

Prednáška

Rudolfa Steinera

Ako prekonať nervozitu.

GA 143

Táto prednáška , Nervositat und Ichheit, bola prednesená 11. Januara 1912 v Mníchove. R.M Querido a Gilbert Church ju preložili z nemeckého originálu do angličtiny. Z anglického prekladu preložila do slovenčiny Daniela Lipscombe. Tento preklad nebol autorizovaný.

Dnes sa posnažíme pridať niečo k tomu, čo je nám už známe. To, čo chcem povedať by mohlo byť užitočné niektorým z vás v tom, že vás to povedie k presnejšej predstave o prirodzenosti človeka a jeho vzťahu k vesmíru.

Antroposofovia často počujú výhrady voči duchovnej vede od nezasvätených. Rovnako učenci ako aj laici kritizujú rozdelenie človeka na štyri časti – fyzické telo, éterické telo, astrálne telo a ego. Títo skeptici často vravia, že snád' ten, kto v sebe vyvinul skryté sily duše by mohol vidieť tieto veci, ale nie je dôvod prečo by sa s takými myšlienkami mal zaoberať niekto, kto v sebe tieto sily nevyvinul. Malo by byť ale zdôraznené, že život samotný, ak ho človek vníma pozorne, potvrdzuje to, čo hovorí duchovná veda. Navyše veci, ktoré antroposofia predkladá, môžu byť vrcholne dôležité v každodennom živote. Táto užitočnosť, ktorá sa ale nesmie brať pragmaticky, postupne dokáže presvedčiť aj tých, ktorí sa nezaujímajú o jasnovidné vnímanie.

Teraz sa pozrime na nervozitu. Dnes sa dobre vie, že existuje veľa ľudí, ktorí sa sťažujú na nervozitu a toto vedie k záveru, a my nie sme prekvapení, keď sa povie toto stanovisko, že neexistuje nikto, kto ňou netrpí. Zvažujúc dnešné sociálne podmienky, ktorým sa táto nervozita môže pripísať, takémuto stanovisku môžeme ľahko porozumieť. Nervozita sa manifestuje v množstve prejavov, najzreteľnejšie snád', keď sa človek stane emocionálnym, neposedný, to znamená, niekým, kto neustále skáče od jednej myšlienky k druhej a nie je schopný udržať v hlave jedinú myšlienku ani ju priviesť k záveru. Taký neustály zhon vo vnútornom živote je ten najčastejší typ nervozity. Ďalším je, keď ľudia nevedia, čo so sebou a nie sú schopní zo seba nič urobiť. Keď sú vyzvaní, aby sa rozhodli v danej situácii, nevedia čo povedať. Tento stav môže viesť k vážnejším príznakom, ktoré sa nakoniec môžu prejaviť v rôznych formách chorôb, simulujúc organické choroby v tých najzákladnejších podobách. Napr. žalúdočné poruchy. Mohli by sme spomenúť veľa ďalších stavov.

Potrebuje sa zmieniť o 'politickom alkoholizme', ktorý prenikol do dôležitých udalostí verejného života. Tento výraz bol vytvorený kvôli spôsobu akým boli vedené politické aféry v Európe za posledné mesiace. Odkedy si ľudia

všimli, ako nepríjemne sa táto panujúca nervozita dala cítiť, nerozprávalo sa o tom málo.

Ak ľudia ostanú takými akí sú, tak nemusíme pochybovať o tom, že v blízkej budúcnosti nenastane zlepšenie. Vyhladky na zmenu nie sú nádejné. Veľa škodlivých faktorov silno ovplyvňuje naše životy, ktoré sa ako epidémia šíria z osoby na osobu a tak tí, ktorí sú slabí, sa tiež nakazia.

Je vrcholne škodlivé v našich časoch, keď veľa mužov, ktorí zastávajú vysoké a zodpovedné pozície vo verejnom živote, museli študovať tak ako sa to dnes robí. Existujú celé odvetvia učení, ktoré sú vyučované takým spôsobom, že počas celého školského roku si študent nenájde čas a energiu na premyslenie toho, čo počul od svojich profesorov. Preto keď čelí skúškam, je nútený sa bifľovať. Toto bifľovanie predsa len je hrozné, pretože neposkytuje žiadne skutočné spojenie záujmu duše s látkou predmetu, v ktorom je študent skúšaný. Niet potom divu, keď bežný názor študenta je snažiť sa čo najskôr zabudnúť to, čo sa naučil!

Aké sú následky týchto vzdelávacích metód? V niektorých ohľadoch ľudia nesporne získavajú to, čo je potrebné na podieľaní sa na verejnom živote. Ale ako výsledok ich školenia je, že nie sú vnútorne zjednotení so svojou prácou. Cítia sa od nej vzdialení. Nie je nič horšie ako sa cítiť vzdialený vo svojom srdci od veci, ktorú musíš robiť hlavou. Nie len že sa to prieči citlivým ľuďom, ale taktiež to pôsobí škodlivo na silu éterického tela. Takto jeho éterické telo postupne slabne. Presne opačné účinky sú získané, keď sa antroposofia prijme zdravým spôsobom. Človek sa iba nenauci, že sa skladá z fyzického tela, éterického, astrálneho tela a ega; taktiež sa naučí správať tak, že sa tieto časti v ňom rozvinú pevne a harmonicky.

V antroposofii často aj jednoduchý pokus, keď je starostlivo opakovaný, dokáže robiť zázraky. Pozrime sa podrobnejšie na nervozitu; tak otravnú, ale v našich životoch významnú. Aj keď sa to zdá čudné, antroposofia ukazuje, že zábudlivosť škodí zdraviu a že mnohým poruchám hraničiacich s vážnymi chorobami by mohlo byť zabránené, keby ľudia boli menej zábudliví. A kto si môže nárokovať výnimku, keďže neexistuje nikto, kto nie je zábudlivý aspoň trochu. Len zväzťte početné prípady, v ktorých ľudia nevedia, kde odložili svoje veci. Jeden stratil ceruzku atď... z ktorých všetky sa zdajú byť triviálne, ale takéto veci sa stávajú v živote často.

Existuje dobré cvičenie, ktoré postupne vylieči zábudlivosť. Dajme tomu, že nejaká dáma si dá dolu brošňu keď si ju odopne večer a potom ju nemôže ráno nájsť. Mohli by ste si myslieť, že najlepším liekom na jej zábudlivosť by bolo zapamätať si, aby ju položila stále na to isté miesto. Avšak existuje omnoho efektívnejší spôsob zapamätania si, kde je. Toto sa samozrejme nevzťahuje na všetky predmety, ale v prípade tejto dámy by si mala povedať: 'brošňu položím každý večer na iné miesto, ale ako tak budem robiť, budem držať v sebe

myšlienku, že som ju dala na špecifické miesto. Potom si vytvorím v mysli jasný obraz okolia. Keď to urobím, pokojne odídem preč. Som si vedomá toho, že keď to spravím iba raz, pravdepodobne neuspejem, ale keď z toho urobím zvyk, zistím, že moja zábudlivosť postupne mizne.'

Toto cvičenie je založené na skutočnosti, že ego jedinca sa vedome spája s jeho skutkami a taktiež si o tom vytvára obraz. Spájanie ega týmto spôsobom s obrazovou podobou, zostruje pamäť. Takéto cvičenie môže byť užitočné, keď sa chceme stať menej zábudliví.

Takýmto cvičením môžeme dosiahnuť aj ďalších výsledkov. Keď sa stane zvykom udržiavanie takých myšlienok, keď sa veci odložia, predstavuje to posilnenie éterického tela, ktoré ako vieme je nosičom pamäte. Ale teraz predpokladajme, že ste niekomu poradili, aby robil toto cvičenie nie preto, že je zábudlivý, ale preto, že je nervózny. Ukáže sa byť vynikajúcim liekom. Jeho éterické telo bude posilnené a nervózne tendencie zmiznú. V takých prípadoch, život samotný demonštruje, že čo učí duchovná veda, je správne.

Tu je ďalší príklad, ktorý sa možno na povrchu môže zdať banálny. Viete že fyzické a éterické telá sú dôverne spojené. Každý, kto má zdravú dušu, bude súcitiť s úradníkmi a ostatnými, od ktorých sa v rámci ich profesie vyžaduje veľa písania. Možno ste si všimli nezvyklé pohyby, ktoré robia vo vzduchu pred tým ako začnú písať. Vlastne niektorí tie pohyby nevykonávajú až tak extrémne a iba trochu šklbnú rukou, keď píšu; je to šklbnutie, ktoré sa opakuje každý horný a dolný ťah. Tie šklbnutia môžete vidieť na písme. Tomuto stavu sa dá ľahko porozumieť cez duchovnú vedu. V zdravej ľudskej bytosti, éterické telo ovládané astrálnym telom, je vždy schopné preniknúť do fyzického tela. Tým pádom fyzické telo je zvyčajne sluhom éterického tela. Keď ale fyzické telo nie je riadené telom astrálnym a vykonáva pohyby samo osebe, naznačuje to nezdravý stav. Tieto šklbnutia predstavujú podriadenie éterického tela telu fyzickému a znamenajú, že slabé éterické telo už nie je plne schopné usmerňovať fyzické telo. Takýto vzťah medzi fyzickým a éterickým telom je okultným podkladom každého druhu kľča. Fyzické telo sa tu stalo dominantným a hýbe sa samo osebe, zatiaľ čo v zdravom človeku všetky jeho pohyby sú podriadené vôli astrálneho tela pracujúceho cez telo éterické.

Existuje cesta ako pomôcť osobe s takýmito príznakmi, za predpokladu, že jeho stav nepokročil až príliš ďaleko, keď človek vezme do úvahy okultné skutočnosti. V tomto prípade musíme rozoznať existenciu a účinnosť éterického tela a snažiť sa ho posilniť. Predstavte si niekoho v stave, že sa mu trasú prsty, keď sa snaží písať. Iste by ste mu poradili písať menej a vziať si dobrú dovolenku, ale ešte lepšie by ste mu mohli odporučiť, aby si osvojil odlišný rukopis. Povedzte mu, aby prestal písať automaticky, a začal praktizovať pätnásť minút denne venovaniu pozornosti spôsobu, akým formuje písmena, ktoré píše. Povedzte mu, aby sa snažil utvárať svoje písmo inak a pestoval zvyk kreslenia písmen. Ide o to, že keď človek vedome zmení svoje písmo, je nútený venovať

pozornosť a spájať vnútorne jadro svojho bytia s tým, čo robí. Éterické telo je posilnené touto cestou a človek sa stane zdravší.

Bolo by vhodné zaviesť tieto cvičenia systematicky aj do tried na posilnenie éterického tela aj v detstve. Ale, aj keď antroposofia vie poradiť v pedagogike, bezpochyby potrvá dlho, kým vedúci vychovávatelia ju budú považovať aj za niečo iné, ako len niečo bláznivé. Napriek tomu, pripustíme, že deti boli najskôr vyučované písaniu určitým štýlom a po niekoľkých rokoch sa od nich očakáva úplne odlišný charakter písma. Zmena a vedomá pozornosť, ktorú by to zahŕňalo, by vyústila v pozoruhodnom posilnení éterického tela.

Takže vidíte, niečo sa urobiť dá pre posilnenie éterického tela. Toto je nesmierne dôležité, pretože v našich časoch slabosť éterického tela vedie k mnohým nezdravým stavom. Čo tu bolo naznačené, reprezentuje určitý spôsob práce na éterickom tele. Keď sú tieto cvičenia praktizované, účinná sila je aplikovaná na éterické telo, ktorá by isto nemohla byť aplikovaná, keby existencia éterického tela bola popretá. Účinky tejto sily, keď sa stanú zjavné, demonštrujú existenciu éterického tela.

Éterické telo môže byť posilnené vykonávaním ďalšieho cvičenia, v tomto prípade, na zlepšenie pamäti. Premýšľaním nad udalosťami, nie iba v spôsobe akým sa odohrali, ale aj v opačnej postupnosti, to znamená, začatím na konci a postupovaním na začiatok, pomôže posilniť éterické telo. Napr. historické udalosti, ktoré sú zvyčajne naučané v chronologickej postupnosti, sa môžu sledovať dozadu. Alebo o hre alebo o príbehu by sa dalo premýšľať v opačnom smere z konca na začiatok. Také cvičenia, keď sú správne vykonávané, sú vysoko efektívne, čo sa týka posilnenia éterického tela.

Keď sa nad tým zamyslíte, skoro začne byť zjavné, že ľudia nerobia tieto veci, ktoré by pomohli posilniť éterické telo. Denný ruch moderného života im nedovolí nájsť to vnútorné ticho potrebné k týmto cvičeniam, a večer po práci sú už príliš unavení, aby si dali tú námahu. Ak by duchovná veda začala prenikať do ich duší, ľudia by čoskoro videli bez koľkých vecí robených v dennom zhone by sa dalo obísť, a našli by si čas na tieto cvičenia. Taktiež by si uvedomili pozitívne výsledky, ktorých by sa dalo dosiahnuť, keby takéto cvičenia boli aplikované vo vzdelávaní.

Mohli by sme spomenúť ďalšie malé cvičenie. Keď nebolo prevádzané od ranej mladosti, tak snáď nie až tak užitočné v neskoršom veku. Napriek tomu je to stále dobré cvičenie na vykonávanie aj v neskoršom veku. Určité veci, ktoré vykonávame, nezáleží na tom, či sú dôležité, je dobré pozeráť sa starostlivo, čo je vykonávané.

V ďalšom cvičení by sa človek mal snažiť sledovať ako chodí, hýbe hlavou, smeje sa apod. V krátkosti, mal by sa snažiť sformulovať jasný obraz svojich pohybov. Málo ľudí napríklad vie ako vyzerajú, keď chodia. Aj keď je dobré

spraviť tento experiment, nemal by sa predlžovať, lebo by čoskoro viedol k samolúbosti a márnivosti. Odhliadnuc od faktu, že toto cvičenie môže napraviť nežiadúce zvyky, taktiež má tendenciu spevniť eterické telo. Keď človek kultivuje uvedomenie si svojich pohybov a nedobrovoľných činov, kontrola astrálneho tela nad telom éterickým zosilnie. Takto sa stane schopným, keď bude treba potlačiť isté činy alebo pohyby zo svojej slobodnej vôle.

Byť schopný vykonávať veci odlišným spôsobom ako keď ich vykonávame zo zvyku. Ide o to, že je to dobrá vec byť schopný robiť veci iným spôsobom, ako keď ich robíme zo zvyku. To neznamená, že sa musíme stať fanatikmi, keď príde na použitie pravej a ľavej ruky. Keď človek, predsa len, keď je príležitostne schopný spraviť veci so svojou ľavou rukou, čo normálne vykonáva rukou pravou, posilní kontrolu svojho astrálneho tela nad telom éterickým.

Kultivácia vôle je taktiež dôležitá. Už som spomenul, že nervozita často znemožní ľuďom vidieť to, čo by mali spraviť. Nepoznajú svoje túžby, ani nevedia po čom by mali túžiť. Toto by mohlo byť pokladané za slabosť vôle, čo je kvôli nedostatočnej kontrole ega nad astrálnym telom. Niektorí ľudia nevedia, čo chcú a ak vedia, nikdy sa im to nepodarí aj vykonať. Ďalší nevedia v sebe nájsť vôľu na to, na čo by mali.

Iba si prezrite svoj život a nájdete nespočetné túžby, ktoré by bolo milé uspokojiť, ale rovnako ich môžeme nechať neuspokojené. Ich splnenie by vás potešilo, ale môžete sa zaobísť aj bez toho. Každé obmedzenie bude znamenať väčšiu silu vôle, to znamená, silu ja nad astrálnym telom. Ak sa vystavíme tejto procedúre neskôršie v živote, napravenie toho, čo bolo zanedbané v ranom vzdelávaní, sa stane možným.

Rád by som zdôraznil, že nie je jednoduché aplikovať to, čo som teraz opísal vo vzdelávaní dieťaťa. Keď otec, napríklad, odmietne želanie syna, ktoré by mu mohol splniť, je schopný prebudiť chlapcov odpor. Čo sa dá potom robiť? Odpoveď je pre človeka starajúceho sa o dieťa alebo žiaka, nesplniť si svoje želania takým spôsobom, že dieťa si uvedomí toto popretie. V dieťaťu pracuje silný napodobovací impulz hlavne počas prvých siedmich rokov a čoskoro nastane, že bude nasledovať príklad starších a taktiež si odoprie želania. Čo je tým dosiahnuté, je veľmi dôležité. Keď cez náš záujem o antroposofiu sú naše myšlienky nasmerované spravným smerom, spoznáme duchovnú vedu nielen ako teóriu, ale aj ako životnú múdrosť, ktorá nás živí a posúva dopredu.

Veľmi dôležitý spôsob posilovania kontroly ja nad astrálnym telom bol prezentovaný v nedávnych dvoch prednáškach. (Ako vyvrátiť teozofiu, 8. Januara 1912; Ako dokázať teozofiu, 10. Januara 1912.)

V nich som diskutoval o dôležitosti byť flexibilným a brať do úvahy to čo sa povie nielen pre, ale aj proti, tak povediac vidieť obe strany mince. Všeobecne ľudia vidia iba jednu stranu, ale v živote nie je taký problém, na ktorý by sa malo

pozerat' iba z jednej strany. Za a proti nikdy nechýbajú. Spravili by sme dobre, keby sme si osvojili zvyk vždy uviesť za, ako aj proti. Ľudská márnivosť a egoizmus zvyčajne uprednostňujú to, čo chcú. Preto je vždy dobré si spraviť zoznam proti.

Faktom zostáva, že človek by bol tak veľmi rád 'dobrým', že často je presvedčený, že ním bude, ak bude robiť veci, kde veľa dôvodov hovorí v prospech týchto vecí, a neberie na vedomie tie veci, kde je veľa dôvodov proti. Je to nepohodlná skutočnosť musieť si uvedomiť, že vždy existuje veľa možných námietok prakticky voči všetkému, čo robíme. Ľudia nie sú ani trochu takí dobrí, ako si myslia. To je univerzálna pravda, samozrejmosť, ktorá sa ale môže stať efektívnou, keď sa bude praktizovať vo všetkom, čo sa robí.

Výsledky dosiahnuté touto cestou môžu byť ozrejmené príkladom. Určite ste stretli ľudí s takou slabou vôľou, že radšej nechajú druhých, aby sa postarali o ich záležitosti. Radšej by len posedávali pýtajúc sa samých seba, čo by mali robiť, ako nájsť dôvody v sebe na jednanie. Čo teraz poviem, musí byť vnímané ako obsahujúce veľa za ale aj proti. Povedzme, že jeden z týchto slabých ľudí, čo sa týka vôle, je konfrontovaný s dvoma inými. Jeden z nich povie: 'Sprav toto.' Druhý povie: 'Nerob to.' Osoba, ktorá vynaloží väčší vplyv na jedinca so slabou vôľou, bude víťaz. Toto je veľmi dôležitý úkaz, pretože rozhodnutie osoby so slabou vôľou je spôsobené jedincom, ktorého sila vôle bola väčšia.

V protiklade dajme tomu, že stojím sám a celkom nezávisle čelím vo svojom srdci potrebe sa rozhodnúť medzi 'ano' ci 'nie'. Potom, keď poviem 'ano' idem ďalej a spravím, čo má byť spravené. Toto 'ano' uvoľnilo vo mne veľkú silu. Keď sa takto umiestnite do uvedomelosti pred výberom variantov, dovolíte svojej sile, aby premohla slabosť jednoducho zo spôsobu, v akom sa vaše rozhodnutie odohráva. Toto je dôležité, pretože týmto spôsobom je kontrola ega nad astrálnym telom veľmi posilnená. Skúste vykonať to, čo som práve opísal a zistíte, že vaša vôľa bude posilnená.

Tento problém má však svoju odvrátenú stranu. Ak však namiesto jednania pod vplyvom toho, čo vypovedá pre jedno alebo druhé, by ste z lenivosti nespravili nič, tak by ste si vôľu neposilnili, ale oslabili. Na prvý pohľad by ste nasledovali smer 'nie', ale v skutočnosti by ste boli iba vlažný a pohodlný. Ak sa cítite malátny a ustatý, bolo by lepšie netvať na rozhodnutí, pokým sa nebudete cítiť vnútorne silný a budete si istý, že dotiahnete do konca eventuálne za a proti, ktoré postavíte pred vašu dušu. Je samozrejmé, že takéto veci musia byť predložené pred dušu v správny čas.

Vláda ja na astrálnom telom je taktiež posilnená, ak sa pozeráme z našich duší na všetko, čo vytvára bariéru medzi nami a okolitým svetom. Ale antroposof by nemal potláčať oprávnenú kritiku ak je objektívna. Naopak, znamenalo by to slabosť, keby sa zasadzoval za zlé namiesto dobrého, a nie je potrebné, aby to človek robil. Ale musíme byť schopní rozoznať niečo, čo kritizujeme objektívne

od niečoho, čo nás dráždi zo spôsobu, akým to na nás pôsobí. Čím viac sa oslobodíme od toho, čomu čelíme zoči voči, tým lepšie. Je dobré praktizovať sebazaprenie v tom zmysle, že nebudeme považovať za zlé v iných ľuďoch to, čo za zlé pokladáme my, lebo je to škodlivé pre nás. Inak povedané, nemali by sme posudzovať iba tam kde my sami nie sme zapojení. Toto je veľmi ťažké aplikovať v živote. Napríklad, keď vám niekto klamal, nie je ľahké potlačiť nesympatiu, ale ak ste ho prichytili pri klamstve, nemali by ste okamžite urobiť zaver. Existuje iný spôsob. Môžeme pozorovať zo dňa na deň ako sa správa a hovorí a nechať toto, radšej ako to, ako sa zachoval k nám, vytvoriť základ pre náš úsudok. Tým pádom budete brať ohľad na to, čo je v človeku samotnom a neposudzujete ho na základe toho ako sa správal k vám. Váš osobný vzťah s ním by ste si nemali všimnúť, ak si chcete o ňom urobiť objektívny názor.

Je odporúčania hodné sa zamyslieť nad skutočnosťou, že by sme sa mali zdržať od veľkej časti vynášania úsudkov, ak chceme posilniť ja. Stačila by aj jedna desatina a aj to by bolo viac než dosť.

Všetko, čo som spomenul, sa môže zdať malými detailami, ale musí zostať našou úlohou premýšľať nad týmito problémami. Takže za účelom dosiahnutia zmysluplného života, vidíme, ako rozdielne musíme uchopiť život. Keď je človek chorý, nie je vždy správne zájsť do lekárnice. Čo je dôležité je usporiadanie života takým spôsobom, že sa ľudia stanú menej náchylnými na choroby. Choroby nás budú menej ničiť, ak posilníme vplyv ja nad astrálnym telom, astrálne telo nad telom éterickým a éterické telo nad telom fyzickým. Z našich základných antroposofických presvedčení môže nasledovať sebazavádzanie a ovplyvňovanie vzdelávania detí.