

NÁVOD KE ZPĚTNÉMU POHLÍŽENÍ

/Dle přednášky Dr. Steinera referuje Albert Steffen./

Návod ke zpětnému pohlížení, jedno ze základních cvičení duchovní vědy, vylíčil R. Steiner ve své knize "Jak dosahovat poznatků vyšších světů". Toto líčení použil a rozšířil Rudolf Steiner ve mnoha přednáškách. Jedno takové líčení, které pochází z r. 1907, budiž zde podáno podle zachovaných poznámek, které nečiní nároků na úplnost.

"Každý večer před tím, než jdeme spát", tak pravil Dr. Steiner, "máme proběhnouti svůj denní život od konce k začátku" /tedy obráceným postupem/. Jako obrazy má před námi den přejíti. Jedno je při tom důležité, že nesmíme nikdy nechat vystoupit pocit lítosti; lítost je vždycky sobecká. Kdo lituje, ten si přeje, aby sám byl býval lepší, má docela sobecká přání.

Nesmíme chtít být v minulosti lepší, nýbrž s t á t i se lepšími, to máme chtít. Máme se učit, ze svého denního života. Když jsme něco udělali špatně, nemáme litovat, nýbrž pomyslet: tehdá jsem právě nemohl lépe jednat, ale teď to mohu udělat lépe, chci to v budoucnu udělat lépe.

U každé denní události máme se ptáti: Udělal jsem to zde správně, nebyl bych to mohl udělat ještě lépe? Tu vždycky najdeme, že bychom to mohli udělat ještě správněji.

Jedno jest při tom ještě důležité: abychom se naučili pohlížeti sami na sebe jako na cizí osobu, jako kdybychom zvenku sebe pozorovali a kritizovali. Máme vůbec získati co možno nejjasnější představu o svém denním životě. Jest mnohem důležitější, /pokud se týče duševně duchovního vývoje takovýmto cvičením/, abychom se uměli rozpomínati na malé jednotlivosti, nežli na důležité události. Vojevůdce, který bojoval velkou bitvu, má večer hned obraz bitvy před sebou; ten drží sám sebou v jeho duši, ale všechny jednotlivosti dne, např. jak si obouval a vyzouval boty, to nebude již vědět. A záleží na tom, abychom získali co možná nejúplnější obraz dne. Vidíme se třeba jíti přes ulici, snažíme se při tom vzpomenouti si, jak běžely řady domů, kolem kterých výkladních skříní jsme spěchali, kteří lidé nás potkali, jak vypadali, jak jsme my sami vypadali, pak se vidíme vejíti do obchodu a vzpomínáme si na prodavačku, jaký měla oděv, jak mluvila, jak se pohybovala, atd.

U takových malých jednotlivostí musíme se hodně namáhati, a to zvyšuje naše duševní síly.

Nemusíme myslet, že k tomu budeme potřebovat hodinu.. Nejprve si budeme málo vzpomínat, potom s velkou námahou více. Ale konečně můžeme cvičením dosáhnout toho, že celý denní život táhne duši jako pohyblivé obrazy, zřetelně a ve všech jednotlivostech v pěti minutách.

ALE MUSÍME TRPĚLIVĚ USILOVAT.

Kdo opakuje události dne jen tak povrchně rychle, jenom bezbarvě je zaznamenává, tomu toto cvičení docela nic neprospěje.

Když někdo vykoná dlouhou cestu a na konci cesty chtěl by prošlý kus ještě jednou poznat, může to udělat dvojnásobným způsobem. Jednak se může zastavit zády obrácen k prošlé části cesty a snažit se vzpomínat si na to, co leží za ním, ale může se také otočit a tak přehlédnout tento kus cesty.

Když nyní projdeme časový úsek, můžeme se nejprve jen paměti rozpomínat a ne pohlížeti nazpět na uplynulý úsek času.

Ale toto zpětné pohlížení, jaké známe jen z prostoru, je možné také v čase a naučíme se mu tím, že se namáháme předvádět si uplynulý den co možná jasně a obrazně, názorně.

Žádná událost minulosti není tak docela pryč; všechny jsou ještě zde. Ony jsou tím, co nazýváme kronikou akašickou. Tu poznáváme jen tímto způsobem. Nejprve z ní poznáváme jen to, co se týče nás samých, pozvolna také jiné věci.

PROTO JE VEČERNÍ ZPĚTNÉ CVIČENÍ tak důležitým, nezbytným cvičením.

Nyní jen považme, co takový návod může nám znamenat, chceme-li sami sebe poznat a dále se vyvíjet. A to by chtěl přece každý, neboť to ho odlišuje od zvířete, které běží stále dále, aniž se ohlíží nazpět.

/Otištěno v Goetheanu 16. září 1951, přel. B. H./