA VAJE KONCENTRACIJA.....	21
PRINCIP RITMA .....	22
KAJ Z VAJAMI PRIDOBIMO.....	25
VAJA KONCENTRACIJA SKOZI PRISTOP ENZA NASTATIJA.....	27
IZVEDBA PRVE VAJE.....	28
NAJZAHTEVNEJŠI ZADNJI DEL VAJE KONCENTRACIJA .....	30
JANNARELLIJEV PRISTOP K VAJI KONCENTRACIJA.....	34
POJASNILO .....	36
POJASNILO .....	36
LITERATURA IN VIRI .....	36
LITERATURA FRANCA BOŽJAKA .....	37

## KONCENTRACIJA-PRVA IZMED ŠESTIH STEINERJEVIH VAJ

Vajo z imenom Koncentracija si bomo ogledali skupaj z ostalimi petimi vajami zato, da dobimo pravi občutek celote ali vpogled v polnost moči duha v vodenju in prevzgoji ostalih treh ravni ali dimenzij bivanja, ki jih uvrščamo v Naravo (fizično-snovno, etersko in duševno telo). Kot duh smo del Božjega, Božanskega ali Absolutnega, zato moramo biti prisotni, polno navzoči v vsaki vaji, meditaciji, kaj šele med procesom Iniciacije ali Posvetitve. Vsak odmik ali odsotnost nas kot duha, ne glede na bolj ali manj tehten vzrok ali argument, četudi nepoznavanje, ali zgolj iz radovednosti zlahka omogoči vstop močem, ki si prizadevajo prepričati nam razpiranje zavesti in prevzgojo duševnih, eterskih ter fizičnih nesvobod. Kaj več o tem si lahko preberete v poglavju z naslovom Človek – bitje mnogoterih razsežnosti (naš novembrski članek).

Mnogoteri so pota Gospodova, pa vendar vse Iniciacije in vaje dela na sebi niso povsem varne ali kot temu pravimo, nimajo Božje Garancije ali zaščite, podpore, tako materialne kot tudi duhovne. Ne pozabimo, da ni nič samo po sebi umevno, ničesar si nismo resnično zaslužili, vse je Milost. Toda ne Milost nižjega Jaza ali ega, niti milost uma, ki našo dušo in nas kot duha neutrudno prepričujeta, da sta onadva bistvo našega bivanja, temveč Milost Boga ali Absolutnega.

## VAJE KREPITVE DUHA IN PRINAŠANJA REDA

Vaje krepitve duha in prinašanja reda ali harmonije, tudi v tri sposobnosti duše (misliti, čutiti in delovati), so vezane na srce, na naš najbolj poduhovljen telesni organ. Le kje domuje in deluje glas vesti, pravi občutek za resnično, pravično in dobro, če ne ravno v močeh srca, ki so v sozvočju z nami kot duhom, skozi katerega sestopa Volja Boga. O pomembnosti razvoja sfere srca, o šestih srčnih krepostih in o procesih varnega odpiranja srca, bomo poročali v enem izmed bodočih javljanj.

Skratka, vaje, o katerih teče beseda, še posebno vajo Koncentracija, naj bi izvajali vsak dan ob isti uri. Saj veste, podobno kot otrok ali nosilec šibkih moči duha, mora tudi duša ubogati nas odrasle kot nosilce večjih moči duha. Um in ego moramo čvrsto in na kratko držati na vajetih. Ne pozabimo, da je zavest glas duha, ki govori naši duši. Moči volje po uresničitvi zastavljenih ciljev, se še posebno okrepijo v primeru, če katerokoli vajo, ki je prilagojena današnjemu človeku kot

nosilcu duha, izvajamo vsak dan vsaj osemindvajset dni (ritem eterske ravni življenja, kamor uvrščamo navade, potrebe, temperament). Če sem še bolj natančen, moči ritma uvrščamo v prostor in čas nekje vmes med fizično in etersko dimenzijo življenja.

Poznamo ritem dihanja (vdih – izdih), srčni ritem (sistola in diastola), ritem peristaltike (stisk – sprostitvev treh slojev gladkih mišic prebavnega trakta), dan – noč, plima – oseka,.... Skozi moči ritma eterska raven življenja organizira življenjske procese, enako velja za eterske procese planeta Zemlje. Iz povsem duhovnega vidika lahko rečemo, da nas v času in prostoru ritma čaka Nadangel, danes že Arhaj Mihael. Naj vas spomnim, da se je duhovni svet Svete in Presvete Trojice od človeka oddaljil najmanj korak, če lahko tako rečemo. Namreč, človek naj bi danes prvi napravil korak v smeri svojega Izvora z aktivnim delom na sebi skozi prevzgojo eterskih, duševnih in fizičnih nesvobod. Saj poznate izrek: »Vsaj srečko kupi in Bog ti bo pomagal.«

## **PREPOZNAVANJE, SPREJEMANJE IN UDEJANJANJE SKOZI DVA TOKA RAZMIŠLJANJA**

V nekaj zadnjih letih sta se v nekaterih ezoteričnih krogih Antropozofije pojavili dve struji ali dva načina razmišljanja, sprejemanja kot čutenja in udejanjanja.

Glede na to, da smo povečini še šibkega duha in polni vzorcev ali dvojnikov, se nekateri zavzemajo, naj bi za vse ali le za določene moči, Pomoči zaprosili Presveto Trojico (Oče, Sin in Sveti Duh celotnega Vesolja) kot naš pravi Izvor.

Drugi način dojetanja ali prepoznavanja duhovnega sveta našega Izvora pa zagovarja pomembnost moči individualnosti ali Človeka kot religije Bogov (brez nas – človeka tudi duhovni svet kot naš Izvor ne zmora napredovati). Namreč, odmik ali padec človeštva globoko v materializem in posledičen odmik duhovnih Pomoči narekuje intenzivno samostojno delo na sebi, v sebi kot duhu, v procesih krepitve duha, ne da bi za določene moči, Pomoči in Milosti prosili. Oba pristopa **prepoznavanja** velike potrebe po razpiranju zavesti, **sprejemanja** trenutnih moči kolektivne in individualne zavesti ter **udejanjanja** volje po vsestranski prenovi, pa soglašata glede nenadomestljivosti izvajanja šestih Steinerjevih vaj, meditacije in posebnih osmih meditacij kot vaj v obliki razmišljanja za vsak dan v tednu, začeni v soboto (Pravo mnenje, Prava presoja, Prava

beseda, Pravo dejanje, Pravo stališče, Vse prejšnje vaje naj postanejo navada, Pravi spomin in osma vaja za vsak dan kot združitev vseh sedmih predhodnih vaj, ki jo imenujemo Prava lagodnost).

## INVOKACIJE VNEBOVZETEGA MOJSTRA SAINT GERMAINA

V ravnokar omenjen drugi način ali repertoar vaj uvrščamo tudi invokacije Vnebovzetega mojstra Saint Germaina, na primer: »Jaz sem Vstajenje in Življenje vseh mojih telesnih celic **ali** ... vsega, kar živi v moji duši **ali** Bodi miren in vedi, jaz sem Bog (Bog kot del Božjega, Absolutnega, kajti kot duh smo eno z Božjim ali Absolutnim),...« Res je, tudi na ravnokar omenjen način lahko vodimo življenjske procese, prevzgojo dvojnikov in odločno zaukažemo umu in egu, naj se vendarle in za Božjo Voljo umirita ter utihneta.

Sam sem sicer mnenja, da brez Njihove Pomoči še začeti ne bomo zmogli. Le kdo nam je omogočil in dovolil, da smo postali inštrument Njihovega delovanja? Le kako bodo lahko skozi nas postali dovolj ali povsem operativni v primeru, da bomo zaupali le sebi kot duhu, pa čeprav smo kot duh del Božanskega ali Absolutnega. Ne pozabimo, da je vedno Oče ali Božji Duh, ki deluje skozi nas kot duha. Torej, Velik Makrovesoljni Duh skozi naš mali človeški duh.

Ali ni potrebno najprej prehoditi pot prepoznavanja, sprejemanja odgovornosti in končno še samostojnega udejanjanja Njihove Volje? Ali zmoreš nekoga ljubiti, spustiti k sebi, sprejeti v primeru, da ga ne poznaš dovolj? Mu celo dovoliti, da skozte deluje v primeru, da smo bili Krščeni, Inicirani ali Posvečeni? Dovolite, da vas spomnim, da se, še posebno danes, mnogi zlahka odločajo za raznorazne smeri ali poti Posvečenstva. Mnoge izmed njih vsekakor nimajo Božje Garancije, Podpore. Kakšna bo v podobnih primerih zatorej naša odgovornost in posledice na vseh štirih ravneh bivanja glede na to, da smo vsaj štiridimenzionalna bitja?

Ne pozabimo, tudi skozi zakramente kot Krst ali Posvetitev in takoimenovane Inicijacije nekdo vstopa v nas, če so seveda zagotovljeni temu primerni pogoji. Morda pa egovska vojska komaj čaka, da bo v nas lahko vstopila tudi skozi kakšno ne zlahka razpoznavno bližnjico ezoterične navlake.

Bo že držalo, da večja kot so naša poznavanja in zavest, težje nas bo pretentati ali zapeljati v kalne vode. Beseda ali zloženka Inicijacija pomeni nazaj v Izvor (Inizio) skozi pravo delovanje, torej voljo (azione = Iniziazione). Kdo naj bi se zatorej vrnil v svoj Izvor? Mi kot duh skozi dovršeno prevzgojo naše narave, torej duše, eterske in fizične ravni bivanja. Pa vendar, na našo notranjo pobudo skozi zavestno in svobodno razmišljanje.

## POZNAVANJA IN ZAVEST

Smo se poprej vsaj potrudili spoznati zavest ali bitje, ki naj bi skozi Posvetitev vstopilo v nas? Morda nam je bilo celo rečeno, da so Posvetitev in z njo povezani darovi le inštrumenti povezovanja z Višjim Jazom, ki je naša prva Višja Imaginativna zavest ali Manas, Bit ali Samost, Angelska zavest. Se morda izza tako poimenovanega inštrumenta skriva neka zavest ali bitje, ki ga mi kot duh ne poznamo ali vsaj ni v domeni našega razvojnega sistema ali bolje, Očetove Volje, Njegovega Namena ali Ideje, kaj porečete? Mnogo več o tem, kako postati Očetov posrednik, si lahko preberete v vsebini z naslovom **PARUZIA 2**.

Ljudem, ki vas bodo prosili za pomoč, bo potrebno na njihovi zavesti primeren način opisati pomen tukajšnjega bivanja, naše bistvo in varen način vračanja v svoj pravi Dom. Da, tako nekako naj bi prakticirali poznavanja duhovne medicine, v našem primeru Antropozofije kot znanosti o duhu.

Vsaka oblika rituala, ceremonije, na primer tudi gesta križa, ali nekega drugega simbola aktivira in priključuje v prostor usmerjanja delovanja vsaj določena elementarna bitja. Zatorej, previdno in zmerno glede tega, kaj ali koga vabimo na pomoč ali utelešamo, komu dajemo polno močnost v nas in izven nas. Kakorkoli, odgovornost in ne ravno majhno, vsekakor nosimo vsaj zato, ker se nismo o tem pravočasno pozanimali ali omenjene procese večplastno obravnavali. Še večjo odgovornost pa si nalagamo skozi izigravanje Njihove ali Božje Milosti v primeru, da izvajamo nekaj, za kar nismo bili poklicani, za kar nimamo dovoljenja in potrebnih darov.

Karkoli ali kdorkoli je v nas na kakršenkoli način vstopil, ne bo takoj obelodanil svoj namen vsaj iz dveh razlogov. Nemudoma bi ga kot dovolj buden duh prepoznali in mu na primerno izbran način preprečili delovanje v primeru, da ne prihaja iz duhovnih prostranstev našega Izvora.

Ne pozabimo, da se dvojniki bojijo ljudi ali gostiteljev močnega duha, saj se bodo morali v takih in podobnih primerih od njih oddaljiti ali spreobrniti in jim morda celo pričeti služiti. Za kaj podobnega si ego vsekakor ne prizadeva, saj je njegova prva skrb, da ga ne prepoznamo.

Drugi razlog, zakaj se nam v drugem primeru Bitje ali Zavest celotnega Vesolja - Kristus ne razodene povsem, je ta, da ga moramo najprej prepoznati, dobro spoznati, se k Njemu morebiti ponovno vrniti, ga k sebi povabiti in mu dovoliti delovanje, še prej pa se zavedati, da smo sami, čeprav nosilci duha skorajda povsem nemočni, vsaj v prevzgoji nesvobod, kaj šele v vsakodnevnih procesih skrenitve s prave poti v mislih, besedah in dejanjih. Bitke so skorajda že vse izgubljene, vojna pa še zdaleč ne. Prav ste razumeli, tudi in predvsem skozi šest Steinerjevih vaj in meditacije,....

Dovolite, da zaključim poročanje o dveh tokovih ali načinih razmišljanja, torej o aktivnem sodelovanju z Izvorom **ali** le o samostojnem delovanju nas kot človeškega duha. Vsi, ki vsaj zadovoljivo poznajo Idejo Projekta-človek in delovanje našega Izvora, saj že vrsto let vsak na svoj način služijo Očetovemu Namenu, si vsekakor lahko ali celo morajo dovoliti dokaj samostojno, toda dovolj budno in odgovorno delovanje. Podobno kot poljedelec Kajn, ki je »ubil« brata Abela, izgubljeni sin ali nosilec individualnega duha, ki je zapustil varen Dom in obenem presegel pasivnost pastirja Abela.

Bolje je delovati, četudi v dobri veri kdaj pa kdaj kaj zamočiti, se od skrenitve marsikaj naučiti, kot pa ostati pasiven in čakati le na Očetove Pomoči. Morda le na prvi pogled novinci ali pripravniki, pa vendar previdno, postopoma, predano in hvaležno, poznavanjem in trenutni zavesti, darovom Božjega Duha primerno. Vztrajno trkajmo in odprlo se nam bo. Meje v razpiranju zavesti ne obstajajo, postavljajo nam jih um, ego in vsi tisti, ki nas želijo napraviti brezvoljne ali imeti v oblasti. Kdo se je zatorej umaknil, Zavest našega Izvora ali mi sami? Varno a svobodno skozi notranjo pobudo lahko vračanje v naš pravi Dom uresničujemo tudi in predvsem skozi šest Steinerjevih vaj.

Ste se že zalotili, kako z lahkoto so se vas polotile moči lenobe, če niste nečesa vadili, na primer telovadili en mesec, ali ravno obratno, kako ste se skozi vsaj celomesečno aktivnost okrepili v močeh vztrajnosti in discipline? V primeru našega začetnega entuziazma in morebitne hitre predaje, četudi le za dva, tri ali več dni, se bodo vzorci ali dvojniki, ki na skrivnem živijo



predvsem v našem podzavednem (zavest spanja s sanjami v prsnem košu ali polu ritma kot povezovalca glave ter trebušne votline) in v nezavednem (zavest globokega spanja brez sanj v trebušni votlini kot polu volje) pričeli hitro hraniti z uspehi in plodovi našega dela na sebi, ki smo jih vse do danes z velikim trudom in doslednostjo skozi vadbo uspeli pridobiti. Ne pozabimo, da se nič ne porodi iz praznine in da se nobena moč ne razprši v nič ali v praznino. Vse se namreč le preoblikuje.

Pričeti bo potrebno znova, kar bo seveda vedno težje, saj ego kot vsota vseh dvojnikov v nas in um kot nenehni premišljevalec, zdaj že dobro poznata naš plemenitejši namen. Nič se ne izgovarjajmo, storila bosta vse, kar jima bomo kot duh dovolili na način, da se nam bodo nadaljnji poizkusi rednega izvajanja vaj izjalovili. Kako bosta to izvajala, pa verjamem, da imate že izkušnjo, mar ne, čeprav je vsakič malce drugače.

V primeru, da vaje z imenom Koncentracija zaradi občutka večje odgovornosti ob morebitni nedoslednosti ali celo lenobnosti ne boste pričeli izvajati, boste kaj lahko prikrajšani za določene zelo učinkovite procese krepitve vsaj nadzora nad umom, ki ga z močmi duha skorajda ne zmoremo več hoteno izklopiti.

Več kot bomo življenjskih moči namenjali umu in intelektu kot drevesu spoznanja, manj jih bo ostalo na razpolago drevesu življenja, kamor uvrščamo življenjske ali eterske procese obnavljanja, čiščenja, dihanja, prebave, pretoka življenjskih tekočin,.... Si resnično želimo, da bo z leti v našem organizmu pokalo ali paralo po vseh živih in da bomo z duševno - umskimi in egovskimi konflikti napravili dnevno več škode, ne le na eterski ravni bivanja, kot jo bomo uspeli sanirati v nočnih urah počitka ali obnavljanja? Nadvlado ali modro upravljanje z umom in z vsiljivo voljo našega ega, si lahko pridobimo s šestimi Steinerjevimi vajami in z mnogimi meditacijami, o katerih bo tekla beseda tudi v enem izmed naših bodočih javljanj.

Dovolite, da vas ponovno spomnim, da tako velikih priložnosti za delo na sebi, kot se nam ponujajo danes, tukaj in zdaj nikoli ni bilo in jih po vsej verjetnosti tudi nikoli več ne bo. Umazano perilo v obliki naših nesvobod iz sedanjega življenja nas bo vsekakor počakalo v naslednji priložnosti zemeljskega bivanja. Četudi so mnogi prepričani, da se lahko v naslednjem zemeljskem bivanju utelesimo v žival, rastlino ali mineral, se s tem nikakor ne bi strinjal. Namreč, v primeru, da sem se razvil vse do krone stvarstva zemeljskega bivanja – človeka in da v sebi kot duh še

nisem prevzgojil vseh nesvobod ter oplemenitil, počlovečil, poduhovil ali združil v enost vseh treh svetov, bi izredno težko verjel, da bo tako odgovorno in še kako pomembno delo namesto mene nekoč opravljal Skupinski Duh mineralov, rastlin ali živali, s katerimi si delimo ali imamo skupno fizično, etersko in duševno telo. Kaj porečete, ali naše razpiranje zavesti lahko še kdo razen Boga povsem zaustavi? Ne, boste po vsej verjetnosti odgovorili. Le zakaj potem razmišljamo, ali se le izgovarjamo, morda odlašamo, prelagamo ravnokar omenjeno še kako pomembno delo na ostale zemeljske svetove, na boljše čase ali na naslednje življenje. Morda celo mi kot duh tako neodločno razmišljamo. Vsekakor raje verjamem, da so na delu sile, ki se zaenkrat še ne zavedajo, da je bistvo človeškega življenja duh, glede na to, da smo trenutno dodobra potopljeni v snovnost. Dovolite, da vas spomnim, da si bitja - vzorci ali dvojniki še zdaleč ne želijo, da bi jih prepoznali in prevzgojili, saj so udobno nastanjeni v nas kot celoti in si od jutra do večera prizadevajo udejanjati svojo voljo: zadovoljitev želja, potreb, navad, nam kot duhu pa preprečevati delo prenove duše, eterske in fizične ravni življenja.

## **INKARNACIJE, EPOHE IN CIVILIZACIJE PROJEKTA-ČLOVEK**

V Antični Indiji (ponovitev prve inkarnacije Projekta – človek poimenovane Antični Saturn in krajše Polarne epohe) smo izpopolnjevali fizično telo, v Antični Perziji (ponovitev druge inkarnacije Projekta - Človek z imenom Antično Sonce in krajše epohe Hiperboreje) smo plemenitili in vedno bolj organizirali etersko telo, v Antičnem Egiptu smo kot takratno človeštvo v času 2160 let (ponovitev tretje 105 000 let trajajoče inkarnacije Projekta – človek z imenom Antična Luna in 15 000 let dolge epohe Lemurije) razvijali našo dušo, v četrtem Grško – rimskem in današnjem petem Anglosaškem obdobju ali civilizaciji pa podoživljamo 15 000 letno epoho Atlantido in Postatlantido. V četrti, zdaj že povsem snovni 105 tisočletni inkarnaciji – Današnja Zemlja lahko uresničimo, torej zaživimo polno moč duha, ki naj bi prevzgojil in združil v eno naše »brate« ali »sestre« (minerale, rastline in živali), ki so se žrtvovali ali lepše, darovali za Projekt – človek in na nek način ostali zadaj (mineralni svet ni postal rastlina, rastlina ni zmogla postati žival in slednja tudi kot duša ni dosegla človeka kot nosilca duha). Duh kot ideja, bitje ali zavest-človeka obstaja od samega začetka Projekta – človek, čeprav se je človek kot duh spustil, utelesil in polno

zaživel v zemeljskih pogojih zadnji. Zakaj vam to pripovedujem? Tudi zato, da vas vsaj pripravim na naslednjo malce daljšo in zahtevnejšo vsebino z naslovom Nastanek in razvoj našega Sončnega sistema.

Ne pozabimo, da je vse, kar zaznamo duh, da iz duha vse izvira, se k njemu vrača, da je vse vidno materializirana svetloba, duh v mirovanju ali v trenutno najbolj zgoščeni obliki.

Glede na to, da je fizično telo s svojimi instinkti po hranjenju, oblačenju, preživetju,... prisotno že skorajda štiri velike 105 000 letne inkarnacije, etersko telo s temperamentom skorajda tri, duša kot karakter pa niti dve polni veliki inkarnaciji, je zadnji in najmlajši, a najpomembnejši prišlek – duh še dokaj mlad in šibak. »Meso« kot zemeljskost, narava, je zatorej močno, duh pa še dokaj slaboten, malo dejaven. Res je, tudi to bi lahko bil razlog, da hitro in visoko zavijamo rokave ter pričnemo z delom, prevzgojo. Toda kako? Z vajo Koncentracija vendar ter ostalimi vajami in meditacijami, ki sledijo Koncentraciji ali Osredotočanju.

## PRINAŠALCI NOVIC

Upam in verjamem, da ne posegam v vašo svobodo razmišljanj, čutenj in dejanj. To vsekakor ni moj namen. Pravi Učitelj je bil le Jezus kot Rabi ali nosilec Logosa (razvojni, upravljalni zakon celotnega našega Osončja). Ostajam le prinašalec novic in se dovoljujem voditi Višjemu Jazu, kolikor je seveda v moji moči biti tukaj in zdaj ter povezan z Izvorom. V primeru, da smo kot duh resnično prepričani, da nas kdorkoli v nekaj ali z nečim posiljuje, potem se bo potrebno od takih poti nemudoma oddaljiti. Kaj več o današnjih mnogovrstnih »učiteljih« si lahko preberete v 13., 14. in 15. poglavju knjige z naslovom *Jaz Sem*, avtorja ali bolje navdihovalca *Saint Germaina* kot individualnosti ali Vnebovzetega mojstra oziroma zadnje poznane inkarnacije Christiana Rosenkreutzja. Naj omenim še naslove ravnokar omenjenih treh poglavij:

*Avtoriteta* (str.52 do 54), v kateri nam poroča tudi o reinkarnaciji, o religijah, filozofijah, medicinah in kultih ostalih civilizacij in ras, ki danes v tem času in prostoru niso več primerne za nas..., razen v primeru, da so dodobra prilagojene močem in značilnostim, potrebam današnjega človeka – nosilca duha. *Posredniki in priprošnjiki* (str. 55 do 58) ter *Učitelji* (str. 59 do 63).

Eno izmed omenjenih treh poglavij si lahko poleg tokratnega sedmega poglavja brezplačno naročite tudi v tem ali v naslednjem mesecu.

To, da smo vsi le prinašalci novic, da pa bodo le te za kogarkoli postale resnica ali laž, je odvisno od vsakega prejemnika novic, ki naj bi kot duh vedel, kaj bo napravil z novico,... imate na treh, štirih odstavkih opisano v dveh predhodnih člankih, in sicer Razlika med zaljubljenostjo in ljubeznijo, (drugi del str.24, 25 kot pojasnilo št. 3) in v Človek – bitje mnogoterih razsežnosti (str. 14, 15). Vsekakor vam svetujem, da si tudi to novico preberete v polni moči duha. Ob tej priložnosti vam dolgujem še kratko pojasnilo glede Jezusa in Christiana Rosenkreutza.

---

Prevedel vam bom nekaj stavkov iz mnogo daljše in za današnji čas še kako pomembne vsebine z naslovom **KDO JE SVETI GRAL, AVTORJA MARIA JANNARELLIJA**, ki jo bom nekoč, morda še letos v celoti prevedel v slovenski jezik:

---

... Toda to niso kopije, ki so izstopile iz ovojev Natanovega Jezusa, temveč kopije posebnih moči, ki jih je vseboval Taisti Jaz po žrtvovanju na Golgoti. In ravno ta Jaz je pridobil sposobnost, da postane ustanovitelj ali osnovatelj ezoteričnega krščanskega toka. Prvi največji Učitelj ezoteričnega krščanskega toka je bil Učitelj Jezus. Dva sta bila, ki sta ustanovila najmočnejše krščanske poti, Jezus v prvem stoletju našega štetja in Christian Rosenkreutz v 14. in 15. stoletju našega štetja. Poznamo torej Krščanstvo prvega Jezusovega obdobja, in sicer obdobja krščanskega posvečenstva skozi sedem stopnic, začeni z umivanjem stopal, pa vse do pokopa, in tok Iniciacije ali Posvečestva Rožnih Križarjev iz 14. ter 15. stoletja. Verjamem, da se je obdobje Ribi ali peta Postatlantidska Anglosaška civilizacija, v kateri razvijamo ozaveščeno dušo, pričela ravno leta 1413, ko je Christian Rosenkreutz ustanovil prvo ezoterično šolo. Prvi tok je vsekakor Jezusov in Rudolf Steiner nas je spomnil, da se vsako leto na Veliko Noč bitje Jezus sprehaja po ulicah Jeruzalema ...



## VRSTNI RED OBRAVNAVE VAJE KONCENTRACIJA

Poglejmo si najprej vrstni red obravnave prve vaje z imenom Koncentracija.

- Najprej bom prevedel nekaj najpomembnejših odlomkov iz knjige avtorja **RUDOLFA STEINERJA** z naslovom **ŠEST VAJ** (I Sei Esercizi), Editrice antroposofica Milano, 2015;
- Sledil bo prevod pogleda in **IZKUŠENJ Z VAJO KONCENTRACIJA ENZA NASTATIJA** iz revije Albios, št. 59; ter
- **MARIA JANNARELLIJA S PREDAVANJA IL FANTOMA.**

Glede na to, da prvi vaji z imenom Koncentracija vsak naslednji mesec dodamo novo vajo, bo prvi vaji sledil krajši opis preostalih petih vaj in še nekaj »mojih« pojasnil, dopolnil, razmišljanj. Potem pa odgovorno in predano na delo, še posebno, če je bila ob branju vaša duša poklicana skozi notranjo pobudo vas kot duha.

Pred Steinerjevim pristopom in Enzovem opisu šestih vaj, dovolite moji malenkosti še nekaj kratkih razmišljanj. Namreč, nič ni mojega, vse je v kolektivnem umu in Očetovem Umu prisotno vsaj od začetka Projekta – človek ali nastanka našega Sončnega sistema. Soglašate? Človek ničesar ne iznajde, temveč le odkrije nekaj, kar v obliki ideje obstaja vsaj od začetka Projekta-človek.

Prepričan sem, da mi knjiga Šest vaj ni bila po naključju zaupana in/ali položena v dlan, zato sem se po devetih mesecih izvajanja vaj odločil o tem tudi nekaj napisati. Od vseh nas in ne le od peščice posameznikov je odvisno, ali se bo Očetov Namen na Zemlji kot polju ozaveščanja, plemenitenja desete duhovne hierarhije – človek, zmožel nekoč povsem uresničiti. Ne zanašajmo se na druge, morda trenutno bolj prebujene ali le na Očetove Milosti, temveč postanimo Njegova črna, torej najbolj varovana »ovca«.

Naša duša z egovskimi dvojniki in umom zaradi preteklih, morda tudi spodletelih izkušenj in računice v obliki pričakovanja takojšnjih rezultatov ali uporabnosti v našem vsakdanjiku, se vajah, še posebno prvi in najpomembnejši vaji z imenom Koncentracija, krčevito upira. Kar hitro si preberimo ostanek vsebine in prvo vajo tudi poizkusimo izvesti, dokler se dodobra ne prebudita naš ego in um, dokler nam bosta toisto vsebino še dovolila prebrati, ali kot bi modrovali naši južni sosodje: »Da nam i ovaj put ne prođe baka sa kolačima«. Tako nekako se pogosto tudi sam pošalim.

V prvih nekaj tednih se v zadnjem delu vaje Koncentracija nekaterim ne bo nič posebnega dogajalo. Mnogi boste morda le s težavo zgostili vse moči ali sile v obliki svetlobe ali svetlobnih krogov in drugih oblik pred obrazom, malce nižje od tretjega očesa nekje pred nosnim korenem. Nič tragičnega, naj vam duša ne postane neučakana, mi kot duh pa premalo odločni, disciplinirani.

Pomislite, naša duša je nekoč prebrala ali slišala, naj bi prvo vajo izvajala vsak dan ob isti uri, še najbolje, da jo ob prisotnosti duha izvaja vse do konca zemeljskega življenja. Naj se zatorej še čudimo, če bi marsikateri duši po nekaj mesecih rednega, predanega izvajanja vaje, ne da bi se ji življenje korenito spremenilo, »izpadle varovalke«. Toda, ravno tu se skriva ključ uspeha naših moči vztrajnosti, zaupanja, prepričanja, da bomo kot duh uspeli korak za korakom osvoboditi način razmišljanja, ki ne bo vezan na prihodnost in preteklost, na mnenja, navade, jezik, narod, tradicije, računice, ugodje, snovno in le na duševno ali egovsko blagostanje. Dovolite, da vas spomnim, da bomo le z osvobojenim razmišljanjem nekoč zmogli osvoboditi tudi čutenje v prsnem košu in voljo ali delovanje, udejanjanje v trebušni votlini.

Vse dokler se povsem ne osvobodimo premoči uma, ki ga skorajda ne zmoremo več izklopiti, dokler čista svobodna misel nas kot duha ne prisloni umu meča pod vrat in dokler ne bomo zmogli povsem svobodno s svojo notranjo pobudo razmišljati, toliko časa bomo še ujetniki

uma in ega, ki sta zasedla že skorajda vso zavest nas kot duha, ki jo še premoremo. Zatorej, zaupajmo vsaj tistim, ki že vrsto let neutrudno vadijo.

Vaja dela mojstra, je pravilo in zakonitost tudi na duhovni ravni. Ne predajte se, kajti po nekaj mesecih izvajanja prve vaje bo vztrajnost pričela rojevati sadove.

Pravo zmago nas kot duha nad egovskim umom bomo dosegli, ko bo naša duša komaj čakala, da odzvoni trenutek sedanjosti, ki smo ga vsak dan namenili pričetku vaje. Ni tako pomembno, da smo do minute točni, pomembno je, da vsaj pet minut v določeni uri dneva namenimo izvajanju vaje (na primer vsak dan od sedme od osme ure). Duša kot nevesta mora pričeti zaupati duhu, svojemu vodniku in ženinu. Predvsem na tak način bo zmogla vsaj nekaj minut na dan odložiti svoja inštrumenta um in intelekt, preslišati šepet ali celo divjanje ega in se postopoma pričeti preoblikovati v ozaveščeno dušo, ki zmore prepoznati, kaj je pravično, resnično in dobro. Ne pozabimo, da je prava »usoda« duše in ega – nižjega duha postati eno z nami kot duhom in Višjim Jazom.

Kaj vse doživljamo skozi samo vajo, zadržimo predvsem, ali še boljše rečeno le zase. Verjamem, da ste že slišali za duhovni zakon, ki pravi takole nekako: **»ZADRŽI ZASE, KAR TI NA SKRIVNEM HRANI IN NAMENJA OČE!«**

Namreč, lahko se zgodi, da nam bo v nasprotnem primeru prejeta tudi odvzeto, prekinjeno ali vsaj začasno odloženo.

Glede počutja, izboljšanja zdravstvenega stanja, notranje trdnosti, življenjskih moči, kako in zakaj vajo Koncentracija izvajamo, lahko razlagamo tistim, za katere menimo, da so jim tovrstne teme blizu, še posebno, če so nas za pojasnilo vprašali. Morebitnega doživljanja, prepoznavanja netehtnih razsežnosti, pa naj vsaj zaenkrat še ostanejo le v vednosti nas kot duha in ozaveščene duše. Čeravno izvajanje šestih vaj ni neposredno vezano na Posvečenstvo, lahko ob tej priložnosti pripomnimo: »Le Posvečenec prepozna drugega Posvečenca.«

Le Bog ve, kolikim so bila srečanja in dialog z duhovnim svetom Svete in Presvete Trojice, kamor uvrščamo tudi Angele in Nadangele,... prekinjeni ali odloženi, ko so pričeli o tem po dolgem in počez razlagati, ali ko so se pričeli malce globlje spogledovati s svetom nečednosti. Nekateri tega niso niti opazili, saj se svet ali bitja Podnarave znajo preobleči v bitja, ki so Božjim poslancem povsem podobna. Nekaj več o tem smo pisali že v novembrski vsebini z naslovom Razlika med

ljubeznijo in zaljubljenostjo (drugi del) na straneh 7 in 8, v podtemi z naslovom Reševanje skaljenih medosebnih odnosov skozi družinske postavitev.

»Vera te je rešila«, nam je bilo nekoč povedano. Res je, vera ali bolje, popolno prepričanje nas kot ženina – duha vabi našo dušo kot nevesto k prevzgoji, celo pravemu spreobrnjenju vzorcev ali dvojnikov, ki v njej pritajeno domujejo in delujejo. Vera bi pomenila, da smo povsem prepričani, da duhovni svet Svete (Logos – Jezus) in Presvete Trojice (Kristus kot Logos ali razvojni upravljalni zakon vseh Logosov) obstaja, da nam je pripravljen vedno pomagati in da ne obstaja življenjski izziv, ki ga z Njihovo pomočjo ne bi mogli premostiti.

Zaupajmo, da nam je Rudolf Steiner posredoval pravo in resnično dobro pomoč za ta čas, obdobje, ki ga kot človeštvo živimo. Več truda kot ga bomo v delovanje vložili, večja Milost se bo na nas izlila. Glede nato da se bo šele po nekaj mesecih vztrajne vadbe lahko pričelo v nas kot celoti marsikaj dogajati, je to še vedno in predvsem Kristusova Volja ali Milost. Naj vas spomnim, ne primanjkuje nam Kristusa, temveč Zofije ali poznavanja, sprejemanja in udejanjanja ali uresničevanja delovanja Kristusa v sebi.

Prava in resnična prošnja poslana na pravi naslov in način, bo vedno uslišana, četudi najpozneje v naslednjem življenju. Zatorej, vztrajno, predano, s popolnim prepričanjem glede uresničitve le te. Postanimo kaplja, ki raztaplja skalo.

Glede na to, da ne obstajajo več zunanji učitelji, temveč le inštruktorji, vzgojitelji, poročevalci, moramo biti kot duh povsem prisotni pri vsaki vaji ali meditaciji katerekoli vrste. V mislih imam polnost duha ali zavesti in nikakor ne praznine ali šibkosti duha.

Duha nikar ne zamenjajmo z umom, ki laže (la mente che mente). Ko mačke ali duha ni doma, miši ali dvojniki plešejo, praznujejo in se gostijo. Tega le ne pozabite, kaj šele preslišite in prespite. Tudi Apostoli, kot takratni največji Posvečenci, so v eni, a najpomembnejši noči trikrat zaspali. Kaj menite, koliko dela dneva mi prespimo? Vsak trenutek, ko nismo v tukaj in Zdaj, v stanju Jaz Sem ali ko nam vladata um in ego. Koliko minut ali le sekund na dan smo zatorej resnično budni ali v svobodnem razmišljanju nas kot duha in ne egovskega uma?

Še na nekaj vas moram spomniti, in sicer vaje, o katerih govorimo, posedujejo moči, oziroma skozi redno vadbo se v naši notranjosti množijo moči, ki so dovolj učinkovite, da izničijo



škodljive učinke, ki smo jih morebiti vnesli vase z raznoraznimi neprimernimi okultnimi vajami. Še več, šest Steinerjevih vaj omogoča, da v nas ostajajo le blagodejne, nam kot celoti koristne moči.

Četudi postaja vaja Koncentracija dan za dnem bolj individualna (tudi mi kot duh smo individualnost, kot duša pa osebnost, maska, narava), pisana na kožo posameznika ali na nas kot duha, je ravno tako potrebno, da upoštevamo še kako pomembna pravila izvajanja vaj. V mislih imam pravila kot **oblake**<sup>i</sup>, ki se z razpiranjem kolektivne in individualne zavesti hitro spreminjajo. Še kako pomembna pravila vsaj zato, da ne zaidemo, da se ne priklopimo na nasprotno smer vozeči vlak.

Ko nekaj kot duh in duša prepoznamo in ozavestimo, je vsaj polovico problema že premoščenege. Zbolimo namreč le zaradi določenih neharmoničnih moči, ki v naši duši živijo in delujejo skozi aktivne konflikte ali psihosoma vzorce, ki se jih povečini ne zavedamo. Ne pozabimo, da je zavest pravo zdravilo sedanjosti in prihodnosti. Zavest kot glas Jaza ali duha, ki govori duši. Kot sem že nekajkrat omenil, morali bomo postati zdravniki in duhovniki nas samih in vsaj še za mineralni, rastlinski ter živalski svet. Redno izvajanje šestih vaj zatorej omogoča izvajanje procesov razpiranja zavesti in krepitev moči nas kot duha v prevzgoji duševnih nesvobod (moči jeze, strahu, skrbi,...).

Vabljeni, vstopimo v zdaj že malce bolj poznan proces!

Skozi prvo vajo, poimenovano Koncentracija, se zavestno in svobodno na notranjo pobudo odločim povsem umiriti in izklopiti svoj nenehno delujoči um in kot duh prevzamem poveljevanje razmišljanja. Kot duh smo del Božanskega, Absolutnega ali Božjega. Iz Duha vse izvira in k Duhu se vse vrača. Čudežev zatorej ni. Le kako naj bi za duha kot eno z Vsemogočnim, Vseposod prisotnim in Vsevednim obstajal čudež?

---

Skozi prvo vajo se kot duh pričenjamo postopoma zavedati, da smo stvarniki, kajti kot duh ali projektant, idejni vodja sem bil vedno navzoč pri vseh procesih ustvarjanja, izgrajevanja in izoblikovanja vsaj mene kot človeka, predvsem z Očetom, kar nam slikovito pojasnjuje **SAINT GERMAIN V KNJIGI JAZ SEM V TRINAJSTEM POGlavJU**:

---

... **Ti**<sup>ii</sup>, ki si eno z menoj, si sedaj popoln, vedno si bil popoln in nisi nikoli poznal ne mladosti ne starosti ne rojstva ne smrti. Ti, Popolnež nimaš kaj početi s tistim, kar je bilo in kar bo, nič se te ne tiče, razen večni **sedaj**<sup>iii</sup>. Le tisto se te tiče, kar se ti v neposrednem pojavi oziroma, kako bi ti moral dovršeno izražati mojo Idejo **tukaj**<sup>iv</sup> in zdaj v pogojih, v katere sem te namenoma postavil za takšen izraz. Ko si zaključil svoje delo, zakaj ga ne bi raje pustil za seboj, kot pa ga vlekel v obremenjevanje uma in svoje duše s posledicami, ki so le prazne lupine, iz katerih si izluščil **hrano**<sup>v</sup>.

Vse to se uporablja v zvezi z reinkarnacijo, na katero je zaradi prepričanja močno priklenjenih mnogo umov. Kaj imaš ti Popolni, ti Večnost opraviti s preteklimi ali prihodnjimi inkarnacijami? Ali lahko Popolni poveča svojo popolnost? Ali Večno lahko izstopi ali se vrne k večnosti? Jaz sem in ti si eno z menoj in zmeraj sva bila in vedno **bova**<sup>vi</sup>. Tvoj Jaz Sem domuje in se reinkarnira v vsa telesa z edinim ciljem, in sicer izraziti mojo Idejo.

Človeštvo je moje telo. V njem Jaz živim, se premikam in imam moje bivanje, medtem ko izražam čudovito svetlobo moje Ideje skozi moja svojstva, katerih nebeški sijaj je zatemnjen in skrivljen človeškemu vidu z milijardo nepopolnih in zamegljenih videnj ali mnogoterih ploskovnih brušenj človeškega intelekta.

Jaz in ti, ki si eno z menoj, se ponovno utelesiva v Človeštvo, kot se hrast utelesi v svoje liste, v svoj želod leto za letom in še v tisoče hrastov, ki se rodijo iz tisočernih želodov in hrastov, ki bodo iz njih nastajali kot generacija za generacijo. ...

Ali je tudi vam naše podajanje učne snovi ali vsebine prezahtevno, kot nemalokrat slišimo ali preberemo od naših slušateljev ali naročnikov novic, knjig? Potem se lahko začnete učiti, beležiti, kam na primer uvrščamo um, intelekt, razum in ego, v katerem polu živi in deluje proces razmišljanja, čutenja in delovanja, katere so štiri osnovne in tri višje zavesti, kako jih pridobimo, se uriti v večplastnem načinu razmišljanja,....

V primeru, da v vsebini iščemo le takojšnjo uporabnost, glede na pretekle izkušnje in trenutno znanje ali da je v igri le računica, potem se ne nahajamo v tukaj in zdaj, niti v budni zavesti nas kot bistva – duha.

Podobne vsebine, ki jo ta trenutek prebirate, ne boste zlahka našli v časopisih ali revijah. Pred seboj imate nekaj nevsakdanjega, za veliko večino nepoznanega, kaj šele sprejemljivega, a še kako pomembnega, vsaj kar se tiče šestih vaj Rudolfa Steinerja, idejnega očeta Antropozofije ali znanosti o duhu. Naj se vam srce ne vznemirja pretirano, kajti če boste tole vsebino dovolj budno in z duhom navzoči prebrali, se bo v nadaljnjih treh dneh, še posebno pa v nočeh vse, kar kot duh, duša in etersko-snovni svet potrebujete, odtisnilo v vaš spomin. Če sem še bolj natančen, samodejno se bo odtisnilo v eterske ovojnice telesnih organov le v primeru, da smo etersko dovolj polni in organizirani. Kot duh se boste nekoč zato lahko vsega, kar je dobro shranjeno, na notranjo pobudo hoteno tudi spomnili. Kaj več o spominu in hotenemu iskanju po registru preteklih razmišljanj, čutenj in dejanj pa ob drugi priložnosti. Četudi mnogokrat skorajda ničesar nismo razumeli, šteje naš trud, s katerim povsem svobodno in z ljubeznijo, ne glede na končni izid pridobivamo substanco ali moči fizično-nematerialnega telesa v nas, ki tvori nesnovni kelih, v katerem se odvija zedinjenje z našim Izvorom. Več kot bo vloženega truda, toliko več se bo nateklo Milosti in toliko bolj bomo lahko soudeleženi pri spremembi okolice na bolje. Ničesar nismo dolžni storiti. Ničesar na silo, nesvobodno, temveč povsem svobodno brez računice ne glede na končni izid. Za nekaj podobnega smo usposobljeni s pravimi močmi, zato se bomo potrudili to izpeljati v času, ki je temu namenjen. Verjamem, da ste prepoznali, da imam tudi ta trenutek v mislih šest vaj. Kar postorimo na sebi bo izžarevalo tudi navzven, na ostale Zemljane, na Projekt-človek. Pravi način kovanja železa svobodnih misli.

## **POMEMBNOST MEDITACIJE, KONCENTRACIJE IN OSTALIH VAJ- RUDOLF STEINER**

---

V poglavju z naslovom **SPLOŠNA PRAVILA, KI SI JIH MORA POSTAVITI VSAK, KI HOČE DOVRŠITI OKULTNO RAZVOJNO POT** (Regole generali che deve porre a se stesso chi voglia compiere un cammino evolutivo occulto) nam **RUDOLF STEINER** sporoča **slededeče**:

---

Na teh straneh boste našli opisane pogoje, ki morajo biti umeščeni v osnovo okultnega razvoja. Nihče ne bi smel razmišljati, da bo zmožel napredovati v primeru, da ne izpolnjuje teh pogojev, kakršnimkoli pravilom sledi v svojem življenju, naj si bodo le ta notranja ali pa zunanja pravila.

Vse vaje meditacije, koncentracije in ostale vrste vaj, ki so opisane v tej knjigi, ne bodo imele nikakršne vrednosti, skozi določen pogled bodo lahko postale celo nevarne, še posebno, če življenja ne bomo zastavili in živeli po teh pravilih. Nikakor ne mislim, da bodo vaje, o katerih govorim, nas kot individuuma oskrbovale z novimi močmi, temveč bodo omogočile razvoj moči, ki v nas kot celoti že obstajajo. Samodejno se le te ne bodo razvile, kajti naletele bodo tako na notranje kot tudi zunanje prepreke. Zunanje moči oviranja bodo odstranjene ali odmaknjene s tukaj opisanimi pravili, notranje moči oviranja pa bodo onemogočene s posebnimi navodili glede izvajanja meditacije in koncentracije.

Prvi pogoj je, da zmoremo pridobiti ali doseči povsem čisto jasno misel. V ta namen, čeprav le za kratek čas, vsaj za pet minut (toliko bolje, če bo vaja trajala dlje) na dan, in sicer vsak dan se moramo osvoboditi zmedenih ali zbeganih misli kot blodečega samodejnega razmišljanja. Postati moramo gospodarji svojega sveta misli. Nekaj podobnega še zdaleč ne bomo zmogli v primeru, če nam zunanji pogoji, delo, ki ga opravljamo, tradicije, odnosi v skupnosti, celo pripadnost določenemu narodu, del dneva, v katerem naj bi opravljali določene dolžnosti narekujejo in določajo našo misel ali način, kako se razmišljanje razvija. Kot sem že omenil, potrebno bo vsaj nekaj minut skozi svobodno voljo in notranjo pobudo, ne glede na navajen tok misli, postaviti v center duše eno misel. Ni potrebno verjeti, da bi to morala biti zanimiva ali plemenita misel. Tisto, kar naj bi dosegli na ravni okultnega (tajnega ali skritega), se še toliko lažje uresniči v primeru, da se v začetnem obdobju izvajanja vaje z imenom Koncentracija, potrudimo izbrati čim manj zanimivo in pomenljivo misel. Na ravnokar opisan način bo še bolj stimulirana avtonomno aktivna moč razmišljanja. In ravno to je tisto, kar je pomembno. V nasprotnem primeru zelo zanimive misli, predmeta ali ideje, bi z notranjo močjo za seboj potegnili um. Vsekakor je bolje, da je ravnokar omenjen pogoj kontrole misli izpeljan skozi izbiro preprostega predmeta, na primer zaponke, bučke, kot pa Napoleona.

## NAČIN IZVAJANJA VAJE KONCENTRACIJA

Vajo Koncentracija pričnemo na način, da izgovorimo:

»Začel bom s to mislijo (na primer z žeblijem) in na mojo notranjo pobudo bom temu predmetu (poimenujmo ga) dodal vse, kar je in kar bi lahko bilo z njim objektivno ali stvarno povezano.«

Ob izteku časa, ki smo ga namenili vaji Koncentracija, mora biti misel ali predmet, ki si ga duša z zaprtimi očmi predstavlja ali vizualizira, še vedno in ravno tako barvit, živih barv, pravih oblik, kot je bil ob pričetku vaje.

To vajo izvajamo dan za dnem, 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 Umnia n. 245, Editrice Antroposofica.)

Tudi druga in vsaka naslednja vaja naj traja en mesec, pa vendar je dobro, da ne rečem potrebno, prvo vajo kolikor je v naši moči izvajati tudi v drugem in v vseh naslednjih mesecih, četudi je ne upoštevamo kot izključno ali samoumevno dolžnost, kot smo jo sprejemali in udejanjali v prvem mesecu.

Pa vendar, prve vaje nikar ne opustimo, v nasprotnem primeru bomo zaznali, kako se plodovi dela prvega meseca hitro razblinjajo in kako se ponovno pričrenja pojavljati stari tok nenadzorovanih misli. Postanimo previdni, da nekoč pridobljene sadove ne bomo več izgubili.

---

V poglavju z naslovom **Ritem in duhovni razvoj v odnosu s šestimi vajami** (Il ritmo e lo sviluppo spirituale) nam **Rudolf Steiner** sporoča:

---

Katere so moči, ki oblikujejo lotosove cvetove? Od kod le te izvirajo? Vemo, da se moči, ki so bile podnevi porabljene za etersko in fizično telo v nočnih urah spanja obnavljajo skozi delovanje astralnega ali duševnega telesa. Duševno telo je namreč tisto, ki ravno zaradi svojih pravil, urejenosti zmore v nočnih urah spanja uravnovesiti neurejenosti ali nered fizičnega in eterskega telesa. Moči, ki so porabljene za preseganje truda kot napora izvajanja vaj pa so iste, ki oblikujejo lotosove cvetove. Namreč vsak, ki pričinja okultni razvoj, odvzema moči svojemu fizičnemu in eterskemu telesu. Zaradi neprestanega odvzemanja teh moči fizičnemu telesu, bi omenjena oseba kaj lahko zbolela in se znašla v stanju popolne izčrpanosti. Da se ne bi uresničilo fizično niti moralno opustošenje, mora oseba te moči nadomestiti z nečim drugim.

## PRINCIP RITMA

Moram vas spomniti na univerzalno pravilo: **Ritem je nadomestilo moči!**

To je zelo pomemben okultni Princip. Danes živi človek v največjem neredu, še posebno v idejah in dejanjih. Kdorkoli si dovoli zavesti se in vplivati le skozi zunanjo razpršenost sveta, se ne bo zmoget izogniti nevarnosti izpostavitve fizičnega telesa zmanjševanju moči, ki jih zahteva okultni razvoj. Začeti bo moral živeti na način, da bo v njegovo življenje vstopil pravi ritem. Vsekakor ne bo zmoget preživeti vsak dan na enak način, vseeno pa bo lahko določene aktivnosti redno izvajal. Kdorkoli se bo posvetil okultnemu razvoju, bo na primer moral vsako jutro izvajati vaje meditacije in koncentracije ob določeni uri, ki jo bo on sam določil.

**Ritem ustvarjamo** tudi z večernim vpogledom vseh dogodkov dneva, in sicer od zadnjega večernega pa vse do prvega jutranjega. Toliko bolje, če nam bo uspelo vnesti še druga ritmična ponavljanja, kajti vse omenjeno se vrši skozi univerzalne zakonitosti.

Celoten Vesoljni sistem drsi, se premika v ritmu. Vse v naravi je ritem: kroženje Sonca, izmenjavanje letnih časov, dneva in noči, itd., tudi rastline rastejo v ritmu. Kolikor bolj se dvigujemo, tolako manjši odtis pušča, čeprav lahko pri živalih še zasledimo določen ritem. Na

primer, še dandanes se žival pari v določenih obdobjih leta. Le človek živi kaotično in neritmično življenje. Narava mu to dopušča, dovoljuje. Človek mora danes v polni zavesti svojemu kaotičnemu življenju postaviti novo ritmično strukturo. V ta namen so mu ponujeni določeni inštrumenti, skozi katere lahko vnese harmonijo in ritem v fizično in etersko telo. Postopoma bosta fizično in etersko telo pospremljena v določena urejena nihanja, ki jima dovoljujejo samoponastavitve ali izboljšanja, tudi kadar se duševno telo odmakne ali izstopi. Če tudi bosta fizično in etersko telo podnevi od ritma nekako odmaknjena, odtegnjena, bosta med počitkom zmogla samodejno vstopiti v pravilen in brezhiben ritem.

Podobna pomagala obstajajo tudi v obliki šestih vaj, ki jih izvajamo poleg meditacije.

Še enkrat si pogledjmo, kaj pomeni in omogoča prva vaja:

Kontrolo misli, kar pomeni zaukazati umiritev toka misli, četudi v kratkih delih dneva, izogniti se blodenju in beganju raznoraznih misli skozi dušo.

Zamislimo si določen koncept, predmet, ki si ga postavimo v center življenja svojih misli na način, da jih povežemo z vsemi mislimi, ki imajo z njim neko logično povezavo. V primeru, da nam bo to uspelo le minuto, bo to veliko pomenilo za ritem fizičnega in eterskega telesa. (Vzeto iz: **Da Vor dem Tore der Theosophie**, Opera Omnia n. 95, **Rudolf Steiner**, Verlag, Dornach, pagg. 116 – 120.)

---

Poglejmo si še, kaj nam **Rudolf Steiner** sporoča na prvi strani naslednjega poglavja z naslovom **Temelji ezoterične discipline** (I fondamenti di una disciplina esoterica) glede prve vaje z imenom Koncentracija:

---

**Kontrola misli** - moramo se osvoboditi in postati svobodni vsaj pet minut na dan zato, da razmišljamo o enem predmetu, o eni misli, ki je povsem nepomembna, do katere nimamo nobenega interesa tako, da na logičen način povežemo vse, kar se lahko o predmetu razmišlja. 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 izbrat iz velike množice predmetov ravno tistega zelo majhnega, nežnega. Oni ga iščejo, toda površno in 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 preliti 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 naslednjem poglavju z naslovom **Pomembnost šestih vaj glede tveganja okultnega razvoja** (L'importanza dei sei esercizi di fronte ai rischi dello sviluppo occulto) nam **Rudolf Steiner sporoča:**

---

Obstaja nekakšna moč okultnega razvoja, ki nas privede v bližino možnosti, da fizično in etersko telo privabita vase destruktivne ali rušilne moči. Konec koncev je vedno tako, ko doživi človek srečanje z Varuhom ločnice. Srečanje z Varuhom ločnice vsekakor ni mogoče brez nevarnosti vstopanja (na določen način) rušilnih moči v naše fizično in etersko telo. Toda vsak pravi in resnični okultni razvoj sočasno ustvarja pomoči ali zdravila, ki so nam dana skozi tisto, kar je v moji knjigi *Okultna znanost* prikazano ali predpisano v obliki šestih komplementarnih okultnih vaj:

1. Koncentracija misli oziroma veliko prizadevanje ali uporaba svojih misli ali koncentrirano zbiranje svojih misli.
2. Razvoj resnične pobude volje.
3. Pravo ravnovesje med všečnostjo in bolečino.
4. Gotova pozitivnost v odnosu s svetom.
5. Resnična nepristranskost.
6. Ravnovesje - šest predhodnih občutenj moramo sedaj harmonizirati na način, da smo nanje enako, torej zelo pozorni.



V vsakem, ki v svoji duši goji ravnokar omenjene kakovosti, se vzporedno z okultnim razvojem na nek način razvija nekakšno vsrkavanje fizičnega in eterskega telesa k razgradnji oziroma sprejemanje ali zbiranje brsti smrti pod vplivom okultnega razvoja. Po drugi strani in v enaki meri, kot se ravnokar omenjen neharmoničen vzgib razvija, bo le ta tudi izničen in zatorej nikoli resnično aktiven v primeru, da razvijemo omenjene lastnosti ali kakovosti oziroma, če skozi moralni razvoj tudi posedujemo dovolj moči kakovosti, ki se enačijo s šestimi kakovostmi ali, ki so po kakovosti enake šestim vajam. (Vzeto iz: **Da Lo sviluppo occulto dell'uomo nelle sue quattro parti costitutive**, Opera Omnia n.145, Ed. Antroposofica.)

## KAJ Z VAJAMI PRIDOBIMO

---

Zdaj pa se poglobimo še v prvi del naslednjega **Steinerjevega** poglavja z naslovom **Kakovosti duše, ki so potrebne za pravi red ali disciplino** (Le qualita` dell'anima necessarie a una giusta disciplina).

---

Vsaka prava disciplina kaže določene kakovosti ali lastnosti, ki jih mora učenec na poti iskanja v smeri višjih duhovnih svetov pridobiti skozi vajo:

Pred vsemi ostalimi lastnostmi bo obvladovanje duše glede usmerjanja svojih misli, občutkov in volje. Način, s katerim naj bi bilo to obvladovanje skozi vaje pridobljeno, je usmerjen v dvojni namen, in sicer, na eni strani mora duša skozi vajo pridobiti tako trdnost ali stanovitnost **in** sigurnost ali zanesljivost **in** ravnovesje, da bo lahko ohranila te kakovosti tudi po rojstvu drugega Jaza. Na drugi strani pa mora biti drugi Jaz preskrbljen s popotnico notranje moči in trdnosti ali stanovitnosti.

Za duhovno disciplino je pred vsem ostalim potrebno, da je misel človeka, ki ustreza dejstvu, tudi objektivna. V fizično čutnem svetu je življenje namenjeno urjenju človeškega Jaza k objektivnosti, stvarnosti ali nepristranskosti. V primeru, da duša dovoljuje mislim tavanje sem ter tja po svojih željah, všečnosti, bo od življenja kaj hitro okarana zato, da z življenjem ne bo vstopila v navzkrižje. Duša mora prilagajati svoje misli resničnosti ali

stvarnosti bivanja. Toda ko človek odmakne pozornost od fizično čutnega sveta, mu pričnejo primanjkovati moči glede izboljševanja ali popravljanja razmišljanja in če takrat njegovo razmišljanje ni sposobno popravljanja ali avtokorekcije, se bo le to prepustilo neredu.

Misel učenca duhovnosti se mora zatorej uriti na način določitve svoje smeri in svojega namena. Notranja trdnost in sposobnost osredotočenja izključno na en predmet je sposobnost, ki si jo mora razmišljanje prizadevati pridobiti. Ravno zaradi tega naj se vaje »meditacije« ne iščejo v predmetih, ki so nam daleč ali so zapleteni, zahtevni, temveč v enostavnih in domačih predmetih. Vsak, ki zmore utrditi svojo misel na predmet našega vsakdanjika skozi več mesecev vsaj pet minut na dan (na primer na iglo, svinčnik, itd.) in v tem času izključiti vsako drugo misel, ki se ne nanaša na taisti predmet, je veliko napravil za dosego svojega cilja. Vsak dan lahko razmišljamo o drugem predmetu ali pa se nekaj dni, veliko dni zapored zaustavimo, zadržujemo na istem predmetu. Četudi se kdo počuti pravega misleca glede na njegovo znanstveno izobrazbo, ne sme podcenjevati tega načina »zorenja« skozi okultno vzgojo. Resnično, v primeru, da se zadržuje misel nekaj časa, naprimer nekaj mesecev na dobro poznanem domačem predmetu, smo lahko prepričani, da objektivno razmišljamo. Tisti, ki razmišlja in se sprašuje: »Iz česa je napravljen svinčnik, kako se pripravi material, iz katerega je nastal svinčnik, kako so povezani različni deli svinčnika, kdaj so odkrili ali »izumili« svinčnik in tako naprej...?« Kdor razmišlja na tak način, bo harmoniziral svoje ideje z resničnostjo, bolj kot tisti, ki premišljuje o izvoru, potomstvu človeka ali o tem, kaj je življenje. Enostavne vaje razmišljanja nas mnogo bolj pripravijo na orientiranje v razvoj Antičnega Saturna, Sonca in Lune kot pa komplicirane in učene ideje. Namreč, nikakor ni pomembno razmišljati o tej ali oni stvari, temveč **razmišljati objektivno skozi krepost ali vrlino notranje moči**. V primeru, da smo se vzgajali v objektivnosti s fizično čutnimi procesi, ki jih z lahkoto opazujemo, se bo razmišljanje navadilo biti objektivno tudi v primerih, ko se ne čuti več obvladano od fizično čutnega sveta in od njegovih zakonov. Na ta način presegamo navado dopuščanja tavanja misli, ki niso skladne ali ne ustrezajo resničnosti. (Vzeto iz: **Da la scienza occulta nelle sue Linee generali**, Opera Omnia n.13, Ed. Antroposofica.)

## VAJA KONCENTRACIJA SKOZI PRISTOP ENZA NASTATIJA

---

Da nam bo izvajanje VAJE KONCENTRACIJA postalo še bolj razumljivo in izvedljivo, si preberimo še pristop ANTROPOZOFA ENZA NASTATIJA. Vsebino sem prevedel iz revije Albios n. 59, katere glavni naslov je SKRIVNOSTI POSVEČENSTVA (I segreti dell'Iniziazione), podnaslova pa: POMEMBOST 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).

---



Čakra srca ima dvanajst lističev. Rudolf Steiner nam je podaril šest vaj zato, da bomo zmogli aktivirati novih šest lističev srčne čakre.

Še več, v primeru, da smo v preteklosti meditirali na nepravi način ali če smo izvajali vaje, ki niso bile primerne razvoju srčnih moči ali kreposti in odpiranju srca (aktiviranje omenjenih moči skozi kristale, simbole, skozi raznorazne ponesrečeno poimenovane energetske tehnike, itd.), bomo skozi vaje, o katerih govorim zmogli popraviti neharmonije neprimerno izbranih in prehojenih stranpoti, ki niso v sozvočju z močmi Resnice.

Šest vaj nam poleg ravnokar omenjenega omogoča tudi pridobivanje vsestranske in večplastne harmonije ali ravnovesja.

Moči, ki se osvobodijo skozi izvajanje šestih vaj nam pomagajo tudi v procesih premoščanja zunanjih ovir (vsakodnevna opravila in ritmi, sobivanje z drugače mislečimi,...).

Poglejmo najprej prvo vajo, o kateri je **Rudolf Steiner** pisal v svojih dveh knjigah z naslovoma **Okultna znanost** (Scienza occulta) in **Iniciacija** (Iniziazione).

#### **CILJ IZVAJANJA PRVE VAJE JE PRIDOBITI POVSEM JASEN NAČIN RAZMIŠLJANJA.**

Da bi to dosegli moramo postati gospodarji svojih misli vsaj pet minut na dan.

Naš um moramo izprazniti vsakodnevnih misli in postaviti v njegov center le eno snov, vsebino ali predmet razmišljanja.

Zato, da bomo zmogli povsem obvladati razmišljanje, je najbolje, da se osredotočimo ali koncentriramo na nepomemben predmet, do katerega nimamo nobenega interesa, trenutne koristi ali potrebe. V nasprotnem primeru bo predmet pritegnil k sebi čutenje duše in ga izlil v proces razmišljanja.

Ko pričenjamo razmišljati o določenem predmetu, nadaljujemo na način, da razmišljamo le o tem, kar je neposredno povezano ali kar zadeva obravnavan predmet, ne da bi se pustili zavesti, motiti, ne da bi bili raztreseni. Kot duh živim v svojem razmišljanju, zato ga z močmi svobodne volje skozi prvo vajo tudi okrepim in podprem. Vajo izvajamo vsaj en mesec in jo ponavljamo vsak dan, če je le mogoče ob istem času. Predmet, na katerega osredotočamo razmišljanje, lahko po želji pogosto zamenjamo ali daljše obdobje izberemo vsak dan istega.

Prva vaja se nanaša na tok severa, tok Modrecev ali Modrih. Možgani so vezani na **drugo Luno**<sup>vii</sup>, ki se zrcali na **prvo Luno**<sup>viii</sup>, kar pomeni zrcaljenje ali refleksijo od glave pa vse do reproduktivnega področja, sfere ali pola. Vaja Koncentracija zaobjema človeka kot celoto in izboljšuje tudi nadzor nad spolnostjo.

Preden se dotaknemo zahtevnejšega pogleda o vaji Koncentracija antropozofa Maria Jannarellija, si pogledjmo še praktični primer ali tehnično izvedbo prve vaje.

## **IZVEDBA PRVE VAJE**

**Zapremo oči, umirimo um, povežemo se s tukaj in zdaj in s polno prisotnostjo duha v mislih izgovorimo:**

»Vajo Koncentracija pričenjam z idejo ali s predmetom žebelj. Na mojo notranjo pobudo bom predmetu žebelj pripisal vse, kar je objektivno ali stvarno z njim povezano.«

Predstavljamo si ali vizualizirajmo žebelj in ga v mislih opišimo na način, kot da bi ga opisovali nekemu, ki žeblja ni še nikoli videl:

»Pred seboj imam osem centimetrov dolg valj, štiri milimetre pa je njegova debelina. Ta kovinski valj temno sive barve je na eni strani ošiljen v obliki stožca, dolgega pol centimetra s konico pol kvadratnega milimetra. Na nasprotnem koncu se valj razširi v okroglo in gladko kovinsko ploščico, ki je na valj pravokotno postavljena in na zunanji strani hrapava. Debelina ploščice je dva milimetra, njen premer pa osem milimetrov.«

Lahko tudi pomislimo in povemo, zakaj je ploščica hrapava, pa vendar je dobro, da bo najprej jasno, da je to žebelj, in sicer, kakšno je poslanstvo ali njegova uporaba, zakaj ga s kladivom zabijamo v les.

»Valj, ki ni upogibljiv z močmi naše dlani in prstov je zlitina mnogih kovin. Naš žebelj ali kovinski valj, katerega teža je tri dekagrame ni svetleč, ni pocinkan ali prevlečen s srebrom, zato zlahka zarjavi v primeru, da je nekaj dni izpostavljen vlagi. Najbolj zastopana kovina žeblja je železo, v njegovi strukturi pa je prisotno tudi nekaj bakra, svinca, kositra, silicija, itd. Železo je kovina in spomin, ostanek planeta Marsa, baker je na podoben način povezan s planetom Venera, svinec s Saturnom, kositer z Jupitrom, silicij pa z ozvezdjem Oven.«

O tem in podobnem, na primer kje in kako pridobivamo železo, baker, svinec,... se lahko pred pričetkom izvajanja vaje pozanimamo, lahko pa poenostavimo rekoč ali misleč na odpadne zlitine, pridobljene skozi ločevanje odpadkov,....

»Z mislimi se potem odpravimo v železarno ali livarno in k plavžu, kjer pravo mešanico surovin - kovin, ki so sestavni del žeblja, stalimo pri temperaturi približno 1850°C vse do žareče tekočine, ki jo vlivamo v dolge kanale v obliki valja debeline štiri milimetre, podobno kot to počnemo v procesih izdelovanja valjane žice. Nakar še ne povsem ohlajeno zmes strojno narežemo na devet centimetrov dolge valje, ki jih naposled na eni strani strojno ošilimo, na drugi pa strojno udarimo, sploščimo v okroglo ploščico.«

»Po zaključenem hlajenju zložimo po sto žebeljev skupaj v kartonsko škatlo in odpeljemo ali shranimo v skladišče, od koder bodo po prejetem naročilu škatle z žebli odpeljane v trgovino železnino, kjer bodo razstavljeni na prodajnih policah. Uporabnik bo ravno takšen žebelj, ki smo ga ustvarjali v mislih, potreboval, zato jih bo vsaj nekaj kupil s svojimi materializiranimi talenti –

denarjem. Odnese jih bo domov, se preoblekel in jih pričel zabijati v dva kosa lesa, na primer deske bo z žabljem pritrdil na tramove. Bistvo ali duh žablja za les bi zatorej lahko bil **Inštrument ali povezovalac dveh kosov lesa.**«

Ob koncu razmišljanja o žablju se vprašajmo ali le pomislimo, če sem o žablju še kaj pozabil povedati, odkrivati in si ga še zadnjič poizkusimo predstavljati ravno tako živo, barvito in pravih oblik kot na samem začetku vaje. Verjemite, vsakič boste odkrili in dodali še kaj več o obravnavanem predmetu. O žablju razmišljajmo v obliki povedi, kot sem vas ravnokar vodil skozi simulirani proces vaje, in si vse opisane moči ter procese tudi zamislimo, si jih predstavljajmo ali vizualizirajmo, kot ta proces tudi strokovno z ne ravno slovensko besedo poimenujemo.

Brez skrbi, to nikakor ni proces intelektualnega in umskega pretiravanja, temveč sposobnost nas kot duha, ki zmore vsaj nekaj minut ostati hoteno osredotočen na željen predmet skozi svobodno razmišljanje. Svobodno in zatorej nevezano na um in intelekt.



## NAJZAHTEVNEJŠI ZADNJI DEL VAJE KONCENTRACIJA

Sledi najzahtevnejši zadnji del vaje Koncentracija ali Osredotočanje. Ob koncu opisa ali obravnave predmeta si za hip zamislimo ali le vizualizirajmo vse moči, ki so naš predmet skozi opisane procese ustvarile, skorajda izgradile in izoblikovale, potem pa povsem izklopimo razmišljanje in le zaznavajmo.

Ob še vedno zaprtih očeh se bo kmalu pojavilo premikanje svetlobe različnih oblik in odtenkov ali celo zgoščevanje le te ali le teh v nekakšno kroglo, ki jo bomo po želji še malce hoteno zgostili pred korenem nosu.

Vse ravnokar omenjene moči, ki smo jih združili in zgostili zdaj le opazujemo, vse dokler ne zaznamo v duši nežen občutek trdnosti **in** sigurnosti. Ravnokar omenjen rahločuten občutek se bo kmalu pojavil in zaživel v prednjem delu glave. Vse kar se dogaja, zato le opazujemo, pred seboj zadržujemo, in o tem ne razmišljajmo.

Skozi največje moči miru, tišine, prisotnosti pravih moči Jaza ali duha zatorej trdnosti **in** zanesljivosti ali sigurnosti, ki jih premoremo, bomo ravnokar omenjeno tudi kmalu občutili in zatorej dovolili ali pospremili vstop omenjenim močem skozi prednji del glave do malih možganov in navzdol po hrbtenjači vse do križnice in trtice.

Omenjen, skorajda samodejni proces premika in spusta omenjenih moči le opazujemo in če je potrebno tudi pospremimo, ne da bi ob tem aktivirali kakršnokoli misel.

Kot že omenjeno, prvo in vsako naslednjo vajo bo vsak malce drugače, vsakič morda celo malce drugače vodil, doživljal.

Pa vendar vam svetujem, da si vsaj v prvih nekaj dneh ali tednih pred pričetkom izvajanja vaje natančno preberete **Steinerjeva in Enzova** navodila izvedbe prve vaje.

Enako velja za poročanje »moje« malenkosti, ki se prepleta skozi celotno vsebino, tudi tukaj in zdaj. V tekstu je marsikaj napisano, tudi skozi različne poglede, zato verjamem, da je koga zmedlo, morda celo dolgočasilo. Zakaj bi temu lahko bilo tako, povsem verjetno ne le zaradi moje nenaključne natančnosti, doslednosti. O tem si lahko preberete v naših novembrskih novicah z naslovom Človek – bitje mnogoterih razsežnosti v dveh kratkih podtemah z naslovom Zakaj je Antropozofija težje doumljiva in Za konec pa še štiri cvetke.

Vsekakor nam bo koristilo, da se še kdaj pa kdaj spomnimo, kdo vse v nas živi in nam kot duhu omejuje delo na sebi, glede na to, da so v igri izredno pomembni procesi, skozi katere se nam lahko življenje korenito spremeni. V kazalu boste omenjeni poglavji z lahkoto našli.

Za lažji in natančnejši opis ali obravnavo predmeta med samo vajo in posledično za večji uspeh vaje, si lahko za vsak predmet, ki ga boste v naslednjih dneh obravnavali, poiščete podatke ali opis vseh delovnih procesov njegovega nastajanja (na primer svinčnika, radirke, prstana, žlice, kozarca,...). Enako velja tudi za njegovo snovnost. Res je, z veliko lahkoto si razpiranja zavesti, pridobivanja manjkajočih kreposti in prevzgoje egovskih nesvobod ne bo lahko izboriti.

Po jutranji izvedbi prve vaje, ki naj bi jo vztrajno izvajali tudi v naslednjih mesecih in letih, četudi bomo takrat izvajali še ostale Steinerjeve vaje, bo dan potekal drugače, bolj prebujeno in bolj svobodnega duha. Le ta bo vsekakor uspešnejši v omejevanju uma in egovskih skrbi, strahov, želja, potreb, poželenj, mnenj, navad, odvisnosti,....

**ZA ZAŠČITO IN POMOČ, ZA VODSTVO SKOZI VAJO** lahko tudi zaprosimo naš Izvor ali Presveto Trojico. Raznorazne vodnike, tudi Angele in Svetnike pa priporočam, v primeru, da si to lahko dovolim, raje ne obremenjujte. Namreč, mnogi izmed njih niso bili Pokristjanjeni, kar pomeni, da morda celo ne poznajo Očetove Ideje ali Namena glede Projekta-človek. Upam in obenem verjamem, da sem prav razumel. Kako se naravnati in nasloviti prošnjo, ste nekoč vsaj enkrat že slišali, mar ne?

Ob koncu »mojega« poročanja glede prve vaje je prav, da se zavedamo še nečesa. Vse, kar zaznavamo s petimi čutnimi organi, je materializirana svetloba ali duh v bolj ali manj zgoščeni obliki. Vse zatorej izvira iz duha in vse se k duhu tudi vrača. Glede na to, da smo del Božjega ali Absolutnega in da bomo nekoč v daljni prihodnosti postali vsaj Angeli, Nadangeli in Arhaji, smo tudi Stvarniki. Poleg našega Izvora smo kot duh v tem Projektu in tu na Zemlji prisotni že od samega začetka Projekt-človek. Z mislimi, občutki in/ali čustvi ter dejanji, zatorej vsakodnevno ustvarjamo marsikaj, vsaj naše najbližje v nas bivajoče **dvojnike**, egovske dvojnike. Le te bo zatorej čimprej in povsem svobodno potrebno **prevzgojiti**. Z duhom in na notranjo pobudo, se razume.

Kaj sem vam hotel še povedati: »Med vajo, ki jo je idejni oče Rudolf Steiner poimenoval Koncentracija, pričenjamo ustvarjati in se tega sčasoma tudi zavedati. Nič nenavadnega, če bodo moči, ki so sodelovale pri miselnem ustvarjanju obravnavanega predmeta v nas tudi samodejno vstopile v primeru, da jim bomo to tudi omogočili skozi primerno držo ali boljše, skozi vzdrževanje notranjega čutenja trdnosti **in** sigurnosti. A tokrat ne bodo vstopali dvojniki kot vojska od nas ustvarjenega nižjega Jaza ali ega. Zdaj si že mnogo lažje predstavljamo, zakaj še je Rudolf Steiner prvo vajo poimenoval Koncentracija.

Naj za konec še omenim, da ni tako pomembno, da vsako vajo, razen seveda prve izvajamo več kot en mesec.



Skozi Rudolfa Steinerja nam je bilo naročeno, naj posamično vajo izvajamo določen čas. Bolj kot ravnokar povedano pa je pomembno, 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. Kako bi na primer s šesto vajo lahko uravnovesili ali harmonizirali nekaj, česar z ostalimi vajami še nismo v sebi okrepili ali celo pridobili in zatorej ne obstaja.

Z redno vsakodnevno vadbo še posebno ob isti uri se kot duh urimo v vodstvu in prevzgoji naše duše oziroma njenih nesvobod. Ezoterična ali duhovna medicina - Antropozofija od nas zahteva, naj bo vsak korak v poznavanju pospremljen s tremi koraki v smeri Dobrega, Pravičnega in Resničnega kot tremi moralnimi Ideali človeštva.

---

Zato, da nam bo prva vaja postala še bolj pisana na kožo, si preberimo še nekaj povedi iz poglavja z naslovom **KAR ZADEVA VAJO JAZ RAZMIŠLJAM BESEDO IN O ŠESTIH VAJAH HARMONIZIRANJA DUŠE** (A proposito dell`esercizio, lo penso la Parola e dei sei esercizi di armonizzazione dell`anima) avtorja **MARCA BELBÉOCHA** (euritmista), str. 45 drugi odstavek in str. 47 drugi odstavek. Prva vaja: Kontrola razmišljanja (1.Esercizio: Il controllo del pensiero)

---

Tudi šest vaj harmoniziranja duše lahko razvrstimo v dve skupini, prva skupina vodi k notranjemu gospodovanju treh moči duše (misel, čustvo ali čutenje in volja), druga skupina vaj pa vodi dušo k odpiranju v zunanji svet in k primerjanju svojih treh moči z njim, torej s svetom.

Vaja, ki združuje nadziranje toka naših misli, ki jih je potrebno postaviti ali jim dati neko središče kot neko smer, ki jo izberemo z močjo naše volje, vodi tistega, ki jo izvaja k obvladovanju samega sebe. Ta skrivni boj s samim seboj v svojem razmišljanju omogoča razvoj plodu, ki ga imenujemo notranje čutenje trdnosti in gotovosti.

Razmišljam, kar resnično hočem, to pomeni, da obstajam v dejanju razmišljanja, ker tako hočem in se bijem ali borim zato, da ukazujem, da dajem polno moč moji volji.

To je poskusna doba ali vajeniška praksa zavesti Jaz Sem.

Medtem ko omogočim tok čutenja sigurnosti v glavi, bo izkušnja postala: »Jaz Sem ta Jaz Sem«, v sredini hrbta pa: »Jaz Sem ta Jaz Sem na Zemlji.«

## JANNARELLIJEV PRISTOP K VAJI KONCENTRACIJA

---

Poglejmo si še malce bolj poduhovljeno **razlago VAJE KONCENTRACIJE**

**MARIA JANNARELLIJA**, antropozofa iz sosednje Italije:

---

Medtem ko s celo paleto misli rekonstruiram določen snovni predmet, ki ga je nekoč izoblikoval človek, v resnici ustvarjam njegovo podobo. Medtem ko razmišljam, naprimer o žebelju in sestavljam misli, s katerimi ob koncu vaje tudi strukturiram in oblikujem snovni predmet, imam pred seboj sintezo vsega, o čemer sem razmišljal. Pred notranjim pogledom mojega notranjega horizonta imam zatorej tudi sintezo vseh misli, ki so bile mišljene od ljudi ali od človeka, ki je prvič ustvaril in/ali izdelal na primer žebelj.

Ta podoba je vsekakor predstava, toda ustvaril sem jo sam. In, iz česa je podoba zgrajena? V resnici ni bila ustvarjana, temveč sem jo potem, ko sem žebelj videl in o njem razmišljal, tudi zgostil s celo vrsto misli vse do točke ali do ravni mojih zmožnosti. Ob koncu vaje imam podobo, znamenje, pečat, simbol, predstavo (poimenujte jo kakor želite), pred seboj imam nekaj, kar sem ustvaril z močjo mojih misli.

Namreč, z duhom ali Jazom sem okrepil svojo misel, katero sem zvesto pridržal ob določenem predmetu in ga rekonstruiral v svoji notranjosti. Na ravnokar opisan način me zaznava ne doseže skozi organe čuta, temveč je moja zavest tista, ki zaznava predmet, ki sem ga izgradil sam s svojimi mislimi.

Toda moje razmišljanje je proces mene kot duha in tista podoba je grajena iz duhovne substance. Zatorej, ko pričenjam zaznavati duhovni predmet, že vstopam v sam začetek procesov jasnovidnosti. Govorim o podobi, ki sem jo ustvaril jaz kot duh z močjo in voljo lastnega razmišljanja.

Ne pozabimo, da je duh tudi kozarec, žebelj, prstan,... in da so tudi prstan, žebelj, kozarec,... duh ali materializirana svetloba. Ne da bi bili pretirano navdušeni, toda skozi vajo Koncentracija se v nas pričinja prebujati jasnovidnost kot prva Višja zavest z imenom **Imaginativna zavest**.

Večinoma se razmišljanje porodi spontano, in sicer v trenutku, ko zaznam zunanji-snovni ali notranji-nesnovni predmet, zaznan skozi predstavljanje. Tak način razmišljanja je seveda pasiven, saj ob tem ničesar ne počnem s svojo voljo niti z voljo mene kot duha niti z voljo moje duše.

Medtem ko karkoli z močmi volje vsakodnevno disciplinirano in na notranjo pobudo izvajamo z duhom, vnašamo življenje volje v naše razmišljanje.

Kot že omenjeno, moči hotenega, z duhom vodenega in svobodnega razmišljanja, nam krepko primanjkuje. Razmišljanje je sčasoma postalo povsem pasivno in poganjano le skozi zaznave čutnih organov.

Kaj vse bodo zatorej na ravnokar opisan način zmogli neplemenitega ustvariti v sebi ali odposlati v prosti eter v obliki vzorcev ali dvojnikov naša duša, njen ego in um skozi moči računice, želja, zabave, poželenj, skrbi, jeze, strahov,... je že mnogo daljša zgodba. Več o tem pa ob drugi priložnosti.

Glede na to, da je vsebina, ki opisuje vajo z imenom Koncentracija postala kar obširna in zato, da nanjo ne boste predolgo čakali, sem se odločil, da naše marčevsko javljanje tukaj in zdaj zaključim. Opis ostalih petih vaj sledi čez nekaj tednov.

Hvala za razumevanje.

Franc Božjak



## **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 rej 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)
- Rudolf Steiner, I sei esercizi, Editrice Antroposofica, Milano 2015

## 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 pripravljeni
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 Posvečenje
- 

<sup>i</sup> **Oblike** – kar je nekoč in nekje veljalo za pravo resnično in dobro stvar, danes in tukaj ni več povsem primerno za današnjega človeka, nosilca duha kot dela Božjega, Absolutnega. Dovolite, da vas spomnim na malikovanje, žrtvovanje živali, celo ljudi, odpiranje čaker, odganjanje zlih duhov, Reiki mojstre, nekaterih delovanj Esenov, Krst v vodi, itd.

<sup>ii</sup> Nanaša se na Višji Jaz ali ustreza Višnjemu Jazu.

<sup>iii</sup> V trenutku **sedanjosti** se združimo v Brezkončnost ali bolje v Večno Neskončnost.

<sup>iv</sup> **Tukaj** in ne tam, pomeni, da smo prisotni zdaj, v tem trenutku tukaj in sedaj v prostoru, v katerem se bo zgodilo Srečanje.

<sup>v</sup> Ne ostati vezani na izvršena dejanja, pomeni ali izhaja iz opravljenih dejanj iz ljubezni do stvari same, torej dejanj, ki jih opravljamo na svoboden način. To je ena izmed značilnosti dejanj opravljenih v znamenju Nadangela Mihaela. Resnično, Mihael kot vladar sedanjega razvojnega obdobja prinaša človeku pobude za preseganje moči slabega, tako Luciferične kot tudi Harimanične narave.

<sup>vi</sup> Višji Jaz glede na to, da je del Boga, je v sebi popoln. Tisto, kar se spreminja pri ljudeh, je sposobnost manifestiranja, ki mu je dana od naše osebnosti. Življenje je eno in se manifestira skozi številne eksistence (zemeljska bivanja, življenja). Ta proces je poimenovan reinkarancija, kot ponovna utelesitev duše in duha v fizično - snovno telo.

<sup>vii</sup> **Druga Luna** ali Luna II. Vpliva s svojimi močmi pojemajoče ali prazne Lune na živčni sistem. Višek Lune II ali višek uporabe Drevesa Spoznanja kot analitika, intelekta in nenehnega premišljevalca - uma, izžiga življenjske moči eterske ravni bivanja in odmika moči duha kot nosilca

---

svobodnih misli. Umsko intelektualno naprežanje pa skozi izžiganje fizično eterske ravni bivanja omogoča nastajanje virusnih bolezni, kar bo za bolj svobodno razmišljanje pomenilo razgradnjo celic, tudi genskega materiala, bolečino, krč in smrt (tri neharmonične geste duše). Da bi bili virusi resnični povzročitelji bolezni? Znanstvena fantastika, teorija zarote ali resnica, kaj porečete?

vii **Prva Luna** ali Luna I. pa je s svojimi močmi polne Lune ali ščipa povezana s trebušno votlino ali s polom reprodukcije, še posebno z genitalijami. Ko smo nekje v naši notranjosti v višku moči polne Lune, obstaja večja verjetnost nastanka tumorja kot oteklina, povečane celične rasti, kar pa ni nujno vezano na maligne ali zločeste procese (glej članka z naslovom Tumor, rak skrivnost minulega stoletja in Pogled na tumor, rak z znanjem petih bioloških zakonov). Kaj več o tem pa nekoč v vsebini z naslovom Drevo Spoznanja in drevo Življenja.

<http://projekt-clovek.com/>

05 654 92 45; 041 685 449 Franc Božjak

**PROJEKT**ČLOVEK  
Franc Božjak s.p.