

Koncentracija in ostale Steinerjeve vaje

Tretji del



Pozdravljeni!

Dva meseca od prvega poročanja o šestih Steinerjevih vajah sta minila, zato se spodobi in je pravično, da prejmete še vsebino tretjega dela, ki opisuje zadnje štiri izmed šestih takoimenovanih komplementarnih vaj. Ezoterično delo Rudolfa Steinerja in naše delo na sebi zaobjema tako študijsko in meditativno dejavnost, kot tudi izvajanje komplementarnih ali dopolnilnih vaj. Pa vendar, zgolj študij Steinerjevih del in meditacija sama po sebi ne zadostujeta, čeprav se skozi njih lahko napreduje v notranjem razvoju ali razpiranju zavesti. Namen avtorja knjige z naslovom Šest vaj (I sei esercizi) je bil pokazati ali opozoriti na nepogrešljivost šestih dopolnilnih vaj, o katerih poročamo v treh delih, torej vaj, ki zagotavljajo varno in zdravo ponotranjeno delo.

Vsebina

POMEN MEDITACIJE IN KONCENTRACIJE.....	3
TRETJA VAJA - PRAVO RAVNOVESJE MED VŠEČNOSTJO IN BOLEČINO.....	6
ČETRTA VAJA - POZITIVNOST.....	9
PETA VAJA - NEPRISTRANSKOST.....	11
ŠESTA VAJA – HARMONIZIRANJE PREDHODNIH PETIH VAJ.....	12
POVZETEK STEINERJEVIH VAJ.....	15
STRAH.....	19
JEZA.....	21
PREMOSTITI STRAH IN JEZO - KLJUČ MODROSTI.....	23
POGLED RUDOLFA STEINERJA NA DOLOČEN IZZIV SKOZI ŠTIRI RAVNI BIVANJA.....	23
POMOČ SEBI IN OSTALIM SOZEMLJANOM.....	24
POJASNILO.....	28
LITERATURA IN VIRI.....	28
LITERATURA FRANCA BOŽJAKA.....	29

POMEN MEDITACIJE IN KONCENTRACIJE

Glede na to, da opisujemo vaje oziroma šest komplementarnih Steinerjevih vaj, ne bo odveč omeniti, kaj beseda vaja pomeni. Beseda vaja kot *esercizio* ali *esercire*, *esercitare*, ki izvira iz latinske besede **exerceo** ponazarja: ne dovoliti si počivati, zatorej delati, vaditi, izvrševati, izvajati, prakticirati, uriti.

Verjamem, da vam bo zanimiv tudi del predgovora, ki govori o globljem pomenu vaj, o izvajanju šestih vaj avtorja **Athysa Floridea**, ki je v knjigi z naslovom **Šest vaj (I sei esercizi**, Editrice Antroposofica Milano, 2015, str. 10, 11) izbral odlomke del **Rudolfa Steinerja**, ki govorijo o šestih dopolnilnih vajah:

»Zanimivo se je spustiti še globlje v etimologijo ali korenoslovje in osvetliti samo korenino latinske besede **exerceo**. Iskanje nas bo napotilo h glagolu ali besedi *arceo*, ki pomeni vsebovati, obsegati, zadržati, brzdati, vzdrževati, ohranjati in obenem držati daleč, zadržati, odvrniti neprijatelja ali se konec koncev tudi oddaljiti, zaščititi, zavarovati.

Na ravnokar opisan način lahko jasno vidimo, kako je izvoren pomen besede prakticirati v natančnem odnosu z navodili Antropozofije ali znanosti o duhu. Torej, izvajanje vaj pomeni oddaljiti, držati v šahu vse nevarnosti, ki bi se lahko porodile skozi duhovno delo in ki bi lahko grozile učencu – izvajalcu omenjenih vaj.

Ravnokar opisanemu ustreza nemška beseda **üben**, iz katere izhaja beseda **Übung** (vaja), ki to redno aktivnost obarva z drugačnim odtenkom. Na začetku je bila ta beseda uporabljena za dejanja Svetega značaja. Ravnokar omenjen vidik lahko najdemo v izražanjih: kultura, omika, izobražen, gojen, čaščenje, spoštovanje.

Obdelovanje zemlje je imelo v Antiki religiozen pomen, ki se je ohranil v izrazu vzgajanje, obdelovanje zemlje, kmetijstvo. Enako bi lahko v isti jezikovni korenini rekli za polje, ki ga obdelujemo, kot tudi za dušo in duha izobraženega človeka, medtem, ko se religiozen pomen povsem izrazi v besedi kult ali Bogočastje, Bogačaščenje.

Nadaljujmo in upoštevajmo pomembnost vaje v odnosu s tvorbo ali z oblikovanjem organov duhovnega zaznavanja ali lotosovih cvetov. **Rezultat izvajanja Meditacije in Koncentracije je darovanje lotosovim cvetovom sijaj svetlobe, ki se bo razpršil v témo duha.**

Namreč, na začetku duhovni svet učencu ne predstavlja nič drugega kot témo, saj mu omogoča zaznavanje bitij, entitet ali zavesti sveta téme. Toda omenjeno svetlobo moramo «vzdrževati», jo «zaščititi» skozi harmonično obliko, ki skozi darovanje natančnih meja omogoča okrepitev in zagotavlja zavestno ali nadzorovano zaznavo.

Podoben primer nam bo omogočil lažje razumevanje potrebnega vzdrževanja in zaščite svetlobe. Aktivnost fizičnega očesa se vrši znotraj zelo precizne organske oblike, ki je prilagojena za sprejem zunanje čutne svetlobe. Aktivnost, o kateri govorimo, je bila dana človeku glede na fizično-fiziološke naravne zakone Kreacije.

Tudi lotosovi cvetovi morajo pridobiti obliko, ki omogoča natančno zaznavo duhovnih bitij.

Toda ravno učenec je tisti, ki se mora skozi vajo zavzemati za to obliko.

Šest vaj, ki so predstavljene v knjigi, je namenjenih povrnitvi in/ali izražanju harmonične oblike lotosovega cveta dvanajstih cvetnih lističev, položenega v predel srca. Šest cvetnih lističev se je že izoblikovalo skozi razvoj, ki pa so zaenkrat še v molčečem ali tihem stanju. Delo skozi Meditacijo jih prebuja, naredi bleščeče in obenem razvija ostalih šest cvetnih lističev. Komplementarne vaje pa izrišejo pravilno obliko cvetnim lističem.

Nekaj povsem enakega velja za lotosov cvet, ki ima svoj položaj v grlu in je sestavljen iz šestnajstih lističev. Osem vaj osmerih poti ga ponese vse do polnega cvetenja. V primeru, da lotosovi cvetovi niso dobro izoblikovani, prinašajo nejasne, nedoločene, nenatančne in konfuzne duhovne zaznave. Ravno zaradi tega obstaja veliko tveganje iluzije kot čutne

prevare ali slepila. Razločevanje stvarnosti od navideznosti, dozdevnosti postane praktično nemogoče.

Naložiti si ali celo zaukazati ne le meditacijo, temveč tudi redno vajo, pomeni naučiti se udejanjiti tisto, kar ezoterična medicina poleg meditacije zahteva ali prosi, in sicer, **vsak korak v poznavanju naj bo pospremljen s tremi koraki izpopolnitve karakterja v smeri Dobrega. To je zlato pravilo poti k duhu.**«



Glede na to, da smo v uvodnem delu našega tretjega poročanja o šestih Steinerjevih vajah nekajkrat omenili **MEDITACIJO** je prav, da o njej še razširimo poznavanja. V kratkem boste prejeli tudi ravnokar omenjeno vsebino.

TRETJA VAJA - PRAVO RAVNOVESJE MED VŠEČNOSTJO IN BOLEČINO

Rudolf Steiner je tretjo vajo poimenoval **Ravnodušnost** kot **mirnost**, nekakšno **uravnoteženost**. V prejšnjih novicah pa smo tretjo vajo v prevodu poglavja z naslovom **POMEMBNOST ŠESTIH VAJ GLEDE TVEGANJA OKULTNEGA RAZVOJA** prevedli v **Pravo ravnovesje med vsečnostjo in bolečino**. Lahko bi celo rekli, naučiti se biti iznad prijetnega in neprijetnega. Vsekakor pa ravnokar omenjene duševne geste uvrščamo v čutenja, glede katerih mora učenec okultnega razvoja pridobiti določen mir in kot duh gospodovati izražanju omenjenih nasprotij. Ob tem ni potrebno biti v skrbeh, da bomo do dogodkov v okolici postali brezbrizni ali brezčutni, da bi se od njih povsem odmaknili in odklopili. Vsekakor z vsem, kar se nam dogaja, ostanimo povezani, a ne dovolimo, da bi nam zavladaile moči izza njih. Verjemite, to je prava vaja, s katero aktivno očiščujemo, prevzgamemo dušo in pridobivamo notranji mir.

ENZO NASTATI je izvedbo tretje vaje takole opisal:

»Vsaj enkrat na dan **prikličimo mir v dušo**, ob tem da vsakodnevno še vedno izvajamo prvo in drugo vajo. Moč ali sila, ki v nas še vedno živi, ki pa jo brzdamo, držimo pod kontrolo, preoblikujemo in prevzgamemo, postaja na tak način prva kal ali brst predvsem nesnovnih organov, ki so potrebni zaznavi Duha in razumevanju, kako nam Duh govori.

Moramo si zapomniti,

da moči emocij ne zadušimo ali uničimo, ubijemo,

temveč jih vzdržujemo v nas aktivne zato,

da jih lahko preoblikujemo v sposobnosti ali moči za nas kot duha.

Na primer, vsaj za deset minut zadržimo v sebi voljo ali vzgib po uresničitvi neke želje, navade, ugodja, užitka, nakar duši dovolimo, da končno le to uresniči.

Čas zadrževanja duševne nečakanosti lahko iz dneva v dan postopoma, a previdno podaljšujemo, pa vendar ne v nedogled. Vse omenjeno podzavestno resda mnogi počnemo vsak dan, toda ko to kot duh s pomočjo ozaveščene duše izvajamo zavestno na notranjo pobudo, postane v tem primeru vaja veliko močnejša, kar se prevzgoje ali prenove nas kot celote tiče, pa dolgoročno neprimerno učinkovitejša.«

Naj vas ne skrbi, do doživljanj duše na omenjen način ne bomo postali brezbrizni, ravno nasprotno, še bolj dovzetni, a hkrati budni, navzoči do vsega, kar nas je nekoč obkrožalo v obliki izobilja veselja in bolečine. Zdaj postajamo pravi duh, navzoči opazovalec, ki že skozi opazovanje spreminja okolico, kaj šele prostrana duševna polja (gorovja ali hribi, travniki in gozdovi, doline in temne jame), kot glavo, prsni koš in trebuh, torej dvojnike v mislih, čustvih in dejanjih ali v zavednem, podzavednem in nezavednem. Zdaj že zmoremo prepoznati, sprejemati in udejanjati Očetovo Ljubezen kot Idejo ali Projekt-človek na Zemlji, kjer se razvijata dve kvaliteti, svoboda in ljubezen v pravem pomenu besede, mar ne? Kaj več o ljubezni in svobodi si lahko preberete v dveh naših lanskoletnih poletnih poročanjih z naslovom Razlika med Ljubeznijo in zaljubljenostjo (prvi in drugi del).

Kot že omenjeno, strah, da bi do duševnega doživljanja postali brezčutni ali brezbrizni, je povsem odveč. **RUDOLF STEINER** nam v knjigi **ŠEST VAJ** str. 36, v poglavju z naslovom **KVALITETE DUŠE, KI SO POTREBNE ZA PRAVI RED IN DISCIPLINO** (Le qualita` dell` anima necessarie a una giusta disciplina) sporoča naslednje:

»Tega nisem imel v mislih. Nekaj, kar je prijetno mora razveseliti dušo, kar je žalostno, pa mora zanjo postati mučno, utrudljivo. Duši mora uspeli le obvladati izražanje veselja in bolečine, prijetnega in neprijetnega. V primeru, da se k temu nagibamo, bomo kmalu ugotovili, kako namesto tega, da postajamo brezbrizni, postajamo ravno nasprotno, še bolj dovzetni ali senzibilni za vse, za kar prej nismo bili, kljub vsej radosti in bolečini, ki nas obkroža. Da bomo zmogli pridobiti te kakovosti, bo potrebno dlje časa nadzirati in se naučiti povsem zavzeti, torej stopiti na stran veselja ali bolečine, ne da bi se ob tem prepustili točki ali ravni, v kateri bi svoja občutja izražali samodejno in zato brez vpliva svoje volje. Ne zadušite upravičene

bolečine, ustaviti morate le nehoten jok, ne zatreti grozeč strah pred podlim delovanjem, temveč obrzdati izliv jeze. Ne zajeziti upravičene zaščite pred nevarnostjo, nepotrebno bojzljivost pa je potrebno obrzdati, itd. Predvsem in samo skozi tako vajo bo učenec dosegel potreben notranji mir in se na tak način izognil temu, da duša kot neke vrste dvojnik po rojstvu Višjega Jaza oziroma še bolje, da po začetku njegovega delovanja ne bo ob Višjem Jazu razvijala nezdravega življenja. Vsekakor tudi na tem področju se ne smemo prepustiti nobeni iluziji glede sebe. Nekateri si domišljajo, da jim je življenje že priskrbelo določeno ravnovesje in menijo, da so jim te vaje odveč. Toda ravno takšne osebe jih še bolj potrebujejo. Resnično, lahko ostajajo umirjene vpričo preprostih vsakodnevnih izzivov ali dogodkov, toda, ko se take osebe povzpenjajo v višji svet, se v njih še z večjo močjo vrne razodevanje pomanjkanja ravnovesja, ki je bilo le potlačeno ali zatrto. Na vsak način moramo biti prepričani, da kar se duhovne discipline tiče, ni tako pomembno tisto, kar se nam zdi, da že posedujemo, temveč nas mora bolj zanimati redna vadba za pridobitev kvalitete, ki jih potrebujemo. Četudi ravnokar povedano izgleda protislovno, ni nič manj resnično. Življenje nas je lahko naučilo marsičesa, toda za duhovno vzgojo so potrebne kvalitete, ki smo jih pridobili ali dosegli skozi nas same. Če vas je življenje napravilo jezljive, razdražljive, se morate sleči te razdražljivosti, če pa vas je življenje naučilo ravnodušnosti, se je morate »otresti« skozi samovzgojo na način, da izražanje duše ustreza prejetemu vtisu. Kdor ni sposoben, da bi se čemurkoli smejal, ravno tako slabo obvladuje in gospoduje svojemu življenju kot tisti, ki se neprestano in neobvladano prepušča smehu.«

Kot smo lahko razumeli, je namen rednega izvajanja tretje vaje pridobiti moči kontrole našega sveta občutkov, še posebno pa čustev (strah, jeza, žalost, skrb,...). Nič naj ne bi vznemirjalo našega srca. Ko smo nekajkrat aktivno z vsemi močmi duha uspeli zadržati napad jeze, joka, smeha,... in ostati umirjeni, bomo v sebi pričeli čutiti notranji mir in nekatere nove duševne kvalitete.

Kako vajo izvedemo:

»Ta občutek notranjega miru naj bi se potrudili občutiti in pridobiti v svoji duši vsaj enkrat dnevno, takoj zatem pa izpeljati zadnji, a zelo pomemben korak vaje. Ravno kar pridobljen in vzdrževan občutek miru in uravnoveženosti pustimo, da vstopi v telo, da steče skozi celotno telo bitja in ga od srca prenesimo do dlani, iz njih pa naj izžareva še v delovanju. Takoj zatem dovolimo, da bo občutek miru stekel od srca do stopal, na koncu pa še od srca v smeri proti glavi. »

Ne pozabimo, pozornost do svojega notranjega, predvsem duševnega življenja moramo neprestano gojiti. V predhodnih poročanjih sem že omenil, kako je dobro, da se nekajkrat dnevno vprašamo: »Kdo in zakaj v meni zdajle na tak način razmišlja, govori, čuti in morebiti tudi udejanja? Kaj mi je v tem primeru storiti?«

Vaja, o kateri teče ta trenutek beseda, zahteva od nas kot duha dovolj budno in odgovorno samoopazovanje ali bolje opazovanje, zaznavanje vsega, kar se dogaja v miselnem, besednem, čutnem, čustvenem in vedenjskem svetu naše duše. In ravno zato se jo bomo potrudili izpeljati vsak dan, in sicer vsaj petnajst minut na dan, lahko tudi večkrat.

Naj minute, ure in dnevi bodejo vam ubrani, na notranji mir naravnani!

ČETRTO VAJA - POZITIVNOST

Nadaljujmo s četrto vajo, ki jo je Rudolf Steiner poimenoval **Gotova pozitivnost v odnosu s svetom, Odsotnost predsodkov ali le Pozitivnost**, skozi katero lahko še okrepimo vzgojo moči razmišljanja in čutenja. Pozitivnost ali gojiti in poiskati v vsem, kar nas obkroža (predmeti, zunanji videz, minerali, rastline, živali, soljudje, njihove izkušnje, besede, čutenja in dejanja) nekaj pravega, dobrega, lepega, resničnega, uporabnega, je danes že kar redkost. Glede na to, da smo dovolili nadvlado našemu umu in egu, bo za osvoboditev in razvoj moči pozitivnosti potrebno kar nekaj dela. Dobra pomoč pri delu na sebi skozi razvoj pozitivnosti je, da si ob koncu dneva zapišemo pomembnejše dogodke dneva in da ob njih označimo njihov pozitiven aspekt, ki smo ga skozi opazovanje, razmišljanje in morebiti tudi izkušnje prepoznali. Ob odsotnosti vsakršne

kritike bomo skozi budno opazovanje in poslušanje, zaznavanje pridobivali tudi več moči pozornosti in zdrave pazljivosti. Pozitivnost, o kateri govorimo, ni pomanjkanje dovoljene kritike, ali zapiranja organov čuta pred krivico, nedobrim in zlaganim. Kar je nedobro ali neresnično, vsekakor ni dobro niti resnično. Slabo, zmotno in ne lepo pa nam tudi ne sme zastirati razumevanje dobrega, resničnega in lepega. Vsekakor obstaja razlika med sodbo do nekoga, ki se na primer porodi iz naše duše ali osebnosti kot nosilke nesvobod vzorcev ali dvojnikov, simpatije-antipatije in načina prepoznavanja ter sprejemanja nas kot duha-razvijajočega se bitja svobode in ljubezni v pravem pomenu besede. Vedno se je potrebno potruditi in se vprašati: »Kaj se je moralo zgoditi, da oseba tako razmišlja, govori, čuti in udejanja?«

Že skozi ravnokar opisan pristop pomagamo osebi, o kateri poteka naša notranja obravnava ali le opazovanje, zaznavanje, namesto da bi ga grajali in obtoževali. **RUDOLF STEINER** nam je v delu knjige **ŠEST VAJ**, vzetega iz: ali da: **INDICAZIONI PER UNA SCUOLA ESOTERICA**, Opera Omnia n. 245 zaupal:

»Vsakdo, ki se bo mesec dni zapored zavestno naravnal ali usmeril skozi vse svoje izkušnje k pozitivnemu, bo postopoma pričel opazovati, da se v njegovo notranjost vrinja občutek, kot da bi vsa koža postajala iz vseh strani prepustna, kot če bi se njegova duša na široko odprla vsem subtilnim in okultnim procesom ambienta, ki so bili prej povsem skriti njegovi pozornosti. V mislih imam ravno ta boj s pomanjkanjem pozornosti, ki domuje v vsakomur glede na subtilne manifestacije ali razodevanja.

Izvedba vaje:

Ko bomo opazili, da se opisan občutek razodeva v duši v obliki nekakšne blaženosti, poizkusimo z mislijo usmeriti ta občutek v smeri srca zato, da bi ga od tam pustili teči v oči in potem v prostor pred in okoli osebe.

Zaznali bomo, da na ravnokar opisan način pridobivamo intimnejši odnos s tem prostorom, bolje rečeno, rastemo izven organov čuta. Poleg tega se naučimo upoštevati del našega ambienta kot nekaj, kar nam pripada. Za to vajo je potrebna velika osredotočenost, še

posebno pa spoznanje, da vsak element neurejenosti, razgrajanja, strasti in polne čustvenosti deluje na opisano naravnost duše še kako destruktivno.

Kar se tiče ponavljanja vaj v prvih treh mesecih, povsem sledite nasvetom, ki so bili napisani za predhodne mesece.«

PETA VAJA - NEPRISTRANSKOST

V delu vsebine, ki opisuje **Peto vajo**, bomo govorili o **nepristranskosti** ali o **sposobnosti**, ki nam omogoča **ohranjati ravnovesje med lahkovnostjo in med domišljavostjo kot prepričanjem, da imamo vedno prav**. Ostati moramo dovolj prožni oziroma **odprti v sprejemanju novega**, drugačnega, do sedaj nepoznanega. V srcu obstaja rahločuten prostor, v katerem lahko rečemo: **»Morda je res, morda ima prav.«**

Vse nove izkušnje naj bi zatorej sprejemali z največjo možno neobremenjenostjo, saj ravno te moči omogočajo razvoj nepristranskosti. Kdorkoli se poda na pot duhovnega razvoja, mora biti pripravljen sprejeti novo resnico, kar ne pomeni, da sprejme vse ali da sledi komurkoli, temveč da pušča odprta vrata mnogoterim možnostim, četudi za nekaj podobnega še ni slišal ali česa takega še ni videl. Pri določanju prihodnosti naj se ne bi nikoli zanašali na raznorazna mnenja ali izkušnje iz preteklosti, saj nas bi le te lahko ovirale pri naravnosti do vsakršne nove izkušnje.

V poglavju knjige **ŠEST VAJ** z naslovom **TEMELJI EZOTERIČNE DISCIPLINE** (I fondamenti di una disciplina esoterica) nam **RUDOLF STEINER** na strani 29 sporoča:

»Na tak način ne postajamo nekritični, saj obstaja vedno možnost preverjanja. Na tak način izkušamo občutenje toka, ki vstopa v nas od zunaj in katerega moči naj bi absorbirali skozi oči, ušesa in celotno kožo.«

V poglavju z naslovom **RITEM IN DUHOVNI RAZVOJ V ODNOSU S ŠESTIMI VAJAMI** (Il ritmo e lo sviluppo spirituale in rapporto ai sei esercizi) nam je bilo na strani 24 povedano:

»Učenec bo vsekakor prišel do točke, kjer bo verjel vsakemu dogodku, ki mu bo prišel naproti v svetu, v nasprotnem primeru si bi zaprl pot k novim izkušnjam. Moramo se osvoboditi

vsega, da jih lahko sprejmemo. Fizično in etersko telo bosta takrat ponešena v stanje, ki je primerljivo s stanjem nekakšne blaženosti živali med valjenjem ali kotitvijo.

Zdaj pa še nekaj najpomembnejšega o peti vaji, v kateri naj bi postali v vsakem trenutku sposobni soočiti se s povsem novimi izkušnjami.

V zadnjem delu teksta, ki opisuje peto vajo poglavja 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 je bilo na strani 19 zaupano:

Izvedba vaje:

»Tisti, ki v petem mesecu vodi svojo pozornost k pridobivanju te naravnosti, bo zaznal, da se mu v duši pričinja porajati občutenje, kot če bi nekaj postajalo živo v prostoru, o katerem je bilo govora glede pomena vaje četrtega meseca, in sicer tako, kot če bi se v njem nekaj prebudilo.

Ta občutek je zelo rahel, nežen in tenak. Potruditi se je treba sprejeti to nežno tresenje v prostoru s pozornostjo in mu omogočiti, da steče skozi vseh pet čutov, še posebno skozi oči, ušesa, kožo glede nato, da je koža obdarjena s čutom toplote.

V tem stadiju ezoteričnega razvoja namenjamo manj pozornosti vtisom, ki so nam poslani od nižjih čutov kot so okus, vonj in otip. Namreč na tej ravni bivanja še ni mogoče zadovoljivo razločevati mnogih slabih vplivov, ki se mešajo z dobrimi, ki kajpak tudi obstajajo v tem polju. Učenec naj zatorej pusti stvar za naslednjo raven ali stopnjo razvoja.«

ŠESTA VAJA – HARMONIZIRANJE PREDHODNIH PETIH VAJ

Glede na to, da je šesta vaja še posebej pomembna, sem se odločil, da bom Steinerjev opis le te povzel iz vseh njegovih štirih poglavij knjige z naslovom **ŠEST VAJ** (I sei esercizi).

- Vzeto iz: Indicazioni per una scuola esoterica, Opera Omnia n. 245, Editrice Antroposofica.

- Vzeto iz: Vor dem Tore der Theosophie, Opera Omnia n. 95, Rudolf Steiner, Verlag, Dornach, pagg. 116-120.
- Vzeto iz: Indicazioni per una scuola esoterica, Opera Omnia n. 245, cit.
- Vzeto iz: La scienza occulta nelle sue linee generali, Opera Omnia n. 13, Ed. Antroposofica.
Odlomke iz knjige **ŠEST VAJ** (I sei Esercizi) Editrice Antroposofa Milano, 2015 je izbral in zapisal **ATHYS FLORIDE**.

Moči šeste vaje

- I. **V šestem mesecu poizkusimo pet vaj ponoviti** po sistemu pravilnega vrstnega reda na način, da se dlje časa zadržimo na vaji, ki jo najbolj potrebujemo, **kar nam bo omogočilo doseganje še večje harmonije ali ravnovesja naše duše.**

Iz duše se bodo postopoma prevzgajala in oddaljila čustva nezadovoljstva in nestrpnosti do sveta, pridobivati pa bomo pričeli odprtost do vseh izkušenj. V mislih nimam brezbržnosti, temveč novo kakovost, sposobnost, ki nam omogoča umirjeno razumevanje vsega, kar nas obkroža, in delovanje v svetu z namenom, da ga izboljšamo.

Spremeni se nam lahko način hoje, celo pisava lahko pridobi nove značilnosti, kakor da bi bili pripravljeni povzpeti se na prvo stopnjo poti k prenovi ali duhovnemu razvoju.

Dobro je ponoviti, da nam skozi vaje pridobljene moči omogočajo izničenje nezdravih učinkov pretekle uporabe nekaterih okultnih vaj in obenem zagotavljajo, da v sebi zadržimo le dobre in koristne moči.

Druga dobra značilnost izvajanja šestih Steinerjevih vaj je, da nam le te zagotavljajo resnično pozitiven uspeh dela z Meditacijo in Koncentracijo. Za učenca ezoterike ni dovolj zavestno upoštevanje toka ali moči morale, kajti dobri ne bomo postajali zato, da bi nas drugi videli in prepoznali kot dobre, temveč zato, ker smo postopoma prepoznali, da lahko samo dobro omogoča razvoj nas kot celote in okolice, Projekta-človek. Vse, kar je podlo, onesnaženo, slabo,... pa le ovira procese ravnokar omenjenega vsestranskega razvoja.

- II. **Notranje ravnovesje se bo postopoma razvijalo v zahvalo pridobivanja ostalih petih kvalitet.** Toda nič velikega se ne bo dogajalo, če si kot duh ne bomo zastavili tega cilja z vso odgovornostjo in voljo ter disciplino. Dan za dnem kot kaplja, ki raztaplja in oblikuje kamen,

bomo skozi prebujeno premoščanje življenjskih izzivov prevzgjali duševne nesvobode in pridobivali kreposti, ki nam še manjkajo ali so nezadostno razvite.

V primeru, da bi si nekdo skozi zvijačo pridobil in se okoristil višjih duhovnih moči, ne da bi se zavedal tega, o čemer govorimo, bi se kaj lahko znašel v nevarnih pogojih. V življenju sta duhovna in telesno-snovna raven bivanja med seboj pomešani kot dve tekočini različnih barv v istem kozarcu. Z duhovnim razvojem se prične odvijati enak proces kot pri delu kemika, ki želi ponovno ločiti dve različni tekočini. Na enak način se razdvojita fizično in duševno telo in izgubijo se prednosti, lastnosti predhodne skupnosti. Vse dokler je duša utelešena v fizično snovno telo, obstaja manjša nevarnost, da zapademo v čudne strasti. Zaradi omenjene ločitve se lahko zgodi, da bo fizično telo prepuščeno samemu sebi in svojim nagnjenjem (instinkti po pitju, oblačenju, reprodukciji, hranjenju...), kar bi ga lahko popeljalo k raznoraznim pretiravanjem. Nekomu, ki se je posvetil okultnemu razvoju in je ob tem zanemaril vzgojo moralnih kreposti, se lahko pojavijo negativna nagnjenja, ki se v nasprotnem primeru ne bi izrazila in ki jih je nekoč še zmozel krotiti ali vsaj omiliti. Postal bi lahko npr. lažniv, vročekrven ali maščevalen. To se je že zgodilo, ko so se nekateri, ne da bi poprej poskrbeli za potreben moralni razvoj, pretirano predajali le študijskemu delu, pouku nekaterih ezoteričnih poti duhovnega razvoja.

III. **Šesta vaja ali Ravnovesje – pet predhodnih občutenj moramo harmonizirati na način, da vanje v enaki meri usmerjamo veliko pozornost.** Kot že povedano, nisem vam rekel, da moramo vsaki vaji slediti en mesec. Najpomembnejše je, da vaje izvajamo v predpisanem vrstnem redu, v nasprotnem primeru, npr. če bi drugo vajo izvajali pred prvo, ne bi ničesar pridobili. Nekateri mislijo, da bi morali pričeti s šesto vajo (Ravnovesje). Toda le kako si lahko zamislimo, da bi harmonizirali nekaj, kar še ne obstaja, česar še nismo pridobili.

IV. Našteli smo **pet kvalitet ali kakovosti duše**, ki bi jih moral pridobiti učenec okultizma skozi redno in pravilno disciplino:

- **gospodovanje mislim,**
- **obvladovanje impulzov hotenja ali volje,**
- **pravo ravnovesje med všečnostjo in bolečino,**
- **pozitivnost v sodbi ali mnenju glede sveta in**

- nepristranskosti v pojmovanju življenja.

Učenec, ki se bo nekaj časa brez prekinitve posvetil vajam, ki razvijajo določene kakovosti, bo le te skozi Šesto vajo moral še harmonizirati v svoji duši. Potrebno bo, da hkrati vadi po dve tri vaje naenkrat, vse dokler ne bo dosežena potrebna harmonija.

Pred samim zaključkom obravnave šestih komplementarnih Steinerjevih vaj, si preberimo še kaj je o vajah napisal **PIERO CAMMERINESE**. Svoje razmišljanje je naslovil **VAJE, NJIHOVA RABA IN ZLORABA** (Esercizi, del loro uso ed abuso):

»**Znanost o duhu** Rudolfa Steinera in **Pot misli** Massima Scaligera, predstavljata dve etapi ali postaji bolj radikalne in revolucionarne pridobitve svobodnega razmišljanja v zadnjih dveh tisočletjih. Pa vendar, vsako verodostojno razodetje, ki izvira skozi objavo ali navodila Posvečencev, je kot reka, ki tvega osušitev, in sicer ne le od nerazumevanja, temveč tudi zaradi pretiranega navdušenja ali zanesenosti.

Ko sredstvo za doseganja namena postane namen, se pojavi nevarnost, da izgubimo stik s pravim namenom na račun sredstva. Metoda zato postane dogma, razodetje pa akademsko.

V primeru enostranskega poročanja in pripisovanja učinkov zgolj metodi, tvegamo postavitev namena kot popolnega preoblikovanja osebe, ki vaje izvaja v drugem planu. Namreč, oseba kot taka in na tak način, ne glede na izvajano metodo, ne more biti dovolj izčrpno in dialektično okarakterizirana ali obravnavana.

Ravno zaradi tega motiva je skozi moči sinteze ali bistva primerno razmišljati o odnosu sredstva in namena vaj Znanosti o duhu (Rudolf Steiner) in Poti misli (Massimo Scaligero).

POVZETEK STEINERJEVIH VAJ

Ravnokar omenjena upoštevanja kot razmišljanja so sklenjena v šest bistvenih skupin, iz vsake izmed njih pa izhajajo štiri alineje ali posledične povedi.

I. Vaje Rudolfa Steinerja so temelj Znanosti o duhu.

1. Znanost o duhu je aktivna pot v poznavanju.
2. Je pot, ki se zavzema za popolno oplemenitenje človeškega bitja, začeni s preoblikovanjem aktivnosti razmišljanja skozi Koncentracijo, Meditacijo in ostale vaje, ki omogočajo harmoničen razvoj razmišljanja, čutenja in udejanjanja.
3. V primeru, da omenjenih vaj ne izvajamo, nismo učenci Znanosti o duhu.
4. Znanost o duhu bi bila le ena izmed mnogoterih poti modrosti, če ne bi iz človeške misli omogočala nastajanje pravih temeljev napredovanja ali razpiranja zavesti. Veliko iščemo, raziskujemo v vsaki drugi izkušnji, v razmišljanju pa to postane neposredna in takojšnja izkušnja.

II. Koncentracija kot osnovna vaja Znanosti o duhu se usmerja h kontroli, pozneje pa še k preoblikovanju človeške misli, misli, ki je osvobodjena čutov zato, da bi jo napravila sposobno preseganja vsakdanjih omejitev poznavanj.

1. Mi eksperimentiramo le zrcaljenje misli, nečesa že razmišljanega. Njihovo gibanje, njihov izvor, ki domujeta v temeljih naše individualnosti, pa ostajata zaprta našemu pravemu pogledu. Sovednost stvarnih pobud naših odločitev je tako kot pristno samospoznanje, tudi neizprosno zastrto navadni preprosti zavesti.
2. Misel je poglaviten inštrument poznavanja, ki ga imamo v posesti, a obenem še najmanj poznan. Misel je lestev, ki jo potrebujemo za dvig k prostranim in globokim poznavanjem o nas samih in o svetu.

Razmišljanje se mora iz namena že omejenega duševnega življenja preoblikovati v inštrument, v vozilo duha (Massimo Scaligero).

3. Pravilno uporabljana misel je sposobna premostiti meje čutnega poznavanja, čeprav se le te ponavadi zdijo kot nepremostljive.
4. Aktivnost razmišljanja je edina aktivnost, ki lahko pozna in prepozna sama sebe na znanstven in objektivni način glede na to, da je edina, ki je osnovana na sami sebi.

III. Naš odnos s koncentracijo misli ima naboj ali moč, ki je povsem zaupna in sveta.

1. Znanstvenost Poti misli ima svoje temelje v dejstvu, da oseba, ki jo prakticira, nima potreb po zunanjih potrditvah, temveč v sebi izkuša in doživlja gotovost svojega poznavanja.
2. Vsaka oseba prehodi in doživlja skozi delo na svojem razmišljanju in v harmoniji s svojo stopnjo razvoja različne izkušnje.
3. Izkušnje, s katerimi pridemo v stik ob srečanju ali spoznavanju ljudi, ki izvajajo vajo Koncentracije misli, lahko razume le tisti, ki vaje tudi sam izvaja, in sicer vsaj na njim enaki ravni.
4. Glede na to, da skozi trud doseženi rezultati niso vedno vidni navzven, se z lahkoto pojavi skušnjava v obliki bahanja ali pretiravanja glede izkušenj, ki niso objektivno merljive. Enako velja za sodbe izkušenj drugih soljudi.

IV. Raven, ki jo je dosegel nekdo, ki hodi po poti poznavanj, je nekaj zaupnega in zatorej svetega.

1. Raven, ki jo je nekdo dosegel, je intimno povezana z njegovo karmo in z nalogo, ki si jo je vnaprej določil v trenutni inkarnaciji.
2. Nihče ne bi smel izpostaviti ali govoriti o svojih notranjih izkušnjah glede vaj, razen v temu namenjenemu zaprtemu dialogu (na štiri oči) in le v primeru, da je za to naprošen od osebe, ki je nosilka pravih moči sprejemanja in dobre uporabe takih razodetij.
3. Nihče naj ne prevzame odgovornosti, da bi sodil stopnjo razvoja svojega znanca, podobno mislečega na poti, glede na to, da ga ne more povsem poznati. V istem trenutku pa bi lahko rekli, kdor ga je sposoben poznati, ga ne bo sodil.
4. Nihče ni pristojen razglasiti svoje izkušnje kot edino pravilne v primerjavi z izkušnjami ostalih.

V. Rudolf Steiner je izrecno poudarjal potrebo po izvajanju vseh preostalih petih in ne le prve vaje kot osnove naše razvojne poti.

1. Praksa petih vaj, v primeru, da šesta vaja ni prava vaja, tvori in oblikuje začetno stopnico Poti Notranje Rasti. Tem vajam se v procesu razvojne poti dodaja druge vaje, toda šele takrat, ko obvladujemo predhodne ravnokar omenjene osnovne vaje.
2. Koncentracija in Meditacija, o kateri bomo še poročali, Pobuda volje, Ravnovesje med všečnostjo in bolečino, Pozitivnost v odnosu s svetom in Nepristranost, ki se stekajo v takoimenovano magično ravnovesje, predstavljajo bistvene pogoje procesov notranje rasti.
3. Rudolf Steiner nam dobesedno takole zagotavlja: »Nihče naj ne misli, da bo napredoval, če se ne bo odločil ali se zavzel upoštevati ravnokar omenjenih pogojev.
4. Poleg tega dodaja, da so Koncentracija, Meditacija in ostale vaje brez prave vrednosti in na nek način škodljive v primeru, da se ne živi v skladu ali sozvočju s temi navodili ali povedano malce drugače, če ne živimo v skladu s čutenjem petih vaj v njihovi dovršenosti.

VI. Vaje so sredstvo in ne cilj ali namen.

1. Izvajanje vaj predstavlja najbolj neposreden in varen način premoščanja ovir ali meja poznavanj fizično-čutnega sveta in pričetek izkušanja objektivnega poznavanja duhovnih svetov.
2. Odnos med vajami in njihovim namenom je podoben odnosu med urjenjem ali treningom in rezultatom športnega preizkusa s pomembno razliko, in sicer v prvem primeru pozna rezultat le subjekt ali oseba, ki vadi.
3. V disciplini vadbe kot tudi v športni aktivnosti vsak štarta z večjimi ali manjšimi težavami, kar ne more in ne sme biti sojeno, razen od osebe same.
4. Kdor enostransko povečuje Koncentracijo pomeni, da pozablja na dejstvo, da je le ta v združbi z drugimi vajami sredstvo doseganja osvobojenega razmišljanja in

uresničevanja stvarne notranje rasti, ne pa cilj ali namen. Skorajda bi lahko rekli, da je večji učenec tisti, ki bolj vadi skozi vajo Koncentracija, kot pa tisti, ki od vaje pridobiva verodostojno preoblikovanje svojega notranjega in zunanjega življenja."

Obravnavo Šestih komplementarnih vaj za srce, za aktiviranje šestih cvetnih lističev, predvsem pa za procese pridobivanja in vzdrževanja harmonične oblike lotosovega cveta čakre dvanajstih cvetnih lističev, ki je postavljen v regijo srca, smo izpeljali. Še v tem letu bo sledila obravnava **Šestih kreposti srca** in treh subtilnih želja, ki se skrivajo v ozadju in se razvoju šestih kreposti zoperstavljajo.

Glede na to, da živimo v vsestransko zahtevnem času, v katerem smo zlahka na udaru vzorcev strahu in jeze, sem se odločil, da vam posredujem nekaj razmišljanj glede prepoznavanja, sprejemanja in premoščanja dveh najmočnejših vzorcev ali dvojnikov, ki ne povsem prevzgojena bivata v nas in burita duhove tudi izven nas.

STRAH

V eni izmed radijskih oddaj je **PIERO CAMMERINESE** prebral, kaj je nekoč o strahu napisal njegov učitelj **MASSIMO SCALIGERO**:

»Strah je nasprotje volji ali preobrat naše volje. Iztrebiti strah pomeni ponovno pridobiti pravo in resnično voljo. Strah je nič in obenem nekaj, kar je potrebno izničiti, razpršiti. Nobenega strahu, ničesar se ne bojmo, saj je v duši prisotna moč, ki uničuje strah. Ta moč priteka iz duha, saj v duhu vsakega Zemljana govori Božje. Čista volja je v resnici Božji tok.«

Preberimo si še komentar ali pojasnilo ravnokar prebrane vsebine **PIERA CAMMERINESEJA**:

»Poznamo **Sončno pot**, ki nam jo je v svojih delih in z življenjem kot pričevanjem izražal Massimo Scaligero in Steinerjevo **Pot poguma**, ki strah preprosto mora preoblikovati. Očitno je, da nas je vedno strah nečesa, kar ne poznamo ali nečesa, za kar verjamemo ali smo

prepričani, da prihaja od zunaj. Strah pa postane nesmiseln v trenutku, ko vemo, ko smo globoko prepričani, da je vse karkoli nam prihaja naproti od zunaj (veselje, radost ali žalost, bolečina, sreča, milost ali nesreča, nemilost) le tisto, kar smo hoteli, kar smo celo desetletja načrtovali, gradili. Resnično, v tistem trenutku ali zavedanju postane strah nepomemben. Verjamem, da bi do enakega zaključka prišli tudi skozi pogled logičnega razmišljanja in zaradi morebitne večje motiviranosti do prevzgoje strahu. Nepremoščena pa ostaja še čustvena raven strahu.

Massimo nam je nekoč zaupal, da se enaka moč, ki vznikne v nas kot pogum, lahko že v trenutku njene oddaljitve povrne v obliki strahu. Podobno je z vsakim instinktom, z jezo ali katerokoli nesvobodo, vzorcem kot dvojnikom, za katerega ne posedujemo dovolj moči prevzgoje ali preoblikovanja. Massimo je želel s tem povedati, da je človek v naši epohi ali v dolgem obdobju Postatlantide padel, da je postal zlomljen, razklan, razcepljen človek, v katerem se izraža dualnost ali dvojnost, ki je obvladovana z močmi razčlenjenosti ali razgradnje. V mislih imam moči ali sile, ki ne pripadajo le njemu-človeku ali nam kot človeštvu, temveč tudi oviralcem našega razpiranja zavesti. Torej, v trenutku ko smo sposobni prepoznati, sprejeti svojo usodo, strah izgubi vsakršno težo ali vrednost. Namreč, takrat se zavedamo, da je vse, kar se nam lahko zgodi, in ne le tisto, za kar smo bili poklicani ali je bilo od nas morda zahtevano, resnično najboljša za nas, za življenje kot šolo, za trenutek, ki ga živimo. Verjamem, da je omenjen proces nekaj mnogo bolj kompleksnega in zahtevnega, a povsem mogočega.

Kaj npr. naj bi nam nek boleč dogodek prinesel? Boleč dogodek bi lahko bil tudi strah. Glede na to, da smo se ga zavestno odločili preseči, ga bomo z večjo lahkoto tudi premostili ali preoblikovali. Še en razlog, zakaj je strah nekaj, za kar se moramo zavzemati, da ga prepoznamo in še več, da se ga naučimo prepoznati in raztopiti oziroma prevzgojiti.«

JEZA

Po enakem vrstnem redu bomo obravnavali moči jeze. Najprej na kratko pogled **MASSIMA SCALIGERA**, potem pa še komentar **PIERA CAMMERINESEIA**.

»Vsakič, ko se razjezim, sem kriv ali bolj odgovoren, čeprav so odgovorni vsi, zaradi katerih sem se razjezil. Toda, zakaj sem ravno jaz odgovoren in zakaj ta jeza oziroma to, da sem se razjezil, zadeva ravno mene? V mislih imam odgovornost, ki mi jo naloži ali omogoči sozempljan, glede na to, da sem znova in znova postavljen na preizkušnjo. Ob tem moram črpati iz vrelca moči poznavanja druge osebe, ki je bila potisnjena v kleščke skušnjav, ki se jih ne zaveda, in moči, ki ji vladajo.

Danes deluje nanjo negativno, saj zato trpi in doživlja nekaj, kar je močnejše od nje same, česar pa se ne zaveda. **Glede na to, da jaz to vem in zmorem vzdrževati popoln odmik od nje in od omenjenega procesa, da zmorem do nje gojiti celo sočutje ali usmiljenje, je jeza premagana. Na ravnokar opisan način mi oseba in njena jeza ne moreta več škodovati, jaz pa postajam neranljiv.**

To je magični zakon duše in duha.«

PIERO pa dodaja:

»Vsekakor je ta odlomek za kolerika utopija. V mnogih se ob branju zato oglašča občutek nejevolje, ugovarjanje ali občutek kepe v želodcu, čeprav je odgovor ali rešitev enostavna, njeno uresničenje pa povsem verjetno. To, da nas je nekdo ujezil, ni njegov, temveč naš problem. Mi le mislimo, da nas je nekdo ujezil, v resnici smo mi tisti, ki smo se pustili zapeljati. Zato je jeza vezana na nas same. Druga oseba lahko počne ali reče karkoli, dobre ali ne dobre reči, besede, ki jih nekaj v nas ne bi želelo slišati, čeprav je to lahko resnica, mi kot duh pa vemo, da je prav, da jih slišimo. Pa vendar nas je to uspelo razjeziti, celo nagovoriti, da smo neprimerno odreagirali, četudi le z besedami. To, da se jezimo, je naša nesvoboda ali slabost, in ne šibkost druge osebe, obenem pa tudi del naše usode. Prav je, da se vprašamo, zakaj mi nekdo to počne, govori to ali ono, in kdo ali kaj se je v meni zganilo, me razjezilo.

Da sem se pustil ujeziti, je zatorej moja odgovornost, druga oseba to počenja zaradi karme, saj sem jo na višjih ravneh bivanja celo prosil za moje dobro, tudi zato, da se prebudim. Morda me napada, ker je omrežena z neplemenitimi silami, ki ji vladajo ali zato, ker trpi in mi svojega trpljenja ne želi razkriti. Ona za svoje trpljenje ali vodstvo, prevlado ega ne ve, za razliko od mene, ki to vem in poznam. To je razlika med nama ali ključ razumevanja, premoščanja skaljenih medosebnih odnosov. V primeru, da razmišljam osvobodeno predsodkov, mnenj, preteklih izkušenj in poznavanj, bom izziv le opazoval, utišal svoj ego, um in jezik ter se zavedal, da je tista jeza v resnici vezana name in ne na drugo osebo.

V trenutku, ko spoznam, zakaj prijatelj ali neprijatelj to počne ali govori, bo v meni še živeča jeza v trenutku izzvenela. Na ravnokar opisan način postopoma postajam nepremagljiv in neranljiv. Kot smo lahko razumeli, imamo opraviti z enostavnim konceptom ali načinom dela na sebi, čeprav se bo pojavljalo veliko ovir v procesih uresničevanja le tega, podobno kot med svobodnim razmišljanjem in nečim, kar je že bilo razmišljano.

V primeru, da tisočkrat slišim neresnico, le ta z lahkoto postane resnica. Na duševni ravni bivanja, kjer deluje tudi moč ega, ki je vsota vseh v nas živečih vzorcev ali dvojnikov, obstaja stimulacija kot napad jeze in takojšnji odziv nanjo. Duša ne počiva in odreagira v trenutku, duh pa, če je le dovolj navzoč in močan le opazuje. Ravno na tej točki bi morali postaviti zapornico ali cenzuro, se za nekaj trenutkov umiriti, še bolj prebuditi zavest duha in se vsaj vprašati: »Zakaj se mi to dogaja, kaj mi je v tem primeru storiti,...?«

Dan za dnem nam bo ravnokar povedano bolj in bolj uspevalo, vse dokler ne bo tik pred izbruhom naše jeze zavel mehanizem kot veter notranjega miru, trdnosti in sigurnosti duha. V teh nekaj besedah smo lahko odkrili ključ pomembne življenjske modrosti.«

PREMOSTITI STRAH IN JEZO - KLJUČ MODROSTI

Res je, ključ modrosti ali zdrave življenjske filozofije, kako pa ravnokar povedano resnično in dolgoročno tudi doseči in povsem uresničiti? Bo že držalo, da je zavest pravo zdravilo in medicina sedanjosti ter prihodnosti.

Kaj menite, bi to, kar sta nam o strahu in jezi poročala Massimo in Piero, lahko prenesli na kolektivno zavest, tudi na svetovno ali globalno sceno? Vsekakor, z malce spremenjenim in razširjenim pogledom, pristopom. Ne glede na to, kdo in zakaj morebiti vse, kar se nam dogaja zunaj in znotraj nas vodi, upravlja na zaznavni in nezaznavni ravni bivanja, si pogledjmo še povzetek pomembnega in uporabnega sporočila **RUDOLFA STEINERJA** (idejni oče Antropozofije ali Znanosti o duhu). Kaj več o Antropozofiji pa na prvih straneh članka z naslovom Človek, bitje mnogoterih razsežnosti.

POGLED RUDOLFA STEINERJA NA DOLOČEN IZZIV SKOZI ŠTIRI RAVNI BIVANJA

Na prvem dokaj **zemeljskem »nadstropju«** ali ravni bivanja pogledjmo ven, zato odprimo okna na stežaj in opazujmo, ozaveščajmo, predvsem pa ne sodimo. Skušajmo prepoznati, razumeti in razkriti ozadje zarot, neresnic, vojn, volje po moči, obvladovanju, omejevanju svobode in razvoja prave ter resnične svobode. Ne zapirajmo si oči, da se to nas ne tiče, da smo zaščiteni, saj molimo, delamo na sebi. Kar ni dobro, je tudi potrebno osvetliti, obenem pa ne dovoliti, da se nam vznemirja srce. Naučimo se postati buden, čuječ in navzoč opazovalec. Izurimo se, kajti človek kot duh in prevzgojena duša morava biti pripravljena na vse. Prava, upravičena in dovoljena revolucija kot prenova ali klic po spremembi je še vedno tista v nas samih, v naši duši.

Druga stopnica ali **eterska raven** razmišljanja je, da smo ozavestili in prepoznali ozadje vidnega, zaznavnega, in sicer, da obstajajo prva bitja, ki omogočajo, povzročajo **in** mnoga druga bitja, ki prejemajo, prestajajo izliv nedobrega, nečloveškega prvih bitij. Ponovno se moramo vprašati: »Zakaj prvi to počnejo in drugi to prestajajo?«

Tretja dimenzija naravnosti nas bo popeljala **v duševno sfero**, ki je vezana na karmo. Tu si moramo postaviti še bolj poglobljena vprašanja. Sem si morda vse to sam naprtil, ali to resnično potrebujem, sem za vse to tudi odgovoren? Ali lahko vse to naložim ali celo preložim na ramena odgovornosti drugih? Tega vsekakor ne morem in ne smem storiti.

Na **četrtem nadstropju, v polju duha** je slika ali načrt še veliko večji, pomembnejši, celovitejši, večplasten. Tisti, ki izvaja nekaj nedobrega, ki se pusti voditi od nečloveških sil, ki v nas, v kolektivni duši še kako živijo (človek spoznaj se, postani pravi človek!), se na nek način žrtvuje in si nalaga veliko odgovornost. «Dajte no, le kakšno odgovornost neki, saj po smrti ne obstaja ničesar, razen različnih stanj toplote. Kar preučite tretji zakon termodinamike. Le zakaj bi se odrekel bonitetam in ugodju, ki ga ponuja enkratno in edino zemeljsko bivanje,» bi nam znal odgovoriti prenekateri egovski um »močne« osebnosti materialista. Vsi, ki vse omenjeno prejemamo, tudi izliv samoljublja in interesov »močnih«, pa lahko njihovo odgovornost tudi zmanjšujemo in napravimo lahkotnejšo. Le kako? Delno tudi zaradi naše odgovornosti in na način, da **ta spoznanja preoblikujemo v delujočo, izvršujočo ljubezen**.

Verjamem, da ni lahko, saj nismo na ravni zavesti Jezusa kot Logosa ali Besede, kaj šele Kristusa kot Logosa vseh Logosov (Bitje ali Zavest upravljalnega in urejevalnega zakona celotnega Vesolja), ki zmore ljubiti tudi svoje preganjalce. Lahko pa se potrudimo. Ne pozabimo, česar ne zmoremo mi kot duh, čeprav smo del Božjega ali Bog v nas, lahko zaprosimo Zavest Kristusa, ki je Pot, Resnica in Življenje.

POMOČ SEBI IN OSTALIM SOZEMLJANOM

V svojem majhnem mikročloveštvu lahko kot duh nekajkrat **zaukažemo našim egovskim dvojnikom**, še posebno v trenutku razgrajanja strahu ali jeze: **»Bodi miren in vedi, Jaz sem Bog.«** (Jaz kot duh, ki je eno z Božjim zahteva od svoje duše, ega ter uma naj se nemudoma umirijo.)

Za druge sostanovalce Zemlje, tudi za koga »močnega«, pa lahko cel mesec, nekajkrat na dan, tudi deset do dvanajstkrat (čeprav je pomembna moč ali stopnja zavesti tistega, ki prošnjo izreka) in le za eno osebo naenkrat, **zaprosimo Kristusa**:

† »Bitje Kristus, prosim te, da mi pomagaš in mi dovoliš, kolikor je potrebno, da bom zmogel/zmogla postati dober/dobra prenašalec/prinašalka sporočila, ki mi ga ti daješ za..... (ime in priimek/dekliški). Bitje Kristus, hvala ti za poslušano in uslišano prošnjo.«†

Glede na to, da je Bitje Kristus skozi Očetov Načrt izgrajeval vse razvojne sisteme, tudi naš Sončni sistem, bo nekaj podobnega povsem mogoče. Kaj menite? Vsaka prošnja, tudi invokacija za pomoč pri samozdravitvenih procesih, naj bo izrečena z vso močjo Ljubezni, ki jo premoremo in s popolnim prepričanjem, da se bo zaproseno uresničilo. Sledi srčno in hvaležno čutenje ali zahvala. Začetno odpiranje in zaključno zapiranje dialoga naj bo pospremljeno z največjimi močmi predanosti na način, da se prekrizamo. Verjamem, da smo presegli enačenje Bitja ali Zavesti Kristusa z institucijo kot Rimsko katoliško Cerkvijo ali s tem, da je bil Jezus za nekatere le prerok,....

Vse povedano glede preoblikovanja nedobrega skozi moči Ljubezni, bi si lahko pojasnili skozi pravljico o princesi Trnuljčici ali z egom omreženi kolektivni in individualni duši, ki jo odreši le poljub Ljubezni princa kot Duha. Ko nevesta-duša prepozna ženina-duha, je polovica dela že opravljenega.

Da bomo Kristusu zmogli postati vsaj malce bolj podobni, nam bo pri tem najprej pomagalo vsaj globalno poznavanje vidnega in nevidnega. Ne pozabimo, da se izza šahovske igre kot snovnosti, tudi strahu nekaterih »močnih«, naprimer, da hrane, čistega okolja in ostalih virov preživetja kmalu ne bo več za vse prebivalce Zemlje, se našemu skromnemu razumevanju in poznavanju skrivajo trije generali Antikrista (Lucifer, Ahriman in Azuras), ki si že tisočletja prizadevajo preprečiti uresničenje Očetovega načrta v tem Sončnem sistemu, ki naj bi gostil človeka kot deseto hierarhijo po Sveti Trojici. Le ta naj bi skozi mnogotera zemeljska bivanja postal pravi Človek-bitje Ljubezni in Svobode.

Verjamem, da je mnoge dogodke zgolj z nenehnim preišljevalcem-umom, ki laže, izredno težko dešifrirati in stopiti v srž problema vse do pravih vzrokov. Potrudimo se pa lahko, mar ne? Ni res, da nam morajo drugi povedati, kako naj razmišljamo, kaj se dogaja in kaj nam je storiti. Moči za ravnokar povedano so nam že davno bile prinešene in pot pokazana. Mislimo s svojo

glavo in svobodno razbijajmo kamne ali kapnike v glavi. Kot človeštvo smo pred dvatisoč leti imeli veliko priložnost prepoznati in živeti, se učiti ob največji Makrokozmični Zavesti, ki nam je podarila zakon prave in resnične Ljubezni. Koliko izmed nas se je vse do danes to tudi potrudilo vsaj prepoznati?

Ali se zatorej lahko hudujemo nad tistimi, ki mislijo da vse vedo, da je vse njihovo in da lahko o vsem odločajo. Kako je Kristus v Jezusu odgovoril Pilatu: »Ti tako praviš.« Le kaj naj bi mu rekel glede na to, da takratne zavesti niso prepoznale koga so imele tri leta ob sebi. Če še dandanes zaznavamo in dajemo prednost predvsem snovni obliki in glede na to, da skorajda ne poznamo več prave vsebine, le kaj lahko kot duša pričakujemo.

Čeravno v našem egu in umu obstajajo programi kopičenja zalog kakovostnih starodavnih semen, kapitala, moči vladanja ali oblasti,... bi se naposled le morali vprašati: »Kaj če bo Oče ravno zaradi takih in podobnih potez naših egovskih nesvobod moral aktivirati rešitev Projekta-Človek?« Dovolj je le majhen poseg v strukturo silicija in v trenutku smo razoroženi avtodestruktivnih namenov, potez, brez električne energije, v nekaj tednih, mesecih ali letih pa skorajda v kameni dobi.

Ne imejmo lažnih upanj, saj se le skozi zelo vplivnega človeka in/ali pomoči množice noro drveči vlak ne bo za dolgo in naravi ter duhu prijazen, primeren način, zaustavil. Brez Kristusove Pomoči ali Milosti, morda tudi skozi Njegov ponovni prihod, ne bo zagotovljene vsestranske in trdne, sigurne harmonije. O vsem tem je na skrivnosten način prikazano v Razodetju kot Knjigi vseh knjig. Res je, a tudi na to moramo biti še kako pripravljeni, in sicer tako, da smo prebujeni, da živimo zavestno, da smo očiščeni »navlake«,.... **Ne pozabimo, da se procesi prave preнове odvijajo le in izključno v nas samih.**

Nikakor ni naključje, da o šestih Steinerjevih komplementarnih vajah poročamo ravno v mesecih preplaha, ne le s covidom 19, saj še kako potrebujemo moči trdnosti in sigurnosti.

Karkoli slišimo ali vidimo in prepoznamo kot neresnico, je prav in dobro da to popravimo, prestrukturiramo v naših mislih skozi **osvojenost resnično misel (moči prve vaje)**. Ni se potrebno zoperstavljati navzven v obliki dialoga, prepričevanja drugače mislečih, saj to lahko storimo

predvsem z **aktivnim osvobajanjem naših misli, razmišljanj glede morebitnih nepravilnosti, neresnic.**

Za nekaj podobnega potrebujemo tudi dovolj **moči Volje (druga vaja), Ravnovesja med všečnostjo in bolečino (tretja vaja), Pozitivnosti v odnosu s svetom (četrta vaja), Resnične nepristranskosti (peta vaja) in moči šeste vaje-Ravnovesje**, saj moramo pet predhodnih občutenj še harmonizirati na način, da smo nanje v enaki meri pozorni.

Za tokratni konec vam namenjam še prošnjo ali **INVOKACIJO RUDOLFA STEINERJA ZA POMOČ PRI SAMOOZDRAVITVENIH PROCESIH** (vzeto iz: Indicazioni per una scuola esoterica o. o. 245 pag. 91), prevod Romina Salvi.

O Duh Božji, napolni me.
Napolni me v moji duši;
V mojo dušo vnesi silno moč,
Silno moč tudi v moje srce,
V moje srce, ki te išče,
Išče te in po tebi globoko hrepeni,
Globoko hrepeni po zdravju,
Hrepeni po zdravju in po moči poguma,
Po moči poguma, ki v mojih udih se pretaka,
Se pretaka kot čisti Božanski Dar.
Božanski Dar tvoj, o Duh Božji,
O Duh Božji, napolni me.

Obilo vsestranskih moči prenove!

Franc Božjak

Lektoriranje: Rozalija Pečarič



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

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.

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), Prispjevki (Contributi di): Athys Floride, Marc Belb och 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  loveku, 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 no i in prve novoletne minute
4. Źleze z notranjim in zunanjim izločanjem, 7 barv,  aker, ravni zavesti, notranjih gibanj, življenjskih procesov, stadijev življenja
5. Alergije in druga koŹna 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