

Рудолф Шайнер

УКАЗАНИЯ
ЗА
ЕЗОТЕРИЧНО ОБУЧЕНИЕ

Антропософското Издателство “Даскалов”

създадено на 24.12.1991 е оторизирано от Rudolf Steiner - Nachlassverwaltung, Дорнах, Швейцария да издава съчиненията на Рудолф Щайнер в техните български преводи. Негова цел е да запознае българския читател с

антропософията
на г-р Рудолф Щайнер

* * *

Патронът на Издателството
Димо Р. Даскалов, 1907-1989

член на Антропософското Общество в Дорнах,
посвети своя земен живот на това да проправи
пътя на антропософията в България.

* * *

Издателството

предлага първото българско издание на този лекционен цикъл, (Събр. Съч. № 245) от Рудолф Щайнер като напомня, че необходимо условие за разбиране на текста и за езотерична работа с него, е поне предварителното проучване на “Въведение в Тайната наука” (Събр. Съч. № 13)

Рудолф Щайнер

Указания
за
езотерично обучение

От съдържанието на
«Езотеричното училище»

Превод от немски:
г-р Петко Бояджиев

2003

Антропософско Издателство
“Даскалов”

Стара Загора

Издаването на този превод става с разрешение на Rudolf Steiner - Nachlassverwaltung, Дорнах, Швейцария, разполагащ с авторските права на оригиналното произведение: Rudolf Steiner “Anweisungen für eine esoterische Schulung”, GA 245.

Rudolf Steiner
“Anweisungen für eine esoterische Schulung”, GA 245

Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz, 1987

немска
първо издание

Всички права върху българското издание на тази книга са запазени от Антропософско Издателство “Даскалов”
© Антропософско Издателство “Даскалов”, Стара Загора, 2003

Към немското издание

Събраните в настоящото изложение текстове от Рудолф Щайнер принадлежат към учебния материал на създаденото от него Езотерично училище между годините 1904 и 1914. Те представляват допълнение към тома «За историята и същността на първия отдел на Езотеричното училище 1904-1914» (Събр.Съч. 264), който съдържа всички запазени документи – писма, циркулярни писма, документи и речи, доколкото те са във връзка с изграждането и ръководството на първия отдел на тристепенно ръководеното училище.

За даденото тук съдържание и сведения трябва да се има предвид това, което е изложено в основоположните трудове на Рудолф Щайнер, особено в «Теософия» (Събр. Съч. 9), «Как се постигат познания за висшите светове?» (Събр.Съч. 10) и «Въведение в Тайната наука» (Събр.Съч. 13) – като основни предпоставки за пристъпването по пътя на познанието.¹

Текстът на упражненията и мантрите в настоящето издание са дадени писмено от самия Рудолф Щайнер. Докато лекциите в част четвърта и пета, с едно означено изключение, са допълнително записани от участниците, понеже при езотеричните часове не се е позволявало воденето на бележки. По-точни сведения за съдържанието и писмените документи са дадени в послесловието на издателя.

¹ Виж посочената литература на страница 224

Предговор към българското издание

В днешната епоха, когато съзнанието на човечеството е отдалечено до най-голяма степен от духовния свят, посланията от там се превръщат в най-належаща и неотменима необходимост. Има хора, които усещат това отдалечаване като тежко препятствие в живота, копнеят за посланията на духовния свят и търсят път да ги достигнат. Много са погрешните пътища, верният е само един. Той подробно е описан от Рудолф Щайнер най-вече в три негови книги: «Въведение в тайната наука», «Как се постигат познания за висшите светове», публикувани на български език, и предлаганата сега книга «Указания за езотерично обучение». В първите две са разгледани принципните положения, а в настоящата са дадени практически указания за едно сериозно езотерично обучение.

Още в самото начало Рудолф Щайнер посочва необходимите условия, които трябва да се изпълнят като предварителна подготовка. Това са душевни качества, които човек трябва сам да си изработи и превърне в навик, за да може успешно да протече духовното обучение с дадените духовни упражнения. Тези качества – ясно мислене, постоянство, душевно равновесие, позитивност, безпристрастност – водят до засилване на човешкия Аз и намаляване на егоизма, на себичността до необходимия минимум. Четем също предупреждението, че ако тези условия не бъдат спазени, обучението ще е безрезултатно и в известно отношение дори вредно. Защото ако човек не развива своите сили по правилен начин, той нанася вреда както на себе си, така и на целия свят и на всички живи същества.

Указанията са давани на Езотерично училище през годините 1906-1909, когато духовният живот в Европа е бил под силното влияние на теософията – упадъчна фор-

ма на великите за времето си древни индуски учения. Без да отчитат промените в човешкото съзнание, книгите на авторите-теософи са написани на символичен език, инстинктивно възприеман от древното безазово съзнание, но напълно неразбираем за съвременния интелект. За да ги направи разбираеми за съвременното съзнание, Рудолф Щайнер е започнал да прави тълкуване на «Светлина по пътя» от Мейбъл Колинс и на «Гласът на мълчанието» от Елена Блаватска. Само е започнал, не е продължил, защото междуременно напълно е изчезнал интересът към тези произведения и към теософията изобщо. В българското издание тези две глави от книгата са изоставени. Вместо тях са прибавени две лекции на Рудолф Щайнер от 1992 година: «Древни и съвременни методи на посвещение», която направо обосновава изоставянето на посочените глави, и «Изследване на свръхсетивните светове», в която най-пълно е развит въпросът за медитацията – такава, каквато е най-подходяща за съвременното съзнание. Затова може да се препоръча упражненията, дадени в книгата, да се правят под осветлението на тази лекция. В нея е казана последната дума по този въпрос. От там узнаваме, че медитацията е единствената действително свободна постъпка в живота.

Духовните упражнения са давани на конкретни ученици съобразно техните индивидуални качества. Така че читателят може сам за себе си да реши на кои упражнения да наблегне повече и кои мантри му въздействат най-силно.

Наред с упражненията читателят трябва да се запознае и с други трудове на Рудолф Щайнер, да изживее дадените в тях послания и да се запознае с основни духовни факти. Иначе, ако чрез упражненията успее да проникне в свръхсетивния свят без да отправя духовния си поглед към определени свръхсетивни факти, за него духовният свят ще се яви като един неясен и объркан хаос.

Материалистичните идеи пречат на човека да се

свърже с духовния свят, който всъщност е нашата духовна родина, и това води в крайна сметка до безнадеждност, отчаяние и духовна смърт. Затова трябва добре да се осъзнае, че човек върши престъпление спрямо вложените в него духовни сили и способности, ако вместо да ги развие и да си служи с тях, ги остават да замрат.

Мантрите не са измислени, те са извлечени от духовния свят и днешното съзнание не може напълно да изчерпи тяхното съдържание, а винаги може да намира още нещо в тях. За разкриване на съдържанието е, Рудолф Щайнер дава указания към мантрата «По-сияйно от Слънцето». По подобен начин читателят може да навлиза все по-дълбоко в съдържанието на останалите мантри. Например в мантрите «О, лъчезарни образи» и «Моят Аз съзнателно напуска» се съдържа всичко, свързано с будността и съня, със заспиването и събуждането; в първата част на мантрата «В Духа бе заложен зародишът на моето тяло» може да се изживее самото Сътворение, а във втората част – Себесътворението, което човекът осъществява сега и в бъдещето. Във всяка мантра са вложени неизчерпаеми духовни богатства. Но те не трябва да се търсят и да се откриват, а това са вече стъпки нагоре към духовния свят.

За да опише най-точно духовните факти и да предаде по адекватен начин духовните истини, Рудолф Щайнер си служи с особен начин на изразяване. Тези езикови особености трябва да се отчитат и при превеждането. Тук обаче вниманието ще бъде насочено към една съществена особеност от съвсем друг порядък:

Рудолф Щайнер – Посветеният, стигнал до интуитивната степен на свръхсетивното познание, – възприема непосредствено фактите и събитията в духовния свят, които му звучат на духовния език на посветените, обхваща ги в понятията на засиленото мислене, превежда ги на немски език и ги излива в такава прецизна и точна форма, че те за-

пазват своя имагинативен характер; облича ги в понятия и мисли, за да ги направи разбираеми за нашето обикновено съзнание. Читателят от своя страна ги разкрива, опознава ги и ги изживява. Но той може да постигне това само ако заста-не пред тях със смирение, с благоговение. Тогава наистина се включва в определен поток на духовното битие и изживя-ва това, което е смятал за обикновено предаване на мисли. При такова системно изживяване човек добива представи и идеи, каквито не е имал, а това означава, че е развил усет за духовния език, на който духовните същества говорят на посветените, станал е съпознавач /Mit-Erkennen/ на свръх-сетивния свят. Това изживяване е същественият момент и когато се превеждат трудовете на Рудолф Щайнер.

Дадените в книгата указания не съдържат нищо лично. С тях Рудолф Щайнер не развива някакво ново свое учение, това са послания от реално съществуващия духовен свят, обективни закони и изисквания, които трябва да бъдат спазени от всеки, който искрено се стреми към свръхсе-тивност и познание. А настоящите предварителни бележки са всъщност пожелание за успешно начало и още по-успешно системно езотерично самообучение. Нека тази книга стане неразделен другар на българския читател и да му помогне да почувства приятелството на големия приятел на съвре-менното човечество – Рудолф Щайнер.

От преводача

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод. Задачата на Духовната наука	13
Бележки от една лекция в Берлин през 1903 или 1904	

I

ВСЕОБЩИ ИЗИСКВАНИЎ (СЪПРОВОЖДАЩИ УПРАЖНЕНИЎ)

Всеобщи изисквания, които трябва да постави пред самия себе си всеки, който иска да постигне духовно развитие	18
Следващи правила в продължение на «Всеобщи изисквания» 25	
За дните на седмицата	30
Дванадесет добродетели за медитиране и съблюдаване в живота.....	35

II

ГЛАВНИ УПРАЖНЕНИЎ

Две общо дадени главни упражнения.....	38
Обяснения към двете предходни главни упражнения.....	46
Главни упражнения, дадени индивидуално на различни ученици.....	53

III

МАНТРИ

за медитиране извън главните и съпровождащите
упражнения

Медитации, които обхващат времевата същност на Йерархиите (дневни мантри)	81
Други мантри - медитации	98
За един починал	112

IV

ОБЎСНЕНИЎ В ЕЗОТЕРИЧНИТЕ ЧАСОВЕ

- Езотеричен час в Берлин на 24 Октомври 1905
Единствените записки от Рудолф Щайнер на
езотеричен час 117
- Бележки от езотеричния час в Берлин на Великден,
13. Април 1906
За обединението на отражението с първообраза.
АУМ и Великденската мисъл 123
- Бележки от езотеричния час в Берлин на 2 Октомври 1906
За изграждане на духовното тяло чрез медитация.... 128
- Бележки от езотеричния час в Берлин на 14 Ноември
Събуждане на човека за самосъзнанието 132
- Бележки от езотеричния час в Мюнхен на 6 Юни 1907
Основите за едно езотерично обучение..... 136
- Кратки бележки от езотеричния час в Берлин
на 9 Октомври 1907
Значението на 1879 година Една медиативна формула
144
- Бележки от езотеричния час в Мюнхен на 16 Януари 1908 и
Берлин 26 Януари 1908
За дихателния процес..... 147

V

- Евангелието на познанието и неговата молитва
Слово при полагане Основния камък на сградата в
Дорнах на 20 Септември 1913 162

VI

ДРЕВНИ И СЪВРЕМЕННИ ДУХОВНИ УПРАЖНЕНИЯ

Две лекции от Рудолф Щайнер, включени допълнително към
немското издание

Лекция от 27 Май 1922, Дорнах	172
Лекция от 20 Август 1922, Оксфорд	190
Послесловие на немския издател.....	212
Бележка на редактора.....	217
Бележки.	219
Литература.	226
Рудолф Щайнер - Обзор върху литературното му и художествено дело.....	228

ЗАДАЧАТА НА ДУХОВНАТА НАУКА

Бележки от лекция на Рудолф Щайнер в Берлин

през 1903 или 1904

Има една прекрасна мисъл на Хегел: «Най-дълбоката мисъл е свързана с историческия външен образ на Христос и величието на Християнската религия се състои в това, че тя е подходяща за всяка степен на образованост и просветеност. Най-наивното съзнание може да я схване и същевременно тя е предизвикателство към най-дълбоката мъдрост.»¹

Че Християнската религия е разбираема за всяка степен на съзнанието, ни учи историята на нейното развитие. Да се покаже че тя приканва към вникване в най-дълбоките учения на човешката мъдрост изобщо, това трябва да бъде задачата на Теософското духовно течение или на Духовната наука², ако тя разбира своята задача. Теософията не е религия, а средство за разбиране на религиите.

Тя се отнася към религиозните документи така, както математическата теория се отнася към документите, които са се появили като учебници по математика. Човек може да разбере математиката със своите собствени духовни сили, може да проникне в законите на пространството, без да се опира на старите книги. Но когато той е прозрял и усвоил геометричните теории, толкова повече ще оцени тази древна книга³, която най-напред е поставила тези закони пред човешкия дух. Така е и с Теософията. Нейните източници не са в документите и не се основават на предания. Техният извор е в действителните духовни светове. Там човек трябва да ги намери и да ги схване, като развие своите собствени духовни сили, както схваща математиката, когато се стреми да развие силите на своя интелект. Нашият интелект,

който ни служи да схващаме законите на сетивния свят, се носи от един специален орган, от мозъка. За схващане законите на духовните светове ние също така имаме нужда от съответните органи. Как са се развили нашите физически органи? – Като върху тях са работили външни сили: силите на Слънцето, силите на звука. Така е произлязло окото, така е възникнало ухото – от неоформени, неутрални органи, които най-напред не са позволявали да проникне в тях сетивният свят, и по-късно само бавно са се отворили. Така ще се отворят и нашите духовни органи, ако върху тях работят съответните сили.

Кои са силите, които нахлуват към нашите сега все още смътни духовни органи? През деня в астралното тяло на днешния човек нахлуват такива сили, които противодействат на неговото развитие, които даже унищожават такива органи, които то е притежавало преди пробуждането на ясното дневно съзнание. Преди това човекът е възприемал астралните впечатления непосредствено. Околният свят му е говорел чрез образи, чрез изразните средства на астралния свят. Живи, вътрешно подредени картини и цветове свободно витаели наоколо в пространството като израз на удоволствие и неудоволствие, на симпатия и антипатия. След това тези цветове сякаш се уталожили и наслагали по повърхността на нещата, предметите придобили твърди очертания. Такъв процес се е развивал, когато човешкото тяло е ставало по-твърдо и по-организирано. Когато неговите очи напълно се отварят за физическата светлина, когато пред духовния свят се спуска булото на Майя, тогава астралното тяло на човека започва да получава впечатления от околния свят чрез физическото и етерното тяло и от своя страна ги препраща на Аза, откъдето те навлизат в съзнанието на човека. С това астралното тяло бива постоянно заето, постоянно в действие. Но това, което сега работи в него, не са ваятелни, не са градивни сили съответстващи на

неговата природа. Това са сили, които го изтощават, които го разяждат и умъртвяват, за да събудят Аз-съзнанието. Само през нощта, когато потъва в хомогенния му ритмично-духовен свят, то отново се засилва и може да достави сили също на физическото и етерното тяло. От нахлуването на впечатленията, от умъртвяването на астралните органи, които по-рано са действали несъзнателно в човека, от всичко това се е породил и се поражда животът на отделния Аз, на Аз-съзнанието. От живот – смърт, от смърт – живот. Кръгът на змията беше затворен. Сега от това будно Аз-съзнание трябва да дойдат силите, които отново да запалят живот в умъртвените остатъци от предишните астрални органи и да ги изградят пластично.

Човечеството се движи към тази цел, натам го ръководят неговите учители, водачи, великите посветени, символът на които също е змията. Това е възпитаване към свобода, затова е бавно и трудно. Великите посветени, така да се каже, биха могли да улеснят задачата за себе си и за човеците, като така обработят астралното тяло през нощта, когато то е свободно, че да му внедрят астралните органи отвън. Ала това би било въздействие върху сънищното съзнание на човека и намеса в сферата на неговата свобода. Тогава най-висшият принцип на човека – волята, никога нямаше да се развие. Затова те последователно, на степени, стъпка по стъпка водят човека. Давано е посвещение в мъдрост, посвещение в чувство, посвещение във воля. Истинското християнство е обобщение на всичките степени на посвещение. Посвещението на древността е предизвестието, подготовката. Новият човек бавно и постепенно се освобождава от своя посветител, от своя гуру. Първоначално посвещението е ставало в напълно трансово съзнание, но е било съоръжено със средствата да отпечата във физическото тяло спомените за това, което се е случвало във физическото тяло. Затова е било необходимо

заедно с астралното тяло да се отдели и етерното тяло, което е носител на паметта. И двете тела са се потопявали в морето на мъдростта, в Махадева, в светлината на Озирис. Това посвещение се е извършвало в най-дълбока тайна и в пълно усамотение. Никакъв полъх от външния свят не бивало да прониква там. За външния живот човекът бил като мъртъв и нежните зародиши били отглеждани настрана от ослепителната дневна светлина.

По-късно от тъмнината на мистериите посвещението излиза в най-ясната дневна светлина. В една велика и всемогъща личност, в носителя на най-висшия обединяващ принцип на Словото, което е израз и проява на скрития Отец, което е негова манифестация, което като прие човешки образ стана Син Човешки и може да стане представител на цялото човечество, обединителна връзка на всички Азове: в Христос, в Духа на живота, в Обединителя навеки, се извърши исторически – същевременно и символично – посвещението на цялото човечество на степената на чувството, на сърцето. Това събитие съдържаше такава мощ, че можеше да оказва силно въздействие на всеки отделен човек, който го следваше в живота си, чак до неговата физика, до появата на стигми, на белези от рани, до най-пронизващите болки. Всички чувства най-дълбоко бяха разтърсени. Произлезе такава интензивност на чувстването, каквато никога не е заливала света с такива могъщи вълни. В посвещението на божествената любов на кръста стана пожертването на Аза за всички. Физическият израз на Аза – кръвта изтече в името на любовта към човечеството и това подежда така, че хиляди се устремиха към това посвещение, към тази смърт и с любов и ентузиазъм оставиха да бъде пролята кръвта им за човечеството. Никога не е било достатъчно подчертавано, колко много кръв е пролята по този начин; това вече не достига до съзнанието на хората, също и в теософските кръгове. Но вълните на въодушевляването, които се вляха

и въздигнаха в тази изтичаща кръв, изпълниха своята задача. Те станаха мощни дарители на импулси. Те направиха човечите зрели за Посвещението на Волята.

И това е Заветът на Христос.

I

Всеобщи изисквания (Съпровождащи упражнения)

*Всеобщи изисквания,
които трябва да постави пред самия себе си
всеки, който иска да постигне духовно развитие⁴*

В следващото изложение ще бъдат описани условията, които трябва да стоят в основата на едно духовно развитие. Никой не трябва да си мисли, че може да напредне чрез някакви мероприятия на външния или вътрешния живот, ако не изпълни тези условия. Всички упражнения по медитация и концентрация или други упражнения няма да имат никаква стойност, да, даже в известно отношение ще бъдат вредни, ако животът не бъде уреден съобразно тези условия. На човека не могат да се дадат сили отвън, той може само да развие силите, които вече се намират в него. Те не се развиват от само себе си, защото срещу тях съществуват външни и вътрешни препятствия. Външните препятствия ще бъдат отстранени чрез следните правила на живот, а вътрешните – чрез специалните указания за медитация, концентрация и т.н.

Първото условие е усвояването на съвършено ясно мислене. За тази цел човек трябва да се освободи от блуждаенето на мислите – макар само за съвсем кратко време от деня, около пет минути на ден (колкото повече, толкова по-добре). Човек трябва да стане господар в своя мисловен свят. Той не е господар, когато външни обстоятелства – професия, някаква традиция, обществени отношения, дори самата принадлежност към известна народност, когато дневна програма, известни задължения и пр., и пр. определят

дали той ще има една или друга мисъл и как ще я развие. В посоченото по-горе време напълно по свободна воля човек трябва да опразни душата си от обикновеното, от всекидневното протичане на мислите и по собствена инициатива да придвижи и настани в средището на душата си определена мисъл. Не бива да се мисли, че тя трябва да е някаква забележителна или интересна мисъл. Това, което трябва да се постигне в духовно отношение, се постига даже по-добре, ако в началото човек се постарее да избере по възможност най-неинтересна и най-незначителна мисъл. По този начин повече се възбужда самодейната сила на мисленето, за която става въпрос, докато една интересна мисъл сама грабва и увлича мисленето. По-добре е, ако това условие за контрол на мисленето бъде предприето с една топлийка, отколкото с Наполеон Велики. Човек си казва: Сега аз тръгвам от тази мисъл и по своя собствена инициатива присъединявам към нея всичко, което по същество може да се свърже с нея. При това до края на медитирането мисълта трябва да стои пред душата все така ярка и жива, както в началото. Това упражнение се прави всеки ден в продължение най-малко на един месец. Всеки ден може да се захваща нова мисъл, но може и няколко дни да се задържи една и съща мисъл. В края на такова упражнение се опитва напълно да се доведе до съзнанието чувството за устойчивост и сигурност, което скоро се забелязва при фино насочване на вниманието към собствената душа и упражнението се завършва с това, че човек си представя главата и гръбнака (главния и гръбначния мозък) така, като че ли той иска да влее онова чувство в тези части на тялото.

След като човек така се е упражнявал приблизително един месец, нека премине към едно второ изискване. Да се опита да измисли някакво действие, което според обичайното протичане на живота му дотогава съвсем не би предприел. Нека сам превърне тази постъпка в ежедневно

задължение. Добре ще е, ако може да избере едно действие, което да повтаря всеки ден по възможност дълъг период от време. Отново е по-добре да започне с едно незначително действие, за извършването на което, така да се каже, да трябва да употребява вътрешна принуда, например всеки ден в определен час да полива купено цвете. След известно време към първото действие да прибави второ подобно, по-късно трето и т.н., колкото може да извършва при запазване на всичките си други задължения. Това упражнение също трябва да се прави един месец. Доколкото е възможно първото упражнение трябва да се изпълнява и през втория месец, макар и не така безусловно задължително както през първия месец. То не трябва да се оставя без внимание, иначе скоро ще се забележи, че се загубват плодовете от първия месец и се възстановява старият навик на неконтролираните мисли. Трябва да се полагат грижи никога да не бъдат отново загубени придобитите вече плодове. Когато чрез второто упражнение човек е осъществил вече такова инициативно поведение, той с грижливо внимание трябва да осъзнае в душата си това чувство на вътрешен подтик за дейност и тогава така да излее това чувство в тялото си, че да го остави да протече от главата до над сърцето.

В третия месец като ново упражнение нека се постави в центъра на живота изграждането на известно спокойствие и уравнивостеност относно люшкането между удоволствие и страдание, между радост и скръб; състоянието «ликуващ до небесата, печален до смърт» трябва съзнателно да бъде заместено с равномерно настроение. Човек би трябвало да внимава да не бъде завладяван от прекомерна радост, никаква скръб да не го поваля, никаква житейска случка да не го увлича в безмерен гняв или раздражение, никакво очаквано събитие да не го изпълва със страх или тревога, в никакво положение да не загубва самообладание и пр. Не би трябвало да се опасява, че такова упражнение ще го

направи трезв и беден на преживявания; по-скоро веднага ще забележи, че на мястото на това, което предшества това упражнение, сега се появяват по-ярки, по-избистрени качества на душата; преди всичко чрез фино самонаблюдение човек един ден ще може да усети вътрешен покой в тялото си; нека както при горните две упражнения да влее това спокойствие в тялото си, като го излъчва от сърцето към ръцете, към краката и най-после към главата. Естествено в този случай това не може да се прави след всяко отделно упражнение, тъй като всъщност човек няма работа с едно единствено упражнение, а с продължително наблюдение на своя вътрешен душевен живот. Всеки ден най-малко веднъж на ден трябва да се извиква това спокойствие пред душата и тогава да се предприема упражнението за излъчването от сърцето. С упражненията от първия и втория месец човек да се отнася също така, както в продължение на втория месец се е отнасял с упражнението от първия месец.

През четвъртия месец като ново упражнение да бъде подето придобиването на така наречената позитивност. Тя се състои в следното: При всички събития, същества и неща постоянно да се търси намиращото се в тях добро, превъзходно, хубаво, красиво и пр. Това качество на душата най-добре е характеризирано в една персийска легенда за Христос Исус: Когато веднъж той вървял с Апостолите, видели край пътя да лежи умряло и разлагащо се куче; всички те се отвърнали от грозната гледка, само Христос Исус се спрял, разгледал замислен животното и казал: Какви чудно хубави зъби има това животно. Там, където другите видели само грозното, Той потърсил хубавото. Езотеричният ученик трябва така да се стреми да търси положителната страна във всяко явление, във всяко същество, и тогава скоро ще забележи, че под обвивката на грозното е скрито нещо хубаво, че дори и в престъпника се крие нещо добро, че и в лудия, и в безумния по някакъв начин

е скрита божествената душа. В известен смисъл упражнението е свързано с това, което се нарича въздържание от критика. Тези неща не трябва да се схващат така, като че ли трябва да се нарича черното бяло, а бялото – черно. Има обаче разлика между следните два подхода: от една страна създението, което произлиза само от собствената личност, преценявайки симпатията и антипатията според тази собствена личност и от друга страна становището, което благосклонно се поставя на мястото на непознатото явление или на непознатото същество и навсякъде се запитва: Как е стигнало то до там да бъде такова или да постъпва така? Едно такова становище само по себе стига до там, повече да се стреми да подпомогне несъвършеното, отколкото да го укорява и критикува. Неуместно е тук възражението, че житейските отношения изискват от много хора да укоряват и да съдят. Защото тези житейски отношения тогава са такива, че въпросното лице не може да премине едно правилно окултно обучение. Има много житейски отношения, които до голяма степен правят невъзможно такова окултно обучение. Тогава не трябва нетърпеливо да се иска, въпреки всичко да се постигне напредък, който е възможен само при определени условия.

Който в продължение на един месец в своите преживявания се насочва към положителното, постепенно ще забележи, че в душата му се прокрадва особено чувство, като че ли кожата му от всички страни е станала пропусклива и душата му широко се е отворила за всякакви тайни и неуловими процеси в нейното обкръжение, които преди това напълно са убягвали от вниманието ѝ. Тук става дума точно за това, да се воюва с даденото във всеки човек невнимание към такива субтилни неща. Забележи ли, че описаното чувство се явява в душата като един вид блаженство, човек трябва да се опита мислено да насочи това чувство към сърцето, а оттам да го остави да се влее в очите, откъдето да се излъ-

чи напред и наоколо в пространството. Той ще забележи, че чрез това е получил едно интимно отношение към това пространство. Същевременно човек надраства себе си. Той се научава да разглежда част от своето обкръжение като нещо, което принадлежи към самия него. За това упражнение е необходима силна концентрация и преди всичко признаване на факта, че всяка бурност, страстност, разпаленост, афектираност действа напълно унищожително върху споменатото настроение. За повтарянето на упражненията от първите месеци важи казаното за предните месеци.

През петия месец човек нека направи опит да изгради в себе си такава нагласа, при която да посреща всяка нова случка, всяко ново съобщение без всякакво предубеждение, напълно безпристрастно. Когато видят или чуят нещо съвсем ново, хората обикновено казват: «Това никога не съм го чувал, никога досега не съм го виждал, не го вярвам, това е заблуждение.» Езотеричният ученик трябва окончателно да скъса с такъв навик. Във всеки миг той трябва да бъде готов да приеме една съвсем нова опитност. Това, което досега е признавал за закономерно, което му е изглеждало възможно, не бива да бъде пречка за възприемане на една нова истина. Наистина прекалено силно е казано, но е напълно вярно, че ако някой дойде при един езотеричен ученик и му каже: «Ей, знаеш ли, камбанарията на църквата «Х» през тази нощ цялата се е наклонила», езотерикът трябва да си остави една вратичка за мисълта, че досегашното му знание за природните закони би могло да се разшири чрез едно такова явно невероятно нещо. Който в петия месец насочи вниманието си да бъде настроен по този начин, ще забележи, че в неговата душа се промъква едно усещане, като че ли в онова пространство, за което говорихме при упражнението през четвъртия месец, се заражда нещо живо, сякаш в него нещо се раздвижва. Това чувство е извънредно фино и субтилно. Човек трябва да се опита внимателно да

обхване това субтилно вибриране около него и да го остави да се влее във всичките пет сетива, особено в очите и ушите, също и в кожата, доколкото тя съдържа сетивото за топлината. При тази степен на езотерично развитие да се отдава по-малко внимание на впечатленията за онези пориви в по-нисшите сетива – на вкуса, на мирисата, на осезанието. На тази степен още не е напълно възможно да се разграничават многочислените лоши влияния, които се смесват с добрите в тази област. Затова ученикът нека остави тези неща за една по-късна степен.

През шестия месец да се опита системно и в правилно подреждане отново и отново да извършва всичките пет упражнения. По този начин постепенно се изгражда прекрасно равновесие на душата. Човек специално ще забележи, че напълно изчезва всякакво недоволство от събитията и съществата в света. Душата се завладява от едно примиряващо всичките преживявания настроение, което в никакъв случай не е безразличие и безучастност, а напротив, сега то прави човека способен наистина по-добре и по-успешно да работи в света. Разкрива се спокойно разбиране за нещата, които по-рано са били напълно заключени за душата. Самата походка и жестовете на човека се променят под влиянието на такива упражнения и някой ден той може да забележи, че даже неговият почерк е добил друг характер; тогава може да си каже, че е в състояние да постигне първото кълнче по пътя нагоре. Още веднъж трябва да се подчертаят две неща:

Първо, че споменатите шест упражнения парализират лошото влияние, което могат да имат други окултни упражнения, така че остава само благотворното влияние. И второ, че всъщност те единствени осигуряват положителните резултати от медитацията и концентрацията. Само добросъвестното изпълнение на обичайния морал не е достатъчно за езотерика, тъй като този морал може да

бъде много егоистичен, ако човек си каже: Аз искам да бъда добър, за да бъде смятан за добър. Езотерикът не прави доброто, за да бъде смятан за добър, а защото постепенно осъзнава, че само доброто движи еволюцията напред, докато злото, неразумността и грозното поставят препятствия по пътя на еволюцията.

*Следващи правила в продължение на
«Всеобщи изисквания»*

Следващите правила⁵ би трябвало да се разбират в смисъл, че всеки езотеричен ученик по възможност трябва да устрои живота си по такъв начин, че непрекъснато да се наблюдава, дали всъщност ръководи най-вече своя вътрешен живот съобразно езотеричните изисквания. Всяко езотерично обучение, особено когато се издига в по-висшите области, може да доведе само до вреда и объркване на ученика, ако той не спазва такива правила. Напротив, никой не трябва да се плаши и да се отказва от такова обучение, ако се стреми да живее в смисъла на тези правила. Не трябва също да се отчайва и да си казва, че изпълнява много лошо поставените изисквания. Достатъчно е, ако той вътрешно честно се стреми през целия си живот да не изпуска из погледа си тези правила. И тази честност преди всичко трябва да бъде честност пред самия себе си. В това отношение някой може да се заблуждава, като си казва: «Аз наистина искам чистосърдечно да се стремя.» – Обаче ако се провери по-отблизо, ще забележи, че на фона на всичко това дебне скрит егоизъм и рафинирана себичност. Точно такива чувства често си слагат маската на безкористен стремеж и заблуждават ученика. Никога не е прекалено често, сериозно да се проверява чрез вътрешно самонаблюдение, дали вътре в душата не се крият подобни чувства. От такива чувства човек все повече ще се освобождава чрез енергично след-

ване на посочените тук правила. Тези правила са:

Първо: Да не бъде допускана в моето съзнание нито една непроверена представа.

Нека веднъж да видим, колко много представи, чувства и волеви импулси, живеят в душата на човека, които той е възприел във връзка с положението си, професията, принадлежността към семейството или към даден народ, времето, в което живее и т.н.. Това съдържание на душата не бива да се схваща като нещо, което ако бъде заличено, би представлявало морална постъпка от полза за всички хора. Не, защото човек получава своята устойчивост и сигурност в живота от това, че е част от определена народност, семейство, съвремие, възпитание и пр. Ако лекомислено би отхвърлил тези неща от себе си, човек скоро би останал без опора в живота. Не е желателно, особено за слаби натури, да отиват прекалено далеч в това отношение. Всеки езотеричен ученик трябва да е съвсем наясно, че паралелно със съблюдаването на това първо правило трябва да се придобие разбиране за всички постъпки, мисли и чувства и на другите хора. Не бива никога да се стига дотам, следването на това правило да води до невъздържаност или да доведе до там някой да си каже: Аз скъсвам с всички неща, в които съм роден и в които животът ме е поставил. Напротив, колкото повече човек проверява, толкова повече вниква в основанието и справедливостта на това, което живее в неговото обкръжение. Въпросът не е да се води борба срещу тези неща и те високомерно да се отхвърлят, а за вътрешното освобождаване чрез старателно проверяване на всичко онава, което има отношение към собствената душа. Тогава от силата на собствената си душа човек ще разпространява светлина върху цялото си мислене и цялостното си поведение; съобразно с това съзнанието ще се разшири и човек все повече и повече ще усвоява способността да слуша какво му говорят духовните закони, които се разкриват в

душата; и няма повече да се оставя в сляпо следване на заобикалящия го свят. Близко е до ума да се направи едно важно възражение: Ако човекът трябва всичко да проверява, той преди всичко ще трябва да проверява окултните и езотеричните учения, които му дава неговият езотеричен учител. Проверката обаче трябва да се разбира в правилен смисъл. Не винаги човек може пряко да провери дадено нещо, но той трябва многократно да прави тази проверка непряко. Например днес никой не е в състояние пряко да провери дали е живял или не Фридрих Велики. Може само да се провери дали заслужава доверие пътят, по който са дошли сведенията за Фридрих Велики. Проверката трябва да се постави на правилното място. По този начин човек трябва да се отнася с така наречената вяра в авторитети. Ако някой от някъде узнае нещо, което не може непосредствено да види, той трябва преди всичко да провери, чрез намиращите се на негово разположение материали, дали този който му съобщава това, е заслужаващ доверие авторитет, дали той казва неща, които предизвикват усещането, че са верни. От този пример ще се разбере, че се касае за това, проверката да се премести на правилното място.

Второ правило:

Пред моята душа да стои важното задължение, непрекъснато да увеличавам количеството на моите представи.

За езотеричния ученик нищо не е по-лошо от това, ако той иска да остане с тези понятия, които вече има, и ако иска да разбира всичко само с тяхна помощ. Безкрайно важно е, постоянно да се усвояват все нови и нови представи и понятия. Ако това не стане, в случай че ученикът дойде до свръхсетивни прозрения, ще пристъпи към тях без добре подготвена способност за разбиране и те ще го надвият, което или ще бъде в негов ущърб, или най-малкото той ще изпита неудовлетвореност, защото при такива обстоятелства е възможно да е достигнал до висши изживявания,

без сам да забележи това. Не е малък броят на учениците, които може изцяло да са заобиколени от висши опитности, без да забележат това, защото поради бедността на техните представи те имат съвсем различни очаквания, отколкото са истинските опитности. Много хора нямат склонност към леност и нехайство във външния живот, обаче в живота на представите си никак не са разположени да се обогатяват и да си изграждат нови понятия.

Трето правило:

Аз постигам познание само за тези неща, към които ДА и НЕ не изпитвам нито симпатия, нито антипатия. (Аз имам познание само за тези неща, към които нямам нито положително, нито отрицателно отношение.)

Един древен посветен многократно изтъквал пред учениците си: Вие ще имате познание за безсмъртието на душата едва тогава, когато с еднаква готовност приемете както тази душа да бъде унищожена след смъртта, така и тя да живее вечно. Докато желаете да живеете вечно, вие няма да добиете представа за състоянието след смъртта. – Както в този важен случай, така е с всички истини. Докато човек има и най-малкото желание нещата да бъдат така или иначе, за него няма да изгрее чистата ясна светлина на Истината. Например, ако някой най-дълбоко в себе си има скритото желание, в него да преобладават добрите качества, то в моментите на самонаблюдение това желание ще му изиграе такава игра, че няма да му позволи да получи истинско познание за себе си.

Четвърто правило:

Длъжен съм да преодоля боязънта пред така наречената абстрактност.

Докато един езотеричен ученик е привързан към понятия, които набират материал от сетивния свят, не може да достигне никаква истина за по-висшите светове. Той трябва да положи усилия да усвои несетивни представи и

понятия. От четирите правила това е най-трудното, особено в житейските отношения на нашето време. Материалистичното мислене във висока степен е отнело способността на човека да мисли с несетивни понятия. Човек трябва да се постарее да мисли с такива понятия, които във външната сетивна действителност никога не са свършени, а са само приблизителни както например понятието за окръжността, за кръга. Никога не е налице свършена окръжност (кръг), тя може само да се мисли, обаче в основата на всички кръгли образувания лежи тази мислена окръжност като техен закон. Или човек може да мисли за един висок нравствен идеал; в своя свършен вид този идеал може да не бъде напълно осъществен от никой човек, но той лежи в основата на много човешки постъпки като техен закон. Не може да постигне езотерично развитие никой, който не разбере пълното значение на така наречените абстракции за живота и не обогати душата си със съответните представи и понятия.

ЗА ДНИТЕ НА СЕДМИЦАТА

Човек трябва да обърне внимание и да положи грижи за известни душевни процеси, които той обикновено изпълнява безгрижно и невнимателно. Съществуват осем такива процеса.⁶

Най-добре е, разбира се, в началото да се предприеме *само едно* упражнение в продължение например на осем или четиринадесет дни, след това второто и т.н.; после отново да се започне отначало. Най-добре е, в това време осмото упражнение да се прави ежедневно. Тогава постепенно се постига правилно себепознание и човек също вижда какъв напредък е направил. По-късно – започвайки например от събота – може всеки ден да предприема по едно упражнение в добавка към осмото с трайност около пет минути, така че съответното упражнение винаги да попада в един и същи ден. Значи в събота се прави мисловно упражнение, в неделя упражнението за създението, в понеделник за говора, във вторник за постъпките, в сряда за гледището и т.н.

СЪБОТА

Вниманието да се насочи към *представите* (мислите). Да се мислят само значими мисли. Постепенно човек да се научи да различава в своите мисли същественото от несъщественото, вечното от преходното, истината от самото мнение.

Да се опитва при слушане речта на другите да остава съвсем тих и безмълвен в душата си, да се въздържа в мислите и в чувствата си от всяко одобрение и особено от всяка неблагоприятна преценка (критика, отхвърляне).

Това е тъй нареченото

«правилно мнение».

НЕДЕЛЯ

Дори за най-незначителните неща да се взема *решение* само след основно и цялостно обмисляне. Всяко необмислено поведение, всяка безсмислена проява да се отстранява от душата. За всичко човек винаги да има добре претеглено основание. Непременно да изостави всичко, което не му се налага от някакво важно основание.

Ако е убеден в правотата на едно взето решение, непоколебимо да се придържа към него.

Това се нарича

«правилно съждение»,

което е независимо от симпатия и антипатия.

ПОНЕДЕЛНИК

Говоренето. Само което има смисъл и значение да излиза от устата на този, който се стреми към по-висше развитие. Всяко говорене за самото говорене – например за убиване на времето – е вредно в този смисъл.

Обикновеният начин на разговор, където всичко се говори безразборно, да се отбягва. При това човек не бива да се отказва от общуване със своите близки. Точно при общуването говоренето постепенно трябва да се развие и да добие смисъл и значение. Човек да разговаря с всеки, но всяка дума и всеки отговор да са обмислени във всяко отношение. Никога да не се говори без причина! Охотно да се мълчи. Да се опитва да се говори нито прекалено много, нито прекалено малко. Най-напред спокойно да се изслушва и тогава казаното да се премисли и да се преработи.

Това упражнение се казва още

«правилното слово».

ВТОРНИК

Външните действия. Те не бива да пречат на нашите ближни. Когато човек получи подтик да действа отвътре, от своята съвест, трябва грижливо да прецени как най-добре може да осъществи този подтик за доброто на обществото, за трайното щастие на хората, за вечното.

Където човек действа сам – по собствена инициатива, – предварително до най-малките подробности да прецени въздействията от това поведение.

Това се нарича

«правилното дело».

СРЯДА

Подреждането на живота. Да се живее природосъобразно и духовносъобразно; човек да не се оставя да бъде погълнат от външната суета на дреболиите в живота. Да се отбягва всичко, което внася безпокойствие и бързане в живота.

Нищо да не е прибързано, но също и да не е лениво. Животът да се разглежда като поле за работа и средство за развитие нагоре, и съобразно с това да се действа.

В това отношение се говори също за

«правилно гледище».

ЧЕТВЪРТЪК

Човешкият стремеж. Човек да внимава да не върши нищо, което не е по силите му, но също така да не пропуска нищо, което се намира в неговите сили и възможности.

Да гледа отвъд ежедневното и моментното и да си поставя цели (идеали), свързани с най-висшите задължения на едно човешко същество. Например с оглед предписаните упражнения да се стреми да се развива така, че след това да може да помага и съветва своите ближни, макар може би не в непосредственото бъдеще.

Това може да бъде обобщено така:

*«Всички предшестващи упражнения
да бъдат превърнати в навик».*

ПЕТЪК

Стремежът възможно най-много **да се научи от живота.**

Нищо да не минава покрай нас, без да стане повод за събиране на опитности, полезни за живота. Ако човек извърши нещо неправилно или несъвършено, това да стане причина по-късно да направи подобно нещо правилно и съвършено.

Когато човек вижда действията на другите, нека ги наблюдава с подобна цел (но не с безсърдечен поглед). Да не върши нищо, без да погледне назад към минали преживявания, които могат да му бъдат в помощ при взимане на решения и в работата.

Човек може много да научи от всеки друг човек, също и от децата, ако наблюдава с будно внимание.

Това упражнение се нарича

«правилната памет»,

което ще рече спомняне за наученото, за преживените опитности.

РЕЗЮМЕ

От време навреме да се обръща погледът навътре, макар само за пет минути на ден по едно и също време. При това човек да потъне дълбоко в себе си, да се съветва със себе си, да проверява и изгражда своите принципи в живота, мислено да преглежда своите знания – също и обратното: своите незнания – да претегля задълженията си, да разсъждава върху съдържанието и истинската цел на живота, да осъжда своите грешки и несъвършенства; с една дума: да се стреми да открива съществените, непреходните неща, да се залови сериозно с подходящи цели, например да придобие определени добродетели. (Да не изпада в грешката да си мисли, че е извършил каквото и да било добре, а непрекъснато да се стреми по-нататък към най-висши образци.)

Това упражнение също се нарича

«правилната съзерцателност»

Дванадесетте добродетели за медитиране и съблюдаване в живота (Месечни добродетели)

Април	Devotion: Devotion (Ehrfurcht) <i>Благоговение (смирение, страхопочитание)</i>	развива	Opferkraft <i>Пожертвователност</i>
Май	Equilibrium: (Inneres) Gleichgewicht <i>(Вътрешно) равновесие</i>	води до	Fortschritt <i>Напредък, успех</i>
Юни	Perseverance: Ausdauer (Durchhaltekraft, Standhaftigkeit) <i>Постоянство (издръжливост, устойчивост, непоколебимост)</i>	развива	Treue <i>Вярност, точност, преданост</i>
Юли	Unselfishness: Selbstlosigkeit, Altruismus, (neseбичност, безкористие)	води до	Katharsis <i>Катарзис</i>
Август	Compassion: Mitleid, Състрадание	води до	Freiheit, Свобода
Септември	Courtesy: Höflichkeit <i>Вежливост (учтивост)</i>	развива	Herzenstakt, <i>Тактичност, акуратност толерантност</i>
Октомври	Contentment: Zufriedenheit: <i>Задоволство</i>	води до	Gelassenheit, <i>Спокойствие</i>
Ноември	Patience: Geduld, Търпение	развива	Einsicht, Познание, <i>разбиране</i>
Декември	Control of speech: Gedankenkontrolle (Kontrolle der Sprache Beherrschung der Zunge «Hüte deine Zunge») <i>Контрол на мисълта, (на говора, владеене на езика)</i>	развива	Wahrheitsempfinden, <i>Усет за истината</i>
Януари	Courage: Mut <i>Смелост</i>	развива	Erlöserkraft, Сила за освобождение, за спасение
Февруари	Discretion: Diskretion (Verschwiegenheit) <i>Дискретност (мълчание)</i>	развива	Meditationskraft, <i>Сила за медитация</i>
Март	Magnanimity: Grossmut <i>Великодушие</i>	превърща се в	Liebe, Любов

Упражнението започва на 21-во число на предшестващия месец, например: Април - от 21 Март до 20 Април.

II

Главни упражнения

Две общо дадени главни упражнения

Рано сутрин, веднага след събуждане, когато през душата още не са минали други впечатления, човек се отдава на своята медитация. Опитва се да бъде вътрешно съвсем спокоен, тоест напълно отклонява вниманието си от външни впечатления и всички спомени от всекидневния живот. Стреми се да освободи душата си от всички грижи и безпокойства, които го гнетят в това време. Тогава започва медитацията⁸. За да постигне по-лесно вътрешната тишина в себе си, човек насочва вниманието си най-напред към една единствена представа като например «*Ruhe*» – покой, спокойствие, тишина, почивка; изцяло се потапя в нея, след което я оставя да изчезне от съзнанието, така че остава без никаква представа в душата си и оставя съдържанието на следните седем реда да оживее в нея. Тези седем реда трябва да живеят в съзнанието *пет* минути. Ако други представи искат да се натрапят, тогава човек винаги отново се връща към тези седем реда, в които напълно потъва.

In den reinen Strahlen des Lichtes
 Erglänzt die Gottheit der Welt.
 In der reinen Liebe zu allen Wesen
 Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.
 Ich ruhe in der Gottheit der Welt;
 Ich werde mich selbst finden
 In der Gottheit der Welt.

В чистите лъчи на светлината
Мировият Бог блести.
В чистата любов към всички същества
Сияе божествеността на моята душа.
Аз почивам в Мировия Бог;
Аз себе си ще намеря
Във Мировия Бог.

След като това е упражнявано пет минути, преминава се към следното:

Прави се едно спокойно, силно вдишване; след вдишването пак спокойно и силно се издишва веднага, така че между вдишването и издишването да няма пауза. Стремешът е да се издиша всичият въздух и след издишването дишането да се задържи за малко време.

Трябва да се спазват приблизително следните съотношения: Времето за вдишване е произволно, всеки го определя според своите сили. Издишването трябва да трае два пъти по-дълго от вдишването и задържането на дъха да е три пъти по-дълго от вдишването. Например ако за вдишването се употребят две секунди, тогава за издишването се падат четири секунди, за задържането на дишането шест секунди. Това вдишване, издишване и задържане се повтаря *четири* пъти.

При вдишване и издишване човек не мисли за нищо, а съсредоточава вниманието си върху дишането. При първото задържане на дишането той изцяло се концентрира в точката между веждите и малко навътре (към вътрешността на предния мозък), при което изпълва съзнанието си само с думите:

Ich bin – Аз съм.

По време на второто задържане човек се съсредоточава в

една точка вътре в ларинкса и изпълва съзнанието си само с представата:

Es denkt – То мисли.

При третото задържане се концентрира в двете си ръце и китки, при което китките се държат така, че те или са склучени, или дясната лежи върху лявата. Съзнанието се изпълва само с представата:

Sie fühlt – Тя чувства.

При четвъртото задържане човек се съсредоточава върху повърхността на тялото, като по възможност съвсем ясно си представя своето тяло и изпълва съзнанието си с представата:

Er will – Той иска (Той проявява волята си).

Ако е правил тези концентрации няколко седмици, човек ще получи особени усещания в местата, върху които се е концентрирал, а именно в корена на носа, в ларинкса, ще усети като че ли един поток протича по продължение на ръцете до края на пръстите и по цялата външна повърхност на тялото.

При концентрирането върху ръцете той ще почувства как в тях протича сила, която ги отблъсква една от друга, той ги оставя да се отделят една от друга, тоест да последват силата, а не да си внушава това. Това трябва да се получи напълно от само себе си.

В горепосоченото «То мисли» това «То» е «Общото световно мислене» и в нашите думи трябва да го изживяваме безлично. При «Тя чувства» «Тя» означава «Световната душа», тоест не трябва да чувстваме това лично, а

безлично, в смисъла на Световната душа. При «Той иска» «Той» означава «Бог», в чиято воля поставяме цялото наше същество.

След завършване на тези четири упражнения за известно време човек изцяло да изпълни съзнанието си с една представа, в която напълно да се потопи така, че душата да не чувства нищо друго. Тази представа е:

*според личността на ученика дадени от Рудолф Щайнер,
например:*

«Meine Kraft» – «Моята сила»

или

«Ich in mir» – «Аз в себе си»

или

«Ich will» – «Аз искам (аз действам волево)»

или

«Ich bin beständig» – «Аз съм постоянен (непреходен)»

или

«Ruhe in der Stärke – Stärke in der Ruhe»

«Спокойствие в силата – Сила в спокойствието»

или

«Seelenwärme durchdringet mich» – «Душевна топлина ме прониква»

След това човек за пет минути изцяло се потопява в своя собствен божествен идеал. Това трябва да се прави с пълно благоговение, Devotion (Andacht).

Цялата тази медитация не трябва да трае повече от 15 минути.

Всяко дадено по-горе времетраене се определя не по часовник, а по усет. Да се заеме положение на тялото, което да не изморява и да не отклонява вниманието.

Предишната мантра, в известна степен индивидуализирана⁹:

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gotheit der Welt.
In dem reinen Feuer des Äthers
Erstrahlt der Ichheit hohe Kraft.
Ich ruhe im Geiste der Welt,
Ich werde mich immer finden
Im ewigen Geiste der Welt.

В чистите лъчи на светлината
Мировият Бог блести.
В етерния огън чист
се излъчва Азовата висша сила.
Покой намирам аз във Мировия Дух
И все там ще се откривам
В Духа вечен на Всемира

II

1. Има една сутрешна медитация, която трябва да се прави по следния начин и в следните размери:

Рано сутрин преди всяка ежедневна работа и преди да се приеме някаква храна, трябва да се възцари съвършено спокойствие на душата. Вниманието да се освободи от всички външни сетивни впечатления и от всички обикновени умствени представи. Напълно трябва да замлъкнат всички спомени за обикновените изживявания. На първо място всички житейски грижи и тревоги трябва да бъдат доведени

до пълно мълчание. Тогава от напълно успокоената душа трябва да изплува представата:

*Горе всичко като долу
Долу всичко като горе.*

В продължение точно на десет минути (не по часовник, а по чувство) човек трябва да се потопи в такива представи, които се извличат от горната представа, когато тя се приложи към явленията на света. Не става въпрос за това, всичките тези представи да са верни, а за това, човек да изгражда представите си по този начин. Все пак той трябва да се постарее да си съставя по възможност само верни представи.

След като това е направено, да се премине към следното: Да се направят седем вдишвания и издишвания така, че вдишването да е толкова дълго, че това, което следва след него, да не причинява умора и вреда.

Вдишва се; веднага се издишва и известно време се остава без въздух, дишането се задържа.

Трябва да се спазват следните времена:

Вдишване: произволно в горния смисъл

Издишване: двойно по-дълго от вдишването

Задържане на дишането: четири пъти по-дълго от вдишването (това в началото, след това постепенно се увеличава до десет пъти по-дълго от вдишването).

При първото и второто задържане на дишането ученикът изцяло да се потопи в представата:

Ich bin – аз съм

и при това да се концентрира в точката между веждите в корена на носа. (Тази точка се открива, като от точката между веждите се прекара хоризонтална линия назад – тя

лежи на разстояние около един сантиметър назад.)

При третото и четвъртото задържане ученикът се потпява в представата:

Es denkt – То мисли

и се концентрира в ларинкса.

При петото и шестото задържане трябва да потъне в представата:

Sie fühlt – Тя чувства

и да се концентрира в сърцето.

При седмото задържане ученикът се потпява в представата:

Er will – Той иска

и при това се концентрира в пъпа, като оттам мислено препраща лъчи, които облъчват цялата долна част на тялото.

При вдишването и издишването ученикът се въздържа от всяко мислене. («*Es*» = «*To*» означава: Световното мислене. «*Sie*» = «*Тя*» означава Световната душа. «*Er*» = «*Той*» означава Световният дух. Тези представи обаче са само за ориентиране. По време на медитацията те не трябва да присъстват в съзнанието. Иначе само ще пречат на мантрическия характер на горепосочените формули.)

Цялото това упражнение да завършва с това, че ученикът за пет минути с благоговение да потъне в своя божествен идеал.

2. През деня да се упражняват специално предписаните съпровождащи упражнения.

3. Вечерта ретроспективно припомняне на преживяното през деня.

Алкохолът абсолютно да се избягва¹⁰. Вегетарианска храна – не безусловно, но тя благоприятства.

*Обяснения към двете предходни
общо дадени главни упражнения*

Който се стреми към езотерично развитие, трябва да е наясно, че в известни, външно погледнато, прости изречения е скрита сила, която въздейства с това, че човек оставя тези изречения да живеят в душата му¹¹. Той неправилно схваща тяхното значение, ако иска да разбере такива изречения само с ума си. Първо, те му казват твърде малко. Той трябва известно време да остави цялата си душа да бъде изпълнена с такова изречение и да му се отдаде с всичките свои душевни сили. Едно такова изречение е «Ich bin – Аз съм».

Фактически в това изречение се намира цялата тайна на съвременното човешко съществуване. Такова изречение може да се мисли, да се чувства и да се осъществява само от същество, което има такава фигура и такъв външен образ както днешния земен човек. При такова същество образът така е трябвало да се изгради, че всички действащи в тялото сили да се насочат към формата, която се превръща отпред в сводестото чело. Това сводесто, изпъкнало напред чело и «Аз съм» си принадлежат. В по-ранните времена на развитие човешката фигура е минала през една степен, при която този образ още не е бил насочен напред към оформянето на такова чело. Някога не е било възможно това «Аз съм» да бъде вътрешно осмислено, почувствано и волево назовано (волирано). Ще бъде обаче съвсем невярно, ако се вярва, че описаната форма на тялото (фигурата) е породила «Аз съм». Това «Аз съм» е съществувало и преди, само че още не е могло да се изрази в една съответстваща му форма. Както то се проявява сега в телесната фигура на човека, така по-рано се е изразявало в духовния свят. И тъкмо тази сила на «Аз съм», която в дадена епоха на далечното минало се съединява с онова човешко тяло, което още

не е имало днешната форма на челото, точно тази сила на «Аз съм» довежда предишната фигура до образуването на съвременното чело. От там се получава, че чрез известно потопяване в «Аз съм» човек може да усети в себе си силата, която го е изградила в днешната му форма. И тази сила е по-висша от силите, които днес в обикновения живот се намират в човека. Понеже тя е душевната твореща сила, която от душевността формира навън телесното. – Затова езотеричният ученик за кратко време трябва да се вживее в «Аз съм», тоест трябва да мисли това «Аз съм», при което обаче същевременно да изживява в себе си нещо като: «Радвам се, че като самостоятелно същество мога да съдействам на света.» Той трябва да изживява също и нещо като: «Аз искам моето съществуване, искам да се включа в цялата общност на света.» Ако човек събере всичко това в един единичен акт на съзнанието и същевременно пренесе цялата сила на съзнанието си в областта на челото и лежащите зад него вътрешни части на мозъка, той наистина се пренася в един по-висш свят, от който е изработена формата на неговото чело. Само не трябва да вярва, че веднага може да завладее тези по-висши светове от днес за утре. По-скоро би трябвало да има търпение да предприема това потопяване всекидневно и в продължение на много време. Ако има това търпение, след известно време ще забележи, как в него изгрява една мисъл, която не е просто мисъл на обикновеното мислене, а е една проникната със сила жива мисъл. Той може да си каже: Както е жива тази моя мисъл, така трябва да е жива силата, която се намира в зародиша на растението и изгражда органите на неговото тяло. – Скоро тази мисъл така ще се очертае, като че ли излъчва светлина. В това вътрешно излъчване на светлина човек се чувства весел, щастлив и жизнерадостен. Прониква го едно чувство, което може да се означае само като «радостна любов към творчески живот». И на волята се придава сила, като че

ли посочената мисъл я прониква с топлина, която я прави енергична. Всичко това човек може да поеме от описаното правилно потъване в «Аз съм». Той постепенно ще осъзнае, че по този начин в него се ражда интелектуална, душевна и морална сила от по-висш разряд и че той встъпва във все по-съзнателно отношение с един по-висш свят.

Втори такъв израз е «То мисли». Това «То мисли» по подобен начин, както току-що беше описано за «Аз съм», изразява силата, чрез която от висшите светове е изградена формата на човешкия орган на говора. Когато мисленето някога не се е изживявало в човешко тяло, а още в един по-висш душевен свят, тогава оттам то е действало, за да вчлени в човешкото тяло все още несъществуващия орган на говора. Когато езотеричният ученик напълно се потопи и потъне с мисъл, чувство и воля в «То мисли» и при това концентрира съзнанието си в областта на ларинкса, тогава той изживява творческата душевна сила, която действайки от висшите светове се проявява в сътворяването на органите на говора. Когато има отбелязаното по-горе търпение и постоянство, той ще изживее как от «То мисли» излизат лъчения, които са като изходната точка на една духовна музикална хармония и които го изпълват с чувство на свято благоговение и същевременно с една сила, която му казва: «Това, което аз като човек искам, постепенно ще става все по-мъдро». Той ще придобие предчувствие за онази сила, която като божествено-духовна сила тече през Вселената и подрежда всички неща по маса, число и тежест.

Третото изречение е: «Тя чувства». Силата на този израз някога в още по-предишно време също не е била в човека, а в един по-висш душевен свят. Оттам е действала надолу и е преобразила формата, която човешкото тяло е имало дотогава. Дотогава ръцете на човешкото тяло не са се различавали от краката. По онова време днешните ръце и крака са били само еднакво оформени органи за движение

и по тази причина човекът не е имал изправена походка. Голяма стъпка напред в човешкото развитие е, че неговите предни двигателни органи са били превърнати в работни органи. По този начин той придобива изправената походка, която му дава способността да преодолее низшата природа, при което неговият поглед се насочва към небесните духовни светове. Чрез това обаче, той за пръв път става способен да изгражда Карма, тъй като само постъпките на едно така устроено същество се поставят под неговата собствена отговорност. Поради това духовни същества са преобразили човека тогава, когато в човешкото тяло нахлува намиращото се преди това само в тях «Тя чувства». Ако езотеричният ученик се потопи по описания по-горе начин в това «Тя чувства», ще се издигне до съответните творчески сили на висшите светове. Само че при това «Тя чувства» той трябва да концентрира цялото си съзнание върху двете си ръце до пръстите. От мисълта «Тя чувства» в него ще потече един вътрешен живот на неописуемо блаженство. Това чувство може да се означава като деен живот на любовта. С това човек придобива съзнание, как творещата любов изпълва световните простори и чрез своето действие въвежда във всичко животворния полъх.

Четвъртото изречение е «Той иска (проявява воля за действие)». Чрез силата на този израз в най-далечното минало човешкото тяло за пръв път е било излъчено от неговото обкръжение, като самостоятелно същество.

Преди тази сила да действа върху него от висшите душевни светове, човешкото тяло още не е било затворено от всички страни с кожа, а потоци вещества от всички страни са се вливали и изтичали от него; то не е имало собствен живот, а е живеело с живота на своето обкръжение. Разбира се, това обкръжение е било съвсем различно от днешното земно обкръжение. Ако се потопи в този израз с цялото си мислене, чувство и воля и при това концентрира съзнанието

си върху цялата си кожа, езотеричният ученик постепенно ще се пренесе във висшите творчески сили на «Той иска (волира, действа)». Това са онези сили на свръхсетивния свят, чрез които са били дадени формата и образът на сетивните неща. Ако прояви достатъчно постоянство при вътрешното изживяване на тази мисъл ученикът ще почувства, като че ли се е издигнал над сетивно-телесното съществуване и гледа надолу в полето на сетивното творчество, за да действа върху това поле съответно на придобитите в духовния свят божествени мисли. Силата, която произтича от тази мисъл, е тази на блаженото пренасяне в чистата духовност и придобивката на съзнанието е, че от висшите области може да се донесе на този сетивен свят това, от което той се нуждае.

По време на себепотапянето в тази мисъл-сила езотерикът същевременно да насочи вниманието си към дихателния процес и за кратко време да го превърне от несъзнателна в съзнателно регулирана дейност, понеже докато по време на описаното въздействие на силите от висшите светове се е извършвало означеното преобразяване (на човешката фигура), чрез същите тези сили във вътрешността на тази фигура е била изградена днешната дихателна система. Тя е необходима за същество с такава самостоятелност на тялото; с такива ръце, които работят на своя собствена отговорност; с такива говорни инструменти, които превръщат вътрешните изживявания на душата във външно чуван звук. Чрез съответното насочване на вниманието върху дихателния процес се подпомага издигането във висшите творещи духовни области.

Когато езотеричният ученик постепенно се научи съзнателно да изживява световните сили, които винаги са дремели в него, само че той не ги е съзнавал, сега това, което преди е усвоявал чрез учене, му става живо, пълно с предчувстваща нагледност. Той би трябвало да се е за-

познал с това, че преди да стигне днешното земно състояние човекът заедно с цялото земно развитие е преживял различни степени на преобразувания. Тези степени се наричат Сатурново състояние, Слънчево състояние, Лунно състояние. Сега езотерикът трябва да се запознае с това, че предишните състояния се повтарят по определен начин в по-късните епохи. През Земното развитие са се повторили Сатурновото, Слънчевото, Лунното състояние и то така, че Сатурновото повторение съответства на творчеството на «Той иска» при външната обвивка на човека; Слънчевото повторение съответства на творчеството на «Тя чувства» при ръцете и краката; Лунното повторение съответства на творчеството на «То мисли» при говорните органи. Вижда се как се изоставя възгледът, че тялото е създание само на сетивния свят и се заживява със схващането за висшите светове, в които се намират силите, които творят при човека. И самите понятия, които човекът си е изградил за такива неща като Сатурн, Слънце, Луна, стават живи възгледи и изживявания. И така трябва да бъде, когато постепенно се намери пътят от екзотеричното към езотеричното. Във всеки случай даденото тук като упражнение трябва да се разглежда като началото на това развитие. Първо трябва с цялата енергия да се работи върху даденото тук и тогава се достига толкова далеч, че да се получат по-нататъшни упражнения, чрез които ще се пробудят още по-висши сили, които дремят вътре в човека. Важното е в изразите «Аз съм», «То мисли», «Тя чувства», «Той иска» да се усетят лежащите в тях духовни факти и да се почувства тяхната връзка с членовете на тялото, което е една възникваща от духовния свят постройка.

За информация трябва още да се каже, че съдържащите се в горните силови изрази, три формули

То – Тя – Той

намират своето основание в същността на висшите светове.

«Es – То» е думата-сила за световното мислене, което се представлява от онези същества във висшия свят, на които творческото мислене в същата степен е свойствено, в каквато сетивното съзерцание, сетивното възприятие е свойствено на стоящите по-долу от тях човеци.

«Sie – Тя» е думата-сила за световната душа, чието чувстване изтича от самата нея, докато човешкото чувстване чрез външна подбуда се влива отвън. Онова чувстване на световната душа е творящата любов, чрез която нещата пристъпват в проявлението (в съществуването).

«Er – Той» е думата-сила за Световната воля, за Световния Дух, чиято воля действа сама по себе си, докато човешката воля се подбужда към действие от външния свят. Този «Er – Той» е творящата първична сила на света.

Главни упражнения, дадени индивидуално
на различни ученици¹²

I

Главни упражнения за сутрин и вечер

Сутрин колкото е възможно по-скоро след събуждането:

Да се оттегли вниманието от всички външни сетивни впечатления, също от всички спомени, свързани с ежедневиия живот. В така изпразнената душа човек да се почувства най-напред изпълнен с представата «*Ruhe – покой, спокойствие*» и то така, като че ли това усещане на покой се разлива в цялото тяло. Все пак това трябва да стане за съвсем кратко време (две до пет секунди). Тогава за около пет минути душата се изпълва със следните седем реда:

Lichterstrahlende Gebilde
Glänzendes Wogenmeer des Geistes,
Euch verliess die Seele.
In dem Göttlichen weilte sie,
In ihm ruhte ihr Wesen.
In das Reich der Daseinshüllen
Tritt bewusst mein «*Ich*». ¹³

О, лъчезарни образи
На блестящо развълнувано море духовно
Вас душата ви напусна.
В света божествен беше тя
Там почиваше същността й.
В царството на обвивките на битието
Съзнателно пристъпва моят «*Аз*».

Ученикът да се опитва да си представя тези редове колкото се може по-картинно: при първите два реда си представя море от светлина, в което се формират образи; при третия, четвъртия и петия ред си представя как при събуждането душата изплува от това светлинно море. При шестия и седмия ред си представя как при събуждането навлиза в обвивките на тялото.

През деня да се правят съпровождащите упражнения. При тях не е толкова важно човек да се придържа към определен час.

Вечер: «През целия ден получавах впечатления от физическо-сетивния външен свят и си съставях представи за тях. През нощта няма да имам такива впечатления; ще бъда в духовния свят. Сега ще си представя свръхсетивния свят в сетивни картини, за да ме въведат тези сетивни картини лека-полека в този свръхсетивен свят. Представям си, че пространството около мене е изпълнено от свръхсетивна светлина, като че ли едно море от светлина сияе в различни цветове и в него текат потоци топлина; един от тези топлинни потоци се влива в моето сърце. (Светлина – символ на божествена мъдрост; топлина – символ на божествена любов.)»

В съвършена душевна тишина, в пълен душевен покой за три-четири минути медитативно да се потъне в тази представа и тогава да се задържи в душата впечатлението от дадената в седем реда медитация, но със съответно протичащите в обратен ред представи:

Es tritt bewusst mein Ich
Aus dem Reich der Daseinshüllen,
Zu ruhen in der Welten Wesen.
Ins Göttliche strebet es.
Gewinne Seele dieses Reich;
Des Geistes glänzend Wogenmeer,
Des Lichts erstrahlende Gebilde.

Моят Аз съзнателно напуска
Царството на външните обвивки,
Да отдъхне в същността на световите.
Към божественото той се устремява.
Спечели туй царство, душа моя;
На Духа блестящо развълнувано море,
На светлината образите лъчезарни.

(Ретроспекция на деня, картинно и в обратен ред.)

II

Вечер:

В символи се изживява съдържанието на свет-
лина, на топлина;
тогава:

In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden,
In IHR ruhe ich.
Es erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
In der reinen Liebe zu allen Wesen,
Es erglänzt die Gottheit der Welt
In den reinen Strahlen des Lichts.¹⁴

Във Мировия Бог
Аз себе си намирам,
Във Него аз в покой потъвам.
Засиява Божествеността на моята душа
В чистата любов към всички същества,
Заблестява Мировият Бог
В чистите лъчи на светлината.

(Да се отдадем на въздействието за пет минути, то-
гава ретроспекция на събитията през деня за седем-осем
минути.)

Представа за Кръста с розите.

В сърцето ми живее светлината на света

Сутрин:

Отново събуждане на картините.

In den reinen Strahlen des Lichts
Erglänzt die Gottheit der Welt.
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.
Ich ruhe in der Gottheit der Welt;
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

В чистите лъчи на светлината
Мировият Бог блести.
В чистата любов към всички същества
Сияе божествеността на моята душа.
Аз почивам в Мировия Бог;
Аз себе си ще намеря
Във Мировия Бог.

(За пет минути се отдаваме на въздействието. Тогава:
душевен мир, душевен покой.)

Представа за едно израстващо растение; мислено
пред себе си да се остави съвсем бавно да расте: лист по
лист, цвят, плод. Представя се силата: как тя въздейства на
израстването. Представя се как тази сила протича в собст-
веното сърце.

(Концентриране върху това за две-три минути.)

In meinem Herzen wohne Weltenwort.
В моето сърце живее Мировото Слово.

През деня: допълнителните, съпровождащите упражне-
ния.

III

Вечер:

Медитация върху Кръста с розите¹⁵

Es weiset dieses Zeichen mir
Lebenssieg über Todesmacht.
In mir fühlen will ich
Dieses Zeichens Sinn.
Es wird mich aufrichten
Und aufgerichtet tragen
In allen Lebenssphären.

Този символ ми показва
Победа на живота над властта на смъртта.
В себе си аз искам да почувствам
Смисъла на този символ.
Ще ме изправи той,
И изправен ще ме носи
Във всички сфери на живота.

Сутрин :

Im Urbeginn war das Wort
Und das Wort sei in mir;
Und das Wort war göttlich.
Und mit göttlicher Kraft
Durchdringe mich das Wort.
Und ein Gott war das Wort
Und Gotteskraft gebe das Wort
meinem Willen.

В началото бе Словото
И Словото да бъде в мене;
И божествено бе Словото.
И с божествена сила
Да ме проникне Словото
И Словото бе Бог
И Словото да внедри божествена сила в
Моята воля.

През деня съпровождащите упражнения

IV

Вечер:

Представа за Кръста с розите¹⁶

Du meine Seele,
Blicke hin auf dieses Zeichen:
Ausdruck sei es dir
Des Weltengeistes,
Der erfüllet Weltenweiten,
Der da wirkt durch Zeitenfolgen
Und ewig wirkt in dir.

(Seelenruhe)

Ти, душа моя,
Погледни тоз символ:
За тебе откровение да бъде
На Мировия Дух,
Който изпълва световни простори,
Който действа през времеви цикли
И вечно действа в теб.

(Душевен мир и спокойствие)

Сутрин:

Представа за Кръста с розите

In diesem Zeichen
Stehe mein Denken,
Stehe mein Wollen,
Stehe mein Fühlen.
Was es deutet
Lebe in meines Herzens Tiefen,
Lebe als Licht in mir.

(Seelenruhe)

В тоз символ
Стои моето мислене,
Стои моята воля,
Стои моето чувстване.
Каквото той указва,
Да живее в дълбините на сърцето ми,
Да живее като светлина във мен.
(Душевен мир и спокойствие)

Вечер:

1. Ретроспекция така, както се изисква в книгата «*Как се постигат познания за висшите светове*» – около пет минути.
2. Розенкройцерската медитация за около пет минути, към която за още пет минути се присъединява мантрата:¹⁷

In des Lichtes reinen Strahlen
 Kann ich schauen
 Aller Weisheit reine Kraft.
 In des Herzens Wellenschlag
 Kann ich fühlen
 Alles Daseins starkes Sinnbild.
 Beides will ich fühlen.

(Seelenruhe)

В чистите лъчи на светлината
 Мога аз да съзерцавам
 На цялата мъдрост чистата сила.
 В ритмичния пулс на сърцето
 Мога аз да чувствам
 На цялото битие могъщия символ.
 И двете искам аз да чувствам.

(Душевен мир)

Сутрин:

Първо, медитация върху Кръста с розите,
след това потъване в следната мисъл:

Weisheit im Geiste,
Liebe in der Seele,
Kraft im Willen:
Sie geleiten mich
Und halten mich.
Ich vertraue ihnen,
Ich opfre ihnen.

(Seelenruhe)

Мъдрост в Духа,
Любов в душата
Сила във волята:
Те ме придружават
И ме подкрепят.
На тях се доверявам,
На тях принасям жертва.

(Душевен мир)

Допълнителните упражнения както са дадени в «Тайната наука».

VI

*Вечер.*¹⁸

Des Lichtes reine Strahlen
Zeiget mir der Welten Geist;
Der Liebe reine Wärme
Zeige mir der Welten Seele.
Gottinnigkeit
In meinem Herzen
In meinem Geist.

(Seelenruhe)

Чисти лъчи на светлината,
Покажете ми Духа на Вселената;
Чиста топлина на любовта,
Покажи ми душата на Вселената.
Божествена съкровеност
В моето сърце,
В моя Дух.

(Душевен мир)

Сутрин:

Представа на Кръста с розите

In meinem Geist
In meinem Herzen
Gottinnigkeit.
Zeige mir der Welten Seele
Der Liebe reine Wärme;
Zeiget mir der Welten Geist
Des Lichtes reine Strahlen.

(Seelenruhe)

В моя Дух,
В моето сърце
Божествена съкровеност.
Покажи ми душата на Вселената,
Чиста топлина на любовта;
Покажете ми Духа на Вселената,
Чисти лъчи на светлината.

(Душевен мир и спокойствие)

VII

*Вечер:*¹⁹

1. Ретроспекция от вечерта обратно към сутринта.
2. Синевата на небето с много звезди:

Fromm und ehrfürchtig
Sende ahnend in Raumesweiten
Meine Seele den fühlenden Blick.
Aufnahme dieser Blick
Und sende in meines Herzens Tiefen
Licht, Liebe, Leben,
Aus Geisteswelten.

(Seelenruhe)

Благочестиво и страхопочитателно
Отправи предчувствуйки в мировите ширини
Душа моя чувстващия поглед
И този поглед да поеме
И изпрати в дълбините на сърцето ми
Светлина, любов, живот
От духовни светове.

(Душевен мир)

Сутрин:

Представа за Кръста с розите

Was in diesem Sinnbild
Zu mir spricht
Der Welten hoher Geist,
Erfülle meine Seele
Zu aller Zeit
In allen Lebenslagen
Mit Licht, Liebe, Leben.

(Seelenruhe)

Каквото в този символ
Ми говори
На световете възвишения Дух,
Да изпълва душата ми
През всички времена
При всички обстоятелства в живота
Със светлина, любов, живот.

(Душевен мир)

Шест допълнителни упражнения

VIII

*Сутрин.*²⁰

Es dämmert die Sonne,
Es schwinden die Sterne.
Es dämmert die Seele,
Es schwinden die Träume,
Tag nimm mich auf.
Tag beschütze mich
In wandelndem Erdenleben.

(Seelenruhe)

Зазорява Слънцето,
Изчезват звездите.
Събужда се душата,
Изчезват сънищата.
Приеми ме, светъл ден,
О, светъл ден, закрилай ме
В тоз земен променлив живот.

Вечер:

Wenn Sternweltensein
Mein Ich ins Geistgebiet
Schlafend entrückt:
Hole ich mir Seelenkraft
Aus wirkender Weltenmacht,
Zu streben geisteswärts.

Когато светът на звездите
В областта духовна моя Аз
Отвежда по време на сън:
Донасям си душевна сила
От дейната световна мощ,
Да се стремя нагоре към Духа.

IX

За вече по-напреднали: медиативни слова, които обхващат чувствата.²¹

Вечер:

1. Ретроспекция

2. В представите си ученикът се пренася в осветените от Луната нощни простори; в които да се изживява *чувствайки*:

Im Urbeginn war Jahve
Und Jahve war bei den Elohim
Und Jahve war einer der Elohim
Und Jahve lebt in mir.

В началото бе Яхве
И Яхве бе при Елохимите
И Яхве бе един от Елохимите
И Яхве живее в мен.

Тогавя, представяйки си, ученикът оставя осветеното от Луната пространство да се превърне в осветеното от Слънцето дневно пространство, в което той да се изживява *чувствайки*.

Und Christus lebt in mir
Und Cristus ist einer der Elohim
Und Christus ist bei den Elohim
Am Ende wird sein Christus.

И Христос живее в мене,
И Христос е един от Елохимите,
И Христос е при Елохимите,
До края Христос ще пребъдва.

Сутрин:

Първо: пространството, осветено през деня от Слънцето – да се изживява *чувствайки* в настроение на вечерно здрачаване:

Am Ende wird sein Christus

Христос ще пребъдва до края

Тогава представа – Слънце над главата:

Und Christus ist in mir

И Христос е в мене

След това представата за дневно пространство – да се изживява *чувствайки* в утринно настроение:

Und ich bin in durchchristeter Welt.

И аз съм в света, проникнат от Христос.

Към това шест допълнителни упражнения.

Вечер:

Es schwebet empor
 Aus den Weltentiefen
 Die Christussonne
 Ihr Licht wird Geist –
 Es leuchtet im All
 Es geistet in mir
 Es lebet in meinem Ich.

Извисява се високо	}	Да се медитира предимно в представи
от дълбините световни		
Христовото Слънце	}	Да се медитира в представи и чувства
Неговата светлина става Дух –		
тя свети във Вселената,	}	Да се медитира в чувства
тя става Дух в мен		
тя живее в моя Аз.		

Сутрин:

Es lebet in meinem Ich
Es geistet in mir
Es leuchtet im All
Es ist das Geisteslicht –
Es ist Licht der Christussonne
Aus den Weltentiefen,
Aus denen es schwebend kommt.

Тя живее в моя Аз,	}	Да се медитира предимно в чувства
тя става Дух в мен		
тя свети във Вселената	}	Да се медитира в представи и чувства
Тя е духовната светлина –		
Тя е светлината на	}	Да се медитира в представи
Христовото Слънце		
от световните дълбини		
от които носейки се идва		

XI

Вечер:

Im Urbeginn war das Wort
Und das Wort war bei Gott
Und ein Gott war das Wort.
Und das Wort,
Es lebe im Herzen,
Im Herzen deines Wesens,
In deinem Ich.

В началото бе Словото
И Словото бе при Бога
И Словото бе Бог.
И Словото
Да живее в сърцето,
В сърцето на твоето същество,
В твоя Аз.

Сутрин:

In deinem Ich,
Im Herzens deines Wesens
Da lebe das Wort,
Das Geisteswort.
Und das Wort war bei Gott
Und ein Gott war das Wort.
Im Urbeginne war das Wort.

В твоя Аз,
В сърцето на твоето същество
Там нека Словото живее,
Духовното Слово.
И Словото бе при Бога
И Словото бе Бог.
В началото бе Словото

XII

*Сутрин.*²²

Твърдост (постоянство):	ляв крак
Сигурност:	десен крак
Любов:	лява ръка
Надежда:	дясна ръка
Доверие:	глава

<i>Твърд и устойчив</i> заствам в живота:	Концентриране в левия крак
<i>Сигурен</i> крача по житейския път:	Концентриране в десния крак
<i>Любов</i> храня в моята същност:	Концентриране в лявата ръка
<i>Надежда</i> прилагам към всяко действие:	Концентриране в дясната ръка
<i>Доверие</i> влагам във всяко мислене:	Концентриране в главата

Тези *пет* ме водят към целта,
Тези *пет* ми дават битието.

Вечер:

Ретроспекция на изживяванията през деня.
В обратен ред съвсем картинно.

XIII

Друга редакция на предшестващото упражнение

Сутрин:

Устойчивост (постоянство):	Ляв крак
Сигурност:	Десен крак
Сила:	Сърце
Любов:	Лява ръка
Надежда:	Дясна ръка
Доверие:	Глава

<i>Твърд и устойчив</i> аз се поставям в <i>битието</i> :	Концентрация в левия крак
<i>Сигурен</i> крача аз по пътя житейски:	Концентрация в десния крак
<i>Сила</i> ми се влива във сърцето:	Концентрация в сърцето
<i>Любов</i> аз храня в моята съкровена същност	Концентрация в лявата ръка
<i>Надежда</i> аз полагам във всяко действие	Концентрация в дясната ръка
<i>Доверие</i> аз влагам във всяко мислене	Концентрация в главата

Тези *шест* ме придружават в *живота*.

Вечер:

Ретроспекция на преживяванията през деня.
Картинно, образно в обратен ред.

III

Мантри

*върху които може да се медитира наред с главните
и съпровождащите упражнения*

МЕДИТАЦИИ

КОИТО ОБХВАЩАТ ВРЕМЕВАТА СЪЩНОСТ НА ЙЕРАРХИИТЕ²³

(Мантри за дните)

«...седем мантри (сентенции), предназначени за седемте дни на седмицата. Упражняват се така, че в петък човек се задълбочава в мантрата за събота, в събота – в мантрата за неделя и т.н. Можете да ги правите повече пъти на ден и да се опитате 20-30 минути да изчерпате дълбочината на една такава мантра. От тях ще имате много голяма полза за придобиване на връзка с мистерията на всепроникващата седмократност.»

В окултен смисъл денят започва в шест часа следобед.

FREITAG FÜR SAMSTAG

Großer umfassender Geist,
der Du den endlosen Raum erfülltest,
als von meinen Leibesgliedern
keines noch vorhanden war.

Du warst.
Ich erhebe meine Seele zu Dir.

Ich war in Dir.
Ich war ein Teil Deiner Kraft.

Du sandtest Deine Kräfte aus,
und in der Erde Urbeginn spiegelte sich
meiner Leibesform erstes Urbild.

In Deinen ausgesandten Kräften
war ich selbst.

Du warst.
Mein Urbild schaute Dich an.
Es schaute mich selbst an,
der ich war ein Teil von Dir.

Du warst.

ПЕТЪК ЗА СЪБОТА

Велик всеобхватен Дух,
 Ти, който изпълваше безкрайното пространст-
во,
 когато органите на моето тяло
 още ги нямаше.
Ти беше.
 Аз извисявам душата си към Тебе.
Аз бях в Тебе.
 Аз бях част от Твоята сила.
Ти излъчи Своите сили
 и в началото на Земята се отрази
 първообразът на моето тяло.
В излъчените Твои сили
 бях самият аз.
Ти беше.
Моят първообраз Те съзерцаваше.
 Съзерцаваше самия мен,
 който бях от Тебе част.
Ти беше.

SAMSTAG FÜR SONNTAG

Großer umfassender Geist,
viele Urbilder sproßten aus Deinem Leben,
damals, als meine Lebenskräfte
noch nicht vorhanden waren.

Du warst.

Ich erhebe meine Seele zu Dir.

Ich war in Dir.

Ich war ein Teil Deiner Kräfte.

Du verbandest Dich

mit der Erde Urbeginn

zur Lebenssonne

Und gabest mir die Lebenskraft.

In Deinen strahlenden Lebenskräften

war ich selbst.

Du warst

Meine Lebenskraft strahlte in der Deinen

in den Raum,

mein Leib begann sein Werden

in der Zeit.

Du warst.

СЪБОТА ЗА НЕДЕЛЯ

Велик всеобхватен Дух,
много първообрази поникнаха от Твоя живот
някога, когато моите жизнени сили
още ги нямаше.

Ти беше.

Аз извисявам душата си към Тебе.

Аз бях в Тебе.

Аз бях част от Твоите сили.

Ти се свърза

с праначалото на Земята,
стана Слънцето на живота
и ми даде жизнената сила.

В сияещите Твои животворни сили

бях самият аз.

Ти беше.

Моята жизнена сила сияеше в Твоята
в пространството,
моето тяло започна да се формира
във времето.

Ти беше.

SONNTAG FÜR MONTAG

Großer umfassender Geist,
in Deinen Lebensformen leuchtete Empfindung,
als meine Empfindung
noch nicht vorhanden war.

Du warst.

Ich erhebe meine Seele zu Dir.

Ich war in Dir.

Ich war ein Teil Deiner Empfindungen.

Du verbandest Dich

mit der Erde Urbeginn,
und in meinem Leibe begann
das Leuchten der eignen Empfindung.

In Deinen Gefühlen

fühlte ich mich selbst.

Du warst.

Meine Empfindungen fühlten Dein Wesen in sich,
Meine Seele begann in sich zu sein,
weil Du in mir warst.

Du warst.

НЕДЕЛЯ ЗА ПОНЕДЕЛНИК

Велик всеобхватен Дух,
в Твоите форми на живот светеше усещане,
когато моето усещане
още го нямаше.

Ти беше.

Аз извисявам душата си към Тебе.

Аз бях в Тебе.

Аз бях част от Твоите усещания.

Ти се свърза

с праначалото на Земята
и в моето тяло започна
да свети моето собствено усещане.

В Твоите чувства

се усещах аз самият.

Ти беше.

Моите усещания чувстваха Твоята същност в себе

си,

душата ми започна да съществува в себе си,
защото в мене беше Ти.

Ти беше.

MONTAG FÜR DIENSTAG

Großer umfassender Geist

in Deine Empfindungen lebte Erkenntnis,
als mir noch nicht Erkenntnis gegeben war.

Du warst

Ich erhebe meine Seele zu Dir.

Ich zog ein in meinen Leib.

In meinen Empfindungen lebte ich mir selbst.

Du warst in der Lebenssonne;

in meiner Empfindung
lebte Dein Wesen als mein Wesen.

Meiner Seele Leben

war außerhalb Deines Lebens.

Du warst.

Meine Seele fühlte ihr eigenes Wesen in sich.

In ihr erstand Sehnsucht, –
die Sehnsucht nach Dir,
aus dem sie geworden.

Du warst.

ПОНЕДЕЛНИК ЗА ВТОРНИК

Велик всеобхватен Дух,
в Твоите усещания живееше познание,
когато на мене още не беше дадено познание.

Ти беше.

Аз извисявам душата си към Теб.

Аз навлязох в моето тяло.

В моите усещания заживях за мен самия.

Ти беше в Слънцето на живота;

в моето усещане

Твоята същност живееше кат мое същество.

На моята душа животът

бе вече извън Твоя живот.

Ти беше.

Моята душа усещаше в себе си своята собствена
същност.

В нея възникна копнеж, –

копнежът по Тебе,

от Когото тя бе създадена.

Ти беше.

DIENSTAG FÜR MITTWOCH

Großer umfassender Geist

in Deines Wesens Erkenntnis ist Welterkenntnis,
die mir werden soll.

Du bist.

Ich will einigen meine Seele mit Dir.

Dein erkennender Führer

beleuchte meinen Weg.

Fühlend Deinen Führer

durchschreite ich die Lebensbahn.

Dein Führer ist in der Lebenssonne;

er lebte in meiner Sehnsucht;

aufnehmen will ich sein Wesen

in meines.

Du bist.

Meine Kraft nehme auf

des Führers Kraft in sich.

Seligkeit zieht in mich, –

die Seligkeit, in der die Seele

den Geist findet.

Du bist.

ВТОРНИК ЗА СРЯДА

Велики всеобхватен Дух,
в Твойто същество познанието е познание световно,
но,

което аз трябва да постигна.

Ти си.

Аз искам да съединя душата си със Тебе.

Твоят вещ водач

да осветява моя път.

Чувствайки Твоя водач

преминавам пътя на живота.

Твоят водач е в Слънцето на живота;

той живееше в моя копнеж;

искам да поема неговата същност

в моето същество.

Ти си.

Моята сила ще поеме в себе си

силата на водача.

Блаженство ме изпълва, —

блаженството, в което душата

Духа намира.

Ти си.

MITTWOCH FÜR DONNERSTAG

Großer umfassender Geist,
in Deinem Lichte strahlt der Erde Leben,
mein Leben ist in dem Deinen.

Du bist.

Meine Seele wirkt in der Deinen.
Mit Deinem Führer gehe ich meinen Weg;
ich lebe mit Ihm.
Sein Wesen ist Bild
meines eignen Wesens.

Du bist.

Des Führers Wesen in meiner Seele
findet Dich, umfassender Geist.
Seligkeit wird mir
aus Deines Wesens Hauch.

Du bist.

СРЯДА ЗА ЧЕТВЪРТЪК

Велик всеобхватен Дух,
в Твоята светлина сияе животът на Земята,
моят живот е в Твоя живот.

Ти си.

Моята душа действа в Твоята душа.

С водача Твой аз вървя по своя път;
аз живея с Него.

Неговото същество е образ
на собственото мое същество.

Ти си.

Съществуването на Водача в моята душа
намира Тебе, всеобхватен Дух.
Блаженство за мен е
полъхът от Твоята същност.

Ти си.

DONNERSTAG FÜR FREITAG

Großer umfassender Geist
in Deinem Leben lebe ich mit der Erde Leben
In Dir bin ich.

Du bist.

Ich bin in Dir.

Der Führer hat mich zu Dir gebracht;
ich lebe in Dir.

Dein Geist ist
meines eignen Wesens Bild

Du bist

Gefunden hat Geist
den umfassenden Geist,
Gottseligkeit schreitet
zu neuem Weltschaffen.

Du bist. Ich bin. Du bist.

ЧЕТВЪРТЪК ЗА ПЕТЪК

Велик всеобхватен Дух,
в Твоя живот живея аз с живота на Земята.
В Тебе аз съм.

Ти си.

Аз съм в Тебе.

Водачът ме доведе при Тебе;

аз живея в Тебе.

Твоят Дух е

образ на собственото мое същество.

Ти си.

Дух намери

всеобхватния Дух.

Божествено блаженство пристъпва

към ново светосътворение.

Ти си. Аз съм. Ти си.

NACH DEM VORIGEN JEDEN TAG

Großer umfassender Geist,
 mein Ich erhebe sich von unten nach oben
 ahnen mög es Dich im Allumfassen.
Der Geist meines Wesens durchleuchte sich
 mit dem Licht Deiner Boten,
Die Seele meines Wesens entzünde sich
 an den Feuerflammen Deiner Diener
Der Wille meines Ich erfasse
 Deines Schöpferwortes Kraft.
Du bist.
 Dein *Licht* strahle in meinen Geist,
 Dein *Leben* erwarme meine Seele,
Dein *Wesen* durchdringe mein Wollen,
 daß Verständnis fasse mein Ich
 für Deines Lichtes Leuchten,
 Deines Lebens Liebewärme
 Deines Wesens Schöpferworte
Du bist.

КЪМ ПРЕДИШНОТО ВСЕКИ ДЕН

Велик всеобхватен Дух,
моят Аз се издига отдолу нагоре
иска да те долови във всеобхватността.
Духът на моето същество се просветлява
от светлината на Твоите вестители,
душата на моето същество пламва
от огнените пламъци на Твоите служители,
волята на моя Аз улавя
силата на Твоето творящо Слово.

Ти си.

Твоята *светлина* да засияе в моя Дух,
Твоят *живот* да стопли душата ми,
Твоята *същност* да проникне моята воля,
та моят Аз да придобие разбиране
за блясъка на Твоята светлина,
за любвеобилната топлина на Твоя живот,
за Творческото Слово на Твоето Същество.

Ти си.

1

Im Geiste lag der Keim meines Leibes.²⁴
Und der Geist hat eingepägt meinem Leibe
Die sinnlichen Augen,
Auf daß ich durch sie sehe
Das Licht der Körper.
Und der Geist hat eingepägt meinem Leibe
Vernunft und Empfindung
Und Gefühl und Wille
Auf daß ich durch sie wahrnehme die Körper
Und auf sie wirke.
Im Geiste lag der Keim meines Leibes.

In meinem Leibe liegt des Geistes Keim.
Und ich will eingliedern meinem Geiste
Die übersinnlichen Augen,
Auf daß ich durch sie schaue das Licht der Geister.
Und ich will einprägen meinem Geiste
Weisheit und Kraft und Liebe,
Auf daß durch mich wirken die Geister
Und ich werde das selbstbewußte Werkzeug
Ihrer Taten.
In meinem Leibe liegt des Geistes Keim.

В Духа бе заложен зародишът на моето тяло.
И Духът отпечата в моето тяло
Сетивните очи,
За да виждам с тях
Светлината на телата.
И Духът отпечата в моето тяло
Ум и сетивност,
И чувство и воля,
За да възприемам с тях телата
И да действам върху тях.
В Духа бе заложен зародишът на моето тяло.

В моето тяло е вложен зародишът на Духа.
И аз искам да гравирам в моя Дух
Свръхсетивните очи,
За да виждам с тях на Духовете светлината.
И да отпечатам искам в моя Дух
Мъдрост, сила и любов,
Та чрез мен да действат Духовете
И да стана аз себесъзнателния инструмент
На техните дела.
В моето тяло е вложен зародишът на Духа.

Ich schaue in die Finsternis:²⁵
In ihr ersteht Licht,
Lebendes Licht.
Wer ist dies Licht in der Finsternis?
Ich bin es selbst in meiner Wirklichkeit.
Diese Wirklichkeit des Ich
Tritt nicht ein in mein Erdendasein.
Ich bin nur Bild davon.
Ich werde es aber wiederfinden,
Wenn ich,
Guten Willens für den Geist,
Durch des Todes Pforte gegangen.

Взирам се във мрака:
Там изгрява светлина,
Жива светлина.
Кой е тази светлина във мрака?
Това съм аз в моята реалност.
Таз действителност на Аза
Не навлиза в земното ми битие.
Аз съм само неин образ.
Но отново нея ще намеря,
Когато аз
С добра воля за Духа
Премина през вратата на смъртта.

O Gottesgeist erfülle mich²⁶
Erfülle mich in meiner Seele;
Meiner Seele leihe starke Kraft,
Starke Kraft auch meinem Herzen
Meinem Herzen, das dich sucht,
Sucht durch tiefe Sehnsucht
Tiefe Sehnsucht nach Gesundheit
Nach Gesundheit und Starkmut
Starkmut, der in meine Glieder strömt
Strömt wie edles Gottgeschenk
Gottgeschenk von dir, o Gottesgeist
O Gottesgeist erfülle mich.

О, Божествен Дух проникни ме
Проникни в душата ми;
На душата ми дай мощна сила,
Мощна сила и на моето сърце,
Моето сърце, що Тебе търси,
Тебе търси със дълбок копнеж,
Със дълбок копнеж за здраве,
За здраве и смелост,
За смелост, която в моите органи тече
Тече като благодатен Божи дар,
Божи дар от Тебе, о Божествен дух
О, Божествен дух проникни ме.

Es offenbart die Weltenseele sich²⁷
Am Kreuze des Weltenleibes.
Sie lebet fünfstrahlig leuchtend
Durch Weisheit, Liebe, Willenskraft,
Durch Allsinn und durch Ichsinn
Und findet so
Den Geist der Welt in sich.

Всемирната душа се проявява
Върху кръста на тялото на света.
Тя петолъчно светейки живее:
Чрез мъдрост и любов, чрез волевата сила,
Чрез сетивото всеобхватно, чрез азовото сетиво,
Така намира
В себе си Духа на света.

Es leuchtet die Sonne²⁸
Dem Dunkel des Stoffes;
So leuchtet des Geistes
Allheilendes Wesen
Dem Seelendunkel
In meinem Menschensein.
So oft ich mich besinne
Auf ihre starke Kraft
In rechter Herzenswärme
Durchglänzt sie mich
Mit ihrer Geistesmittagskraft.

Осветява Слънцето
На материята мрака;
Така осветява на Духа
Вселекуващата същност
Душевния мрак
Във моето човешко битие.
Винаги когато осъзнавам
Неговата мощна сила,
С истинска сърдечна топлина
Тя с блясъка си ме прониква
На своята духовна пълнодневна сила.

Ich trage Ruhe in mir,
Ich trage in mir selbst
Die Kräfte, die mich stärken.
Ich will mich erfüllen
Mit dieser Kräfte Wärme,
ich will mich durchdringen
Mit meines Willens Macht.
Und fühlen will ich
Wie Ruhe sich ergiesst
Durch all mein Sein,
Wenn ich mich stärke,
Die Ruhe als Kraft
In mir zu finden
Durch meines Strebens Macht.

Аз нося в себе си покой,
Аз нося в мен самия
Силите, които ме укрепват.
Аз искам да се изпълня
На тези сили с топлината,
Аз искам да се проникна
Със силата на моята воля.
И да чувствам искам аз
Как покой се разлива
През цялото ми битие,
Когато полагам усилие
Покоя като сила
В мене да намеря
Чрез силата на този мой стремеж.

Мантра-медитация, която обхваща волята

Sieghafter Geist²⁹
Durchflamme die Ohnmacht
Zaghafter Seelen.
Verbrenne die Ichsucht,
Entzünde das Mitleid,
Daß Selbstlosigkeit,
Der Lebensstrom der Menschheit,
Wallt als Quelle
Der geistigen Wiedergeburt.

Победоносен Дух
Възпламени мощта
На плахите души.
Изгори себелюбието,
Запали състраданието,
Та саможертвата,
Поток жизнен всечовешки,
Да бликне кат извор
На духовното възраждане.

«...Останете съвсем спокойни и безмълвни три пъти през деня, от които единият път да бъде вечерта непосредствено преди заспиване, така че да пренесете в духовния свят самите мисли. Най-добре е да заспите с мислите:

«Meine Liebe sei den Hüllen,
Die dich jetzt umgeben –
Kühlend alle Wärme,
Wärmend alle Kälte –
Opfernd einverwoben!
Lebe liebgetragen,
Lichtbeschenkt, nach oben!»

«Нека моята любов да бъде
Жертвено влята в обвивките,
Които сега те обгръщат –
Охлаждайки всеки огън
Стоплайки всеки студ!
Живей нагоре носен от любов,
Надарен със светлина!»

Важното е да имате истинско чувство при изразите «огън (горещина)» и «студ». Това не са физически «горещина» и «студ», а чувство за топлина и чувство за студ, макар че намиращият се във физическо тяло човек не може лесно да си състави представа за това, което тези свойства означават за лишения от тяло. Той първоначално трябва да осъзнае, че все още свързаната с него астралност е действена, без да може да си служи с физическите инструменти. Много от това, към което човек се стреми тук на Земята, му се дава чрез физическите органи. Сега тях ги няма. Това отсъствие на физическите сетивни органи е подобно – но само е *по-*

добно – на чувството на изгаряща жажда, само че пренесено в душевността. Това са силните усещания на «горещина, на огън» след обезпльтяването. Същото е и с това, което желае нашата воля. Тя е свикнала да си служи с физически действащите органи, но сега тях вече ги няма. Починалият изживява това «лишение» като чувство на душевен студ. Точно срещу тези чувства живите могат да се намесят и да помогнат. Защото тези чувства не са *само* резултат на индивидуалния живот, а са свързани с мистерията на инкарнацията. По тази причина е възможно да се окаже помощ на лишения от плът покойник....»

IV

Обяснения в езотеричните часове

Езотеричен час в Берлин

на 24 Октомври 1905

*Единствени бележки на един езотеричен час
написани от Рудолф Щайнер³¹*

Мантрата:

Strahlender als die Sonne
Reiner als die Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst,
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin Ich,
Ich bin dies Selbst.

По-сияйно от Слънцето,
По-чисто от снега,
По-фино от етера
Е Себето,
Духът в сърцето ми.
Това Себе съм Аз,
Аз съм това Себе.

Тази мантра всяка сутрин ни издига до нашия висш Аз. Такива стихове не са произволно измислени от някоя личност, а са извлечени от духовния свят. Затова в тях се съдържа много повече, отколкото обикновено се вярва. За тях се мисли по правилен начин, ако се предпоставя, че човек никога не може напълно да изчерпи тяхното съдържание, а колкото повече се задълбочава в тяхната същност, винаги намира още нещо в тях. Ето защо от Езотеричната школа могат да се дадат само единични указания за това, как да се търси тяхното съдържание. Няколко такива указания ще бъдат дадени както следва:

Човек вижда заобикалящите го предмети само когато те са осветени от Слънцето. Онова, което ги прави видими, са отразените от тях в окото на наблюдателя слънчеви лъчи. Ако нямаше светлина, обектите нямаше да са видими. Чрез тази външна светлина стават видими само предметите на физическия свят. Една светлина която е «по-сияйна от Слънцето» трябва да свети на човека, за да вижда той душевните и духовните същества и неща. Тази светлина не идва от някакво външно Слънце. Тя произтича от светлинния извор, който ние запалваме в самите себе си, когато потърсим и намерим вътре в душите си висшето, вечното Себе. Висшето Себе е от друг произход, различен от произхода на низшето Себе. Низшето Себе възприема всекидневното обкръжение. Ала това, което се намира в това всекидневно обкръжение, някога е възникнало и един ден ще премине. Ето защо и нашите възприятия от него имат само временна стойност. От такива възприятия и от мислите относно тях се изгражда нашето преходно Себе. Всички неща, които стават видими поради Слънцето, някога не са съществували и някой ден отново няма да съществуват. Слънцето също се е появило в дадено време и също ще изчезне някога. Душата обаче съществува затова, за да познае вечното в преходните неща. Когато самата Земя вече няма да я има, душите, които са я населявали, още ще съществуват. И онава, което тези души са преживели на Земята, ще го отнесат другаде като спомен. Както ако някой ми направи някакво добро. Постъпката преминава, ала това, което той е посадил в душата ми, остава. И връзката изтъкана от любов, която така ме е свързала с него, не преминава. Всичко, което преживяваме, винаги е източник на нещо трайно в нас. По този начин самите ние извличаме трайното от нещата и го пренасяме във вечността. И когато един ден хората бъдат

пренесени на съвсем друга сцена, те ще отнесат със себе си това, което са събрали тук, и техните дела в новия свят ще бъдат изтъкани от спомени за стария свят. Защото няма семе, което да не дава плод. Ако с някого ни свързва любов, тогава тази любов е семе и ние ще изживяваме плода през цялото бъдеще, като завинаги останем свързани с такъв човек. Така в нас живее нещо, което е преплетено с божествената сила, която свързва всички неща заедно във вечната тъкан на Вселената. Това „нещо“ е нашето висше Себе. И *то* е «по-сияйно от Слънцето». Светлината на Слънцето осветява човека само отвън. Моето душевно Слънце осветява отвътре. Затова то е по-блестящо, по-сияйно от Слънцето.

Reiner als der Schnee – По-чисто от снега

В себе си всяко нещо е чисто. То става нечисто само когато се съедини с нещо, което не би трябвало да се съедини с него. Водата сама по себе си е чиста. Мръсното, което се съдържа във водата, също би било чисто, ако беше само, ако не би се съединило по неправилен начин с водата. Въгленът сам по себе си е чист. Той става нещо мръсно, ако по неправилен начин се съедини с водата. Когато водата заеме собствената си форма в снежните кристали, тя отделя от себе си всичко, което неправилно се е съединило с нея. Така и човешката душа ще стане чиста, ако тя отдели всичко, което по неправилен начин се е съединило с нея. А към нея принадлежи божественото, непреходното. Всеки идеал, всяка мисъл за нещо велико и красиво принадлежи на вътрешната форма на душата. И когато тя медитира върху такива идеали, върху такива мисли, тогава пречиства себе си, както водата се пречиства, когато се превърне в снежни кристали. И понеже Духът е по-чист от всяко вещество, така и «висшето Себе» т.е. душата, която живее във висините, е «по-чиста от снега».

Feiner als der Äther – По-фино от етера

Етерът е най-финото вещество. Обаче *всяко* вещество все пак е по-плътно по отношение на душата. Не *плътното* е трайното, а «финото, ефирното». Камъкът, който считаме за вещество, отминава като вещество. Ала *мисълта* за камъка, която живее в душата, остава. Бог е мислил тази мисъл и от нея е направил твърдия камък. Както ледът е само сгъстена вода, така камъкът е само една сгъстена мисъл на Бога. Всички неща са такива сгъстени мисли на Бога. «Висшето Себе» обаче разтапя всички неща и тогава в него живеят Божиите мисли. И щом като Себето е изтъкано от такива Божии мисли, тогава то е «по-фино от етера».

Der Geist in meinem Herzen – Духът в сърцето ми

Човекът е разбрал нещо само тогава, когато го е схванал със сърцето си. Умът и разумът са само посредници за възприятията на сърцето. Чрез интелекта и разума ние проникваме до Божиите мисли. Но когато вече така имаме мисълта, трябва да се научим да я *обичаме*. Бавно, малко по малко човек се научава да обича всички неща. Това съвсем не означава, че той безкритично трябва да привързва сърцето си към всичко, което среща, защото нашето преживяване първоначално е измамливо. Но ако човек си направи труда да проучи едно същество или един предмет до неговата божествена основа, тогава той започва също така и да го обича. Ако пред мен застане един порочен човек, аз не трябва да обиквам неговата порочност, защото в такъв случай ще изпадна в заблуда, а на него няма да мога да помогна. Но ако размисля върху това, как този човек е стигнал до тази порочност и ако му помогна да се освободи от своя порок, тогава му помагам, а самият аз достигам до истината. Навсякъде трябва да търся *как* мога да обичам. Бог е във всички

неща, ала божествеността в дадено нещо трябва първо да я потърся. Не трябва направо да заобичам външния вид на едно същество или на един предмет, тъй като това е измамливо и тогава лесно мога да заобичам заблудата. Но *зад* всяка илюзия лежи истината, а истината винаги може да се обича. Ако сърцето търси любовта към истината във всяко същество, тогава живее «Духът в сърцето». Такава любов е дрехата, която душата би трябвало винаги да носи. Тогава самата тя втъкава божественото в нещата.

*

Нека участниците в Школата да използват някои от своите свободни минути през деня, за да свързват такива мисли с божествените мъдри слова, които са ни дадени от посветените вследствие на неизмеримо голям жизнен опит. Никога да не мислят, че напълно са разбрали една такава сентенция, а винаги да предпоставят, че в нея се крие много повече, отколкото вече са открили. С такава нагласа човек постига чувството, че във всяка истинска мъдрост се намира ключът към безкрайността и чрез такава нагласа той се свързва с безкрайността.

*

Не е въпросът да се медитира върху много изречения, а да се остави малкото отново и отново да живее в притихналата душа.

По време на медитацията човек не трябва да спекулира, а спокойно да остави да му въздейства съдържанието на изреченията, върху които медитира. *Извън* медитацията обаче, в свободните моменти през деня, трябва да се връща към съдържанието на изреченията и да види какви размисли може да извлече от тях. Тогава те стават жива сила, която

навлиза в душата и я прави силна и могъща. Защото когато душата се свърже с вечната истина, самата тя живее във вечното. А когато душата живее във вечното, тогава висшите същества имат достъп до нея и могат да вложат в нея своята собствена сила.

*Бележки от езотеричния час в Берлин
на 13 Април 1906, Разпети петък³²*

ЗА ОБЕДИНЕНИЕТО НА ОТРАЖЕНИЕТО
С ПЪРВООБРАЗА.
АУМ И ВЕЛИКДЕНСКАТА МИСЪЛ

Всичко физическо около нас възниква и отминава, само първообразите (прототипите) на нещата не възникват и не преминават; те не са сътворени и не умират, те са вечни. Физическата Земя възниква и преминава, но прототипът на Земята не възниква и не преминава. Първообразът на Земята е вечен. И в първообраза на Земята се съдържат всички други първообрази на физическия свят. Както първообразът на Земята и те не възникват и не умират, те също са вечни. Както Земята има своя вечен първообраз, така също всеки минерал, всяко растение, всяко животно, всеки човек има своя първообраз, който сияе във вечността в красота и великолепие. Човек трябва да се научи все повече да се съединява с първообразите на нещата; трябва да се извиси до тях. През живота си той се учи да се свързва с тях чрез спомена. Когато във вечерната ретроспекция ученикът отправя поглед към изминалия ден и си спомня сцените през деня, радостите и болките, които е изживял, но протичащи в обратен ред; когато си спомня радостите и болките, свързани със събитията на деня, и отново като спомен ги накарва да преминат през душата, тогава той се поставя във връзка с този живот, който остава да съществува, който още е налице и без материалната действителност. Чрез своята фантазия човек трябва да извиква в обратен ред събитията (започвайки от настоящите и преминавайки към отминалите) на своя собствен живот и живота на другите, да накарва да потекат през неговата душа радост и болка, които са били свързани с тези събития: по този начин той се учи да се извисява до съществата, които се въплътяват в радост

и скръб, и се научава да живее съзнателно в душевния свят. Ние постоянно сме заобиколени от такива същества. Тогава се научаваме да ги възприемаме.

Когато се опитваме да извикаме в спомена събития от миналото, при които сме присъствали, това е нещо различно от случая, когато мислим за минали събития, за които само сме чели и слушали. Разликата е в това, че при първите ние сме присъствали с нашия Аз, с нашето Себе. И това е важното. Добре е, когато се упражняваме в това, да извикаме обратно в спомена изживявания от нашето минало. Болка и радост, които сме изпитали, в спомена изглеждат съвсем другояче, отколкото някога в тогавашното настояще. Чрез това обратно извикване се приближаваме до истинското познание. Ние виждаме нещата, както са наистина в действителност, когато можем да постигнем действително да чувстваме една болка, една радост, която в момента нямаме. Ако сме способни да накараме да изплуват образи от това, което в момента не виждаме, с това се приближаваме до творещата божественост.

Такива учения са давани на учениците в Розенкройцерските училища. Трябвало е по своя воля да оставят да преминават през душите им удоволствие и неудоволствие, свързани със случки от живота, сега без грубата действителност. Ако човек остави да се надигат удоволствие и неудоволствие в душата му по този начин, тогава той събужда душевните органи. На този, който още не е можел сам да постигне това, посветените са представяли драматични картини за събуждане на душевните му органи, представяни му били сцени от човешкия живот, при които човек е учил, – също и без грубата действителност – да усети и почувства това, което иначе е свързано със самите събития. Именно това е, което остава от събитията в света. Към това човек трябва да се научи да се извисява.

Човекът до такава степен и толкова ще си спомня за предишните земни животи, до каквата степен е научил да

познава вечното в нещата, и колкото самият той внася в света от това вечно.

Ученикът-йога прави дихателни упражнения. Дишането на обикновения човек е неправилно, неритмично. Йога-ученикът се учи да диша в ритъм. Неритмичното дишане е всъщност едно умъртвяване. Чрез своя дъх, който човек издишва, той убива, умъртвява. Докато дишането не е станало ритмично и живо чрез йога-упражнения, чрез него човек носи смъртта на себе си и на другите живи същества. Чрез ритмичното дишане дишането на човека става също и индивидуално, индивидуализира се. При диваците и самите им действия са малко индивидуални. Колкото по-високо се издига човек в своето развитие, толкова повече неговите действия и постъпки придобиват индивидуален отпечатък. Обаче и при всички развити човеци най-напред дишането е еднакво; човек трябва да се научи да индивидуализира своето дишане. Така в дихателния процес той по характерен начин ще изгражда себе си и все повече ще се включва в околния свят. И колкото повече със своето дишане той отпечатва себе си в околния свят, толкова повече от него остава нещо вечно и непреходно, толкова повече от себе си ще намери във всички следващи възплъщения. Чрез ритмичния дихателен процес той преобразява околния свят и така става сътрудник в космичните процеси. Човек участва като сътворец тук на Земята.

Докато дишането на обикновения човек умъртвява, дишането на пречистения човек носи живот на околния свят. Въздухът в градовете е по-лош не само защото се замърсява от всякакви физически вещества, а също и защото неритмичното, непречистеното дишане на човека разваля въздуха. Въздухът в градовете е пълен с отрова поради неморалността на хората. На село въздухът е по-чист от този в градовете. Там хората все още водят по-прост, по-ритмичен живот с по-голямо спокойствие. Докато човекът в градовете е изпълнен с мисли за хиляди неща, които нахлуват неритмично и в безпорядък в

неговия живот, човекът на село има навик да свързва своя живот с ритмичното протичане на природата, с настъпващото и отминаващото, с ритъма на годишните времена. Съответните работи той предприема всяка година във връзка с природата и така се поставя в много по-вътрешна връзка със световните закони, отколкото гражданинът, който съвсем не се съобразява с тези световни закони. С това ритмично включване в течението на световния живот човекът на село внася ритмичност също и в своя живот. Чрез такъв ритъм издишваният от него въздух също става по-ритмичен, по-чист и по-добър. Растенията отделят чист въздух. Те са чисти, несебични, без желаня; затова човек се чувства добре сред растенията: те излъчват живот. Обикновеният човек обаче със своето дишане носи смърт на околния свят. Чрез чист, морален, несебичен живот той трябва да преобрази своето дишане в чисто и животворно дишане, а чрез йога-упражнения трябва да го направи ритмично. Тогава трябва да се научи да излъчва в издишването своята индивидуалност, да я отпечатва в света: с това той ще дава живот на околния свят. Чрез продължително обучение по този начин йога се научава да се изнася и да витае над чисто физическото равнище и да се пренася във вечното. Чрез това той се извисява до вечните, непреходните първообрази на нещата, които не възникват и не преминават. Обединява се също със своя собствен първообраз. Човекът се ражда и умира физически; за всеки човек обаче там има един първообраз; той е вечен.

Научи ли се да се съединява със своя първообраз, йога се е издигнал във вечния свят на Духа; той се носи над преходното. Това е състоянието, за което се казва, че йога почива на крилата на голямата птица, на лебеда, на Аум.

Аум е преминаването, преходът от отразения, производния образ обратно към първообраза, към прототипа – извисяване в непреходното. Това издигане във вечното, себе-съединяването с първообраза е изразено в Упанишадите с мантрата:

Язмат ятам ягат сарвам, ясмин ева пралияте
йенедам дрияте каива, тасмаи йнанатмане намах

Това е, което лежи в смисъла на Великден. Това е възкръсването на човека от приковаването му към преходното и материалното във вечните области на първообразите. Природата служи като символ за това. Както около Великден от Земята навсякъде избуява нов живот, след като зърното, семето се е пожертвало и е изгнило в Земята, за да даде възможност да възникне нов живот, така също трябва да умре всичко низше в човека. Той трябва да пожертва нисшата природа, за да може да се издигне до вечните първообрази на нещата. Затова Християнският свят празнува в това време пробуждането на природата от зимния сън, от смъртта, както и възкресението на Спасителя.

Човекът също трябва първо да умре, та тогава да изживее възкръсването в Духа. Само който преодолее привързаността към преходното, само той може да стане непреходен като вечния първообраз, той може да почива на крилата на голямата птица Аум. Тогава човекът става същество, което сътрудничи в напредъка на света. Тогава той участва в преобразяването на света за едно бъдещо съществуване. Тогава от своята дълбока същност той магически въздейства върху света.

Urselbst, von dem wir ausgegangen sind,
Urselbst, welches in allen Dingen lebt,
Zu dir, du höheres Selbst, kehren wir zurück

Изначален Аз, от когото ний сме произлезли,
Изначален Аз, Ти, който живееш във всички неща,
Към Тебе, Аз-Всевиш, ние се завръщаме.

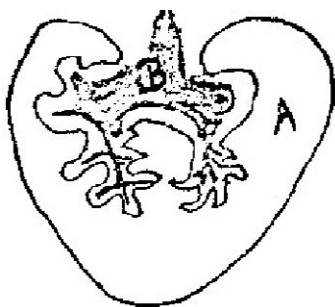
*Бележки от езотеричния час в Берлин
на 2. Октомври 1906³³*

ЗА ИЗГРАЖДАНЕТО НА ДУХОВНОТО ТЯЛО
ЧРЕЗ МЕДИТАЦИЯ

В един скромен, в смирен смисъл все пак трябва да повишим нашето самочувствие, че действително сме били намерени за достойни да участваме в езотеричното училище. До тук не сме достигнали по някаква случайност. Фактът, че сме го търсили и сме добили достъп, доказва, че този стремеж ни е изпълвал вече от няколко живота. Животът вън не може вече да ни задоволи, не можем да бъдем погълнати от него. Ако бихме могли, не бихме търсили пътя насам. Светът вън представлява пълен разцвет на петата следатлантска култура; наред с този разцвет настъпва зората на шестия Ден, на шестата подраса, на шестата култура. Тя ще бъде много по-духовна. Духовното тяло ще бъде много по-развито. Тя ще бъде пъпката, от която ще се развие шестата коренна раса. Ние, които сме в Езотеричната школа, принадлежим на тази зора на шестата култура. – Ние следваме и служим на Великия Майстор, който бди над нейното изграждане. Нашата задача е да сътворим от себе си и да родим това духовно тяло. Физическото ни тяло не е нашият Аз и ние не трябва да се идентифицираме с него. Каквото е то сега в тази минерална твърдост, сме го получили като инструмент за задачите на петата коренна раса. Ние трябва да го формираме и да си служим с него като инструмент; нашият Аз трябва да има власт над него.

По-рано нашият Аз е имал другояче устроен инструмент; тялото от четвъртата, атлантската коренна раса, която още не е познавала отделянето на слънцето от дъжда, която се е движила всред стелеща се мъгла, в известен смисъл е

било другояче устроено, но нашият Аз е същият. Още по-различни са били телата на Лемурийската раса, особено в началните стадии, когато те са се движели носейки се във водния и въздушния елемент. Върху тях е работил същият Аз. Нашето физическо тяло е родено от Макрокосмоса; външният свят го е изградил; от нашето физическо тяло нашият Аз трябва да роди духовното тяло. Нашето духовно тяло се нарича Атма. Атма означава дъх (Атем). Чрез регулираното дишане по време на медитация ние изграждаме нашето духовно тяло. Действително с всяко дишане ние вдишваме и издишваме нашия АЗ.



А: физ. организъм, физ. тяло, етерно тяло, астрално тяло
В: Манас, Будхи, Атма (Дух–Себе, Дух–Живот, Дух–Чо-

Тази схема ни помага да онагледим какво става фактически. Вътре в нашето изградено от Боговете външно тяло ние формираме духовното тяло. С всяко вдишване Азът се влива в него и отново се излъчва при издишване. Като регулираме дишането и се концентрираме в различни места на тялото си, ние снабдяваме своето духовно тяло със силите, необходими за неговото изграждане. Самият Аз се намира в непосредствена връзка с мястото в предната част на главата зад и малко над корена на носа; с ларинкса е свър-

зано мисленето; с ръцете чувстването; с краката и изобщо с долната част на скелета е свързана волята. С помощта на регулираното дишане ние вливаме в своето тяло тези сили и така градим духовното тяло.

В Духа бе заложен зародишът на моето тяло...

(Виж мантрата на стр. 99)

Записки на същия урок от друга ръка

В хода на неговото вътрешно развитие на ученика ще бъдат давани определени упражнения, чрез които да извае своя духовен човек. Дихателни упражнения той трябва да предприема според указанията на своя учител. Тези дихателни упражнения са за това, да го водят към одухотворяване. В себе си човекът има един орган, който при вдишване се изпълва с въздух и при издишване остава празен.

При вдишване въздухът навлиза в този орган до най-фините разклонения. Този орган е белият дроб. Във въздуха живее Духът на човека. Когато вдишва, човекът вдишва своя Дух и когато издишва, той издишва своя Дух. Духът на човека все повече се развива. Така на смени Духът на човека се намира ту вътре в човека, ту вън в света. Чрез вдишването и издишването се подпомага растежът на духовния човек.

Много е важно какво дава човек на своя Дух при издишването. Чрез тези мисли се изгражда неговият Дух. Чрез всяка мисъл, която той поверява на издишания дъх, която той излива навън, човек изгражда своя Дух. Човекът не е имал винаги такъв орган за вдишване на въздух. Ако се върнем на предходните планети, ще видим, че на Старата Луна са живели същества, които са вдишвали огън, а не въздух. Както сега човекът вдишва кислород и издишва въглена

киселина, така те са вдишвали огън и са издишвали студ.

Ще дойде време, когато хората няма да вдишват и издишват въздух. Както сега на Земята човек сам подготвя своята топлина чрез своя топлинен орган, какъвто е сърцето с кръвообращението, така по-късно той ще има вътре в себе си въздушен орган, който ще снабдява организма с това, което ние днес поемаме от въздуха; както днес топлинният орган ни снабдява с топлина, която по-рано на Луната съществата са всмуквали и вдишвали от околния свят. В бъдеще хората сами ще могат да си изработват необходимия им въздух вътре в тях самите. Когато това бъде достигнато, тогава те няма да поемат въздуха от обкръжението, няма да е необходимо да живеят във въздуха. На по-късна степен, на Юпитер, хората ще живеят в светлината и ще вдишват светлина, както те сега вдишват въздух и както на Старата Луна са вдишвали топлина.

Още на тази Земя ще дойде време, когато човекът ще живее само в Духа си, когато ще употребява тялото си само като инструмент. Това време си проправя път още сега. Наистина сега ние живеем в петия Ден на човечеството, в петата раса и в петия период от развитието на Земята, но в духовния свят вече е настъпило времето на зората на шестия Ден. Там човечеството вече живее в зората на шестия Ден.

*Бележки от езотеричния час в Берлин
на 14. Ноември 1906³⁴*

СЪБУЖДАНЕТО НА ЧОВЕКА ЗА СЕБЕСЪЗНАНИЕТО

В тези разглеждания трябва да бъдат обяснени по-отблизо упражненията, които имат да правят онези, които се намират в окултно обучение. За този, който още не прави тези упражнения, дадените обяснения ще му бъдат подготовка за времето, когато той също ще ги изпълнява. Великите учители на мъдростта и на хармонията на усещанията ни ръководят в нашата вътрешна борба за познание. Едно много познато упражнение е, човек най-напред да се концентрира в точката на корена на носа между веждите навътре в главата, след това в ларинкса, после в точката, изтеглена по линията от раменете през ръцете, китките до пръстите и най-после в точката, която се разпростира върху цялата повърхност на тялото. В тайното учение за тези линии и повърхности също се говори като за точки. Сега искаме да се научим да разбираме това упражнение по-добре.

Това налага мислено да отидем назад във времето и да се пренесем в Лемурийското време. Тогава нещата на Земята са изглеждали съвсем другояче. Кое сега са твърди скали, някога е течало като вода. Въздух в днешния смисъл е нямало; Земята била обгърната в горещи пари. Много метали, които днес са твърди, там са били във форма на пара или са текли като вода. Парната атмосфера била проникната от етерни течения, както днес от въздушни течения. На тази Земя вече живеел човекът. Но той бил един вид риба-птица и се движел плувайки или носейки се в атмосферата. Тогава настъпва едно важно събитие в човешкото развитие – човекът си изгражда кожа и така се отделя от околния свят като едно самостоятелно същество. Дотогава човекът не е бил

отделен от околната среда и теченията на целия свят са го прониквали; тогава обаче той се отделя чрез кожата. Това отделяне бива предизвикано от едно съвсем определено етерно течение.

След известно време настъпва друго значително събитие. Човекът се изправя и с това дава определена насока на своя стремеж и на своето поведение. Преди това тялото на човека имало посока като при днешните животни. Чак сега човекът може да оформи предните си крайници, ръцете и дланите, каквито са те днес, тоест да ги пригоди за работа в същинския смисъл на думата. Чак сега човекът започва да работи самостоятелно и да развива индивидуална карма. Никое животно не може това. Само същество с изправена походка твори собствена карма. Това е предизвикано от едно второ специално етерно течение.

Едно трето етерно течение има за резултат трето важно преобразуване. Сега, когато човекът развива изправена походка, могат да се образуват белите дробове, каквито само човекът ги има, и във връзка с това се изгражда ларинксът от нежна етерна субстанция. Сега постепенно е могла да се развие човешката реч.

Чрез едно четвърто етерно течение се изгражда органът между веждите до корена на носа и с това човекът за пръв път се събужда за *себесъзнание*: преди това той е притежавал само *себечувстване*.

Когато твърдо и енергично се насочва вниманието винаги само върху една от четирите точки, следователно в корена на носа, или върху ларинкса, или върху целите ръце, или върху цялата повърхност на кожата и тези упражнения се свържат с точно определени думи, които биват предавани само от уста на уста, от учител на ученик, тогава се влиза във връзка с въпросното етерно течение, което е предизвикало преобразуването на човешкото тяло. Окултното обучение се състои преди всичко в това да ста-

нем съзнателни за процесите, които несъзнателно работят в нашето тяло. Ние трябва да влезем в съзнателна връзка със силите на Космоса.

Когато кръстоса ръцете си така, че дясната длан да легне върху горната страна на лявата длан и се концентрира върху така кръстосаните ръце във връзка с точно определена дума, при условие, че упражнението бъде правено достатъчно често с най-голяма енергия и издръжливост, човек скоро ще забележи, че ръцете се стремят да се отделят, че те сами се разгъват. Това е позата на средновековните светци. Също и това упражнение има своето определено значение. През човешкото тяло постоянно циркулират етерни течения от Космоса. Едно такова течение навлиза през главата, продължава през десния крак до дясното стъпало, оттам в лявата ръка (до края на пръстите), после в дясната ръка (също до края на пръстите), след това в левия крак до лявото ходило и оттам обратно в главата. Представим ли си човека застанал в описаното положение с разтворени странични ръце, така етерното течение има формата на пентаграм. Лошо би било за човека, ако течението не би навлизало през главата, а през ходилата. През стъпалата в човешкото тяло навлизат всички лоши въздействия. Това се използва от черната магия, от черните магьосници.

Но това течение циркулира в човека, не само когато той се намира в тази особена поза, а винаги, макар и ръцете да са събрани заедно или краката свити. През човешкото тяло минават пет различни етерни трептения. Едното от тях циркулира също и в твърдата субстанция и затова се нарича «земно», понеже може да прониква и в твърдата земя.

Тези пет течения циркулират в човека и го поставят във връзка с целия Космос.

Същността на човека е изтъкана от Духа. Ние сме родени от Духа, слезли сме в материята и отново пак се връщаме обратно към Духа. Теченията, които са действа-

ли при нашето слизане в материята, сега трябва да станат съзнателни за нас. Връщаме се по същия път, по който сме дошли, но правим това съзнателно. Няма друго правилно развитие.

Това, което запалваме в себе си с тези упражнения, човечеството ще развие чак през шестата коренна раса. В Духовната наука една коренна раса се нарича един Ден на Творението. Ние подготвяме сега шестия Ден на Творението, ние сме в зората на шестия ден на Сътворението.

Слизането от Духа, животът в материята и възвръщането към Духа е изразено в три букви:

А У М

ОСНОВИ НА ЕЗОТЕРИЧНОТО ОБУЧЕНИЕ

Ние трябва да сме наясно кои са в действителност основите на езотеричното обучение и каква е истинската им същност. Училището, към което принадлежим, е организирано така, че в него има различни кръгове. Всички новодошли са «търсещите». Който напредне по-нататък принадлежи към «упражняващите се». И тогава настъпва същинското «обучение». Нашето училище е разделено на тези три кръга. Ние всички сме постъпили в езотеричното училище, за да развием вътре в себе си известни органи, които да ни направят способни, сами да изживяваме висшите светове. Как човек развива органи в себе си? Всички наши органи са породени от наша предишна дейност. Да онагледим това с един пример: Било е време, когато всички ние не сме имали очи. Тогава човекът се е движел, като се е носел и плувал в едно воднисто праморе. За да се ориентира, той е имал един орган, който е останал днес само като рудимент. Това е тъй наречената шишарковидна жлеза /епифиза/. Намира се горе в средата на главата, обърната малко навътре. Може да се види при някои животни, като се отвори черепната обвивка. С този орган прадревният човек е могъл да възприема дали приближава полезно или вредно нещо. Преди всичко обаче това е бил орган за възприемане на топлина и студ. Когато Слънцето е огрявало Земята, човекът наистина не го е виждал, обаче епифизата го е насочвала към мястото на воднистото море, където Слънцето е стопляло водата. И тази топлина му е доставяла чувство на голямо блаженство. На такива места във водата човекът е оставал дълго време и е идвал чак до повърхността, където слънчевите

лъчи са могли да го срещат. И поради това че слънчевите лъчи са падали направо върху неговото тяло, са се образували нашите очи. Следователно за да възникнат очите, са били необходими две неща: трябвало е първо Слънцето да свети надолу към Земята и от друга страна, хората е трябвало да доплуват до затоплените от Слънцето места и да се изложат на Слънцето. Ако по онова време хората не са правили това, а са си казвали: Аз искам да развивам само това, което вече се намира вътре в мене, те са щели да развият все по-голяма епифиза като един чудовищен орган, обаче никога не биха получили очи.

Точно така трябва да мислим сега при развиване на духовните очи. Не трябва да си казваме: Висшите светове се намират вече в мене, аз трябва само да ги развия. – Онези хора също не можеха да развият Слънцето отвътре в себе си, обаче развиха органите, за да го виждат. Така и ние можем само да изградим органите, за да виждаме духовното Слънце, да виждаме висшите светове, но не можем да ги развием от себе си. Никога не можем да си развием органите, ако от една страна не ни огрява духовното Слънце и ако от друга страна не побързаме да застанем така, че то да може да ни огрява. Местата, където духовното Слънце свети за нас, това са езотеричните училища, и всички лица, които се занимават в езотеричните училища, биват огрявани от неговите лъчи, ако тези лица работят според указанията на училището.

Всеки орган, който има минало, ще има и бъдеще. В бъдеще епифизата също ще бъде важен орган. И лицата, които са в езотеричните училища, вече работят за нейното изграждане. Упражненията, които получаваме, действат не само върху астралното и етерното тяло, но също и върху епифизата. И когато въздействието стане достатъчно силно, то минава от епифизата в лимфните съдове и оттам в кръвта. Но в бъдеще изградена епифиза ще имат не само

лицата, които правят сега окултни упражнения, а всички хора. И при хората, които ще образуват злата раса, тя ще бъде орган за най-лошите и най-страшните импулси и ще е толкова голяма, че ще съставлява най-голямата част на тялото. Както много мушици в далечината изглеждат като рояк мухи, така и самата Земя, гледана от Всемира тогава би могла да се види като една голяма жлеза, защото много жлезоподобни тела ще се движат по нея. Обаче при лицата, които изградят своята епифиза по правилен начин, тя ще бъде един много благороден и съвършен орган.

Сега ще разгледаме дадените упражнения по-отблизо, като при това имаме предвид, че тези упражнения правят душите ни възприемливи за духовните лъчи на Слънцето.

Като подготовка за същинските окултни упражнения служат до известна степен шестте съпровождащи /допълнителни/ упражнения. Който им се отдаде с искрена сериозност и старание, в него те ще произведат онова основно настроение на душата, което е необходимо, за да се добият подобаващите плодове на окултните упражнения.

1. Контрол на мислите: Най-малко пет минути на ден човек трябва да се освободи и да размишлява върху една по възможност незначителна мисъл, от която преди това никак не се е интересувал, като свързва логически с нея всичко, което може да се мисли на тази тема. Важното е темата да е незначителна, тъй като тъкмо силата на волята, с която човек се заставя да остане дълго при нея, е това, което събужда спящите способности на душата. След известно време човек забелязва в душата си чувство на твърдост, устойчивост и сигурност. Не трябва обаче да си представя, че това чувство често ще го сполетява. Не, то е съвсем фино, нежно чувство; за него човек трябва да се послуша, за да го долови. Които твърдят, че съвсем не са могли да усетят това чувство в себе си, приличат най-често на хората, които излизат да

търсят един съвсем малък и фин предмет между много други предмети. Те наистина търсят, но повърхностно и така не могат да намерят малкия предмет, пропускат го. Човек трябва съвсем притихнал да се ослушва в себе си, тогава усеща това чувство и то наистина се появява предимно в предната част на главата. Усети ли го човек там, да го влее в мисълта, в мозъка и в гръбначния мозък. Постепенно той забелязва, че лъчи минават от предната част на главата чак до гръбначния мозък.

2. Инициатива за действие: За това човек трябва да си избере едно действие, което той *сам* си е измислил. Който например взе като упражнение за дейност поливането на едно цвете, както стои в указанията като пример, той върши нещо съвсем безсмислено, понеже действието трябва да произлезе от собствената инициатива, човек сам трябва да си го измисли. Тогава скоро се забелязва едно чувство като: «Аз мога нещо да постигна», «Аз съм повече деен и усърден отколкото преди», «Аз чувствам порив за дейност». В действителност човек чувства това в цялата горна част на тялото. Тогава той се опитва да накара това чувство да потече към сърцето.

3. Извисяване над удоволствие и недоволствие, над наслада и страдание. Понякога човек го прихваща да плаче. Тогава е време да прави това упражнение. С всички сили той се заставя сега да не плаче. Това важи също и за смеха. Когато му дойде настроение да се смее, той да се опита да не се смее, а да остане спокоен. Това не значи, че човек не трябва вече да се смее, а за това да се владее, да стане господар на смеха и плача. И ако така няколко пъти се надвие, скоро ще усети чувство на покой и равновесие. Той оставя това чувство да се разлее през цялото тяло, като първо се оставя да потече от сърцето към ръцете и китки-

те, за да премине през китките и пръстите в действията и постъпките. След това го оставя да потече към краката и накрая в главата. Това упражнение се нуждае от сериозно себенаблюдение, което човек трябва да прави най-малко четвърт час на ден.

4. Позитивност: Човек трябва да може във всяко зло да намира зрънцето добро, във всяко грозно нещо – красивото, във всеки престъпник – искрата божественост. Тогава получава чувството, като че ли се разширява навън от кожата си. То е подобно на чувството за разширяване, уголемяване, разрастване, каквото етерното тяло има след смъртта. Усети ли това чувство, човек да го остави да се излъчва през очите, ушите и цялата кожа, главно през очите.

5. Непредубеденост: Човек трябва да поддържа своя ум пъргав, да е винаги способен да възприема още нови неща. Ако някой ни разкаже нещо, което звучи невероятно, ние трябва все пак да оставим в сърцето си едно тгълче, където да си кажем: Този все пак може да е прав. – Това не иска да ни направи безкритични, ние можем да проверим. Тогава ни обзема чувство, сякаш нещо се втича отвън в нас. Това го поемаме през очите, ушите и цялата кожа.

6. Равновесие: Предшестващите пет усещания трябва да бъдат приведени в хармония, като на всички тях се отдава еднакво внимание.

Не е необходимо тези упражнения да се правят точно по един месец. Трябваше изобщо да се определи някакво време. Важното в случая е тези упражнения да се правят в тази последователност, в този ред. Който прави второто упражнение преди първото, няма да има никаква полза от

това. Тъй като тъкмо редът е важен тук. Някои даже смятат, че трябва да започнат с шестото упражнение, с хармонизирането. Но как ще се хармонизира нещо, когато там няма нищо? Който не иска да прави упражненията в посочения ред, те няма да му донесат никаква полза. Както ако някой трябва да направи шест крачки по едно тясно мостче, а той иска да направи най-напред шестата крачка, също така безсмислено е да иска да започне с шестото упражнение.

Тогава повечето от нас получиха една *сутрешна медитация*. Тя трябва да се прави сутрин рано в час, който всеки сам си определи и който той по възможност строго спазва. Най-напред се вдълбочава в седем реда. При някои от нас те звучат по следния начин:

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt!
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.
Ich ruhe in der Gottheit der Welt.
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt!

В чистите лъчи на светлината
Мировият Бог блести.
В чистата любов към всички същества
сияе божествеността на моята душа.
Аз почивам в мировия Бог.
Аз себе си ще намеря
В мировия Бог!

При медитацията не трябва да се спекулира върху тези седем реда, а изцяло да се живее в тях. Трябва да си ги представим наистина картинно, живо, образно. Следователно:

*In den reinen Strahlen des Lichtes
В чистите лъчи на светлината*

тук човек се чувства облян от лъчистите потоци на светлината, които се изливат върху него от всички страни; той вижда техния блясък колкото е възможно по-ясно.

*Erglänzt die Gottheit der Welt!
Мировият Бог блесни!*

Човек си представя, че това, което в лъчите се излива върху него, е самият Бог; стреми се да го почувства и да го поеме в себе си.

*In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.*

*В чистата любов към всички същества
сияе божествеността на моята душа.*

Човек си представя как оставя божествените лъчи, които е поел в себе си, отново да се излъчват от него за щастието на всички живи същества.

Останалите три реда трябва да събудят в ученика представата и усещането, че той целият като в люлка е приютен в божествените лъчи и че самият той намира себе си в тях. Който си представи това особено картинно, може накрая да си представи също едно дърво, което той обича и към което с радост се завръща.

След тези седем реда ни се даде една дума или изречение за съсредоточаване. Тази концентрация върху едно изречение или една дума, например думата «Stärke – сила», е много важна. Това е един вид ключова дума, силова дума, която е подходяща за душевното устройство на всеки

отделен ученик. Тази дума трябва да прозвучи в душата приблизително така, както когато се удари камертон. И както човек се ослушва, за да чуе звученето на камертона, така трябва след потъването в думата да я остави тихо да отзвучи в душата и да се отдаде на въздействието на тази дума или сентенция върху душата му.

В заключение ученикът се потопява още пет минути в своя собствен божествен идеал. Без значение е какъв е този идеал, важно е да се произведе правилно душевно настроение. Дали се мисли за Учителя или за звездното небе, е все едно. Идваха атеисти, които мислеха, че нямат абсолютно никакъв божествен идеал. Но те можаха да се насочат към звездното небе, което все пак при всеки човек предизвиква чувство на страхопочитание и благоговение.

Който веднъж е започнал тези упражнения, трябва да остане при тях и да не прекъсва, когато му хрумне. Астралното и етерното тяло скоро свикват с тези упражнения и ако не ги получават, те се бунтуват. Прекъсване или пълно прекратяване при всички обстоятелства е много опасно.

Важна е също *вечерната ретроспекция*. Тя трябва да се прави отзад напред, понеже трябва да привикнем за възприемането на астралния план. При ретроспекцията човек трябва да си представя всичко по възможност най-картинно. Разбира се, в началото, ако човек е имал осемдесет значителни изживявания през деня, не може картинно да извика всичките пред душата си. Трябва да прави разумен избор, докато впоследствие целият живот през деня се разгъне като табло пред душата. Отново по-голямо значение имат малките незначителни постъпки, тъй като тъкмо усилието е това, което събужда силата на душата.

*Кратка бележка от езотеричния час в Берлин
на 9. Октомври 1907³⁶*

ЗНАЧЕНИЕ НА ГОДИНАТА 1879
ОБСЪЖДАНЕ НА ЕДНА МЕДИТАТИВНА ФОРМУЛА

Всичко, което се говори в даден езотеричен урок, ни се доставя непосредствено от посветените, от учителите, и този, който преподава, е само инструмент на тяхното намерение.

Разликата между един екзотеричен и един езотеричен урок се състои в това, че там се получават учения, знания; тук нещо се *изживява*. Учителите постоянно говорят на хората, но само подготвените, чиито души са отворени, та учителите да намерят достъп до тях, само те могат да чуят техния глас. – Езотеричната работа е от голямо значение за развитието на света, но също така и за стоящия в най-обикновеното, най-ниското социално положение човек.

Годината 1879 е една от най-важните епохи в развитието на човечеството поради едно събитие, станало в астралния план: от тогава нашата култура получи друга насока.

В 1250 година започва едно духовно течение, което достига своята връхна точка в 1459 година: когато Християн Розенкройцер е издигнат в рицар на Розенкройцертвото, на Кръста с розите. Тогава /1510/ започва епохата, която в окултизма се нарича епохата на Гавраил. В 1879 година започва епохата на Михаил; следващата ще бъде епохата на Орифиел. Тогава ще вилнеят големи борби между хората. Затова сега се подготвя една малка групичка, която е определена да запали факела на духовното знание, за да свети в онази мрачна епоха.

Обсъждане на медиативната формула: «В чистите

лъчи на светлината». – Имагинативно представяне на отделните строфи:

*In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt!*

*В чистите лъчи на светлината
Мировият Бог на света блести!*

Ето, Божеството се разлива като сребърна, блестяща лунна светлина върху външния свят: ние се чувстваме като проникнати и залени от тази светлина.

*In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.*

*В чистата любов към всички същества
сияе божествеността на моята душа.*

След отварянето ни за околния свят, където търсим да познаем Бога, ние се потопяваме вътре в душата си и чрез любовта, която ни свързва с всички същества, намираме връзката с Бога и чувстваме божествеността на своята душа.

Ich ruhe in der Gottheit der Welt

Аз почивам в Мировия Бог.

Думата *Ruhe* – покой, спокойствие, тишина има магическа сила. Комуто се удаде да се концентрира в нея и я остави да му въздейства, той чувства, като че ли целият е обзет от чувство на покой и мир. Докато чувстваме в себе си връзката с Бога, ние намираме в душата си този покой и този мир: покой ни обгръща, прониква в нас.

*Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt*

*Аз себе си ще намеря
В мировия Бог*

И сега в нас се появява представата за една светеща точка, за една блестяща искра, която в далечината сияе към нас и към която ние се стремим – където ние ще се намерим в лоното на Бога.

*Бележки от езотеричния час в Мюнхен
16. Януари 1908³⁷*

ЗА ДИХАТЕЛНИЯ ПРОЦЕС

Ако в нашия последен езотеричен урок ставаше дума за великите закономерности на духовния живот, както те се разкриват в течение на развитието на човечеството, ако ставаше дума за великите духовни сили, които ръководят всичко, което се случва на физическия план и които взаимно се сменят в тяхната дейност, то днес ще говорим за законите на духовния живот по един по-интимен начин, как те действат в самата душа на човека.

Който следва едно окултно обучение, в известен смисъл е чакащ, търсещ. Той чака някой ден да му се разкрие един нов свят освен света, който той сега възприема. Той чака да може един ден да си каже: Аз виждам един нов свят; между всички неща, които досега можех да възприемам в пространството, виждам изобилие от духовни същества, които преди това бяха скрити за мене.

За да ви стане това съвсем ясно, трябва отново да извикате пред душите си седемте състояния на съзнанието, през които човекът е преминал в течение на своето развитие. Първото състояние на съзнанието, което човекът е имал, е било една смътна, сумрачна степен на съзнанието, с което той се е чувствал едно с Космоса; това състояние наричаме Сатурново съществуване. При Слънчевото съществуване обхватът на съзнанието намалява, но за сметка на това то става по-ясно. След това по време на Лунното съществуване съзнанието е било подобно на това, което ние изживяваме като последен остатък при нашето сънуване; било е неясно картинно съзнание. Тук на Земята имаме ясното дневно съзнание, което ще се запази и тогава, когато на Юпитер човекът

отново се издигне до картинното, до образното съзнание, така че тогава там ще имаме ясно картинно съзнание. След това човекът ще се издигне до две по-висши състояния на съзнанието, до инспиративното и интуитивното състояние на съзнанието. Така нашето ясно дневно съзнание се намира по средата между смътното картинно съзнание на Луната и ясното картинно съзнание на Юпитер. И това, което езотерикът чака да му се разкрие един ден, е Юпитеровото съзнание. В бъдеще то ще се разкрие на всеки един от нас, при един по-рано, при друг по-късно. Това зависи от степента на вътрешната зрялост.

Сега обаче Юпитеровото съзнание в своите първи зародиши е налице у всеки човек. Бъдещото съзнание вече е загатнато по съвсем нежен начин, само че човекът не е в състояние да го забележи. В голямата си част езотеричният живот се състои тъкмо в това, че ученикът се учи правилно да тълкува неуловимите процеси в себе си и в своето обкръжение. Също и старото Лунно съзнание още не е напълно изчезнало, то още съществува в своите последни рудименти. Двете състояния при днешния човек, в едното от които още се намира старото Лунно съзнание, а в другото вече новото Юпитерово съзнание, са дадени в чувството срам и в чувството страх. В чувството срам, при което кръвта напират към повърхността на тялото, още живее последен остатък на Лунното съзнание, а чувството страх, при което кръвта се втича към сърцето, за да намери там здрав център и твърда опора, предизвестява Юпитеровото съзнание. Така нормалното дневно съзнание се разпростира към тези две страни.

Ако почувстваме срам за нещо и лицето ни се изчерви от засрамването, ние изпитваме нещо, което напомня за Лунното съществуване. Представете си един лунен човек. Той още не е могъл да казва за себе си «Аз», а е живял в едно смътно, сумрачно картинно съзнание, приютен изця-

ло в астрални сили и същества, с които се е чувствал едно и в пълна хармония. Представете си само, мои сестри и братя, един ден у един такъв лунен човек изведнъж се събужда чувството: «Аз съм един Аз. Аз съм различен от другите, аз съм самостоятелно същество и всички други около мене ме гледат.» Тогава едно невероятно чувство на срам би пламнало отгоре до долу в целия лунен човек; той би се опитал да изчезне, да потъне от срам, ако би могъл да почувства такова подранило азово чувство. Така също и ние, мои сестри и братя, когато ни обземе чувство на срам, желаем да изчезнем, да потънем в земята, да премахнем нашата индивидуалност. Представете си как древният лунен човек е бил поставен и се е намирал в хармония със силите и съществата на своето обкръжение. Когато го е приближавало някое враждебно същество, той не е размишлявал, а инстинктивно е знаел как трябва да го избегне. Действал е с чувството, което, ако би го съзнавал, то би могло да се изрази по следния начин: «Знам, че световната закономерност не действа така, че това диво животно непременно да ме разкъса, а световната хармония е такава, че трябва да има средство, което да ме пази от моите врагове.» – Така древният лунен човек се е чувствал съвсем непосредствено в хармония със силите на Вселената. И ако тогава в него би се събудило чувство за Аза, то веднага би нарушило тази хармония. И действително, когато чувството за Аза започва да прониква в човека на Земята, то все повече и повече го довежда в дисхармония с неговото обкръжение. Посветеният, ясночуваният чува как Вселената звучи във величествена хармония и когато сравни с нея тоновете, които от отделните човеци достигат до него, чува как при всеки човек днес се получава дисонанс, при един повече, при друг по-малко, но при всекиго имаме дисонанс. И вашата задача е, в течение на вашето развитие все повече да разтваряте и превръщате този дисонанс в хармония. Този

дисонанс е възникнал чрез себичността, чрез индивидуалността, но това е било мъдро аранжирано от Духовните Сили, които владеят и ръководят Вселената. Ако хората бяха останали постоянно в хармония, те никога нямаше да достигнат самостоятелност. Дисонансът е допуснат, за да може човекът отново да достигне хармонията свободно, по своя воля и със свои сили. Себесъзнателното азово чувство трябваше да се развие най-напред за сметка на вътрешната хармония. Щом настъпи времето, в което ще засвети Юпитеровото съзнание и човекът отново ще дойде в хармонична връзка със силите на Космоса, той ще пренесе и ще запази своето себесъзнателно азово съзнание в новото състояние на съзнанието, така че тогава човекът ще бъде един самостоятелен, индивидуален Аз и въпреки това в хармония с Вселената.

Видяхме, че в чувството страх вече се загатва Юпитеровото съзнание. Когато обаче едно бъдещо състояние започне да настъпва преждевременно, тогава то винаги е прибързано и не на място. Ще ви онагледя това с един пример. Ако в парник бъде доведено до цъфтеж през май едно цвете, което според своя вид трябва да цъфти през август, когато дойде същинското му време, то няма да даде цветове; силите му ще са изчерпани и няма да съответстват на условията, в които е поставено. То ще трябва да загине през май, ако бъде изнесено от оранжерията, тъй като не подхожда на естествените условия на това годишно време. Точно това става при чувството страх. То също не си е на мястото днес и още по-малко в бъдеще. Какво става при чувството страх? Кръвта се изтласква в центъра, пресова се в сърцето, за да си създаде там здрава опора, за да направи човека силен срещу външния свят. Това го върши най-съкровената сила на Аза. Тази сила на Аза, която действа върху кръвта, тя трябва да става все по-съзнателна и по-крепка и на Юпитер човекът ще може напълно съзнателно да на-

сочва своята кръв към центъра си и по този начин ще става силен. Чувството страх, което е свързано с този приток на кръвта, днес е неестествено и вредно. В бъдеще не трябва да бъде така; тогава трябва да действат само силите на Аза, да действат без страх.

В течение на човешкото развитие външният свят става все по-враждебен към нас. Вие трябва все повече да се учите да противопоставяте своите вътрешни сили на нападащия външен свят. Но страхът трябва да изчезне. Особено необходимо е това за този, който преминава през езотерично обучение. За него е абсолютно необходимо да се освободи от всяко чувство на страх и ужас. Страхът има известно оправдание само доколкото да ни направи внимателни и да осъзнаем, че трябва да станем силни, но всякакви неестествени страхове, които измъчват човека, трябва напълно да изчезнат. Какво ще се случи, ако човекът още продължава да изпитва страх, когато се установи Юпитеровото съзнание? За човека външният свят там ще бъде много, много по-враждебен и по-страшен, отколкото е днес. Който не е отвикнал и не се е отървал от страха тук на Земята, там, на Юпитер, ще попада от един ужас на друг.

От сега вече това състояние все повече се подготвя във външния свят. И все по-ясно ще става това на човека в онова страшно време, което ще настъпи под управлението на Орифиел, за когото ви говорих последния път. Там човекът трябва да се е научил да стои здраво, да устоява. Самата наша днешна култура създава онова ужасно чудовище, което ще заплашва човека на Юпитер. Погледнете гигантските машини, които днешната човешка техника конструира с цялото си остроумие и проникателност. В тях човекът си създава демоните, които в бъдеще ще беснеят срещу него. Всичко, което той днес изгражда като апарати и машини, в бъдеще ще придобие живот, ще оживее и по ужасен начин враждебно ще се противопоставя на човека. Всичко, което

се създава върху основата на принципа за ползата, поради личен или групов егоизъм, в бъдеще ще бъде враг на човека. Днес ние премного се питаме за ползата от това, което правим. Ако искаме действително да подпомогнем развитието, трябва да питаме не за ползата, а много повече за това, дали дадено нещо е красиво и благородно. Трябва да действаме не само според принципа на изгодата, а от чистата радост пред хубавото и красивото. Всичко, което човекът днес върши, за да задоволи своите потребности от изкуство, което прави от чиста любов към красивото, в бъдеще също ще оживее и ще допринесе за извисяване на човека, ще подпомогне неговото развитие. Страшно е обаче да виждаме как днес хиляди хора от най-ранно детство се възпрепятстват да опознаят друга дейност от тази, която носи само материална изгода, и за цял живот биват откъснати от всичко красиво и художествено. И в най-бедните училища трябва да се окачват най-прекрасните творения на изкуството, което ще донася безкрайна благодат в човешкото развитие. Човекът сам гради своето бъдеще. Можем да си съставим понятие за това, как приблизително ще бъде на Юпитер, ако сме наясно, че днес не съществува абсолютно Добро и абсолютно Зло. Във всеки човек днес Доброто и Злото са смесени. Добрият трябва винаги да си казва, че има само малко повече добро, отколкото злият, но съвсем не е добър сам по себе си. На Юпитер обаче Доброто и Злото няма да бъдат смесени, а хората ще бъдат разделени на напълно добри и напълно зли. И всичко красиво и благородно, за което днес се грижим, служи за засилване на Доброто на Юпитер; и всичко, което се прави само от егоистична гледна точка и от гледна точка на ползата, усилва Злото.

За да може да се противопоставя на злите сили на бъдещето, човекът трябва да вземе в ръцете си вътрешната сила на своя Аз, трябва да може съзнателно да регулира кръвта си така, че да му дава силата срещу Злото, обаче

без всякакъв страх. Той трябва да владее и да управлява силата, която насочва кръвта навътре. Не трябва обаче да се загубва и другата способност, способността да кара кръвта да тече от сърцето към периферията. Юпитеровото състояние по определен начин също ще означава възвръщане към старото Лунно състояние и човекът отново ще дойде в хармония с великите световни закони, пак ще се чувства едно с тях. Той отново ще постигне способността да се слива със световните сили, обаче това няма да става несъзнателно и смътно, както е било на Луната, а на Юпитер той ще запази своето ясно дневно съзнание и своето себесъзнание за Аза и така ще живее в хармонията на Вселената. Дисонансът тогава ще се разтвори в хармонията. И за да може така да се влее в хармонията на Всемира, той трябва съзнателно да може да насочва вътрешните сили на своя Аз да се излъчват от сърцето навън. Той съзнателно трябва да може да центрира вътрешните сили на кръвта си, когато срещу него приближава враг, а също съзнателно да ги излъчва навън. Само така ще може да е дорасъл за бъдещите условия.

Който се стреми към вътрешно развитие, още днес трябва да започне постепенно да поставя тези сили все повече под своя власт. За да постигне това, той трябва да се научи да направи дишането си съзнателно, съзнателно да издишва и вдишва. Когато човекът вдишва, тогава в дейност встъпват силите на Аза, които го свързват с онези сили на Космоса, които се излъчват от сърцето навън. Когато издишва и след това задържа дишането, тогава встъпват в действие онези сили на Аза, които се съсредоточават навътре към сърцето и там му създават стабилен център и здрава опора. Когато прави своите дихателни упражнения съзнателно, ученикът постепенно още днес се научава да подчинява и да управлява силите на своя Аз. Никой не бива да вярва, че може да предприеме самостоятелно такива уп-

ражнения, без да е получил указания за това. Всеки ще ги получи в подходящото време. Също така никога не е твърде рано за този, който още не прави такива упражнения, да се запознае със смисъла на тези упражнения и да ги разбере. Тогава по-късно те ще се окажат много плодоносни за него. Така и вие, мои сестри и братя, трябва да получавате все повече разбиране също и за неуловимите процеси във вас и в света и постепенно да израствате в бъдещите периоди на човешкото развитие.

От изложението на същата тема в езотеричния час в Берлин на 26. Януари 1908 беше записано следното:

...Ако дълбоко поемем дъх и задържим дишането, ние повтаряме сбито откъс от Лунното състояние. Обратно, ако задържим дишането след издишване, в това имаме откъс от Юпитеровото състояние. От това зависи дали езотеричният ученик получава упражнения, в които трябва да задържи дъха в себе си, понеже той по някакъв начин трябва да преживее Лунното състояние, или той получава упражнения, в които трябва да задържи дишането след издишване, понеже така може да постигне Юпитеровото състояние. Към всеки трябва да се подходи индивидуално.

Знаем, че човешкият поток вече се разклонява на две части: едната преминава в доброто, в моралното; другата завършва в зловещото, в злото. Такива състояния отсега вече се подготвят, зародишите им са вече налице още сега. Всичко, което днес съществува и действа като машини, като инструменти, на Юпитер ще се превърне в страшни, в ужасни демони. Всичко, което служи на принципа на ползата, ще се превърне в такива страшни сили. Това може да бъде парализирано, спряно, ако променим полезните апарати и ги направим такива, които наред с тяхната полезност разкриват преди всичко красотата, из-

вестяват преди всичко божественото. Много е добре, че ние знаем това. Иначе силите от такова естество някой ден биха разкъсали, биха разрушили Земята. Виждаме също какво огромно значение има това, при възпитанието да обграждаме децата с впечатления от изкуството. Изкуството прави човека свободен. Локомотивите някой ден също трябва да се превърнат в красиви машини.

Нашите чувства на страх и тревога са храна за други зли същества. Не трябва да позволяваме да ни завладяват такива мисли, тъй като на Юпитер такива демони ще ни заобикалят много повече отколкото сега. Но в това отношение от нищо не трябва да се страхува този, който като разумен човек пази дрехата си чиста така, че да не се събират мухи около нечистотиите.

V

*Евангелието на познанието
и неговата молитва*

ПРЕДВАРИТЕЛНА БЕЛЕЖКА

Мария Щайнер

В четирите Мистерийни драми Рудолф Щайнер даде драматична форма на своите познания. Духовното познание стана сценично изобразена форма, изживяна на сцената от хората. Издигащият се от дълбините на душата стремеж към Духа трябваше да бъде изразен чрез действащи лица.

Древните гърци напълно естествено са вплитали божествените образи в историческите събития: те още са ги чувствали действително близко. Изкуството не е било възможно без усещане на божественото начало. Но сега пред духовния поглед като познавателен проблем застана законът на Кармата. Той трябваше да бъде изживяван с най-дълбоко чувстване. Да се накарат съвременниците да участват в такова дълбоко изживяване, това можеше да стане най-добре по пътя на изкуството. Да се представи изживяващата се в съдбата на човечеството Карма по този начин, това беше изискването на времето. Рудолф Щайнер изпълни това изискване. След като Германският Дух изпълни народностната си мисия в разцвета на своята класика и се вля в околния свят, сега беше дошло времето да бъде индивидуализиран Духът и да се предвидят бъдещите културни епохи, които отново ще обединят това, което беше на път да се атомизира. Действащите в душата жизнени сили трябва да обхванат материята и да я проникнат така, че тя да бъде осветена отвътре и да стане вътрешно прозрачна. Човекът, който в развитието на Земята е последният член на Йерархиите, трябва да се издигне до тях също и по отношение на съзнанието. Докато това му се удаде, той още често ще пропада обратно в мрака, но в тази борба за издигане той не трябва

да отслабва. Пътищата към тази цел ни се посочват чрез правилно разбраните изкуство, наука и религия.

Тези познания са съдържанието на величествените лекции на д-р Рудолф Щайнер, които последваха Мистериите драми в Мюнхен. Ограниченото пространство на стоящото на разположение помещение и желанието да бъде изградено достойно място за мистериите сцени подтикнаха слушателите да намерят решение за осъществяване на дълго лелеяното желание. Строежът в Мюнхен беше решен със съдействието на вдъхновените за тази мисъл артисти. Последваха дълги преговори с градските власти, обаче молбата за узаконяване беше отхвърлена.

Нашите приятели се събраха в свободна Швейцария и издействаха разрешение за строеж върху хълма над Дорнах, който усамотен се издигаше в полето и служеше за летуване на някои базелчани. Това предложение беше прието с благодарност. Така реши съдбата. Започнахме подготвителните работи. Нахвърляни бяха чертежи и планове за постройките и беше определено място за изкопа, в който трябваше да бъде положен издяланият от нашия приятел Макс Бенцингер основен камък. Извисената над него постройка щеше да се вижда от всички посоки.

Враждебните на напредъка на човечеството сили знаеха, че срещу техните намерения сега щеше да се противопостави мощно укрепление. И като че ли те бяха призовали природните сили на помощ, за да попречат на поставянето на основния камък. Природните елементи беснееха, дъждът се изливаше на талази, ветровете беснееха. В размякнатата глинесто-варовита почва остана да стърчи нечий галош. Обаче на никого от нас не би му хрумвало да помисли, поради тези причини да се отложи денят на поставянето на основния камък; та той беше за това определен от съдбата.

Одухотвореният глас на Рудолф Щайнер победи беснеещата стихия и проникна в сърцата. Около него плътно

един до друг стояха приятелите, един от които успя, макар и с пропуски, да отбележи и увековечи словото на д-р Рудолф Щайнер. Така че с това споменът за този ден – 20 Септември 1913 можа да бъде запазен за бъдещите поколения.

*Слово при полагане Основния камък на сградата
в Дорнах³⁸ на 20. Септември 1913*

Мили мои сестри и братя,

Разбираме ли се днес правилно в тази празнична вечер. Разбираме ли, че това действие в един определен смисъл означава един обет за нашата душа, едно тържествено обещание. Нашият стремеж ни доведе тук на това място, от което виждаме надалеч към четирите посоки на света, където ни се позволява да издигнем този символ на духовния живот на новото време. Разбираме ли, че на днешния ден, че след като чувстваме душите си свързани с това, което символично положихме в Земята, ние се обричаме на това духовно течение на човешката еволюция признато от нас за правилно. Нека се опитаме, мили мои сестри и братя, да произнесем това душевно обричане: че в този миг ние искаме да се издигнем над всяка дребнавост в живота, над всичко това, което ни свързва, по необходимост свързва човека с живота на ежедневието. Да се опитаме в този миг да събудим в себе си мисълта за връзката на човешката душа със стремежа на преломния период на времето. Да се опитаме за момент да помислим, че след като сме извършили това, което днес вечерта искахме да изпълним, ние би трябвало да носим съзнанието в нас, да прозрем в далечни, далечни епохи, за да се убедим как мисията, чийто символ би трябвало да стане този строеж, ще бъде Величествената мисия на човечеството върху нашата планета. Не с гордост и дързост, а със смирение, всеотдайност и жертвоготовност да се опитаме да насочим нашите души към големите планове, към великите цели на човешката дейност на Земята. Да се опитаме да се поставим в положението, в което всъщност би трябвало да сме, трябва да бъдем, когато правилно осъзнаем този миг.

Да се опитаме да помислим как някога в нашата земна еволюция навлезе голямото известие и послание, предвечното Евангелие на Божествено-духовния живот, как този живот беше изпратен на Земята тогава, когато самите божествени Духове още бяха великите учители на човечеството. Да се опитаме, мили мои сестри и братя, да се пренесем назад в онези божествени времена на Земята, от които в нас се надига още един последен копнеж, един последен спомен, когато в Древна Гърция с последните тонове на мистериината мъдрост – и същевременно с първите философски тонове – чуваме великия Платон да известява вечните идеи и вечното съдържание на света. И да се опитаме да схванем какво е навлязло оттогава в нашата земна еволюция като луциферични и ариманични влияния. Да се опитаме да си изясним как от човешката душа се е отдръпнала връзката с божественото битие на света, с волята, с чувството и с божествено-духовното познание.

Да се опитаме в този миг дълбоко, дълбоко в душите си да почувстваме какво чувстват днес тези човешки души в страните на изток, север, запад, юг, които бихме могли да признаем за най-добрите и които не могат да се издигнат над това, което можем да изкажем с думите: неясен, неудовлетворителен копнеж и надежда по Духа. Огледайте се наоколо, мили мои сестри и братя, как този неопределен копнеж, тази неясна надежда към Духа витае в днешното човечество! Ослушайте се и почувствайте тук при основоположния камък на нашия символ, как сред неопределения копнеж и смътната надежда на човечеството за Духа се чува викът за отговора, за онзи отговор, който може да бъде даден там, където Духовната наука може да цари със своето Евангелие на посланието на Духа. Опитайте се да запишете в душите си величието на мига, който преживяваме на днешната вечер. Ако можем да чуем копнежния вик на човечеството по Духа и ако искаме да издигнем сградата на истината, от която да се известява

все повече и повече посланието за Духа, ако ние чувстваме това в живота на този свят, тогава вярно се разбираме тази вечер. Тогава знаем – не с високомерие и надценяване на нашия стремеж, а в смирение, всеотдайност и жертвоготовност знаем, – че с нашия готов за усилена работа стремеж трябва да бъдем продължителите на онази духовна работа, която е започнала на Запад в течението на едно прогресивно човешко развитие, но която трябваше, поради необходимото противоположно течение на ариманичните сили, накрая да доведе до това, човечеството днес да стои на една точка, където душите изсъхват, където би трябвало да опустеят, ако не се чуе онзи вик на копнеж по Духа. Нека да почувстваме, мили мои сестри и братя, тези страхове! Така трябва да бъде, ако ще се борим по-нататък в онази голяма духовна борба, която е борба пронизана от огъня на любовта; в онази голяма духовна борба, продължителите на която ни се пада честта да бъдем ние, борбата, която някога са водили нашите предци, когато са отбивали ариманичните нападения на маврите.

Водени от Кармата ние в този миг стоим на мястото, през което са преминали важни духовни течения. Да почувстваме тази вечер сериозността на положението. Веднъж в миналото човечеството беше стигнало крайната точка на стремежа към личността. Тогава в пълнотата на тази земна личност беше пресушено старото наследствено благо на божественото ръководство от праначалото на земната еволюция и тогава отвъд на Изток се яви Световното Слово:

Im Urbeginne war das Wort
und das Wort war bei Gott
Und ein Gott war das Wort.

В началото бе Словото
И Словото бе у Бога
И словото бе Бог.

И Словото се яви на човешките души и проговори на човешките души: Изпълнете земната еволюция със смисъла на Земята! – Сега самото Слово е преминало в Земната аура, поето е от духовната аура на Земята.

Словото четирикратно беше известно през вековете, които скоро стават две хилядолетия. Така Световната Светлина засвети в Земната еволюция.

Все по-дълбоко потъваше и трябваше да потъва Ариман. Нека се почувстваме заобиколени от човешките души, в които звучи копнежът по Духа. Да почувстваме обаче, мили мои сестри и братя, как тези човешки души трябваше да останат при общия вик на копнеж, понеже Ариман, мрачният Ариман разпростира хаоса върху стремежа към духовно познание за световите на висшите Йерархии. Почувствайте, че в нашето време е налице възможността към четирикратно известното Духовно Слово да прибавим и едно друго, което мога да ви представя само в символи.

От Изтока дойде насам то – Светлината и Словото на Благовещението. От Изтока то премина в Запада, четирикратно известно в четирите Евангелия, очаквайки, че от Запада ще дойде отражението, което ще прибави познание към това, което е все още послание в четирикратно произнесеното Световно Слово. Дълбоко в сърцата и душите ни навлиза то, когато слушаме онази проповед на планината, произнесена, когато беше настъпило времето за съзряването на човешката личност, когато древната духовна светлина беше угаснала и се появи новата духовна светлина. Появи се новата духовна светлина! Но когато тя се появи, мина през вековете на човешката еволюция от Изток на Запад, очаквайки разбирането на словата от проповедта на планината, които някога прозвучаха в човешките сърца. От дълбините на нашата световна еволюция прозвучава онази правечна молитва, която е била

изречена като послание на Световното Слово, когато се изпълни Мистерията на Голгота. И дълбоко продължаваше да звучи правечната молитва, която трябваше да извести най-дълбоко в душата на Микрокосмоса, от най-съкровените дълбини на човешкото сърце тайната на съществуването. Трябваше да прозвучи в това, което ни е дадено като «Отче наш», когато то прозвуча от Изток на Запад. В очакване остана това Световно Слово, което едно време потъна в Микрокосмоса, веднъж да може да прозвучи в Петото Евангелие; човешките души трябваше да узреят, за да разберат това, което идва от Запада като прастарото, защото макрокосмичното Евангелие трябва да прозвучи като ехо насреща на микрокосмичното Евангелие на Изтока.

Ако проявим разбиране към сегашния миг, тогава в нас ще изгрее разбиране за това, че към четирите Евангелия може да бъде прибавено и едно Пето Евангелие. Нека тази вечер към тайните на Микрокосмоса да прозвучат словата, които изразяват тайните на Макрокосмоса. Като начало на Петото Евангелие нека тук прозвучи макрокосмичният насрещен образ на микрокосмичната молитва, която някога беше известна от Изтока на Запада. Нека отново като знак на разбирателство да прозвучи макрокосмичната световна молитва, съдържаща се в Петото, прастарото Евангелие, което е свързано с Луната и с Юпитер, както четирите Евангелия са свързани със сегашната Земя.

AUM, Amen!

Es walten die Übel,

Zeugen sich lösender Ichheit,

Von andern erschuldete Selbstheitschuld,

Erlebet im täglichen Brote,

In dem nicht waltet der Himmel Wille,

Da der Mensch sich schied von Eurem Reich
Und vergaß Euren Namen,
Ihr Väter in den Himmeln.

АУМ, Амин!

Властват злините,
свидетели за обособяващия се Аз,
от други провинена вина на себичност
изживявана в насъщния хляб,
във който не царува волята на Небето,
защото човекът се отдели от Вашето царство
и забрави Вашите имена,
о Вие, Отци в Небесата.

Молитвата «Отче наш» беше дадена като молитва на човечеството. Срещу микрокосмичната молитва «Отче наш», която беше оповестена от Изтока към Запада, сега отеква прадревната, макрокосмичната молитва. Така отеква тя отново, когато правилно разбрана от човешките души, зазвучава нататък към световните ширини и отразена оттам се завръща със словата, извлечени от Макрокосмоса. Да приемем в нас макрокосмичната молитва с чувството, че с това започваме да постигаме разбиране на Евангелието на познанието: Петото Евангелие. От този важен миг със сериозност и достойнство на нашата воля да отнесем у дома си в нашите души увереността, че всяка мъдрост, към която се стреми човешката душа – ако стремежът е искрен – е отражение на космичната мъдрост и всяка кореняща се в несебичната любов на душата човешка обич израства от царящата в човешката еволюция Любов.

Във всички земни епохи и във всички човешки души действа от силната човешка воля, която се изпълва със смисъла на съществуването и смисъла на Земята, едно укрепване чрез космичната сила, която човечеството си измолва днес, неопределено насочващо погледа си към

един Дух, в който се надява, но не иска да го познае, понеже Ариман пося в човешката душа един неосъзнат от нея ужас навсякъде там, където днес се говори за Духа. Нека почувстваме това в този миг, мили мои сестри и братя. Почувствайте това, така ще може да се въоръжите за вашата духовна работа и като носители на откровението на духовната светлина «със силата на мисълта ще свидетелствате и тогава, когато мрачният Ариман, който задушават мъдростта, иска да разпростре тъмнината на хаоса върху напълно будното виждане на Духа»⁴⁰. Изпълнете, мили мои сестри и братя, вашите души с копнежа по действителното духовно познание, по истинската човешка любов, по силната воля. Опитайте се да направите във вас жив онзи Дух, който може да се довери на речта на Световното Слово, която се носи насреща ни от световните далнини и от обширните простори, и която започва да звучи вътре в нашите души. Това е, което трябва да чувства тази вечер този, който е схванал смисъла на съществуването: човешките души са на края на своя стремеж. В смирение, не с високомерие, със себеотдаване и пожертвователност, не в самомнителност на вашето Себе чувствайте това, което трябва да стане със символа, на който днес поставихме основния камък. Чувствайте значението на познанието, с което трябва да се сдобием, за да знаем: в нашето време, в далечните пространства трябва да бъде пробита преградата, зад която се намират духовните същества, за да ги чуваме, когато те ни говорят за смисъла на съществуването. Навсякъде около нас човешките души трябва да възприемат смисъла на съществуването. Чуйте как на различните духовни места, където се говори за Духовна наука, за религия и изкуство и се действа в техен смисъл; чуйте как все по-опустошени стават силите на стремежа на душите, почувствайте, че вие трябва да се научите да оплодявате тези души, тези стремежи на душите, като черпите от имагинациите, инс-

пирациите и интуициите на Духа. Почувствайте какво ще изживее този, който правилно чуе тона на съзидателната духовност.

Хората, които към старото «Отче наш» се научат да разбират смисъла на молитвата от Петото Евангелие, ще могат въз основа на повратния момент на нашето време основно да познаят този смисъл.

Ако започнем да учим да разбираме смисъла на тези слова, ще потърсим да поемем зародишите, които трябва да разцъфнат, ако земната еволюция не бъде пресушена, ако тя продължи плодно да расте, за да може Земята чрез човешката воля да постигне поставената ѝ в праначалото цел.

Почувствайте тази вечер, че в човешката душа трябва да оживее мъдростта и смисълът на новото познание, на новата любов и на новата могъща сила. Душите, които ще действат в разцвета и плода на бъдещата земна еволюция, ще трябва да разберат това, което ние днес за първи път искаме да въплътим в нашите души: отекващият макрокосмически глас на прадревната вечна молитва:

AUM, Amen!
Es walten die Übel,
Zeugen sich lösender Ichheit,
Von andern erschuldete Selbstheitschuld,
Erlebet im täglichen Brote,
In dem nicht waltet der Himmel Wille,
Da der Mensch sich schied von Euren Reich
Und vergaß Euren Namen,
Ihr Väter in den Himmeln.
АУМ, Амин!

Властват злините,
свидетели за обособяващия се Аз,
от други провинена вина на себичност
изживявана в насъщния хляб,
във който не царува волята на Небето,
защото човекът се отдели от Вашето царство
и забрави Вашите имена,
о Вие, Отци в Небесата.

И така да се разделим – като отнесем в душите си съзнанието за значението, за сериозността и за достойнството на действието, което извършихме. Съзнанието, което остава от тази вечер, трябва да запали в нас стремежа към познание на едно ново откровение, дадено на човечеството, за което жадува човешката душа, от което тя ще пие едва тогава обаче, когато без страх придобие вярата и доверието в това, което може да извести науката за Духа, която от своя страна трябва да обедини това, което поради човешката еволюция трябваше известно време да върви разделено: религия, изкуство, наука. Да отнесем това, мили мои сестри и братя, със себе си като спомен от този заедно отпразнуван час, който не бихме желали да забравим.

/Следва заравяне и бетониране на Основния камък./

VI

Древни и съвременни духовни упражнения

Лекция от 27. Май 1922, Дорнах

включена в «Човешкият душевен живот
и духовен стремеж във връзка със световното
и Земно развитие», Събр.Съч. №212

Днес бих желал да посоча начина, по който в различните епохи хората са постигали познание...

Начинът за постигане на свръхсетивно познание в древни времена е бил съвсем различен от начина, по който се постига такова познание днес. Често съм обръщал внимание, че в древни времена човечеството е притежавало инстинктивно ясновидство, че това ясновидство е преминало през различни фази и постепенно се е развило до възгледите за света, които днешният човек трябва да нарече свои собствени, и че от това обикновено съзнание може да бъде развито едно по-висше съзнание. Как човекът днес, ако правилно схваща своето време и отношението си към него, може да достигне до по-висше познание, е описано във втората част на моята книга «Въведение в Тайната наука», и по-подробно в книгата «Как се постигат познания за висшите светове», също и в други книги...

Когато се пренесем в древните времена на човешкото развитие и насочим поглед към духовния стремеж на онези времена, ще открием между другото духовния стремеж на Древния Изток, на онази култура, по-късното време на която е позната като Индийската култура и към която се връщат днес много хора, понеже не могат да достигнат до това, да разберат, че всяко време трябва да върви по своя път, за да проникне в свръхсетивните светове.

Казах вече веднъж също и тук, че сред общото множество хора, живели по времето на древната индийска култура, отделни личности са развивали по подходящ за онова време

начин вътрешни сили на човешката същност, които са ги издигали в свръхсетивните светове. Един от тези начини се означава като «Пътят на Йога».

Пътят на Йога може да бъде схванат най-добре, като се вземе предвид характерната особеност на останалите хора, измежду които се издига йога – онзи, който е искал да постигне по-висши познания по този път. В онази древна епоха на човешкото развитие общото съзнание е било съвсем друго, отколкото е днес. Ние, днешните хора, гледаме света, възприемаме с нашите сетива например цветовете, тонове и т.н. Търсим да открием закономерностите в сетивния свят, но съзнаваме, че ако искаме да отидем по-нататък – да изживеем духовно-душевното във външните неща, тогава ние черпим от нашата фантазия. В онези древни времена не е било така. Както знаем, тогава хората са виждали във външните неща повече, отколкото вижда днес нормалният човек. В светкавицата и гръмотевицата, в отделните звезди, в съществата на различните природни царства древните хора са виждали същевременно духовно-душевното. Във всичко твърдо, във всичко течено, във въздухообразното и т.н. те възприемали духовни същества, макар от нисш вид. Днес интелектуалната ученост казва: В своята фантазия онези древни хора са бленували всякакви духовно-душевени неща в заобикалящия ги свят. Това се нарича анимизъм.

Днес ние просто не познаваме човешката природа и преди всичко човешката природа в онези древни времена, когато вярваме, че тези хора са си фантазирали всевъзможни същества в светкавицата и гръмотевицата, в извора и реката, във вятъра и промените в атмосферата. Не, случаят не е такъв. Те ги виждали, както ние виждаме червено и синьо, както чуваме тона до диез или сол; точно така онези древни човечеви виждали духовно-душевното в нещата на външния свят. За тях е било така естествено да виждат духовно-душевното, както за нас е естествено да виждаме

синьо и червено. С това обаче е свързано нещо друго. С това е свързано обстоятелството, че тогава хората не са имали ясно себесъзнание.

Ясното себесъзнание, от което днес ние като нормални хора сме проникнати, е липсвало в онези древни времена. Човекът, тъй да се каже, не се разграничавал от външния свят. Донякъде както моята ръка, ако имаше съзнание, щеше да вижда, че не е самостоятелна, че е само орган на моя организъм, така се чувствали онези древни хора, макар да не са го изразявали. Чувствали са се като членове на цялата Вселена. Не са отделяли собственото си човешко същество от заобикалящия ги свят. Да си представим, че един такъв древен човек е вървял покрай реката. Ако днес вървим надолу по течението на реката, ние като днешни умни хора имаме, разбира се, чувството: ние крачим и се движим надолу; това няма нищо общо с реката. – Древният човек не е чувствал така. Когато е вървял по брега на реката надолу по течението, – естествено това му се е случвало – той е чувствал духовните същества, които са свързани с течението на реката надолу така, както днес донякъде плувецът чувства, че е носен от водата, следователно от нещо материално. Така древният се е чувствал, че е воден надолу от духовното. Това е само един случайно избран пример. Във всичко, което е изживявал във външния свят, човекът е смятал и чувствал, че е носен и задвижван, можем да кажем, от боговете на вятъра, на реките, от всичко, което е въвн. Чувствал е в себе си елементите на природата. Това себечувстване вътре в природата е отминало и е загубено за човека. Но за сметка на това той постепенно е завоювал чувство за самостоятелност, завоювал е своето чувство за себе си, за своя Аз.

От множеството хора, които са чувствали така, се е издигал обученият в Йога – ученикът йога. Той е правел определени упражнения и за тези упражнения ще говоря

сега. По-късно те са стигнали до упадък и докато са служели за добро на една по-древна човешка природа, по-късно са употребявани, бих желал да кажа, почти само за вредни цели. Това са упражненията, които тук вече често съм споменавал – упражненията за йога-дишане, за йогийско дишане. Това, което сега описвам е валидно като подходящ начин за проникване в по-висшите светове само за хората от една много древна ориенталска култура.

В обикновения живот дишането при човека протича несъзнателно. Човекът вдишва, задържа дъха, издишва, и само когато по някакъв начин не е съвсем здрав, това дишане става съзнателно. В обикновения живот дишането в най-голямата си част остава един несъзнателен процес. По време на упражняване на дишането йога превръщал дишането в съзнателен процес така, че с удължаване на времето за вдишване, задържане на дъха и издишване, той променял целия ритъм на дихателния процес. Той вдишвал по-дълго време, задържал дъха по-дълго, издишвал също другояче, за друго време; казано накратко, налагал си е друг ритъм на дишане, различен от обикновения. По този начин за него целият дихателен процес ставал съзнателен. Вживявал се е, тъй да се каже, в своето дишане. Чувството, което получавал от самия себе си, е едно постоянно следване и сливане с вдишването, разпространението на дъха в тялото и издишването. По такъв начин той се пренасял в дишането с цялото си душевно същество.

Ако искаме да разберем какво собствено е постигано с това, можем да кажем: когато например вдишваме, дихателният тласък навлиза в нашия организъм, след това през канала на гръбначния мозък преминава в главния мозък и оттам се разпространява вътре в онези процеси, които протичат в нервната и сетивната система. Следователно когато мислим, ние човеците използваме като инструмент на това мислене не само сетивната и нервната система, – това в

никой случай не е така – а сетивната и нервната система постоянно биват пронизвани и задвижвани в ритмично и вълнообразно трептене от дишането, от ритъма на дишането. Ние не можем да мислим, без този ритъм на дишането да изпълва нашия нервно-сетивен процес. Естествено, това не се осъзнава, защото при днешния нормален човек целият дихателен процес остава несъзнателен.

Това променено дишане йога съзнателно е пренасял в нервно-сетивния процес. По този начин той изживявал един вътрешен процес, съставен от това, което произлиза от нервно-сетивния процес, и от това, което трепти в мозъка на вълни и вихри под въздействието на дихателния ритъм. Така в дихателния ритъм той изживявал също душевността на своето мислене.

С това на йога се удавало нещо съвсем особено. В известна степен той излъчвал в целия си организъм мисленето, което иначе едва ли се е чувствало като процес само на главата. Той не само мислел, но чувствал как мисълта като едно животинче пробягва през дихателния процес, който той предизвиквал като един изкуствен процес.

Йога чувствал мисленето не само като нещо, което протича логично и като една сянка, а чувствал как мисленето придружава дихателния процес. Когато вдишвал, той чувствал, че поема нещо от външния свят; тогава оставял дихателния процес да се влее в мисленето. Така със своите мисли схващал това, което е всмуквал с поетия въздух и го разпространявал из целия организъм. По този начин в йога възниквало повишено чувство за Аза, едно повишено себечувстване. Той разпростирал по чувство своето мислене върху целия си организъм. Така ставал съзнателен за своето мислене във въздуха и то в регулирания въздушен процес, който се извършвал вътре в него.

За йога това имало съвсем особено последствие. Днес, когато човекът се чувства в сетивния свят, съвсем правилно

е да не обръща внимание на своето мислене като такова. Неговите сетива го осведомяват за това, което се намира във външния свят, и когато погледне обратно към себе си, вижда поне част и от себе си. Така той получава картина за начина, по който човек е поставен във външния свят между раждането и смъртта. Йога обаче разпростира върху дихателния процес своето душевно мислене. Той насочвал това душевно мислене повече навътре в себе си. И в резултат на това от неговата душа се издигало особено себечувстване, особено чувство за Аз. Той обаче чувствал това не както човек тук между раждането и смъртта в обкръжението на природата, а поради това че е разпростира своето душевно мислене в дихателния процес, той се чувствал като изпълнен със спомени от времето, преди да е слязъл на Земята, от времето, когато е бил едно духовно-душевно същество в един духовно-душевен свят, както днешният човек с нормално съзнание има един жив спомен за нещо, което се е случило преди десет години, например за случка, която е преживял в гората и за своето настроение тогава. Точно така чрез този променен дихателен процес йога се е чувствал в цялото настроение, в цялото обкръжение, в което е бил като духовно-душевно същество в един духовно-душевен свят. Там той чувствал съвсем различно по отношение на света, отколкото тук е чувствал като човек. И от това, което го е обземало, от отношението на това събудено Себе към цялата Вселена, са произлезли тогава чудните древни поезии, красив резултат от които е например Бхагават Гита.

Когато четете в Бхагават Гита тези чудни описания за човешкото Себе, как то живее съвместно с всичко, как то потъва във всички природни процеси, във всички световни тайни, как то се намира вътре във всяко нещо, тогава имате точно възпроизвеждане на онези спомени, предизвикани чрез йога-дишането във вида, както душата, когато още била само душа, е изживявала вътре в Духовната Вселена.

И когато четете Бхагават Гита със съзнанието, че всъщност пренесената назад в духовния свят душа с повишеното Себе-чувстване е била тази, която казва всичко това, което нашепват Кришна или други древни посветени, достигнали такова Себе-чувство, едва тогава вие четете правилно тези древни поезии.

Следователно може да се каже: Онези древни мъдrecи са се издигнали над общото множество на тогавашното население и категорично са отделили своя Аз от външния свят. Обособили го. Но те го обособили не с егоистични мисли, а чрез един преобразен дихателен процес, който заедно с душата в известна степен е потъвал във вътрешния въздушен ритъм. Този е бил начинът, по който в древността се е търсел път към духовния свят.

По-късно този начин се променя. Следователно в древността йога се пренасял в такова променено дишане. Чувствал как мислите минават през дихателните потоци и с това потъване на мислите, които тогава, бих желал да кажа, като змии са се провирали през дихателните потоци, той е чувствал своя Аз в повсеместната дейност на света и изразявал в сентенции и афоризми това, което е могло да се разкрие от това усещане. Забелязвало се, че йога говори другояче от обикновеното, когато е изразявал словесно това, което изживявал по този начин. Настъпва промяна и постепенно се стига дотам, че това, което описах, че е изживявано така силно, така интензивно в дихателния процес, отслабва и се прекратява. Вместо това постепенно започва да се изживява как словата се издишват навън, как словата от само себе си се скандират в поговорки, в мъдрости и сами се превръщат в речитатив.

Така от променения дихателен процес, когато словата носени от този дихателен процес се изричали по особен начин, са се създали мантричните изрази, мантрите. И докато в по-древни времена съществен бил дихателният процес и

неговото изживяване, по-късно същественото стават тези мантри. Това преминава в традицията, в историческото съзнание на хората и от това всъщност произлизат по-късните ритъм, такт и другите елементи на поезията.

Ако обаче се върнем назад от това, което например в Древна Гърция вече е било закономерност, задължителна за спазване закономерност на речта, което вече се е превърнало в хекзаметър, пентаметър, ако се върнем назад, тогава ще намерим едно старо изживяване на дихателния процес. Това изживяване обаче било определено да изнесе човека от света, в който той е живял между раждането и смъртта, в един духовно-душевен свят.

За днешния човек не е подходящо да търси своя път към духовния свят по начина, практикуван в древността. Днешният човек трябва, не по околния път на дишането, а по един по-душевен път – по пътя повече на мисълта, да се издигне сам в духовния свят. Затова днес е правилно, когато в медитацията, в концентрацията на своите мисли и мисловни образи човекът сам преобрази това, което иначе е само логическа връзка, в една, бих желал да кажа, музикална връзка. Но днешното медитиране винаги най-напред представлява едно изживяване в мислите, преминаване на една мисъл в друга, преминаване на една представа в друга.

Докато древният индийски йога преминавал от един вид дишане в друг, днешният човек трябва да опитва да се живее живо и с цялата си душа например в червения цвят. Следователно той остава в областта на мисълта. След това се вживява в синьото. Той преживява ритъма: червено-синьо, синьо-червено, червено-синьо, – което е мисловен ритъм, но не така, както той протича в логичното мислене, а като едно много по-живо мислене.

Ако човек достатъчно дълго прави такива упражнения – древният йога трябвало да прави своите упражнения също достатъчно дълго, – ако човек в известна степен изживява

напора, ритъма, качествената промяна: червено – синьо, синьо-червено; светло – тъмно, тъмно – светло; – накратко, ако следва такива указания, каквито намирате в моята книга «Как се постигат познания за висшите светове», ако сега, застанал в мисленето, човек не праща дъха в нервно-сетивния процес, а ако започва веднага с нервно-сетивния процес и въвежда самия нервно-сетивен процес във вътрешна вибрация и ритъм, и постигне една качествена промяна, тогава той постига точно обратното на това, което е постигал древният йога. Древният йога свързвал мисловния процес заедно с дихателния процес, обединявал в едно мисловния процес и дихателния процес. Днес ние се опитваме да разлабим и последната връзка между дихателния и мисловния процес, която и без това е твърде несъзнателна. Когато сте в обикновеното съзнание, когато с обикновеното съзнание размишлявате върху природното си обкръжение, вие никога не можете да си представите само нервно-сетивния процес, защото той винаги е придружен от дихателния процес. Докато мислите, вашият дъх постоянно протича и вълнува вашия нервно-сетивен процес.

Всички упражнения по медитация в новото време се основават на това, мисленето да бъде напълно освободено, напълно отделено от дихателния процес. Така обаче човек не го откъсва от ритъма изобщо, а го откъсва само от вътрешния ритъм. Но тогава човек постепенно свързва мисленето с един външен ритъм. С това, че мисленето се освобождава от дихателния ритъм – от това изхождат нашите днешни медитации – човек оставя мисленето в известна степен да се влее в ритъма на външния свят. Йога се връща назад към своя собствен ритъм. Днешният човек се отправя обратно към ритъма на външния свят. Прочетете първите упражнения, които съм дал в «Как се постигат познания за висшите светове», където описвам как да бъде проследено покълването и израстването на едно растение.

Медитацията се насочва върху това, да се освободи от дишането представата, мисленето и да се остави да потъне в силите на растежа на самото растение.

Мисленето трябва да се включи в ритъма, който прониква външния свят. В момента, в който мисленето действително се освободи от телесните функции по този начин и се отдели от дишането, когато се свърже с външния ритъм, тогава то потъва не в сетивните възприятия, не в сетивните свойства на нещата, а наистина потъва в духовната същност на отделните неща.

Когато наблюдавате едно растение, виждате, че то е зелено, че цъфти червено. Това казва вашето око. Върху него размишлява вашият ум. От това живее нашето обикновено съзнание. Едно друго съзнание развиваме, когато откъснем мисленето от дишането и го свържем с външния свят. Това мислене се научава да вибрира с растението – как то израства, как се разцъфтява, как розата например преминава от зелено в червено. То вибрира вътре в духовното, което лежи в основата на всички отделни неща във външния свят.

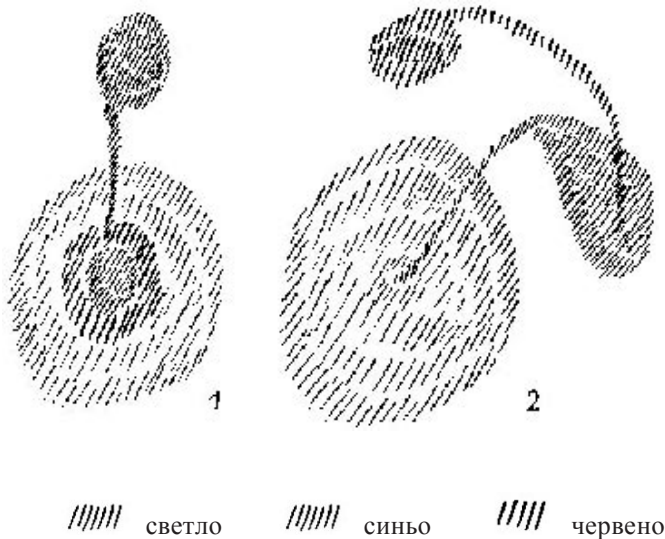
Виждате в какво се състои различието между съвременното медитиране и йога-упражненията в една много древна епоха. Естествено, между тях се намират много други методи и упражнения, но аз споменах тук само тези две крайности. И поради това, че човекът постепенно започва да живее в този външен ритъм, тогава се случва следното:

Йога се потапял в своя собствен дихателен процес. Той потъвал в себе си. Така е получавал Аза като спомен. Спомнял си, какво е бил по-рано, преди да слезе на Земята. Ние с нашата душа излизаме извън нашето тяло. Свързваме се с това, което там навън живее духовно в определен ритъм. По този начин съзерцаваме това, което сме били, преди да слезем на Земята.

Ето това е разликата. Искам да я означа схематично: Ако това е йога /схема 1, светло/, така той развива свое силно чувство за Аз /червено/. С това чувство за Аз си спомнял за онова, което е бил преди да слезе на Земята, където е бил сред духовно-душевно обкръжение /синьо/. Той се връщал по течението на спомена.

Ако тук е съвременният човек със свръхсетивно познание /схема 2/, той развива такъв процес, че излиза извън своето тяло /синьо/, с това заживява в ритъма на външния свят и сега съзерцава като външен обект /червено/, което е бил, преди да слезе на Земята.

Така в древни времена познанието на положението преди раждането било като спомен. А в днешно време познанието за положението преди раждането, ако това познание е развито правилно, представлява пряко съзерцание на онова, което човекът е бил /червено/. Тази е разликата.



Това е бил единият начин, по който йога живеел в духовния свят. Имало е и друг начин: йога поставял тялото си в определени пози. Правел е например следното упражнение – оставал дълго време с прострени ръце или предприемал една съвсем определена поза, като сядал и кръстосвал краката си един върху друг, и т.н. Какво постигал с това?

Така добивал възможността да възприема със сетивата, които днес почти не се вземат под внимание. Знаем, че човекът има не само пет, а дванадесет сетива; той има например сетиво за равновесие – често съм говорил за него, – чрез което възприема как се задържа в равновесие, без да пада наляво, надясно, назад, напред. Както възприема цветовете, така той трябва да възприема и своето равновесие, иначе щеше да се люшка на всички страни или да пада. Пияният например залита, понеже не възприема равновесието си. Същото е и при припадък. За да доведе до съзнанието това сетиво за равновесие, йога заемал определена поза на организма и с това той развивал фино и силно чувство за посоките. Ние говорим за горе и долу, ляво и дясно, отпред и отзад – като че ли всичко това е едно и също. За йога това постепенно ставало нещо, което той чувствал много силно и фино чрез това, че за дълго време давал на тялото си определени положения. Така той развивал фино чувство за тези други сетива, за които споменах извън познатите пет сетива. Но когато тези други сетива бъдат изживявани, те имат много по-духовен характер от обикновените сетива. С това йога се вживявал в едно възприемане за посоките на пространството.

Ние отново трябва да постигнем това, но по друг начин. По причини, които ще изложа при друг повод, ние не можем да се упражняваме по начина, както е ставало при старата Йога. Но като предприемаме такива упражнения на мисленето, както ги описах, които могат да се отделят от дишането и да заживеят с външния ритъм, тогава по този



начин изживяваме разликата между посоките.

Изживяваме какво означава това, че гръбначният стълб на животното през целия му живот е разположен хоризонтално, а гръбначният стълб на човека е изправен във вертикална посока. За обикновената неорганична природа хората знаят, че магнитната стрелка сочи само посоката север – юг, че тази посока север – юг означава нещо особено за действието на магнетичната сила, защото магнитната стрелка, която иначе би се държала неутрално, винаги застава в това положение; следователно, че това е една особена посока. По времето, когато с нашите мисли се намираме във външния ритъм, ние познаваме разликата, когато сме застанали с гръбначния си стълб в хоризонтална линия и когато сме изправени във вертикална линия. Докато оставаме в мисълта, ние познаваме всичко това в самата мисъл. Индийският йога също е познавал това, докато е седял на кръстосаните си крака с вдигнати нагоре ръце. Той научавал от тялото си невидимото значение на посоките в пространството. Пространството не е произволно наслагване на нещата едно до друго, а е организирано на всички страни така, че посоките имат различно значение. Следователно упражненията, които днес водят човека в по-висшия свят, както ги представих, са повече упражнения, отправени към мисълта.

Но има също упражнения, които вървят в друга посока, и измежду разновидностите от тях намираме упражнения, които чрез аскетичен живот понижават функциите на физическото тяло и направо му причиняват най-различни лишения, мъки и страдания. Така физическото тяло се извеждало от нормалните си функции. Съвременният човек няма представа за това, което някогашните аскети са постигали, защото днешният човек иска да бъде колкото се може по-плътено в своя организъм. Всеки път, когато някогашният аскет болезнено и мъчително е потискал едни или други телесни функции, той изтеглял вън от организма своята духовно-душевна същност. Когато живеете нормален живот между раждането и смъртта, нали Духът и душата са свързани с физическия организъм така, както трябва да бъде според нормалната човешка организация. Ако потиснете телесните функции по аскетичен начин, тогава се получава нещо подобно, както става днес в по-малка степен при хора, които някъде са се наранили.

След като се знае как днешният човек се чувства, когато му бъде причинена дори малка болка, ще се разбере, че има голяма разлика в сравнение с това, което са понасяли от време на време древните аскети, само и само да освободят своя душевен организъм. И тогава са заживявали в духовния свят с душевния си организъм, който бил излъчван чрез аскетизъм. Всъщност по този начин наистина са били придобити всички значителни религиозни представи.

Съвременните тълкуватели на религиозното съзнание много си улесняват живота. Те обявяват религиозните представи за поезия, защото твърдо стоят на принципа: Познанието, което човекът трябва да придобие, не бива да причинява болка, нито страдание. Древните изследователи на религиите не са стояли на това гледище, те са били наясно: Когато човекът изцяло е вътре в своя физически организъм, – което, разбира се, е правилното за неговата земна работа;

не бива да се представя за правилно едно фалшиво поведение, едно чуждо на света съществуване – той нищо не може да изживее в духовния свят. Това изживяване в духовния свят са търсели някогашните аскети, като са притъпявали тялото, като са му причинявали даже болка. Всеки път, когато чрез болка са излъчвали духовно-душевното от някой член, този член изживявал душевно-духовното в духовния свят. Великите религии не са постигнати без болка, те са дълбоко изстрадани.

Това, което се съобщавало като резултат на човешкото развитие, днес се приема чрез вярата. Днес хората хубавичко разделят едно от друго: На една страна знанието; знанието да бъде знание за природата. Сега то се придобива с главата. Главата е дебела, нея особено не я боли, най-вече понеже познанията се придобиват с изключително повърхностни понятия. И на другата страна стои това, което се е запазило като свещени традиционни представи; то, както се казва, се приема чрез вярата. И всъщност от определена гледна точка би трябвало да се каже: Разликата между знание и вяра е, че днес човек иска да признава за знание само това, което когато се придобива, не причинява болка и че по пътя на вярата, която също не причинява болка, човек се стреми да постигне това, което някога е било постигано като знание, но не принадлежи на сетивния свят, а е придобивано с много болки и страдание.

Въпреки всичко, което току-що казах, аскетичният път също не може да бъде пътят на съвременния човек. Защо, това ще разгледаме при друг удобен случай. Но днес е напълно възможно чрез вътрешно себевъзпитание, чрез дисциплиниране на волята човек да вземе развитието си в собствените си ръце, което иначе е предоставено само на живота и възпитанието, да въздейства върху собствената си личност, върху нарастване силата на волята. Ако например си каже: За пет години ти трябва да придобиеш определен

навик и през тези пет години трябва да насочиш цялата сила на волята си към това, да придобиеш този навик, – ако човек така разгърне волята си за вътрешно усъвършенстване, тогава и без аскетизъм освобождава духовното си същество от телесната природа. Тогава ще открие, че предприетото себеусъвършенстване може да бъде осъществено с продължителна собствена дейност.

Всеки ден трябва да се прави нещо вътрешно, душевно. Понякога това са малки задължения, дребни прояви, но те трябва да се изпълняват с желязно усърдие и търпение. Ако на хората се препоръчат такива упражнения, например да се концентрират всяка сутрин върху определена мисъл, често може да се случи те горещо да се ентусиазират да правят това. Но то не трае дълго, усърдието намалява, нещата се вършат механично, защото хората не искат да прилагат засилена енергия, която все повече и повече е необходима. Първо, човек трябва да преодолее собствената си леност; но тогава идва друга съпротива, която е от обективен характер: като че ли човек трябва да си пробива път през нещо плътно; и тогава действително настъпва онова особено вътрешно изживяване – мисленето, което постепенно се е засилило, което сега е станало живо мислене и възприема посоките на пространството, възприема изобщо живото, което е навлязло в ритъма на външния свят и причинява болка, и човек разбира, че всяко постигнато познание боли.

Много добре мога да си представя съвременните хора, които искат да тръгнат по пътя към висшите светове. Те започват. Настъпва първото деликатно познание. Това боли. Значи съм болен, казват си те. Съвсем естествено е, когато някого нещо го боли да е болен. Но когато се постига висше познание, тогава може понякога много силно да боли и човек да не е болен. Само че е удобно, вместо да се продължи по пътя, който е необходим за висшето познание – понеже душевните страдания стават все по-го-

леми – по-лесно е вместо човек да се стреми да преодолее тези душевни страдания, да се лекува. Човек оставя да му предпишат нещо, вместо да продължи по-нататък по пътя. Разбира се, че това е по-удобно. Но чрез това не се постига познанието. За модерния човек е така, че също и това потъване в болката, в страданието става един вътрешен душевен път, така че всичко се разиграва душевно и тялото първоначално не участва, доколкото то остава устойчиво и силно и подходящо за външния свят, както това е днес при човека. Поради това обаче, че човек започва да изживява своите познания като нещо, което означава страдание, той пристъпва днес в онези области на духовния живот, от които някога са били извлечени големите религиозни истини, онези истини, които настройват религиозно чрез впечатленията от висшия свръхсетивния свят, от света в който се корени нашето безсмъртие, тези истини не могат да бъдат постигнати без болезнени вътрешни изживявания.

Когато те са постигнати така, тогава могат да бъдат предадени на общото човешко съзнание. Хората днес се съпротивляват срещу такива истини по простата причина, че усещат, че нещата не са такива, както на тях им се иска да бъдат.

Помислете наистина веднъж, че за някои ще изглежда фатално това, което вчера казах: а именно, че всичко се записва в това преобразуващо се астрално тяло, което в сърцето навлиза в етерното тяло, записва се всичко, което човек извършва като дейност, даже и това, което се възлага на някой друг. Самата тази мисъл прави някои хора неспокойни в душата. А великите истини също изискват в известен смисъл вътрешна смелост на душата, която се е извисила дотам, че да си каже: Изживееш ли тези неща, тогава ще бъдеш готов да достигнеш познание чрез лишението и болката.

Не говоря това, за да обезсърчавам, макар че за мнози-

на днес то звучи като обезсърчаване; говоря просто самата истина. Каква е ползата, ако се каже на хората, че те могат да проникнат във висшите светове чрез благополучие, ако това не е вярно, ако проникването във висшите светове изисква преодоляване, изисква да се превъзмогне страданието.

И така, днес се опитам да ви опиша как се прониква в човешката същност. Тази човешко-душевна-духовна същност е скрита дълбоко в човека. Тепърва трябва да се проникне до там. Но дори сам да не е проникнал, човек трябва да знае, че в него има нещо скрито и поради изискванията на днешното време той трябва да опознае как наистина протичат такива неща, които бяха описани вчера.

Тези неща могат да се намерят само по такива пътища на познанието, които днес отново уточних и човек може да узнае как тези пътища по различен начин са били преминавани в древността и в новите времена.

Лекция от 20. Август 1922, Оксфорд

включена в “Тайната на Троицата.

Човекът и неговото отношение към духовния свят
в поврата на времената”, Събр.Съч. №214

На така любезната покана да говоря днес тук, ще отговоря, като съобщя някои неща за това, как чрез непосредствено изследване човек идва до онова духовно познание, чиито възпитателни последствия ще бъдат разяснени тук. Предварително отбелязвам, че днес ще говоря предимно за метода, по който изследването може да проникне в свръхсетивните светове. Освен това като въведение трябва да кажа, че всичко, което имам да кажа днес, се отнася в строгия смисъл до *изследването* на духовните, на свръхсетивните светове, а не до *разбирането* на свръхсетивните познания. Свръхсетивните познания, когато бъдат изследвани и съобщени, могат да бъдат схванати от обикновения здрав човешки разум, стига само този здрав човешки разум да подходи обективно и да не се ръководи от това, което във външния свят се нарича доказателства, логически изводи и подобни. Само поради тези препятствия често се казва, че човек не би могъл да разбере резултатите от свръхсетивното изследване, ако самият той не може да стане изследовател на свръхсетивния свят.

Това, което ще бъде съобщено тук, е предмет на така нареченото инициационно познание, познание на посвещението, на онова посвещение, което в по-древните времена на човешкото развитие е придобивано в по-друга форма, отколкото трябва да го придобиваме ние днес в нашата епоха. Не трябва да възстановяваме отново старото – това вече съм го казвал в други лекции, – а да встъпим и да вървим по изследователския път към свръхсетивните светове

в смисъла на мисленето и чувстването на нашето време. И тук тъкмо по отношение на познанието на посвещението въпросът е преди всичко в това, човек да е в състояние да извърши принципна преориентация на цялото си душевно устройство.

Който притежава познанието на посвещението, се различава от този, който притежава другото познание в днешния смисъл на думата, не само по това, че неговото познание на посвещението е по-високо стъпало спрямо обикновеното познание. Това познание се постига във всеки случай на основата на обикновеното познание; тази основа трябва да е налице; интелектуалното познание трябва да е напълно развито, когато човек иска да стигне до инициационното познание. Тогава обаче е необходима принципна преориентация, така че притежателят на инициационното познание трябва да започне да гледа на света от съвсем друга гледна точка, отколкото светът бива разглеждан без това познание на посвещението. Аз мога с една проста формула да изразя по какво инициационното познание принципно се различава от обикновеното познание. В обикновеното познание ние осъзнаваме нашето мислене, осъзнаваме, че придобиваме познания чрез своите вътрешни душевни изживявания, като *субект* на познанието. Ние мислим и вярваме, че познаваме нещо чрез мислите. Когато се схващаме като мислещи човечи, тогава ние сме *субектът*. Ние търсим *обектите*, когато наблюдаваме природата, когато наблюдаваме човешкия живот, когато експериментираме. Ние винаги търсим обектите. Обектите трябва да застанат пред нас, да ни се разкрият, за да можем да ги обхванем с нашите мисли, да можем да приложим към тях нашите мисли. Ние сме субектът; това, което пристъпва към нас, са обектите.

При човека, който се стреми към познанието на посвещението, настъпва напълно друга ориентация. Той трябва да съзнава, че той като човек е *обект* и че той трябва да

търси *субекта* за този обект-човек. Следователно настъпва напълно противоположно положение. В обикновеното познание ние се чувстваме като субект и търсим обектите, които се намират въвн от нас. В инициационното познание самите ние сме обектът и търсим субекта за него; Съответно в действителното инициационно познание субектите се явяват като резултат от него. Но това е предмет на едно едва по-късно познание.

Виждате следователно – защото това може да се разбере дори само с обикновените понятийни определения, – че при инициационното познание ние всъщност трябва да излезем от себе си, трябва да станем като растенията, като камъните, като светкавицата и гръмотевицата, които са обекти за нас. В известна степен в инициационното познание ние се излюпваме, измъкваме се от самите себе си, превръщаме се в обект и търсим субектите за него. Ако мога да се изразя малко парадоксално, бих желал да кажа, че – като насочим поглед към мисленето – при обикновеното познание ние мислим за нещата; при инициационното познание ние трябва да търсим как ние сме мислени в Космоса.

Това са само абстрактни насоки, но тези абстрактни насоки вие ще откриете да следват навсякъде в конкретните факти на метода на посвещението.

Ако днес искаме да получим сведения само за съвременното, само за валидното днес инициационното познание, трябва да се изтъкне най-напред, че това инициационно познание се основава и тръгва от *мисленето*. Мисловният живот трябва да е напълно развит, когато днес човек иска да достигне до инициационното познание. Този мисловен живот може да бъде особено добре обучен, ако човек се задълбочи в природонаучното развитие на последните векове, особено на 19. век. Това природонаучно знание се възприема от хората по различен начин. Едни възприемат природонаучното познание, дори слушат с известна – бих

желал да кажа – наивност, как органичните същества от най-прости, най-примитивни са се развили до човека. Те си изграждат идеи за това развитие и малко поглеждат назад към себе си, за да видят, че те са тези, които имат идея, че вътре в самите себе си при наблюдаването на външните процеси те са развили нещо, което е мисловен живот.

А онзи, който не може да приеме природонаучните познания без да погледне критично на самия себе си, той във всеки случай трябва да се запита: Какво означава това, което аз самият правя, когато проследявам същество по същество от несъвършенството към съвършенството? Или той трябва да се запита: Докато математизирам, докато изграждам математиката, аз изграждам мисли чисто от себе си. Математиката е една нишка, една тъкан, която аз изтеглям от самия себе си. Тогава прилагам тази тъкан към външните неща и тя подхожда, тя им съответства. Тогава идваме до големия, до – бих желал да кажа – направо трагичния за мислителя въпрос: Какво е положението с това, което аз използвам при всяко познание, именно със самото мислене?

Не може да се разкрие как стоят нещата с това мислене, колкото и дълго да се обмисля този въпрос; защото тогава мисленето остава постоянно на едно и също място и човекът се върти винаги около оста, която вече си е изградил. Трябва да се извърши нещо със самото мислене. С мисленето трябва да се извърши това, което в моята книга «Как се постигат познания за висшите светове» съм описал като *медитация*.

За медитацията не трябва да се мисли «мистично», но за нея не трябва да се мисли също и повърхностно. Медитацията трябва да бъде нещо напълно ясно в нашия съвременен смисъл. Тя обаче същевременно е нещо, което принадлежи към търпението и вътрешната душевна енергия. И преди всички неща е необходимо нещо, което

никой човек не може да даде на друг: човек сам да си обещае нещо и да може да го съблюдава. Когато човекът започне някога да прави медитации, с това той извършва *единствената действително напълно свободна постъпка* в този си човешки живот. В себе си ние винаги имаме тенденцията към свобода, ние дори сме осъществили една част от свободата. Но когато размислим, ще открием: за едно сме зависими от нашето наследство, за друго от нашето възпитание, за трето от нашия живот. Запитайте се, доколко сме в състояние внезапно да изоставим това, което сме усвоили по наследство, от възпитанието и от нашия живот. Ако бихме поискали да изоставим внезапно всичко това, бихме застанали срещу нищото. Ако обаче започнем да правим медитация сутрин и вечер, за да учим постепенно да проникваме в свръхсетивния свят, това винаги можем да направим или да изоставим, нищо не ни пречи. Опитът също учи, че повечето пристъпват с голямо усърдие към медитативния живот, но скоро го изоставят. В това ние сме напълно свободни. Това медитиране е прасвободно действие.

При все това ако можем да останем верни ако си обещаем, не на някой друг, а на самите себе си, че ще останем верни на това медитиране, тогава само по себе си това представлява огромна сила на душата, а именно самото това да останем верни.

След като разгледах тези въпроси, бих желал да насоча вниманието, как се извършва самата медитация в нейните най-прости форми. Днес мога да обсъдя само с принципната страна.

Става дума за това, да извикаме в центъра на нашето съзнание някаква представа или комплекс от представи. Съвсем не е важно какво е съдържанието на този комплекс от представи; обаче трябва да е непосредствен, да не представлява реминисценция от спомен или нещо подобно. Добре е следователно, ако извадим тази представа или тази

съвкупност от представи не от нашата съкровищница на спомените, а получим медитацията от някой друг, който има опит в тези неща, и то не защото той ще упражни някакво внушение върху нас, а да сме сигурни, че това, върху което медитираме, е нещо ново за нас. Можем също да вземем някаква стара книга, за която сме съвсем сигурни, че не сме я чели и да си потърсим в нея едно медитативно изречение. Отнася се за това да не изваждаме от подсъзнанието или от областта на несъзнателното изречение, което силно ни въздейства. Това е необозримо, то не може да се обхване, защото се намесват всякакви остатъци от усещания и чувства. Касае се за това, всичко да бъде така обозримо, както е едно математическо правило.

Да вземем нещо съвсем просто: «В светлината живее мъдростта.» На първо място съвсем не се налага да проверяваме, дали това е вярно. То е една картина, един образ. Работата не е в това да се занимаваме по някакъв начин със съдържанието като такова, а да го обхванем вътрешно с душевен поглед, да се отпуснем върху него със съзнание-то си. В началото ще задържаме съзнанието в покой върху такова съдържание за много кратко време. Но времето ще става все по-дълго и по-дълго.

В какво се състои въпросът? Въпросът е да бъде събран целият душевен човек, та всичко, което в нас е мисловна сила и сила на усещанията и чувствата, да бъде изцяло концентрирано върху съдържанието на избраната мисъл или представа. Както мускулите на ръцете заякват, когато работим с тях, така укрепват душевните сили от това, че те отново и отново биват насочвани върху дадено съдържание. По възможност това съдържание трябва да остане същото в продължение на месеци, може би на години, тъй като за действителното свръхсетивно познание трябва първо да бъдат укрепени и затвърдени душевните сили.

Ако човек продължи да се упражнява по този начин,

идва денят, бих желал да кажа, великият ден, в който човек постига едно съвсем определено наблюдение, наблюдението, че той постепенно навлиза в душевна дейност, която е съвсем независима от тялото. И той забелязва също: Преди е бил с цялото си мислене и чувстване зависим от тялото, с представната дейност от сетивно-нервната система, с чувстването от системата на кръвообращението и т. н.; сега той се чувства в една духовно-душевна дейност, която е независима от каквато и да било телесна дейност. При това човек забелязва, че вече е в състояние сам да поставя във вибрация нещо в главата си, което по-рано е оставало неосъзнато. Сега именно той прави едно забележително откритие. Прави откритието, в какво се състои разликата между спането и будното състояние. Разликата е именно в това, че когато човек е буден, в целия човешки организъм нещо вибрира; само не в главата; там се намира в покой същото онова, което иначе в останалия човешки организъм е в движение.

За какво става дума тук, ще разберем по-добре, когато ви обърна внимание, че като хора ние не сме тези яки, набити и твърди тела, които обикновено мислим, че сме. Ние сме съставени приблизително до 90 % от течност и твърдите съставни части от около 10 % са потопени в тази течност и плуват в нея. Така че за твърдия състав при човека можем да говорим само в един неопределен смисъл. Ние сме към 90 % вода, ако мога така да кажа. И в тази вода пулсира известна част въздух, а също и топлина.

Ако така си представите човека, който в минимална част е твърдо тяло, в по-голямата част е вода, въздух и вибрираща вътре в тях топлина, тогава вече няма да намирате толкова невероятно, че в него има нещо още по-fino. И това по-fino нещо сега аз ще назова етерно тяло. Това етерно тяло е по-fino от въздуха, то е така fino, че ни прониква, без ние в обикновения живот да знаем това. Именно това

етерно тяло по време на будност се намира във вътрешно закономерно движение в цялата останала част на човешкото тяло, само не в главата. В главата етерното тяло е във вътрешен покой.

По време на сън положението е друго. Спането започва с това – и продължава по същия начин, – че етерното тяло започва да се движи и в главата. Така че по време на спане ние като цял човек, както главата така и останалият човек, имаме едно вътрешно подвижно етерно тяло. И когато сънуваме, да кажем при събуждане, тогава става така, че ние възприемаме тъкмо в самото събуждане последните движения на етерното тяло. Те ни се представят като сънища. При събуждането ние успяваме да възприемем последните движения на етерното тяло; при бързото събуждане това не може да се осъществи.

Който медитира дълго време по посочения начин, той идва до положението постепенно да оформя образи и картини в спокойното етерно тяло на главата. В книгата, която цитирах, аз наричам това *имагинации*. И тези имагинации, които се изживяват в етерното тяло независимо от физическото тяло, са първото свръхсетивно впечатление, което можем да имаме. То ни поставя в положение напълно да се абстрахираме от физическото си тяло и да обхванем с вътрешен поглед назад чак до раждането нашия живот с неговите действия, с неговото движение, както при една картина. Това, което често е описвано от хора, които са потъвали във вода, които са се давили; а именно че виждат в обратен ред своя живот в подвижни картини – тук може систематично да бъде изградено, така че човек да може да види всички резултати от своя съвременен земен живот.

Първото, което познанието на посвещението дава, е съзерцанието на собствения душевен живот. Във всеки случай това сега е различно от това, което обикновено се предполага. Обикновено абстрактно се смята, че този душевен

живот е нещо, изтъкано от представи. Когато го опознаем в неговия истински образ, той се явява нещо творческо, там същевременно е онова, което е действало в нашето детство, което е изваяло нашия мозък, което пронизва останалото ни тяло и разгръща в него пластична, ваятелска дейност, като ежедневно осъществява нашето бодърстване, даже нашата храносмилателна дейност.

Този деен фактор в организма ние разглеждаме като етерното тяло на човека. То не е пространствено тяло, то е времево тяло, тяло на времето. Поради това вие можете да опишете етерното тяло като пространствена форма само ако съзнавате, че при това вие вършите същото, както ако рисувате една светкавица. Когато рисувате светкавицата, вие естествено рисувате един миг; вие задържате този миг. Човешкото етерно тяло също може да бъде уловено пространствено, но това е само един миг от него. В действителност имаме едно физическо пространствено тяло и едно времево тяло, едно етерно тяло, което постоянно е в движение. Има смисъл да говорим за етерното тяло само ако говорим за него като за времево тяло, което обхващаме с вътрешния поглед като едно единство чак до нашето раждане от мига, в който сме в състояние да направим това откритие. Това е първото нещо, което най-напред можем да открием като свръхсетивна заложба в себе си.

Това, което се постига в развитието на душата чрез такива душевни процеси, както ги описах, се проявява преди всичко в цялостната промяна на душевната настройка, на душевното устройство на човека, който се стреми към инициационното познание. Моля да не ме разберете погрешно. Нямам предвид, че движещият се към посвещение изведнъж става напълно променен, напълно друг човек. Напротив, съвременното инициационно познание трябва да накара човека да остане изцяло вътре в света, така че и когато достигне посвещение, той да е в състояние да продължи живота си

така, както някога го е започнал. Ала в часовете и миговете, в които върши свръхсетивно изследване, човекът във всеки случай е станал друг вследствие на посвещението, различен от това, което е в обикновения живот.

Преди всичко бих желал да изтъкна един важен момент, който отличава познанието на посвещението: човекът все повече и повече чувства как колкото по-навътре прониква в живота на свръхсетивния свят, толкова повече неговата телесност изчезва по отношение на това, в което тази телесност участва в обикновения живот. Да се запитаме как се осъществяват нашите преценки в живота. В нашия живот здраво се установяват симпатия и антипатия. Симпатия и антипатия към природните явления и преди всичко симпатия и антипатия към другите хора. Във всичко това участва нашето тяло. Разбира се, ние влагаме в него тази симпатия и антипатия, които в голямата си част имат своето основание пряко във физическите процеси на нашето тяло. В мига, в който посветеният се издигне в свръхсетивния свят, той заживява в един свят, в който симпатията и антипатията, свързани с телесността, му стават все по-чужди и по-чужди по времето на пребиваване в свръхсетивната област. Той се е отдалечил и се е откъснал от това, с което е свързан чрез своята телесност. И когато иска отново да поеме обикновения живот, той трябва в известен смисъл първо отново да се вмъква в обичайните симпатии и антипатии, което иначе става от само себе си. Когато се събуди сутрин, човек е навлязъл в своето тяло, разгръща същата любов към нещата и хората, същата симпатия и антипатия, които е имал преди това. Това става от само себе си. Но когато е пребивавал в свръхсетивния свят и отново иска да се завърне към своите симпатии и антипатии, тогава той трябва да направи това с усилие, тогава трябва в известен смисъл да се гмурне, да се потопи в своята телесност. Това откъсване от собствената телесност е едно от явленията,

което показва, че е направен известен напредък. Общо взето появата на по-великодушни симпатии и антипатии е нещо, което постепенно става принадлежност на посветения.

Развитието към инициация се проявява особено силно в едно отношение: в действието на паметта, на спомена за изживяното по време на инициационното познание. – В обикновения живот ние изживяваме себе си. Нашият спомен, нашата памет е понякога малко по-добра, понякога малко по-лоша, но ние се сдобиваме с памет. Ние имаме изживявания и по-късно си спомняме за тях. С това, което изживяваме в свръхсетивните светове, нещата не стоят така. Може да го изживеем в неговото величие, в неговата красота, в неговата важност – но след като е било изживяно, то отминава. И ако трябва отново да застане пред душата, то трябва да бъде изживяно отново. То не се запомня в обикновения смисъл. То се запомня, то се отпечатва в паметта само тогава, когато човек с най-голямо усилие облече в понятия това, което вижда в свръхсетивния свят, когато пренесе със себе си своя разум в свръхсетивния свят. Това е съвсем трудно. Тъй като там, отвъд, човек трябва да мисли по същия начин, без неговото тяло да му помага при това мислене. Ето защо човек трябва предварително да е укрепил своите понятия, предварително да е придобил здрава логика в мисленето, та когато погледне отвъд, да не забравя постоянно тази логика. Примитивните ясновидци могат да видят някои неща, но тъкмо те забравят логиката, когато са отвъд. И когато трябва да съобщи някому свръхсетивни истини, тъкмо тогава човек забелязва тази промяна на паметта по отношение на свръхсетивните истини. И от това вижда как нашето физическо тяло участва при осъществяването на паметта, *не при мисленето*, а при употребата на паметта, която постоянно се намесва в свръхсетивното.

Ако мога да кажа нещо лично, то е това: когато аз самият изнасям лекции, то е нещо различно от това, когато

иначе се изнасят лекции. Там често се говори на основата на спомена; често от спомена се развива това, което е било заучено или помислено. Който наистина развива свръхсетивни истини, той всъщност трябва да ги създава в момента, в който ги излага. Така че аз мога да изнеса една и съща лекция тридесет, четиридесет, петдесет пъти, но за мене тази лекция никога не е същата. Естествено това и в другите случаи е така, но в повишена степен е така, когато е налице тази независимост от паметта, това пренасяне в един вътрешен живот, когато е достигната вътрешната степен на паметта.

Това, което ви разказах сега за способността на човека да внася в етерното тяло на своята глава форми, които му дават възможност да опознава времето, етерното тяло чак до своето рождение, всичко това изобщо води до едно особено настроение спрямо Космоса. Човек, така да се каже, загубва собствената си телесност, но се чувства живеещ в Космоса. В известна степен съзнанието се разширява в просторите на етера. Човек вече не може да погледне едно растение, без при това да се потопи в процеса на неговото израстване; той го проследява от корена до цъфтежа; живее в неговите сокове, в неговото цъфтене, в неговите плодове. Човек може да се задълбочи в живота на животните според тяхната форма и особено в живота на другите хора. И най-лекият порив, който приижда от човека пред нас, ни въвежда в целия душевен живот и ние чувстваме, че не сме в себе си, а по време на това свръхсетивно познание се намираме извън себе си.

Необходимо е обаче да можем винаги да се завръщаме, иначе ставаме инертен, занесен мистик, екзалтиран фанатик, а не изследовател на свръхсетивните светове. Човек трябва да може по едно и също време да живее в свръхсетивните светове и същевременно да може да се връща назад, следователно да може здраво да стои на двата

си крака. Затова когато разглеждам такива неща относно свръхсетивните светове, трябва да подчертавам, че според мене един добър философ трябва да притежава не само логика, но много повече трябва да знае как се шие обувка или дреха, наистина да стои практически в живота. Всъщност човек не трябва да разсъждава върху живота, ако не стои истински в практиката на живота. Обаче това още повече важи за онези, които търсят свръхсетивни познания. Свръхсетивен изследовател не може да стане никой фантазьор, никой мечтател, никой човек, който не стои здраво на двата си крака. Иначе човек се загубва, защото той действително трябва да излезе извън себе си. Обаче това излизане извън себе си не трябва да води до това, той да се загуби. От такава познание, което ви описах, е написана книгата «Въведение в Тайната наука».

Сега обаче става дума за това, че човек може да проникне по-нататък в свръхсетивното познание. Това става, като се развива и усъвършенства медитацията. Най-напред човек почива върху определени представи или комплекс от представи и с това засилва душевния си живот. Това още не е достатъчно, за да се навлезе в свръхсетивния свят; за постигане на това още е необходимо човек да се упражнява не само да почива върху представите, не само да концентрира цялата си душа върху тези представи, а също да може по своя воля да ги отстрани, да ги изхвърли от съзнанието си. Както в обикновения живот той може да насочи погледа си към дадено нещо и също да го отклони, така трябва да се научи силно да се концентрира върху дадено душевно съдържание и също така да може да го изхвърли от душата си.

Понякога това не е лесно дори в обикновения живот. Помислете колко малко човекът може да прогони своите мисли. Мисли, особено ако са неприятни, понякога преследват човека в продължение на дни. Той не може да ги отпъди. И това е още по-трудно, когато вече сме се научили да се

концентрираме върху мислите. Дадено мисловно съдържание, върху което сме се концентрирали, в края на краищата започва здраво да ни завладява и ние трябва да употребим всичките си усилия, за да го отстраним. Ако сме се упражнявали в това продължително време, ние ще достигнем до там да можем да отстраняваме, да изхвърляме от своето съзнание този ретроспективен поглед върху живота чак до раждането, цялото това етерно тяло или както го нарекох, тяло на времето.

Естествено това е едно стъпало на развитието, което трябва да достигнем. Но първо трябва да узреем за това; чрез премахване на медитираните представи ние трябва да усвоим силата да отстраняваме този душевен колос, този душевен гигант; цялата ужасна акула на нашия досегашен живот между сегашния момент и раждането, която стои пред нас, – нея трябва да отстраним. Отстраним ли я, за нас настъпва нещо, което бих желал да нарека «по-будно съзнание». Тогава ние просто сме будни, без да има нещо в будното съзнание. Но сега то се изпълва. Тъй както в белия дроб нахлува въздухът, от който се нуждаем, така сега в празното съзнание, изпразнено по описания начин, нахлува действителният духовен свят.

Това е *инспирацията*. Сега там нахлува нещо, което не е някакво по-фино вещество, а което се отнася към веществото така, както негативът се отнася към позитива. Това, което е противоположно на веществото, сега нахлува в освободеното от етера човешко устройство. Важното е да можем да осъзнаем: Духът не е само по-фино, по-етерно вещество; това не е вярно. Ако наречем веществото позитив, тогава по отношение на позитива трябва да наречем Духа негатив. Същото е както ако имам в портмонето – да кажем – голямото състояние от пет шилинга и дам един шилинг, остават ми четири шилинга, давам още един, остават три и т.н., докато не остане нито един. Тогава аз мога да направя

дългове. Когато имам да дължа един шилинг, тогава имам по-малко отколкото ако нямам никакъв шилинг.

Когато чрез посочения метод съм отстранил етерното тяло, аз не навлизам в още по-фин етер, а в нещо, което е противоположно на етера, както задължението към притежаваното състояние. И едва сега аз от опит зная какво е Духът. Чрез инспирацията Духът навлиза в човека и първото нещо, което сега изживяваме е животът на нашата душа и на нашия дух преди раждането, съответно преди зачатието. Това е преекзистентният, предрожденият живот на нашата душа и нашия Дух. Преди това ние виждахме в етера назад до нашето раждане. Сега виждаме в духовно-душевния свят отвъд раждането, отвъд зачатието и достигахме до това да възприемаме какви сме били, преди да сме слезли от духовните светове и преди да сме приели физическо тяло по линия на наследствеността.

За инициационното познание тези неща не са философски истини, които човек измисля, те са опитности, ала опитности, които човек първо трябва да придобива, като се подготви за тях така, както посочих сега. И така първото нещо, което ни се явява, когато навлезем в духовния свят, е истината за преекзистенцията, за предсъществуването на човешката душа, съответно на човешкия Дух, и сега ние се учим да гледаме, непосредствено да съзерцаваме вечното.

От много векове насам европейското човечество е разглеждало вечността винаги само от едната страна, от страната на безсмъртието. То винаги единствено е питало: Какво става с душата, когато след смъртта напусне тялото? Да, това е егоистичното право на хората, тъй като хората по егоистични причини се интересуват за това, какво ще последва, когато настъпи смъртта. След малко ще видим, че можем да говорим и за безсмъртието; но за безсмъртието най-вече се говори по егоистични причини. Хората по-мал-

ко се интересуват за това, което е било преди раждането. Те си казват: Важното е, че сме тук. Миналото, което е било преди това, има само познавателна стойност. Обаче човек не може да придобие истинска познавателна стойност, ако не насочи познанието си към това, което се съдържа в нашето съществуване преди раждането, съответно преди зачатиято.

В съвременния език ние се нуждаем от дума, чрез която вечното да бъде изцяло обхванато. Би трябвало да говорим не само за *безсмъртност*, ние би трябвало да говорим също – това е малко трудно за превеждане – и за *нероденост*, защото вечността се състои от безсмъртност и нероденост, и инициационното познание открива неродеността преди безсмъртността.

Следващото стъпало в развитието към свръхсетивния свят може да бъде достигнато чрез това, че в нашата духовно-душевна работа ние се стремим да се освободим още повече от телесната опора. Това може да се осъществи, като упражненията по медитация и концентрация насочим повече към упражняване на волята.

Сега като конкретен пример бих желал да поднеса пред вашите души едно просто упражнение на волята, по което ще можете да проучите принципа, за който тук става дума. – В обикновения живот ние сме свикнали да мислим съобразно протичането на събитията в света. Оставяме нещата да пристъпват към нас така, както те се случват. Това, което пристъпва към нас по-рано, ние го мислим по-рано, което пристъпва към нас по-късно, мислим го по-късно. Дори когато в предимно логическото мислене не се съобразяваме с протичането на времето и тогава на заден план все пак съществува нагласата да се придържаме към външното, към действителното протичане на даден факт. За да се упражняваме в съотношението на духовно-душевните сили, трябва да се освободим от външното протичане на нещата.

За тази цел има едно добро упражнение, което е същевременно упражнение на волята, а то е, като се опитваме да премисляме събитията, които сме преживели от сутринта до вечерта, но не както са протекли от сутринта към вечерта, а в обратна посока, от вечерта обратно до сутринта като при това навлизаме възможно повече в подробностите.

Да предположим, че при такава ретроспекция на живота през деня постигаме следното: изкачили сме една стълба. Сега си представяме, че първоначално сме горе, тогава стъпваме на последното стъпало, после на предпоследното и т.н. Така ние слизаме обратно надолу. – Първоначално ще бъдем в състояние да си представяме по този начин в обратен ред само отделни епизоди от живота през деня например от шест до три часа, от дванайсет до девет и т.н. та чак до момента на събуждането. Но постепенно ние ще придобием един вид техника, с която действително сме в състояние вечерта или на следващата сутрин като в една обърната панорама да накараме да премине в картини в обратен ред животът ни, протекъл през изминалия ден или през предишния ден. Когато сме в състояние – и това е важното – с нашето мислене напълно да се освободим от начина, по който действителността протича триизмерно, тогава ще видим, как настъпва едно невероятно усилване на нашата воля. Ще достигнем това също и когато сме в състояние да усещаме една мелодия в обратен ред или когато си представяме една драма от пет действия да протича в обратен ред от петото към четвъртото и т.н. до първото действие. Чрез всички тези средства ние усилваме волята, при което я засилваме вътрешно и я откъсваме от нейната сетивна свързаност със събитията.

Към това могат да се прибавят такива упражнения, както загатнах в предишни лекции, с които да си изясним по какъв начин имаме един или друг навик. Твърдо си поставяме задача и прилагаме желязна воля, за няколко години

да придобием друг навик. Отбелязвам само като пример, че всеки човек има в почерка си нещо, което се нарича характер на същия. Ако ние с желязна воля старателно се заемем да придобием друг почерк, който никак да не прилича на предишния, за това е необходима мощна вътрешна сила. И тогава вторият почерк трябва да стане също така обичаен, също така употребим както първия. Това е само една дреболия: има много неща, чрез които ние можем със собствената си енергия да променим цялата основна насока на нашата воля. По този начин ние постепенно успяваме не само да възприемаме духовния свят като инспирация, но с нашия освободен от тялото Дух ще смогваме да навлизаме в другите духовни същества, които са вън от нас. Тъй като истинското духовно познание представлява потопяване в съществата, които духовно се намират около нас, когато наблюдаваме физическите неща. Когато искаме да опознаем духовното, първо трябва да излезем от себе си. Аз описах това. След това обаче трябва да придобием способността да навлизаме в нещата, а именно в духовните неща и същества.

Това ние ще можем, след като сме правили такива инициационни упражнения, които току-що ви описах, когато действително няма да бъдем повече смущавани от собственото си тяло и ще можем да проникваме и да се потопяваме в духовната страна на нещата; когато пред нас няма повече да се явяват багрите на растенията, а самите ние ще потъваме в багрите на растенията и ще виждаме вече не обагрените растения, а себе си обагрени. Когато не само знаем, че цикорията, която расте край пътя, е синя, а че можем да потънем вътре в цвета и да участваме в създаването на синия цвят, тогава интуитивно навлизаме вътре в този процес и тръгвайки оттук все повече и повече можем да разширяваме духовното си познание.

Че наистина сме напреднали с такива упражнения, можем да разберем по определени симптоми. Бих желал

да ви приведа два, но такива има много. Първият се състои в това, че получаваме съвсем други възгледи за моралния свят, различни от тези, които сме имали преди. За чистия интелектуализъм моралният свят съдържа нещо нереално. Разбира се, ако все още е останал порядъчен в рамките на материалистичното време, човекът се смята длъжен да прави по задължение това, което по традиция се смята за добро, но все пак, макар и да не си го признава, той мисли: с това, че е направено добро, не се е случило нещо, както когато през пространството премине светкавица или тътен на гръмотевица. Той не мисли за това, като за нещо реално. Когато заживее и опознае духовния свят, човек осъзнава, че моралният световен ред не само е така реален както физическия, но притежава една по-висша реалност. Постепенно той започва да разбира, че цялата тази епоха със своите физически съставки и процеси може да загине, да се разпадне; но това, което морално изтича от нас, устоява и продължава да действа. Просветва ни реалността на моралния свят. Физически и морален свят, съществуване и бъдеще стават едно. Ние действително изживяваме, че светът притежава също и морални закони като обективни закони.

Това повишава отговорността спрямо света. Изобщо това ни дава едно съвсем друго съзнание, едно съзнание, от което съвременното човечество твърде много се нуждае. Това съвременно човечество, което разглежда възникването на Земята, как Земята се е образувала от една първична мъглявина, как от тази мъглявина е възникнал животът, човекът, и от него като един вид *Fata morgana* (мираж) се е появил светът на идеите; това човечество, което е насочило поглед към топлинната смърт и смята, че всичко, в което човечеството живее, отново ще бъде заровено в едно голямо гробище: това човечество се нуждае от познание за моралния световен ред. Всъщност то може да бъде напълно постигнато чрез духовното познание. Това сега аз мога

само да скицирам.

Обаче човек не може да постигне това интуитивно познание, това потъване във външните неща, без да е преминал през силно страдание, през силна болка, по-силна от онази болка, която по-рано трябваше да характеризирам при имагинативното познание, когато казах, че човек трябва отново да се върне към своите симпатии и антипатии с усилие, което причинява болка винаги, когато това трябва да се извърши. Сега болката се превръща в космическо съпреживяване на цялото страдание, което е заложено в основата на съществуването.

Лесно може да се попита: защо Бог или Боговете създават болката. Страданието трябва да съществува, за да може светът да се издигне до своята красота. Че ние имаме очи – ще се изразя популярно, – произлиза от това, че в един още недиференциран организъм най-напред е било издълбано това органично устройство, което води до зрителната сила и преобразено след това, до създаване на окото. Ако днес още бихме забелязвали малките, най-незначителните процеси, които при зрението стават в нашата ретина, бихме открили, че дори това представлява една заложена в основата на битието болка. Всяка красота почива на основата на страданието, красота може да израсне само от болката. Човек трябва да може да чувства тази болка, това страдание. Само като премине през болката, човек може да се издигне в свръхсетивния свят. В по-малка степен това може да се каже и за едно по-ниско стъпало на познанието. Всеки, който е придобил някакво познание, ще може да направи признанието и ще каже: за това, което съм имал през живота си като радост и щастие, съм благодарен на своята съдба. Своите познания обаче аз съм постигнал единствено чрез своите болки, чрез своите страдания.

Ако първоначално човек почувства това още спрямо по-низшето познание, той ще може да го изживее, когато

преодолее себе си, когато се провре през болката, която бива усещана като космична болка и достигне до неутралните изживявания в духовния космос. Човек трябва да си пробие път до съпреживяване на действеността и същността на всички неща; тогава е налице интуитивното познание. Тогава човек се намира изцяло в едно познавателно изживяване, което вече не е свързано с тялото, което свободно може да се завръща в тялото, за да пребивава отново в сетивния свят до смъртта, и което сега добре знае, какво значи да бъдеш реален, действително да бъдеш духовно-душевно вън от тялото.

Ако е разбрал това, човек има познавателна картина на това, което се случва, когато при смъртта се изоставя физическото тяло; тогава той знае, какво означава да се премине през портата на смъртта. Действителният процес, който става с човека, а именно че когато напусне тялото си, духовно-душевното преминава в един духовно-душевен свят, този факт човек изживява познавателно, когато се е издигнал до интуитивното познание, тоест когато знае какво означава да живее в света без тяло, което да му служи за опора. С това познание, когато го е превърнал в понятие, човек се завръща обратно в тялото. И същественото е, че той се научава да живее и без тялото, и с това добива познание, какво е положението, когато вече няма нужда от тялото, когато го напусне при смъртта и премине в един духовно-душевен свят.

И това не е философска спекулация, дадена от познанието на посвещението за безсмъртието, а е опитност, – бих желал да кажа – предварителна опитност, предварително изживяване. Човек узнава как това ще стане по-късно. Той не изживява пълната реалност, а изживява една реална картина, която в известна степен се покрива с пълната реалност на умирането. Човек изживява безсмъртието. Това е едно изживяване, което бива въведено в познанието.

Опитах се да ви опиша как чрез имагинацията човек се изкачва към инспирацията и интуицията, и как с това опознава първо себе си като човек в своята пълна реалност. Човек се учи да познава себе си в тялото, докато се намира в тялото. Когато с духовно-душевната си същност стане свободен от тялото, чак тогава се освобождава целият човек. Защото каквото се опознава чрез тялото, чрез сетивата, чрез това, което се присъединява към сетивните опитности като мислене и което за обикновеното мислене все пак е свързано с тялото, по-точно със сетивно-нервната система: с това се опознава само една част от човека. Целият човек може да бъде напълно опознат само ако човек има волята да се изкачи до онези познания, които идват именно от науката на посвещението.

Бих желал да подчертая още веднъж: Ако нещата бъдат изследвани, тогава *всеки*, ако се отнесе към тях с непредубеден ум, може да ги *разбере* с обикновения здрав човешки разсъдък. Също както със здравия човешки разум може да се провери това, което казват за света астронавтите, биолозите. И тогава ще се открие, че тази проверка представлява първото стъпало на инициационното познание. И понеже човек не се привлича от неистината и заблуждението, а от истината, той трябва първо да има едно истинно впечатление от инициационното познание и след това, доколкото съдбата прави това възможно, ще може още в този земен живот да прониква все повече и повече в духовния свят. Също и в по-новото време, и то по един по-висш начин трябва да се изпълни това, което като призив е стояло над гръцкия храм: «Човеко, познай себе си!» Разбира се, това не е имало предвид навлизане в човешката вътрешност, а е призив да се изследва цялостната човешка същност; същността на безсмъртието = тялото, същността на неродеността = *безсмъртният Дух* и същността на посредника между Земята, между временното и Духа = *Душата*. Защото истинският,

действителният човек се състои от тяло, душа и дух. Тялото може да опознае тялото, душата може да опознае душата и само Духът може да опознае Духа. Затова човек трябва да направи опит сам да намери Духа, който действа в него, за да може да опознае също Духа, който действа в света.

Послесловие на немския издател

Публикуваните тук текстове* са от учебното богатство на Езотеричното училище на Рудолф Щайнер. Това училище просъществува десет години, от 1904 до 1914, това значи до избухването на Първата световна война, която попречи на по-нататъшното му съществуване. През това време Рудолф Щайнер работеше още в тогавашното Теософско общество и употребяваше думите «теософия» и «теософски», но винаги в смисъла на неговата още от началото антропософски ориентирана духовна наука. (сравни с «Моят жизнен път», Събр. Съч. 28, Дорнах 1962). След още десет години, в началото на 1924 година, Рудолф Щайнер поиска да организира една Езотерична школа, Висшата школа за духовна наука. Също както Езотеричното училище се състоеше от три различни класа, така и Свободната висша школа за духовна наука щеше да бъде изградена в три класа; «Моля не се плашете от тези три класа, мои мили приятели! Трите класа първоначално бяха вече в антропософското общество до 1914 година само че под една друга форма.»**

С началото на Езотеричното училище в 1904 година, последва едновременно откритото излагане на училищния път в произведението «Теософия»***, в «Как се постигат познания за висшите светове» (1. издание 1909), както и в началото на

* С изключение на двете последни лекции, които принадлежат на Събр. Съч. 212 и Събр. Съч. 214. (бел. пр.)

** Сравни. «Коледното събрание за основаването на единното антропософско общество, Края на годината и годишния поврат 1923/24», Събр. Съч. Дорнах 1963 и «Конституцията на Общото антропософско общество и Свободната висша школа за духовна наука – Въздигането отново на Гьотеанума 1924 – 1925», Събр. Съч. Дорнах 1966. Двата тома в поредицата «Живата същност на антропософията и грижите за нея» (Трудове и лекции за историята на антропософското движение и на антропософското общество).

*** Това и другите споменати произведения се намират в Събраните Съчинения.

1910 година издаденото произведение «Въведение в Тайната наука». Едно описание на основните изисквания за вътрешното развитие, преди всичко така наречените допълнителни упражнения, се намира също и в тези произведения, затова Рудолф Щайнер посочваше споменатите трудове, когато се касаеше до придружителните упражнения. Необходимите предпоставки при всички упражнения са описани във «Въведение в Тайната наука» в глава: Познанието на висшите светове (За посвещението или инициацията).

«...Вижда се обаче, колко е необходимо, човек да не изисква собственото пристъпване в духовния свят, преди със своята придобита във физически-сетивния свят обикновена способност за преценка да е разбрал някои истини за духовния свят. Това което в тази книга е дадено преди заниманията с «Познанията за висшите светове», това ученикът на духовната наука би трябвало в хода на нормалното си развитие да го разбере с обикновените си разбираемостни способности, преди да пожелае сам да се възнесе в надсетивните светове.»

Заниманията в Езотеричното училище се провеждаха с дадените упражнения и в лекции – така наречените езотерични часове, които Рудолф Щайнер държеше пред членовете на училището на различните места – преди всичко в Берлин и Мюнхен, където бяха разяснявани упражненията.

Упражненията общо взето се състояха от:

медитационни указания за сутринта и вечерта, наречени «главни упражнения», както и така наречената вечерна «ретроспекция»; така наречените придружителни упражнения, които се изпълняваха през деня; мантри (медитационни стихове), които бяха давани допълнително.

От тези упражнения «ретроспекцията», «допълнителните упражнения» и различни мантри, като например дневните мантри: «Медитации, които обхващат времевата същност на Йерархиите» или мантрата «В Духа лежи зародишът на моето тяло», важаха за всички ученици. Другояче беше при «главните упражнения»,

които бяха давани лично, това значи, че те се отнасяха само за определен ученик.

Това главно упражнение съществува в различни форми, преди всичко в двете главни категории; написано на ръка и размножено. От многобройните *написани на ръка* и раздадени указания, голямата част е напълно индивидуално оформена; останалата част може да се раздели на различни групи с еднакъв текст, понеже с увеличаване на броя на учениците за много от тях важаха същите начални условия. Най-често тук се намират формулите «По блестящ от Слънцето...»; «В чистите лъчи на светлината...» «О, лъчезарни образи...»; «Твърдо заставам в битието...».

Тези в *умножена форма* главни упражнения, – които в училището са давани общо или на един определен кръг от ученици, – се състоят или от един изцяло еднакъв за всички текст (виж общо даденото главно упражнение II на страница 41), или в момента, когато на дадения ученик е бил предаван текста, е била добавяна съответната съобразена лично с ученика «силова дума» (както например в общо даденото главно упражнение I на страница 39) или медитационна формула собственоръчно дадена от Рудолф Щайнер.

Различните форми на главното упражнение, особено съвсем индивидуално оформените, но също и няколко общо дадени или тези за определен ученически кръг, са свързани с дихателни упражнения. Указанията за регулиране на дишането са различни, въпреки това най-често се срещат тези упражнения, които са отпечатани тук. От езотеричните упражнения, които Рудолф Щайнер е давал общо, по-голямата част са без дихателни упражнения. Сравни дадените по-долу подробни изказвания на Рудолф Щайнер от книгата му «Въведение в Тайната наука»; Събр.Съч. 1962, стр. 371/72:

«Когато се правят упражненията за инициацията, те не въздействат само върху етерното тяло, а и върху свръхсетивните сили на физическото тяло. Човек не бива обаче да си представя, че по този начин във физическото тяло има някакви въздействия,

които са достъпни за обикновеното сетивно наблюдение. Това са въздействия, които само надсетивното познание може да преценява. Те нямат нищо общо с никакво външно познание. Те се представят като успех в процеса на узряване на съзнанието, когато то има изживявания в интуицията, въпреки че преди това е отстранило всички външни и вътрешни изживявания от себе си. Но изживяването на интуициите е нежно, интимно и фино; а физическото човешко тяло в настоящата степен на своето развитие в сравнение с тях е грубо. То е затова една силно действаща пречка за успеха на интуиционните упражнения. Ако тези се правят с енергия и упоритост, и с необходимото вътрешно спокойствие се постоянства, в края на краищата те преодоляват огромните пречки на физическото тяло. Ученикът на Духовната наука забелязва, че постепенно някои изяви на физическото тяло, които преди са протичали съвсем без неговото съзнание, сега се намират под неговия контрол. Той забелязва и по това, че за кратко време изпитва потребност, например така да настрои дишането си (или нещо подобно), че то идва в съзвучие или хармония с това, което душа-

Бележка на редактора

С тези няколко думи, обръщайки се към читателите, искам да направя няколко пояснения относно употребения от Рудолф Щайнер начин за изразяване и съответния превод, който се опитва да запази автентичността на този начин на изразяване.

Характерно за немския език е дългото изречение (което е при- също и за Рудолф Щайнер), при което конструкцията на главното изречение така се прекъсва, че в него се вметват повече подчинени изречения и често глаголът на главното изречение се намира съвсем накрая. Така е необходима по-голяма концентрация, което създава чувството, че текстът е труден за четене, но пък за това е един вид упражнение на паметта и на волята, защото по-дълго време се остава в същността на текста на изречението. Този начин на изразяване се опростява в съвременните немски училища, като вече се предпочитат по-късите изречения. Това от една страна улеснява учащите се, от друга страна не поощрява тяхното вътрешно развитие.

Като втора особеност се явяват многократните повторения на изрази и думи. Нещо се казва и казаното се повтаря, подобно на вариации върху една музикална тема. Тук е важно не само какво е казано, защото често то може да се изрази с едно кратко изречение, а важно е как е казано. Повторенията, освен че поясняват същността на изказаната мисъл, въздействат директно на етерното тяло, което освен всичко друго е и времево тяло и се изживява в повторения, в сменящи се и повтарящи се, но въпреки това носещи нещо ново, ритмични цикли. Подобни на този начин на изразяване са и припевите в народните песни, повторенията при поемите на минезингерите от Средновековието.

Като трета особеност се явява честата употреба на думи като например: това, такава, онова, тези и т.н. Това също е преднамерено. С тяхната употреба се избягват дефинициите. Дадени духовни събития или духовни същества се описват от различни страни, като се оставя възможността, човек сам да си създаде картинни

представи и подвижни понятия, а не да се ограничи във фиксирани дефиниции, които в никакъв случай не могат да изчерпят същността на нещата.

Начинът на изразяване при Рудолф Щайнер е преднамерен и специално обмислен от него. Преводачът се е опитал да запази тази автентичност, която сама по себе си представлява творческа сила в окултното обучение.

БЕЛЕЖКИ

Съчиненията на Рудолф Щайнер са обозначени поред библиографския им номер (Събр.Съч. №) в тяхното пълно издание, осъществено от Rudolf Steiner – Nachlassverwaltung, Dornach/Schweiz.

1. Буквално «Най дълбоката мисъл е свързана с Христовия Образ, с историческия и външния, и точно това е великото на християнската религия, че при всичката тази дълбочина е лесно тя да се обхване от съзнанието във външен смисъл и същевременно подканя към най-дълбокото проникване. Така тя е подходяща за всяка степен на образование и същевременно удовлетворява най-високите претенции.» Из «Лекции върху философията на историята». Трети раздел, 3 глава: Християнството, 9 том, страница 403 на цялостното издание, 3 издание Берлин 1848.
2. Бележките от тази берлинска лекция са без дата, предполага се че са от 1903 или 1904 година от Мария Щайнер - фон Сиверс.
3. Отнася се за Геометрията на Евклид.
4. Под това означение следните така наречени съпровождащи упражнения от Рудолф Щайнер са били написани и дадени за размножаване през Октомври 1905, след като малко преди това са били обсъдени в лекционния цикъл «Пред прага на теософията» (Щутгарт Август/Септември 1906), Събр.Съч. № 95, 1978. Споменатата персийска легенда за Исус Христос (на стр. 18) се намира в Гьотевите «Бележки и студии за по-добро разбиране на западно-източния диван.»
5. Този текст беше написан от Рудолф Щайнер и размножен през 1907. Заглавието тогава беше: «Правила за всички тези, които вече са се постарали да изпълнят онези изисквания, които бяха поставени пред тях от първите лекции.»
6. За настоящото ново издание беше използван различен текст от напечатания в тетрадка III «От съдържанието на Езотеричното училище», Дорнах 1951. Една оригинална записка на Рудолф Щайнер за това не се намира в архива. Сравни за тези упражнения главата «За някои въздействия на посвещението» в «Как се постигат познания за висшите светове» (1904/05) Събр.Съч. № 10, 1975, както и лекционния цикъл «Евангелието на Лука»,

(Базел 1909), Събр.Съч. № 114, 1977, 3 лекция.

7. Това означение и преводът на немски, на вероятно дадените от Е. П. Блаватска на английски език месечни добродетели и разширенията («се превръща в ...») произхождат от Рудолф Щайнер. По отношение на превеждането на английските наименования на немски в документите има няколко варианта, които са поставени в скоби. Оригинални документи не се намират в архива. Първото печатане е това издание.
8. Тези главни упражнения, дадени общо или поне на определен кръг ученици, вероятно заедно със съпровождащите упражнения «Общи изисквания...» са записани за размножаване в 1906. За упражнение I е налице ръкопис, за упражнение II - отпечатано за пръв път в това издание - само един екземпляр от размножените. При отпечатването в тетрадка I на «От съдържанието на Езотеричното училище» даденото за упражнение I означение «Съдържание на един отделен езотеричен урок» се дължи на недоглеждане.
9. За първото отпечатване на Мария Щайнер е послужил ръкопис на Йохана Мюке, икономическата ръководителка на Философско-антропософското издателство, която вероятно е получила този дословен текст лично от Рудолф Щайнер.
10. Това изискване е важало общо за всички в Езотеричното училище и е съобщавано само в началото на училището, по-късно се е разбирало от само себе си.
11. Тук не се отнася за забележка от един езотеричен час – както се предполагаше в изданието в 1968, а както беше установено след това, за *записки* на Рудолф Щайнер, от чийто ръкопис бе намерен един лист. Вероятно текстът е бил записан едновременно с общо дадените главни упражнения през 1906/07.
12. Не може да се определи точно времето на съдържащите се в тази част главни упражнения. Някои от тях може да са били дадени след прекратяване на езотеричното училище.
13. Оригинален ръкопис на Рудолф Щайнер.
14. Ръкопис на Мария Щайнер.
15. Ръкопис на Мария Щайнер със забележката «дадено на един руснак, който заминаваше на курс в Хелзинки». Упражнението е било преведено за него на руски от Мария Щайнер.
16. При първото отпечатване е било възпроизведено от Мария Щай-

нер от предоставен ѝ препис.

17. Оригиналнен ръкопис на Рудолф Щайнер. Отпечатано първо в английското издание на «Стихове и медитации от Рудолф Щайнер», Лондон 1961.
18. В архива няма оригинален документ. Отпечатано е за първи път в английското издание, както горното.
19. Оригиналнен ръкопис на Рудолф Щайнер. Първа публикация както по-горе. Както за горното упражнение.
20. Оригиналнен ръкопис на Рудолф Щайнер.
21. Упражнението на стр. 73
22. Оригиналнен ръкопис на Рудолф Щайнер. Публикува се за първи път в това издание на книгата.
23. Това наименование е дадено от Мария Щайнер при първото отпечатване в третата тетрадка «От съдържанията на Езотеричното училище». Този текст е взет дословно от едно писмо от 4. Август 1907 до един ученик. В съответствие с това правилото «Към предишното всеки ден» за осмата мантра беше дадено по-късно. С голяма вероятност може да се приеме, че в началото тези медитации са били давани само на малко ученици и едва по-късно общо на всички, тъй като в общите езотерични уроци за тях се споменава едва от 1909/10. Текстът е възпроизведен според един оригинален ръкопис на Рудолф Щайнер, в който обаче в медитацията от петък срещу събота липсва третият ред отдолу нагоре и поради това го няма в първото издание на третата тетрадка на «От съдържанията на Езотеричното училище». Вероятно този ред е бил добавен от Рудолф Щайнер по-късно, тъй като се съдържа в различни други налични ръкописи, също и на Мария Щайнер.
24. Тази медитация е била предназначена от самото начало за всички ученици и вероятно е дадена за пръв път през октомври 1906. Във всеки случай тя се споменава за първи път в бележките на Мария Щайнер за езотеричния урок на 2 октомври 1908. От текста на тази медитация е налице ръкопис на Рудолф Щайнер. Но тя разкрива съвсем незначителни различия от текста тук и в първото издание. В първото издание Мария Щайнер е използвала текст, предоставен ѝ от човек, принадлежал към Езотеричното училище. Вероятно по-късно Рудолф Щайнер е променил още нещо в тази медитация. Според налично съобщение на човек, принадлежал към Езотеричното училище, в езотеричните часове преди тази мантра Рудолф

Щайнер винаги е казвал розенкройцерската сентенция... От Бога се раждаме - в Христос умираме - чрез Светия Дух се възраждаме (отново оживяваме) - и е завършвал: «И Учителят на Мъдростта и на съзвучието на чувството дава обяснението: В Духа бе заложен зародишът на моето тяло...»

25. Тази медитация Рудолф Щайнер е дал и обяснил в лекцията си в Лондон на 2. Септември 1923, отпечатана в «Инициационна наука и познание за звездите», Събр.Съч. № 228. Макар че медитацията не е била дадена във връзка с Езотеричното училище, тя все пак беше оставена и в това ново издание, понеже беше публикувана от Мария Щайнер във втората тетрадка на «Из съдържанията на Езотеричното училище», навярно и поради това, че Рудолф Щайнер я обозначава «като вид медитация за придобиване на Аза», и нейните слова «могат да бъдат записани в душата на всеки съвременен човек». За следващите пет медитации, които са били дадени на отделни ученици, не може да се удостовери дали това е станало вътре в Езотеричното училище или извън него:
26. Според оригинален текст на Рудолф Щайнер. Първата от тях е позната под наименованието «Молитва за болни».
27. Медитацията е предоставена на Мария Щайнер за първо печатане във второто издание на първата тетрадка «От съдържанията на Езотеричното училище» от получателя на медитацията. В издателството не се намира оригиналният ръкопис.
28. Следващите три медитации са публикувани от Мария Щайнер в «От съдържанията на Езотеричното училище» според предоставени й текстове. В архива няма оригинални ръкописи.
29. Наименованието «Мантра-медитация, която обхваща волята» за медитацията «Победоносен Дух...» е дадено от Мария Щайнер при публикуването в «Из съдържанията на Езотеричното училище». В един наличен текст тя се нарича също «Молба за силна воля». Според два налични еднакви текста последният ред на тази мантра е «...да бликне кат извор». А не «блика кат извор», както е в първото издание.
30. Из едно писмо на Рудолф Щайнер до член на Езотеричното училище от 31 Декември 1905. Виж също «Нашите покойници». Събр.Съч. № 261.
31. Това е единственият записан от самия Рудолф Щайнер езотеричен урок. Записката е била направена за госпожа Анна Вагнер

в Лугано, която не е могла да присъства на урока. Цитираното там изречение «По сияйно от Слънцето...» не е от Рудолф Щайнер, а е първата медитация, получавана от всички ученици на Езотеричната школа на Теософското общество. В оригиналния английски текст тя гласи:

«More radiant than the sun
Purer than snow
Subtler than the ether
Is the Self
The Spirit of my heart.
I am this Self
This Self am I.»

и съществува на много езици. Трябва да се приеме, че преводът на немски е направен от Рудолф Щайнер. По-късно той замества тази медитационна формула със създадената от самия него: «В чистите лъчи на светлината заблестява Божеството на света...»

32. 13. Април 1906. Текст според наличния ръкопис на един слушател. Поставеният в края стих «Изначален Аз, от който ний сме произлезли...» в друга редакция се намира в «Поетични слова», Събр.Съч. № 40 «Ученикът по Йога прави дихателни упражнения» сравни с описанията на ориенталския, християнския и християнско-розенкройцерския път на обучение в томовете «Пред прага на Теософията» Събр.Съч. № 95; «Теософия на розенкройцерите» Събр.Съч. № 99.
33. Първият текст е според ръкописа на Мария Щайнер, в който Рудолф Щайнер собственоръчно е направил рисунката; вторият текст е според ръкописа на друг слушател. Първо отпечатване в това издание. Що се отнася до споменатите епохи от развитието на човечеството: пета, шеста основна раса, подраси и т.н. сравни «Въведение в Тайната наука» 1910, Събр.Съч. № 13.
34. Текст според налични ръкописни бележки на слушател.
35. Текст според налични ръкописни бележки на слушател. Първо отпечатване в това издание.
36. Текст според налични ръкописни бележки на слушател.
Поправки спрямо първото отпечатване в първа тетрадка на «От съдържанията на Езотеричното училище», които още от Мария Щайнер са били предвидени за ново издание.
В абзаца: «В 1250 започва духовно течение, което достига своята върхна точка в 1459...» годината 1250 е била посочена първо

като «1050», което явно почива на грешка на записващия; сравни по този въпрос данните на Рудолф Щайнер в «Духовното ръководство на човека и на човечеството» 1911, Събр.Съч. № 15; както и «Езотеричното християнство и духовното ръководство на човечеството» 1911/12, Събр.Съч. № 130.

В същия абзац по-нататък е коригирано сведението за началото на епохата на Гавраил от първоначално «1050» на «1510» в съответствие с последвалите бележки на Рудолф Щайнер към лекционния курс «Инициационното съзнание», Торквай, Август 1924, Събр.Съч. № 243.

1879–1510	Гавраил /Луна/	850–500	Захариел /Юпитер/
1510–1190	Самаил /Марс/	500–150	Анаел /Венера/
1190–850	Рафаил /Меркурий/	150–200 пр. Хр.	Орифиел /Сатурн/

Трябва да се допълни, че епохата на Михаил се смята от 1879 до 1300. Подробно представяне на значението на годината 1879 се намира например в книгата «Духовните причини на външния свят. Пропадане на Духовете на мрака» Дорнах 1917, Събр.Съч. № 177.

37. Текст според налични ръкописни бележки на слушател. Първо отпечатване в това издание. Към обясненията сравни лекция в Дорнах на 3 януари 1915 «Относно бъдещето Юпитерово съществуване и неговите същности» в «Изкуството в светлината на мистериината мъдрост» Дорнах 1914/15, Събр.Съч. № 275.
38. Това слово, произнесено в края на тържеството по полагане Основния камък и то напълно в стила на един езотеричен урок, беше включено от Мария Щайнер в публикацията на «Из съдържанията на Езотеричното училище». Макар и непълен текстът на това слово се е запазил само поради това, че слушател, владеещ стенография, се опитал да го запише, пишейки върху гърба на стоящия до него участник при извънредно неблагоприятните условия - лошо време, на светлината на факли, тъй като тържеството се е състояло в края на Септември от около 18.30 до към 20.30 часа. Неговият ръкописен пренос на тези бележки се намира днес в архива. Някои корекции и допълнения в сравнение с първото отпечатване се дължат на сравняване с този ръкопис, а следващите смислови поправки са от Мария Щайнер.
- «...ако не се чуе онзи вик на копнеж по Духа»: в бележките е: «не последвал».

Ариманичното нападение на маврите: тук в записките допълнително следва: «когато от другата страна е бил привлечен доб-

рият Ариман», което поради своята неразбираемост, съответно непълнота, е било изпуснато от Мария Щайнер още в първото отпечатване

39. По-обширни обяснения виж «Из изследването на Акаша - Петото Евангелие» (Отделни лекции през 1913/14) Събр.Съч. № 148.
40. Заключение на четвъртата мистерийна драма «Пробуждане на душите». В «Четири мистерийни драми» 1910 – 1913, Събр.Съч. № 14.

ЛИТЕРАТУРА

Към съдържанието на този том препоръчваме следните произведения на Рудолф Щайнер

1. Основни произведения

Теософия. Въведение в свръхсетивното познание на света и човешкото предназначение (1904) Събр.Съч. № 9

Как се постигат познания за висшите светове (1904/05) Събр.Съч. № 10

Степени на висшето познание (1905-08) Събр.Съч. № 12

Въведение в Тайната наука (1910) Събр.Съч. № 13

Път към самопознанието на човека. В осем медитации (1012) Събр.Съч. № 16

Прагът на духовния свят. Афористични изложения (1913) Събр.Съч. № 17

Ръководни антропософски принципи. Антропософският път на познание. Мистерията на Михаил. (1924-25) Събр. Съч. № 26

2. Лекционни цикли

Какво значение има окултното развитие на човека за неговите обвивки – физическо тяло, етерно тяло, астрално тяло - и неговото Себе (10 лекции Хага 1913) Събр.Съч. № 145

Окултна наука и окултно развитие - Посвещение. Христос през времето на Мистерията на Голгота и Христос в 20. Столетие (2 лекции Лондон 1913) Единично издание от

Събр.Съч. № 152

Екзактно познание на свръхсетивните светове. Христос от гледната точка на антропософията (2 лекции Лондон 1922) Единично издание из Събр.Съч. № 218

Инициационното съзнание. Правилните и погрешните пътища на духовното изследване (11 лекции Торквай 1924) Събр.Съч. № 243

3. Публикации за историята и из съдържанията на Езотеричното училище от 1904 до 1914

За историята и из съдържанията на първия клас на Езотеричното училище от 1904 до 1914 (писма, циркулярни писма, документи и лекции) Събр.Съч. № 246

Храмовата легенда и Златната легенда като символичен израз на минали и бъдещи тайни от развитието на човека. Из съдържанията на «Езотеричното училище» (20 лекции Берлин 1904 до 1906) Събр.Съч. № 93

Основни елементи на езотериката (Бележки от един езотеричен курс в 31 лекции) Събр.Съч. № 93а

РУДОЛФ ЩАЙНЕР - ОБЗОР ВЪРХУ
ЛИТЕРАТУРНОТО МУ И ХУДОЖЕСТВЕНО ДЕЛО

I част: СЪЧИНЕНИЯ

A - Философски и въвеждащи антропософски съчинения

1. Въведение в естествонаучните съчинения на Гьоте, 1883-1897
- 1a Естествонаучните съчинения на Гьоте с обяснителни бележки в текста, 5 тома, 1883-1897
2. Гьоте: основни линии в теорията на познанието, съобразени с идеите на Шилер, 1886
3. Истина и наука. Въведение към “Философия на свободата”, 1886
4. Философия на свободата. Основни принципи на модерния светоглед, 1894
5. Фридрих Нитче - борецът срещу своята епоха, 1895
6. Гьотевият светоглед, 1897
7. Мистиката в зората на съвременния духовен живот и нейното отношение към модерния светоглед, 1901
8. Християнството като мистичен факт и мистериите на древността, 1902
9. Теософия. Въведение в свръхсетивното познание на света, 1904
10. Как се добиват познания за висшите светове, 1904 - 1905
11. От “Акашовата хроника”, 1904 - 1908
12. Степени на висшето познание, 1905 - 1908
13. Въведение в Тайната Наука, 1910
14. Четири мистериини грами, 1910 - 1913
15. Духовното ръководство на човека и човечеството, 1912
16. Път към себепознанието на човека, 1912
17. Прагът на духовния свят, 1913
18. Загадките на философията, 1914
20. Върху загадките на човешкото съществуване, 1916
21. Върху загадките на душата, 1917
22. Откровението на Гьотевия дух в неговия “Фауст” и в приказката за “Змията и лилията”, 1918
23. Същност на социалния въпрос, 1919

24. Статии върху троичното устройство на социалния организъм
25. Космология, религия и философия, 1922
26. Ръководни антропософски принципи. Антропософският път на познание. Мистерията на Михаил, 1924 - 1925
27. За разширение на лечебното изкуство според духовнонаучните познания, (от г-р Щайнер и г-р Ита Вегман), 1925
28. Моят жизнен път, 1923-1925

Б - Събрани статии (Събр. съч. № 29 - 36)

В - Извлечения от архива на Р. Щайнер (Събр.соч. № 38-47)

II част: ЛЕКЦИОННИ ЦИКЛИ

А - Публични лекции

1. Лекции в “Дома на архитекта”, Берлин 1903/4 и 1917/18 (Събр. съч. № 51 - 67)
2. Лекции през интервала 1906 - 1924 (Събр. съч. № 68 - 84)

Б - Лекции пред членовете на Антропософското Общество:

1. Свързани с Евангелията, Христологията, Духовнонаучното човекопознание, Космогонията и еволюцията на човека, Духовните основи на социалния живот, Кармата (Събр. съч. № 91-244).
2. Лекции върху историята на Антропософското Движение и Антропософското Общество (Събр. съч. № 251 - 263)

В - Специални лекции върху:

1. Изкуство, Евритмия, Драматическо изкуство, Музика, Изобразително изкуство, История на изкуството (Събр. съч. № 271 - 292)
2. Възпитание (Събр. съч. № 293 - 311)
3. Медицина (Събр. съч. № 312 - 319)
4. Естествознание (Събр. съч. № 320 - 327)
5. Социален живот (Събр. съч. № 328 - 341)
6. Лекции пред работниците на Гьотеанума (Събр. съч. № 347 - 354)

III част: ХУДОЖЕСТВЕНИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ
Репродукции от скици, рисунки и гр.