

## **Seberealizace nebo sebepoznání? Problémy prožívání Já**

Příznakem pasivity je již zmíněné „informační místo“, v němž se člověk může o sobě informovat, na druhé straně však je také znamením chybějící *jistoty* a chybějící sebedůvěry, že člověk je schopný řešit své vlastní problémy. Již vícekrát jsme mluvili také o nereálném sebezáchvětku, který je příčinou nejistoty a nedostatku sebedůvěry a který člověk kompenzuje v seberealizaci a honbě za úspěchem. Z tohoto zdroje vlastně pocházejí všechny duševní problémy. Aldous Huxley trefil hřebík na hlavičku, když napsal: „Kdybych jen věděl, kdo opravdu jsem, přestal bych se chovat jako to, co si myslím, že jsem. A kdybych se přestal chovat jako to, co si myslím, že jsem, pak bych věděl, kdo jsem.“ (Orig. citát zní takto: „If I only knew who in fact I am, I should cease to behave as what I think I am; and if I stopped behaving as what I think I am, I should know who I am.“ (Huxley, *Island*))

Je třeba si povšimnout na uvedeném citátu uzavření člověka do sebe, které má svůj důvod v tom, že *vědomě* jsem normálně jen jedním, *kteřý* se (nějak) chová, *kteřý* by se měl poznat. Zde by se člověk mohl ptát: Kdo má koho poznat?

### *Egoistické vědomí jako vědomí minulosti v protikladu k bytosti Já*

Člověk by mohl poznat (doufám, že jsem k tomu přispěl), že egoita je něčím nepraktickým, nemluvě již o tom, že není člověku přiměřená. Egoita však bohužel ještě dlouho nebude přemožena poznáním. Ani poznáním nevznikla, protože je úplně iracionální a je vyživována z podvědomého působení. Egoistické vědomí je obyčejné všednodenní vědomí, které jsme nazvali také vědomím minulosti. Proto je obtížné a často osudné, když si toto vědomí dělá představy o tom, jaké by to mělo být, kdyby měla být přemožena egoita. Egoistické duševní naladění si nemůže utvářet žádné představy o neegoistickém počínání. Ale může o něm získat *ideje*, neboť schopnost *intuice* může i v egoistickém všednodenním vědomí příležitostně fungovat také nedotčená a prosta všech rušivých faktorů, podobně jako mohou být na rovině vědomí minulosti normálně činné všechny funkce poznání. Jejich fungování spočívá v tom, že snášejí dolů obsahy vyšších, nadvědomých rovin, aniž by je dokázaly vědomě prožít.

Normální fungování sil poznání se však porušuje prostřednictvím podvědomé dynamiky duševních forem a skrze napůl volné přelétavé síly, které jsou sebecitího druhu. Toto porušování převrací hierarchickou strukturu duše, vědomí tak, že obsahy a pohyby vědomí se neorientují shora dolů, ale v obráceném směru. Uzdravit toto onemocnění znamená obnovit legitimní strukturu. Duše při poznávání - při myšlení a zejména při ~~AWWWW~~

vnímání - funguje podle svého zdravého stavu, a proto obnovující opatření spočívají v soustředěném, pokud možno nerušeném a přesném vykonávání funkcí poznání.

Realita bytosti Já se nedá prožít ve vědomí minulosti. Tomuto stupni vědomí je od začátku vlastní nedostatek sebejistoty, což se v přímé formě projevuje v takzvaném „pocitu méněcennosti“. Jako téměř všechny pocity, poukazující na sebe, ani tento pocit nemá žádné vnější příčiny a nedá se skutečně vyléčit vnějšími zážitky úspěchu. Má své *reálné* příčiny, které většinou nemají co dělat s tím, čeho člověk v „životě“ dosáhl nebo nedosáhl. Vnitřní příčinou je nadvědomé posuzování rozdílu: čím bych *mohl* být a čím *jsem*, jaké by byly moje možnosti a co z nich uskutečňuji. Téměř každý člověk zaostává v uskutečňování svých duševně-duchovních schopností a možností. To je pravý důvod všech pocitů méněcennosti a nespokojenosti se sebou samým.

Jestliže psychologie jako léčebný prostředek často doporučuje zážitky úspěchu, pak je to jen ošetření příznaku, které by se, jak známo, muselo stále znovu opakovat. Kromě toho se zaměřuje na zakrytí pravé duševní situace, kterou ani netuší. Poněvadž k zakrývání má člověk velký sklon i bez psychologické rady, hledání sebepotvrzení může nabývat agresivních forem. Může se zvrhnout v kult pocitů nenávisti, z dotyčného se může vyvinout typ intrikána, lháře, hazardéra, a může vzniknout také patologická podezíravost. K tomuto okruhu problémů patří také tréma. Neúspěchy a „frustrace“ vždy přinášejí do vědomí hlubokou nespokojenost. Stavů úzkosti sice mohou mít různé druhotné příčiny, ale v podstatě pocházejí z nejistoty bytí. Třebaže „příznaky“ přestanou, žádná nereálná úzkost nemizí, neboť jejich pravá příčina spočívá ve vnitřní nejistotě.

Tyto příznaky se dají stěží zvládat přímo. Člověk se nestane soustředěným, vážným, dobrým či chytrým tím, že si představí, jak to vypadá, ale když se konkrétně cvičí v soustředěném myšlení nebo vnímání, když něco dělá s *vážností*, když dělá něco dobrého, když nechává svou chytrost vyrůst poučením se z odpovídajících problémů.

Tam, kde zdánlivě chybí sebedůvěra, je ve skutečnosti slabě postaráno o toho člověka, *kteřý* by měl mít důvěru a *vůči němuž* by měl mít důvěru. Ti dva jsou totiž jeden člověk. Zásadně nepomáhají „úspěchy“ a zdařilé činy, třebaže mohou být přechodně léčivé. Věci pomáhá přiměřené vyškolení pravého sebezážitku, který v obyčejném všednodenním vědomí nenacházíme.

### *Sebepoznání*

Namísto *mluvení* o „seberealizaci“ musí být především *vychován* ten, který se realizuje. Je-li zde již skutečně přítomný, pak se realizuje ~~www~~

nezávisle na všem vnějším konání, úspěchu a uznání. Kdo sebeuskutečnění pojímá jako něco, co se má projevit navenek, ten stále zůstává závislý na úsudku druhých lidí: zdá se „uskutečněn“ natolik, nakolik je uznáván. To je zřejmě jen zdání.

Pravému „sebeuskutečnění“ slouží v tomto smyslu všechna dosud zmíněná opatření a cvičení. Toto sebeuskutečnění je zároveň věcným sebepoznáním, jehož člověk nedosáhne, bude-li pouze přemítat a pozorovat své slabosti, selhání a chyby, a to proto, že ten člověk, který by mohl tyto nedostatky oprávněně *nezávisle* a autonomně pozorovat a poznat, ještě není dostatečně *jsoucí*, není dostatečně zde, ještě se dostatečně neodlišil a neoddělil od toho, kterého by chtěl pozorovat. K oddělení tohoto autonomně poznávajícího v člověku, vedou cvičení a opatření, která předáváme.

Sebepoznání neznamená, že je poznáno něco statického, co je - kým bych „já“ asi měl být poznán? Sebepoznání je možné, když se člověk jako subjekt stane poznávajícím, když zažije sebe jako poznávajícího, nikoli jako poznaného, nebo dokonce jako *to* poznané. Tento zážitek může vzniknout jen při soustředěné poznávací činnosti nebo při soustředěném vnitřním konání, jaké se např. vyskytují v dalším popsaném cvičení. Rozhodující přitom je, abychom *aktivitu* autonomní bytosti Já prožívali natolik silně, jako prožíváme smyslové vjemy. Zda se to stane díky poznávací nebo volní činnosti, závisí na tom, zda je tu nebo onu činnost individuálně vhodné zvyšovat až po žádanou intenzitu.

Všeobecná cesta k ozdravení a dalšímu vývoji spočívá v tom, že člověk se pokouší dovést bytost Já prostřednictvím jejích silných stránek k zážitku sebe sama jako poznávající bytosti při poznávání. Je-li tato autonomní instance probuzena a posílena, pak si může autonomní instance na základě své síly povšimnout slabých míst duševní bytosti, nahlížet je a pozorovat jejich zabraňující nebo odvádějící vlivy a odejmout jim sílu nepřímými cvičeními. Jde zde o cvičení k rozpouštění těchto sil.

#### *Cvičení pozitivita ve dvou fázích*

Dalším cvičením je pozitivita. Je těžší, protože sestává z více částí. Denně jsme konfrontováni s událostmi, skutečnostmi, lidmi a situacemi, které vyhodnocujeme jako negativní nebo je jako negativní pociťujeme. Často se však stane, že situace pociťované zpočátku jako docela negativní, se později ukážou jako pozitivní.

„Cvičení“ - vlastně rozumné, praktické chování - spočívá ve dvou krocích. Zprv se pokoušíme objevit něco pozitivního na událostech, lidech a situacích. Tento „objev“ musí být *poznáním*. Vůbec totiž nejde o to, abychom černé viděli bíle, zlé prohlásili za dobré. To by nebylo žádné cvičení, ale iluze nebo sebeklam.

Cvičení spočívá v tom, že máme *poznávat* to pozitivní. Když nic pozitivního v současnosti nenacházíme, což se může stát, pak reálné možnosti pozitivního vývoje výhledově plánujme. Přitom je třeba se vyhnout jakémukoliv fantazírování: to pozitivní má mít *poznané* důvody, způsoby provedení v přítomnosti, měli bychom se vyhýbat nezdůvodněným domněnkám. Zde se projevuje komplexnost cvičení - potřebujeme nejen pronikavé pozorování, ale zároveň také pronikavou schopnost rozlišování, abychom odlišili to, co je reálně možné, od iluzí; někdy to vůbec není jednoduchý úkol.

Jestliže se první polovina úlohy podařila, můžeme ji dovést k praktickému provedení. Ve vztahu k událostem nebo situaci to znamená, že se pokusíme udělat ze zdánlivě špatného nebo zlého něco dobrého. Všeobecně vyjádřeno: Člověk se učí z daných skutečností. Nejlépe se dá toto učení pojmout tak, že to, co je nedobré, sledujeme až k jeho hlubokým kořenům v *sobě*. Otázka zní takto: *Kdy vlastně začala* historie nebo situace, o níž uvažujeme? Začátky můžeme sledovat podivuhodně daleko. Potom se podíváme do budoucnosti: Jak lze kladné poznání, uskutečnit? Připomínáme, že se jedná o jedno cvičení, tj. o *jednotlivé* situace nebo děje; k tomu, aby člověk takto prozkoumal celý život a podle toho jej utvářel, zřídka kdy stačí síly, neboť jde o poznatky, které se postupně prohlubují. Jednotlivý případ, který podle cvičení probereme, však přesto působí utvářejícím způsobem na celý způsob života.

Je zřejmé, že toto poslední cvičení je velmi náročné: velkým problémem je především snadno přijatý odsudek „pozitivní“/„negativní“; v pozadí přece stojí světový názor, který jsme více nebo méně vědomě pronikli, poznali. A také ten se může s časem měnit. Zpočátku jde o to, abychom si cvičením vnesli do jednotlivých životních událostí jistou důslednost.

(



### *Otázky kolem povolání člověka jako druh reálného sebepoznání*

Zdrojem problémů, také duševního druhu, je často i povolání člověka. Dnes velmi zřídka najdeme lidi, zvláště mezi mladistvými, kteří mají vysloveně jedno „povolání“, pociťují nadání jen pro jedno určité povolání, a mají jedno nadání významně větší než pro jiné povolání. Samozřejmě jsou lidé, kteří by mohli být pouze klavíristou nebo pouze lékařem, ale většina lidí by mohla být strojním inženýrem, učitelem nebo bankovním úředníkem právě tak dobře jako prodavačem sportovního zboží. Nadání není tak konkrétní a sklon k jedné životní dráze není tak zřetelně vyjádřen, jak tomu bylo ve starších generacích. Volba povolání je proto těžká, na druhé straně pak lze v povolání jen velmi zřídka najít také uspokojení. Lidé už nemají rádi své povolání. Do centra se posouvá zájem o finanční nebo společenský úspěch, ale nadále zůstává neuspokojené zjištění: povolání mi již nenaplnuje život. Navíc má dnes člověk mnohem více volného času, ale příliš neví, co si s ním počít. Volný čas je mnohdy tak plně naplánován, že i on uplyne ve spěchu a neklidu.

Není-li volba povolání snadná, poněvadž tu není žádný určitý sklon k jednomu povolání, nebo je-li člověk zaměstnán v povolání, které ho zcela neuspokojuje a neví o žádném, které by mu lépe odpovídalo, pak je na čase změnit těžiště života a hledat uspokojení v jiné oblasti. To je příčinou toho, proč jsou tak rozšířené koníčky, *hobby*.

Lidé, kteří nenacházejí povolání, které by jim vyhovovalo, rozhodně nejsou méněcenní. Jistě mají nějaký zájem, jen je většinou zakrytý. Sami neumějí formulovat to, co se jen stěží dá najít ve velké „nabídce“. Na jedné straně to dotyční nedokážou poznat, na druhé straně lze v houšti džungle „obchodu“ těžko rozeznat něco, co není obchodem. Lidé jsou znejistění vlivem ořesů a kolísání, do nichž se dostaly tradiční opory a pravidla života. Jestli v sobě nesu palčivou nejistotu (*Co je smyslem toho všeho?*), jak by mě mohlo mé povolání úplně naplňovat? Podobnými otázkami se dříve zabývali jen „vyvolení“ jednotlivci. Dnes jsou mnozí „vyvolení“, aniž by to poznali. Mezi příslušníky západní civilizace došlo ve velké míře k vývoji vědomí s kladnými a zápornými následky a mnoho z nich se zajímá o otázky tohoto druhu. Ideální by bylo, kdybychom se takovými otázkami zabývali přiměřeně ve volném čase namísto obvyklých hobby.

Tyto otázky jsou druhou stranou reálného sebepoznání a přispívají k

němu. Člověk pak lépe vidí do situace lidstva i do své vlastní situace a dochází k sebezážitku: Poznává se jako poznávající a tím je každá nejistota napravena. Povolání, samo o sobě neuspokojivé, se pak dá vykonávat nejlepším způsobem, aniž by člověk musel přitom sledovat vedlejší cíle jako utvrzení o vlastní hodnotě. Samozřejmě je dobré, když člověk ve svém povolání nachází uspokojení. Nemůžeme-li však uspokojení čerpat z věcného vykonávání svého povolání (léčení v případě lékaře, vyučování v případě učitele, výroba obuvi dobré kvality v případě ševče), ale čerpáme-li je z „úspěchu“, pak není zajištěna kvalita práce. Jsou známy případy, kdy úspěch a kvalita práce nebo výkon nejdou vždy pospolu. Je na čase, aby se lidé, které jsme zde charakterizovali, také zabývali otázkami všeobecně lidské povahy: Kdo je člověk? Co je osud? Co znamená vývoj světa? Co je duch? Nebo: Co je řeč? V práci si kvůli tomu zajisté nebudou stát hůře, spíše naopak.

V souhrnu se dá říci: Nedělejme příliš mnoho cvičení, neprovádějme příliš mnoho opatření. Kromě všeobecného cvičení správné řeči nanejvýše ještě dvě další. Nejde přece o počet cvičení, ale o intenzitu a soustředěnost během těch několika cvičení, které konáme. Ačkoliv má člověk jistě mnoho slabostí, mnohé z popsaných na sobě poznává nebo by mohl poznat; v principu se může osvobodit od všech svých slabostí.

Kühlewind Georg