

Ф. Пеппиг

### Письма об Эзотерическом обучении. Из Письма 3

... Религиозный путь отличается от пути высшего познания тем, что первый исходит из импульсов чувства, чтобы исполнить жизнью Божественного душу ощущающую и душу характера и тем самым закрепить непосредственно в духовном жизненном потоке, тогда как излагаемый здесь путь обучения берёт свой исходный пункт от жизненных сил мышления, чтобы преобразить его прежде, чем будут охвачены и приобщены иные душевные силы.

В этом смысле медитация протекает через три этапа: первый - это освобождение себя от всех представлений и воспоминаний, это есть выдох души. Душа спокойна, как зеркало. - Второй этап составляет отдача содержанию нашей медитации, которое может состоять в образе, символе, мантраме или тексте из Евангелия. Теперь мы полностью предали себя этому содержанию, которым мы целиком пронизываем и пропитываем себя. - За этим следует третий этап, который наступает тогда, когда сила нашего духовного напряжения спадает, - мы выключаем содержание медитации и молча ждем, что может сказать нам духовный мир. Сперва говорили мы, теперь говорит он. Если мы и не воспринимаем определенных впечатлений, то мы чувствуем все-таки, как он склоняется к нам и целиком наполняет нас, как он работает над нашей душой. Мы построили ему оболочку, в которую он может погрузиться. Поэтому в заключение мы должны снова полностью умолкнуть, чтобы он один мог присутствовать в нас, Эта последняя ступень есть поэтому ступень особой важности, так как здесь в нас включается духовное и может говорить нам, когда наша душа составила гладкое зеркало, в котором может отразиться духовный мир.

Уясним себе процесс медитации на конкретном примере. Возьмем изречение из "Слов Истины" Рудольфа Штейнера или Пролог Евангелия Иоанна /стихи 1-5 с относящимся к ним стихом 14/. Эти стихи согласно Рудольфу Штейнеру особенно пригодны для утренней медитации после пробуждения. Конечно, для лучшего понимания можно заранее поработать над их содержанием и составить себе представление о сотворении мира, Существо Логоса и т. д., но как раз всё то, что может быть отнесено к мыслительной проработке созерцания, должно быть лишь **подготовкой** к медитации. Сама же она начинается лишь тогда, когда мыслительное отпало, чтобы - в свободе от всякой рефлексии - дать присутствовать в душе собственному содержанию. Чем больше нам удастся давать жить в нас одной лишь силе слова, тем больше мы будем перенесены в духовное силой этого слова. Если бы мы и тогда остались прикованными к нашим личным представлениям, то они должны были бы стать между нами и духовным содержанием подобно стене и отделить нас таким образом от переживания духовного мира.

Хорошей подготовкой к медитации является вчувствование в тайны звуков в их эзотерическом значении, данные в искусстве формирования речи и художественного чтения Рудольфа Штейнера, а также в искусстве эвритмии. Лишь с большим трудом можно найти доступ к духовному содержанию мантрама и "Слов Истины" Рудольфа Штейнера без этого умения вчувствоваться в звучание звуков. Гласный "А", делая нас бодрыми и исполненными присутствия духа, зажигает в душе иное переживание, нежели гласный "У", вводящий в сатурнические глубины. Поэтому, например, не безразлично, медитируем ли мы: "Im Anfang..." или "Im Urbedinn...". Посредством "У" мы будем в состоянии гораздо глубже погрузиться в сатурнические мировые основы первоначала творения, нежели посредством более светлого "А". Точно так же обстоит с вызывающим к "Я" гласным "И", подобно светлomu лучу пронизывающим душу, или с действующим в самом "Е", чье звучание содержит нечто укрепляющее душу, молитвенно-благоговейно. Так отдельные гласные и согласные могут стать для нас открытыми вратами, через которые мы выскальзываем из нашего интеллекта и окунаемся в существо и действие духовного мира. Звуки, духовно пережитые, лучше всего освобождают нас от захваченности нашей понятийной сферой, которая больше всего отделяет и замыкает сегодня человека перед непосредственной действительностью Духа.

Таким способом можно упражняться в одних гласных. Если мы остановимся на "А", то мы

откроем душу для духовного бодрствования и откроем её для впечатлений сверхчувственного мира. Действенным созвучием является трезвучие "И - А - О", выявляющее праобраз человека. На таких "мантрических словах" и звучаниях гласных построены многие из индийских медитаций, как, например, священное слово "Аум" /"ОМ"/.

Если мы некоторое время предпринимали такие регулярные медитативные упражнения, мы заметим, что изменяется также и дыхание. Мы должны с самого начала исходить не из определенных дыхательных упражнений, а лишь из нашего медитативного мышления, полностью преобразующегося в отдачи содержанию медитации. Изменение дыхания становится для нас со временем заметным как бы само собой, без того, чтобы мы добивались его в действительности. Мы замечаем тогда, насколько глубже, равномернее становится дыхание, подобно тому как во время сна. Медитацию можно поэтому сравнить также с искусственно достигнутым состоянием сна, причем хорошо - особенно при более долгих и глубоких медитациях - принимать лежачее положение, так как тогда тело полностью выключено и уже не представляет препятствия.

- Если теперь начинают замечать равномерно-глубокое дыхание, то почувствуют, что проявляется определенное тепло. При этом существенно, если нам удастся медитировать по возможности на выдохе, целиком вкладывая в выдох наши слова. Невозможно совсем не использовать также и вдоха, чтобы не разорвать мантрической ткани, но выдохнутая мысль - самая действенная в медитации, так как она интенсивнее всего соединяет нашу душу с духовным миром.

Как уже было отмечено, второе переживание - переживание духовного, деятельного в себе тепла, охватывающего мысль и в чисто эфирном проникающего поверх дыхания глубже в наши эфирные образующие силы, пока не пронизет и не наполнит всё тело, в этом деятельном тепле совершается тайная алхимия преобразования интеллектуального мышления в духовно-эфирную субстанцию, лежащую в основе мышления. При этом обычное сознание - Я чувствует себя тихо выведенным из тела, отчего сначала наступает часто лёгкое приглушение сознания - Я. Это имеет место потому, что душевно-духовное - особенно у головы - освобождается от тела, а человек сперва на обладает силой развернуть сознание за пределами своего тела. Но ведь в этом и заключается цель медитации - ввести нас в свободное от тела духовное переживание, протекающее за пределами тела и оброчающее душу с духовным миром. После нескольких упражнений уменьшается также онемение сознания, и мы учимся сохранять в этом освобожденном состоянии сознание - Я, но так, что оно расширяется до периферического, кругового охвата, в противоположность к более точечному сознанию - Я у переносицы. Вследствие этого исчезает граница между Я и миром, оба становятся совместным переживанием, чем больше душа в состоянии удерживать себя бодрствующей в этой духовной деятельности.

Третье, что затем наступает в переживании, это тот факт, что мы чувствуем себя охваченными объективной силой, которая проникает нас, силой, которой мы ещё не породили сами. Чтобы сделать это наглядным, воспользуемся образом двери: хотя нам и надо самим дойти до двери и нажать на звонок, но откроется ли дверь - это зависит не только от нас. Так должны мы сделать и первый шаг, ведущий нас в направлении врат духовного мира, но сама дверь не откроется от наших усилий, а должна быть отворена с той стороны порога.

### **Утренняя и Вечерняя Медитация**

Чтобы действительно углубить это "русло потока", возникающее благодаря медитации в нашем эфирном теле, требуется прежде всего **РИТМИЧЕСКОЕ ПОВТОРЕНИЕ**. Естественные ритмы течения дня создают в целом самые подходящие "промежутки" для медитативной работы. Это прежде всего утро при пробуждении, когда душа еще несет с собой духовные силы из сна, в которые мы можем погрузиться тогда, а также - вечер, когда дневной ритм переходит в ночь, то есть примерно при заходе солнца. Затем - непосредственно прежде, чем мы уснем. Кто обладает возможностью в кратком покое после обеда, также может включить сюда медитацию. /В полдень, когда солнце находится в зените, а также в полночь медитировать не следует, так как эти часы менее всего пригодны для этого/.

### **Начнем с утренней медитации**

Пробуждение от сна утром особенно пригодно для медитативной отдачи, т. к. тогда мы лучше всего можем поднять наверх духовные впечатления, выпавшие нам ночью. Поэтому хорошо остаться в лежачем положении и тотчас по пробуждении перейти в медитацию. Поднятие в молитвенном настроении правящей силе Водителя, охранявшей тело во время ночи и укреплявшей душу из вечных источников Духа, даст смутное воспоминание о встрече с нашим "Гением", выпадающей душе каждую ночь.

Трудность утренней медитации прежде всего в том, что не задремать снова, оставаясь в лежачем положении, удастся с трудом. Тем не менее именно она способствует тому, чтобы простереть наше чувство осязания вплоть до эфирных токов тола и таким образом впервые ощутить себя в нашем эфирном теле освобожденными от тела. От этого осязающего переживания нашей эфирной организации зависит, как мы еще увидим, многое, т. к. из эфирных образующих сил должно сформироваться зеркало, которое поможет нам сознательно проделывать духовные переживания за пределами тела. Поэтому хорошо сделают, предавшись некоторое время этому переживанию в текучих силах эфирного тела, начинающих светло теплиться вместе с содержанием нашей утренней медитации. Порог духовного мира как утром, так и вечером никогда не должно переступать без **БЛАГОДАРНОСТИ**, несущей нас в духовный мир и снова возвращающей в наше тело. Благодарность существам, которые направляют нашу судьбу, все больше становится вратами, чрез которые мы соединяемся со сверхчувственными мировыми существами.

После этого следует перейти в сидячее положение, благодаря чему духовность сильнее поднимается в сознание. Лучше всего избрать для этого "молитвослов" годичных констелляций, образующей подвижную основу нашего пребывающего содержания медитации, сопровождающего нас всю жизнь.

Утренние медитации - особенной лени и святости чувства. Как если бы Ангел беседовал с нами наедине.

Вторую паузу, обусловленную самим дневным ритмом, образует вечер, лучше всего между шестью и восьмью часами, когда солнце заходит, как отвечает и Сарасвати в своей книге "Концентрация и медитация". Как время, подходящее для утренней медитации, он указывает ранние утренние часы от четырех до восьми утра. Это также достойно внимания, поскольку эфирные силы в это время самые чистые - только для европейца, живущего профессиональной жизнью, эти часы окажутся как раз неподходящими. От вечерней медитации значительно зависит наша утренняя медитация, поскольку от ее глубины или поверхностности зависит, с какими силами мы засыпаем и какого углубления достигаем во сне. Поэтому именно для этой вечерней медитации нужно особенно рекомендовать полностью расслабленную позу. Для человека, живущего профессиональной жизнью, целесообразно довести сперва до полного затихания все отголоски дневных впечатлений. Благодаря этому ощутят благотворное действие создания для своего досуга внутреннего святилища, в которое не проникает ни одна внешняя мысль.

Что касается **содержания** медитаций, то некоторые читатель найдет в этих письмах. Здесь имеет силу слово: "ищите и обрящете!" Важно найти с течением времени правильную медитацию, которая относится к вам и которую можно пронести через всю жизнь. Если сквозь нашу жизнь мы проносим ОДНУ медитацию как основную, эфирное русло углубляется и увеличивается. Как бы наподобие венка её могут окружать другие медитации. Но стремиться к частой смене медитативного содержания не стоит.

На Востоке принято, что лишь гуру "снимает печать" с медитации для ученика, чтобы она могла оказать действие. Это имеет силу и сегодня. Автор признается, что те медитации, которые он получил от Рудольфа Штейнера лично, стали самыми действенными для него. Важную роль здесь играет, пожалуй, непосредственное отношение учителя к ученику. В целом можно сказать, что самая действенная медитация та, которая не зафиксирована письменно, а сообщена в живом обмене от человека к человеку. Но поскольку мы живем сегодня в эпохе публичности, мы должны пользоваться письменной передачей. Поэтому навстречу медитации, воспринимаемой на этом пути, надлежало бы стараться нести правильное настроение. Ибо в этом заключено многое. Вообще в повседневности

обычного сознания следовало бы избегать думать над содержанием своей медитации; она должна оставаться чем-то, предназначенным для особой жизни.