

## Rudolf Steiner

### Vnútorný pokoj

Žiak tajnej vedy je na začiatku svojej cesty upozorňovaný na potrebu *pokory* a na *rozvinutie vnútorného života*. Duchovná veda mu dáva *praktické pravidlá*, ak ich dodrží, môže vykročiť na túto cestu a rozvinúť svoj vnútorný život. Tieto praktické pravidlá ľubovoľne nevznikli. Spočívajú na pradávnych skúsenostiach, na pradávnom poznaní. Všade, kde sa má ukázať cesta k vyššiemu poznaniu, sa podávajú rovnako. Všetci skutoční učitelia duchovného života sa zhodujú v názore, že obsah týchto pravidiel je ten istý, a to aj tam, kde ho obliekajú do iných slov. Nepodstatný, vlastne len zdanlivý rozdiel, má svoj pôvod vo Taktoch a skutočnostiach, o ktorých tu netreba hovoriť.

Ani jeden učiteľ duchovného života nechce získať týmito pravidlami nadvládu nad inými. Nikoho nechce obmedzovať v jeho samostatnosti. Lebo nik nemá väčšmi v úcte samostatnosť a nik ju lepšie nechráni ako duchovný bádateľ. V minulej kapitole sme povedali, že puto, ktoré spája všetkých zasvätencov, je duchovného rázu a dva prirodzené zákony spájajú časti tohto zväzku. Ak zasvätenec vystúpi zo svojej uzavretej duchovnej oblasti pred verejnosť, ihneď začína platiť *tretí zákon*. Tento zákon znie: Nech každý riadi svoje skutky a svoje slová tak, aby tým nezasiahol do slobodného rozhodovania žiadneho človeka.

Kto raz prišiel na to, že pravý učiteľ duchovného života je týmto zmýšľaním celkom preniknutý, môže vedieť i to, že nič nestratí zo svojej samostatnosti, ak bude zachovávať praktické pravidlá. Jedno z prvých pravidiel možno vyjadriť slovami približne len takto: „Vytvor si chvíle vnútorného pokoja a uč sa *vtedy rozlišovať podstatné od nepodstatného*.“ Je to slovné vyjadrenie pravidla. Pôvodne sa totiž všetky pravidlá a učenia o duchovnej vede podávali v symbolickom význame znakov. A kto chce poznať ich celý význam a dosah, musí si najprv túto symbolickú reč osvojiť. Jej pochopenie závisí od toho, či žiak už urobil prvé kroky v tajnej vede. Ale tieto kroky môže urobiť, len ak bude presne dodržiavať pravidlá, aké tu uvádzame. Táto cesta je otvorená pre každého, kto má úprimnú snahu.

Pravidlo, týkajúce sa chvíľ vnútorného pokoja je jednoduché. A jednoduché je i jeho dodržiavanie. K cieľu však vedie len vtedy, keď sa poníma *vážne a prísne*. Povieme bez okolkov, ako treba toto pravidlo dodržiavať

Žiak tajnej vedy sa má na krátky čas uzavrieť pred svojím obvyklým životom a v tomto čase sa má zaoberať niečím celkom iným ako predmetom denného zamestnania. Aj spôsob tejto činnosti má byť celkom iný. V týchto osobitných chvíľach ju nechápme oddelene od obsahu jeho každodennej práce. Naopak: človek, ktorý *správnym spôsobom* vyhľadáva takéto oddelené chvíle, čoskoro zistí, že ho naplňajú silou na zvládanie denných úloh. A nemyslíme si, že zachovávanie tohto pravidla uberie niekomu čas potrebný na plnenie denných povinností. *Keby niekto naozaj nemal veľa času, aj päť minút denne mu postačí.*

Vtedy sa má človek celkom vytrhnúť zo svojho všedného života. Jeho myšlienkový a citový život má získať celkom iné sfarbenie ako obvykle. Nech sa snaží premietnuť pred svoju dušu svoje radosti, žiaľ, starosti, skúsenosti a skutky. Ale nech sa pritom díva na všetko, čo prežíva, z vyššieho hľadiska. Zamyslíme sa nad tým, že v bežnom živote obyčajne hľadáme inak na to, čo prežíva alebo koná iný, než na to, čo sme prežili alebo urobili my. Ináč to ani nemôže byť. Lebo s tým, čo prežívame my, sme spätí, ale zážitok druhého len *pozorujeme*. V týchto oddelených chvíľach sa máme usilovať o to, aby sme hľadeli na vlastné zážitky a skutky tak, ako by ich vykonal a prežil niekto iný, a tak ich aj posudzovali. Predstavme si, že niekoho postihol ťažký úder osudu. Ak to isté postihne iného človeka, aký odlišný postoj zaujmeme! Ale neodsudzujeme to. Taká je ľudská povaha. Nie je to tak len v takýchto mimoriadnych prípadoch, ale aj v bežných životných situáciách. Žiak tajného školenia musí hľadať v sebe silu, aby sa dokázal v určitých chvíľach postaviť pred seba ako niekto cudzí. Musí stáť voči sebe *.v vnútorným pokojom pozorovateľa, ba posudzovateľa*. Ak to dosiahne, ukážu sa mu jeho vlastné zážitky v novom svetle. Pokiaľ je do nich

zamotaný, kým stojí medzi nimi, mieša sa mu v rovnakej miere nepodstatné s podstatným. Akonáhle dosiahne *vnútorný pokoj*, oddelí sa pred jeho pohľadom podstatné od nepodstatného. Smútok a radosť a každé rozhodnutie uvidí ináč, ak sa postaví pred seba. Je to podobne, ako keď sa budeme zdržiavať po celý deň na mieste, kde uvidíme zblízka to najmenšie i to najväčšie, ale neuvidíme celok. A keď potom pred večerom vyjdeme na susedný kopec, uvidíme celé miesto naraz. Jeho jednotlivé časti sa nám teraz ukážu v iných vzájomných vzťahoch, ako keď sme sa nachádzali uprostred nich. Počas osudových udalostí sa nám asi takýto pohľad nepodarí a nie je to ani nutné, u dávno uplynulých udalostí sa o to musí žiak duchovného života usilovať. Cena takéhoto vnútorného, pokojného sebaopozorovania nespočíva ani tak v tom, čo pritom zistíme, ako skôr v tom, že v sebe nachádzame silu, ktorá vytvára vnútorný pokoj.

Lebo každý človek má v sebe okrem svojho obyčajného - či všedného - človeka aj *človeka vyššieho*. Tento vyšší človek ostáva, skrytý kým ho neprebudíme. Dovtedy ostanú skryté aj vyššie schopnosti, ktoré driemu v každom a ktoré vedú k nadzmyslovým poznatkom.

Pokiaľ niekto necíti ovocie vnútorného pokoja, musí si povedať, že bude aj naďalej vážne a presne zachovávať uvedený predpis. Pre každého, kto takto koná, príde deň, že zažije duchovné svtanie, ktoré mu odhalí celkom nový svet, aký predtým nepoznal.

Vo vonkajšom živote žiaka tajného školenia sa nemusí nič zmeniť, ak začne plniť toto pravidlo. Koná si svoje povinnosti ako predtým. Tým sa nemôže nijako „odcudzit' životu“. Práve naopak, môže sa svojmu životu venovať ešte viacej, lebo si vo svojich oddelených chvíľach osvojuje „vyšší život“. Tento „vyšší život“ uplatní svoj pozitívny vplyv aj v obyčajnom živote. Pokoj oddelených vyhradených chvíľ zapôsobí aj na všedný deň. Celý človek bude pokojnejší, sebaistejší vo svojom konaní, nedá sa už vyvíesť z rovnováhy ani nečakanými udalosťami. Takýto budúci žiak tajného školenia čoskoro povedie sám seba a bude menej podliehať vonkajším okolnostiam a vplyvom. Onedlho zbadá, akým prameňom síl sú preňho tieto osobitné chvíle. Čoskoro sa už prestane hnevať na veci, ktoré ho predtým rozhnevali a mnohých vecí sa prestane obávať. Začína pristupovať k životu úplne iným spôsobom. Prv sa približoval váhavo k určitej práci, lebo si povedal: „Moje sily nepostačia na to, aby som svoju prácu vykonal tak, ako si predstavujem.“ Teraz mu už neprichádza na um taká myšlienka, ale celkom iná. Teraz si povie: „Chcem zhromaždiť všetky sily, aby som vec urobil tak dobre, ako len vládzem.“ A zaženie každú skľučujúcu myšlienku. Lebo vie, že ochabnutosť a váhavosť by mohli priniesť slabší výkon a že pochybovaním by taktiež nedosiahol lepší výkon. A takto sa postupne do ponimania života žiaka tajného školenia dostávajú plodné a užitočné myšlienky. Nahrádzajú v ňom myšlienky, ktoré mu prekážali a oslabovali ho. Loď svojho života začína viesť na vlnách isto a pevne, kým predtým ho vlny hádzali sem a tam.

Takýto pokoj a istota pôsobia spätne na celú ľudskú bytosť. Tým rastie vnútorný človek. Zároveň sa rozvíjajú aj vnútorné schopnosti vedúce k vyšším poznatkom. Lebo zdokonaľovaním sa v tomto smere si žiak tajného školenia už onedlho sám určuje, ako naň budú pôsobiť dojmy vonkajšieho sveta. Začuje napríklad slovo, ktorým ho chce niekto iný raniť alebo nahnevať. Prv než sa stal žiakom tajného školenia, by ho toto slovo naozaj ranilo alebo nahnevalo. Pretože teraz už kráča po ceste tajného žiactva, zoberie takémuto slovu osteň skôr, než stihne vojsť do jeho vnútra.

Iný príklad: Niekto býva vo chvíľach čakania netrpezlivý. Ak sa stal žiakom, potom sa vo chvíľach ticha oddá do takej miery pocitom, že netrpezlivosť stratí zmysel a pri každej nasledujúcej príležitosti sa v ňom bude tento pocit obnovovať. Netrpezlivosť, ktorá sa ho už-úž zmocňovala, zmizne a čas, inak stratený jej vyčíňaním, využije počas čakania na užitočné pozorovanie.

Teraz si už len musíme uvedomiť celkový dosah toho všetkého. Pamätajme, že „vyšší človek“ sa v nás ustavične vyvíja. A len nami opisovaný pokoj a istota mu umožňujú zákonite sa vyvíjať. Ak človek neovláda vonkajší život, ale nechá sa ním ovládať, stláčajú vlnobitia vonkajšieho života vnútorného človeka zo všetkých strán. Takýto človek je ako rastlina, ktorá rastie medzi kameňmi. Kým jej nespravíme viacej miesta, bude iba živorit'. Vnútornému človeku však nemôžu uvoľniť miesto nijaké vonkajšie sily, len *vnútorný pokoj*, ktorý získa pre svoju dušu. Vonkajšie pomery môžu zmeniť len jeho životné situácie, duchovného človeka v ňom nikdy nemôžu prebudit'. Nového, „vyššieho človeka“ musí v sebe zrodiť sám žiak.

Potom sa stane tento „vyšší človek“ akoby „vnútorným vládcom“, ktorý bezpečne riadi pomery vonkajšieho človeka. Kým vládne a vedie vonkajší človek, je „vnútorný človek“ jeho otrokom, a preto nemôže rozvíjať svoje sily. Ak závisím od niečoho iného ako od seba, potom, či sa hnevám alebo nie, nie som sám sebe pánom, či lepšie povedané: nenašiel som ešte „vládcu v sebe“. Musím si v sebe rozvinúť schopnosť prijímať dojmy vonkajšieho sveta spôsobom, ktorý budem určovať sám: až vtedy sa môžem stať žiakom. A žiak tajného školenia môže len vtedy dosiahnuť cieľ, ak sa snaží nadobudnúť túto silu. Nieje dôležité, aby to dosiahol za určitý čas, ale aby sa o to skutočne *snažil*. Mnohí sa už celé roky namáhali a nezistili u seba badateľný pokrok, ale mnohí z tých, ktorí nezúfali a zostali neochvejní, dosiahli zrazu „vnútorné víťazstvo“.

V nejednej životnej situácii potrebuje človek veľkú silu na získanie chvíľky vnútorného pokoja. Ale čím väčšiu silu potrebujeme vyvinúť, tým väčší význam má to, čo dosiahneme. Pri tajnom školení spočíva všetko v tom, ako energicky, vnútornou pravdivosťou a dokonalou úprimnosťou dokážeme stáť ako *celkom cudzí* voči sebe a všetkým svojim skutkom.

Ale zrod vlastného vyššieho človeka v nás je iba jednou stránkou vnútornej činnosti žiaka tajného školenia. Musí k tomu pribudnúť ešte čosi ďalšie. I keď človek stojí voči sebe ako niekto úplne cudzí, jednako len pozoruje *sám seba*, a na zážitky a skutky, s ktorými je zrastený, pozerá cez prizmu svojho životného postavenia. Musí sa dostať nad túto úroveň. Musí sa povzniesť k čistej ľudskosti, ktorá vôbec nesúvisí s jeho životným postavením. Musí sa začať dívať na veci, ktoré by sa ho ako človeka týkali - aj keby žil v celkom odlišných pomeroch - z iného uhla. Tým v ňom ožije čosi, čo ho osobne prevyšuje. Obráti svoj pohľad do *vyšších svetov* *nei* sú svety, s ktorými ho spájajú všedné dni. A tu začína cítiť, prežívať, že aj on sám patrí k vyšším svetom. Sú to svety, o ktorých mu nemôžu jeho zmysly nič povedať, ba ani jeho každodenné zamestnanie. Až teraz preloží stredný bod svojej bytosti do svojho vnútra. Počúva hlasy svojho vnútra, ktoré k nemu hovoria vo chvíľach pokoja, rozvíja svoju komunikáciu s duchovným svetom. Všednému dňu je *vzdialený*. Virvar všedného dňa preň zanikol. Okolo neho sa rozhalilo ticho. Odmietá všetko, čo mu pripomína vonkajšie dojmy. Celú jeho dušu naplňa tiché rozjímanie a dialóg s čisto duchovným svetom. Žiakovi sa musí stať toto *tiché rozjímanie* prirodzenou životnou potrebou. Spočiatku je celkom ponorený do sveta myšlienok. Pre túto myšlienkovú činnosť musí vyvíjať *živý cit*. Musí sa naučiť *milovať*, čo k nemu prúdi z Ducha. Potom čoskoro prestane pociťovať tento svet myšlienok ako menej skutočný než sú každodenné veci, ktoré ho obklopujú. So svojimi myšlienkami začne zaobchádzať ako s vecami v priestore. A nebadane sa priblíži chvíli, keď začne cítiť to, čo sa mu odhaľuje v tichej vnútornej myšlienkovvej činnosti, ako niečo oveľa vyššie a skutočnejšie než veci v priestore. Poznáva, že prostredníctvom tohto myšlienkového sveta sa prejavuje sám *život*. Spozná, že v myšlienkach sa neobjavujú len nejaké tieňové obrazy, ale že sa mu cez ne prihovárajú skryté *bytosti*. Z ticha sa mu niečo prihovára. Predtým to k nemu hovorilo len cez jeho ucho, teraz to znie jeho dušou. Odhalila sa v ňom vnútorná reč - vnútorné slovo. Žiak je nevýslovne šťastný, keď prežíva po prvý raz tento okamih. Nad jeho celým vonkajším svetom sa rozlieva vnútorné svetlo. Začína sa preňho druhý život. Preteká ním prúd božského sveta, sveta božsky oblažujúceho.

Takýto život duše v myšlienkach, ktorý sa stáva čoraz viac životom rozširujúcim duchovnú podstatu bytia, nazýva gnóza, t. j. duchovná veda, *meditáciou* (rozjímaním, rozjímaným premýšľaním). Meditácia je prostriedok nadzmyslového poznania. Ale žiak tajného školenia nemá v takýchto chvíľach lipnúť na citoch a jeho pocity nemajú byť neurčité. To by mu prekážalo na ceste k pravému duchovnému poznaniu. Jeho myšlienky sa majú vytvárať jasne, rýchlo, zreteľne. Nájde pre to oporu, ak sa nebude držať slepo myšlienok, ktoré sa v ňom vynárajú. Radšej sa má dať preniknúť vznešenými myšlienkami pokročilých, už duchom preniknutých osobností. Má vychádzať zo spisov, ktoré vznikli zjavením v meditácii. Také spisy nájde žiak tajného školenia v mystickej, gnostickej a súčasnej duchovnej literatúre. V nich nájde látku pre svoju meditáciu. Tí, čo hľadali Ducha, vložili do týchto spisov myšlienky božskej múdrosti, Duch ich odovzdal svojim poslom, aby ich oni zvestovali svetu.

Takouto meditáciou sa žiak úplne mení. Začína si o skutočnostiach tvoriť celkom nové predstavy. Veci nadobúdajú inú hodnotu. Opätovne treba prízvukovať: žiak sa takouto premenou neodcudzuje svetu, ani svojím každodenným povinnostiam. Lebo spoznáva, že i ten najmenší skutok, ktorý musí vykonať najmenší zážitok, ktorý má, súvisí so vznešenými vesmírnymi bytosťami a dejmi. Teraz už vie: nech robí čokoľvek, nech trpí pre čokoľvek, robí to a trpí *pre veľkú vesmírnu duchovnú jednotu*. Z meditácie prúdi sila životnej činnosti, nie ľahostajnosť.