

OBSAH

<i>Sapere aude. Výzva místo úvodu</i>	8
1. Meditace a anthroposofie	14
O duchu v člověku	15
Duch ve světě	17
Zkouška	22
<i>Základy vlastní proměny</i>	23
Studium	23
Morální vývoj	24
Zpětný pohled	27
Idea a ideál: stezka úcty	29
Individualismus v meditativním životě	32
2. Vytvoření vnitřního prostoru	38
Vlastní časové okno	38
Vnitřní klid	40
Kontemplace	44
Od kontemplace k meditaci	46
3. Přípravná cvičení	52
Růst a odumírání	52
Svět zvuků a řeči	55
4. Formy meditace	59
<i>Obrazná meditace</i>	60
Příklad 1: meditace se semínkem	60
Příklad 2: meditace o kříži s růžemi	63
Příklady cvičení podporujících představy	64
Stupňování pozornosti	66
Nadsmyslové ve smyslovém	67
<i>Meditace s průpovědí</i>	70
Význam jazyka Rudolfa Steinera	71
Úrovně jazyka a jejich působení	72

Příklad 3: Ecce homo	75
Příklad 4: Kalendář duše	77
Příklad 5: Meditace Základního kamene	81
<i>Meditace s větou, slovem a kresbou</i>	82
Příklad 6: Cítím, jak myslím...	83
Příklad 7: Myslím věci a skutečnosti	85
Příklad 8: Slova k sloupům Goetheana	87
Příklad 9: Znamení Raka	91
5. Cesta poznání a umění	95
Proces poznání a umělecký proces	97
Společné a rozdílné prvky v umění a v meditativní cestě	100
Umělecké elementy v meditativní cestě	103
6. Meditace a sebepoznání	107
Zkoušky a omyly	107
„Strážce prahu“	109
Láska k samotnému cvičení	112
První duchovní zážitky a jejich vztah k životu ...	116
7. Podmínky esoterického školení	119
Život a poznání	119
Sedm podmínek meditativního života	120
8. Meditační práce ve společenství	125
Podpora a překážky při práci skupiny	125
Skupinová meditace?	130
Rozhovory o duchovních zážitcích	132
Vytváření společenství a společná meditac	134
Lidstvo jako společenství	137
Elementy anthroposofického duchovního společenství	141
9. O podstatě anthroposofické cesty školení	144
I. Respekt před vnitřní svobodou žáka	144
II. Cesta vážnosti, obdivu a úcty	145

III. Vytržení z každodenního všedního vědomí ..	146
IV. Souvislost poznání a morálky (odpovědnost) ..	147
V. Spojení meditativního života s životní praxí ..	147
VI. Zvyšování odpovědnosti	148
VII. Anthroposofická cesta školení je cestou křesťanskou	150
Příloha	153
<i>Pokyny k meditaci od Rudolfa Steinera</i>	153
O podstatě meditace	153
Meditace se semínkem	155
Meditace o kříži s růžemi	157
O důvěře, kterou můžeme mít k myšlení, a o podstatě myslící duše – o meditování	160
Vedlejší cvičení	165
Meditační obrazce	171
Myslím věci a skutečnosti... ..	174
Položení Základního kamene Všeobecné anthroposofické společnosti	176
<i>Poznámky</i>	184
<i>Literatura</i>	186