

# Ovládanie myšlienok a citov

## Rudolf Steiner

Ak niekto hľadá cesty k tajnej vede opísaným spôsobom, nesmie zabudnúť počas celej svojej práce posilňovať sa *istou* stále pôsobiacou myšlienkou. Musí mať totiž stále na mysli, že mohol dosiahnuť časom už dosť značný pokrok, ibaže sa jeho výsledky neprejavili tak, ako ich prípadne očakával. Kto si toto neuváži, ľahko stratí vytrvalosť a pomaly sa zriekne všetkých ďalších snažení. Lebo sily a schopnosti, ktoré treba rozvinúť, sú zo začiatku veľmi útle. Ich podstata sa celkom líši od toho, čo si človek vytvoril v predstave. Ved' si zvykol zaoberať sa iba fyzickým svetom. Duchovný a duševný svet sa ocitol mimo jeho pohľadov a pojmov. Niet divu, že keď sa teraz v ňom začínajú vyvíjať duchovné a duševné sily, ani ich hneď nezbadá. V tom spočíva možnosť omylu toho, kto sa vydá na tajnú cestu bez skúseností, ktoré nadobudli v tomto smere pokročilí bádatelia. Duchovný učiteľ spozná pokroky svojho žiaka skôr než sa o tom dozvie žiak. Vie ako sa utvára subtilný duchovný zrak, skôr než by o tom žiak niečo vedel. A väčšina návodov má v žiakovi podporovať to, aby nestratil dôveru, trpezlivosť a vytrvalosť skôr, než dospeje k uvedomeniu si svojho pokroku. Učiteľ môže *dať* žiakovi len to, čo v ňom už - utajene - spočíva. Môže len podnietiť rozvoj driemajúcich schopností. Ale čo mu zo svojich skúseností oznámi, bude preňho oporou v snahe preniknúť od temnoty na svetlo.

Veľa ľudí opúšťa cestu duchovnej vedy hneď na začiatku a ani nepostrehnú svoj pokrok. A keď sa už začnú vynárať prvé nesporné vyššie skutočnosti, vidí v nich žiak veľakrát ilúzie, pretože si vytvoril pomýlenú predstavu o tom, čo má vlastne zažiť. Stratí odvahu a podcení svoje prvé skúsenosti, ktoré sa mu javia ako malicherné, a neverí, že by v dohľadnej dobe viedli k niečomu hodnotnejšiemu. Na ceste tajnej vedy musia žiakovi bez prestania svietiť odvaha a sebadôvera ako dve svetlá, ktoré nikdy nesmú zhasnúť. Kto nie je schopný vždy znova a znova začať s cvičením, ktoré sa mu zdanlivo veľakrát nepodarilo, ďaleko nezájde.

Oveľa skôr než zreteľný dojem pokroku sa ohlási žiakovi nejasný pocit, že je na správnej ceste. Tento pocit by si mal chrániť a rozvíjať, lebo sa môže stať bezpečným vodidlom. Predovšetkým treba potlačiť domnienku, že pravidlá, ktoré pomáhajú dosiahnuť vyššie poznatky, musia byť celkom neobyčajné a tajuplné. Treba si uvážiť, že človek má vychádzať z citov a myšlienok, s ktorými stále žije, a že im má dať len odlišný smer, než sa spravidla uberajú. Nech si spočiatku každý povie: „V mojom vlastnom svete, vo svete citov a myšlienok, sú ukryté najvyššie tajomstvá, len som ich dokonale nevnímal. „Všetko sa zakladá na tom, že človek má v sebe telo, dušu a ducha, ale výslovne si *uvedomuje* iba svoje telo, a dušu a ducha nie. A žiak si uvedomuje svoju dušu a ducha tak, ako si obyčajný človek uvedomuje svoje telo.“ Preto je dôležité dať citom a myšlienkam stály smer. Potom sa aj v bežnom živote vyvinie schopnosť vnímať neviditeľné. Uvediem jeden zo spôsobov. Ako všetko, o čom tu hovoríme, opäť je to jednoduchý spôsob. Ak sa budeme cvičeniu oddávať s vytrvalosťou a v potrebnej intímnej nálade, docielime ten najväčší účinok. Položme si pred seba semienko nejakej rastlinky. Pôjde nám o to, aby sme zintenzívnili voči tomuto drobnučkému predmetu správne myšlienky a pomocou nich prebudili určité city. Najprv si ujasnime, čo skutočne našimi očami vidíme. Opíšeme si tvar, farbu a všetky ostatné vlastnosti semienka. Potom uvažujme: Z tohto semienka, ak ho zasadíme, vznikne mnohotvárna rastlina. Predstavujme si túto rastlinu. Nechajme ju vo svojej predstavivosti rásť. A potom sa zamyslime: Co si teraz vo svojej fantázii oživujem, to neskoršie zo semienka vykúzlila sily zeme a svetla. Keby predom mnou ležal nejaký podobný umelý predmet, ktorý by moje oči nijako nerozlišili od pravého semienka, nijaká sila zeme a svetla by z neho nebola schopná vyčariť rastlinu. Kto si túto myšlienku úplne ozrejmí, kto ju vnútorne zažije, bude si môcť vytvoriť aj nasledujúcu myšlienku so správnym pocitom. Povie si: „V semienku spočíva skrytá sila celej rastliny, toho, čo z neho neskoršie vyrastie. V umelej napodobenine tejto sily niet. A napriek tomu obe tieto veci vníma *môj zrak* rovnako.“ V skutočnom semienku sa teda nachádza niečo *neviditeľné*, čo v napodobenine chýba. K tomuto neviditeľnému usmerníme teraz pocity a myšlienky. Predstavme si: Toto neviditeľné sa neskôr zmení vo viditeľnú rastlinu, ktorú budem mať pred sebou v jej forme a farbe. Chopme sa myšlienky: *neviditeľné sa stane viditeľným*. Keby som nemohol myslieť, *nemohlo by sa mi už teraz ohlasovať; čo bude neskôr viditeľné*.

Osobitne treba zdôrazniť: čo si myslíme, máme aj intenzívne cítiť. V pokoji, bez rušivého zasahovania akýchkoľvek iných myšlienok treba v sebe zažiť jedinou, nami naznačenú myšlienku. A žiak si musí dopriať čas, aby sa táto myšlienka, citovo s ním spätá zahĺbila do duše. Ak to správne uskutoční, pocíti v sebe

človek po určitom čase a po mnohých pokusoch - určitú silu. Táto sila v ňom vytvorí nové nazeranie. Semienko sa objaví pred ním obklopené svetelným obláčikom. A pocíti ho duchovne v zmyslovej forme ako určitý druh plameňa.

Približne uprostred plameňa bude vnímať pocit, aký vzniká pri dojme fialovej farby, pri okrajoch dojem modrastej. Zjaví sa mu to, čo bolo prv neviditeľné, čo stvorila sila myšlienok a citov, ktoré však v sebe žiak prebudil. Čo bolo viditeľné zmyslovým spôsobom, t.j. semienko, sa podstatne rozšírilo. Jeho duchovnému orgánu sa zjavila rastlina, ktorá sa stane pre zmyslové oko viditeľná až oveľa neskôr.

Je pochopiteľné, ak to bude nejednen človek považovať za ilúziu. Veľa ľudí povie: Čo mám z takýchto videní, z takýchto fantázií? Mnohí sa vzdajú a nebudú pokračovať v tejto ceste. Ale o to vlastne ide: nezamieňať pri týchto neľahkých bodoch ľudského vývoja fantáziu s duchovnou skutočnosťou. A ďalej: mať odvahu ísť dopredu a nechať sa bojzlivým a nedôverčivým. Na druhej strane treba zdôrazniť, že zdravý zmysel, ktorý vie rozlíšiť pravdu od klamu, treba ustavične rozvíjať. Človek nesmie počas týchto cvičení stratiť *plnevedomú* kontrolu nad sebou. S rovnakou istotou ako zmýšľa o veciach a javoch každodenného života, musí myslieť aj tu. Bolo by zlé, keby upadol do snenia. V každom okamihu si musí zachovať zdravý rozum a ostať triezvy. Dopustil by sa najväčšej chyby, keby po cvičeniach stratil svoju rovnováhu a keby mu cvičenia bránili v posudzovaní každodennej reality ako predtým. Žiak sa má preto stále sledovať, či azda nevybočil zo svojej rovnováhy a či ostal *rovnakým* v pomeroch, v ktorých žije. Musí si zachovať pevné zotrvanie v sebe a jasný zmysel voči všetkému. Rozhodne sa treba prísne vyhýbať sneniu a takým cvičeniam, ktoré nie sú v súlade s tým, čo tu opisujeme. Tieto myšlienkové pravidlá sa oddávna skúšali a nacvičovali v tajných školách. A my informujeme len o *takýchto* cvičeniach. Kto by chcel pestovať iné, vlastné, alebo také, o ktorých už niečo počul alebo čítal, musel by nutne poblúdiť a ocitnúť sa na ceste bezuzdnej fantázie.

Ďalšie cvičenie, ktoré sa má pripojiť k predošlému, je takéto: Postavíme si pred seba rastlinu, ktorej rast práve vrcholí. Teraz do seba pojmeme myšlienku, že príde čas, keď táto rastlina zahynie. Nič nezostane z toho, čo teraz máme pred očami. Ale dotedy už táto rastlinka v sebe vyvinie semienka, z ktorých opäť vzniknú nové rastlinky. Zase zisťujeme, že v tom, čo vidíme, spočíva niečo pre nás neviditeľné. Celkom sa naplníme myšlienkou: táto forma rastliny so svojimi farbami tu už viac nebude. Ale predstava, že vytvorí semená, nás poučá, že nezmizne do stratená. Čo ju teraz pred týmto zmiznutím chráni, nemôžeme vidieť očami, ako sme prv nemohli vidieť v semene rastlinu. *Existuje v nej niečo, čo našim zrakom nevidíme.* Ak túto myšlienku v sebe oživíme a ak s ňou spojíme primeraný *pocit*, vyvinie sa po určitom čase v žiakovej duši sila, z ktorej vznikne nové *nazeranie*. Z rastliny opäť vyrastá akýsi duchovný *plamenný útvar*. Táto sila je primerane väčšia než tá, ktorú sme opísali skôr. Plameň môže byť vo svojej strednej časti vnímaný v zelenomodrej farbe a celkom na okrajoch v žltočervenej.

Treba výslovne zdôrazniť, že to, čo označuje slovo „farba“, nemožno vidieť tak, ako vidia farby fyzické oči, ale *duchovným* vnímaním naozaj pociťuje žiak niečo, čo v ňom vytvára pocit vnemu farby. Vnímať duchovnú „modrú“ znamená pociťiť niečo, čo sa podobá na modrú farbu pre fyzické oko. Toto si musí uvážiť každý, kto sa chce krok za krokom skutočne povzniesť k *duchovným* vnemom. Inak by očakával v duchovnom len opakovanie fyzického. To by ho len trpko sklamalo.

Každý, kto dospel do štádia, že vidí duchovno, dosiahol veľa. Lebo veci sa mu už nebudú odhaľovať len v *bytí*, ale aj vo vzniku a zániku. Všade zadne vidieť ducha, ktorého zmyslové oči nemôžu vidieť. Tým urobil prvé kroky k vlastnému nazretiu do tajomstva narodenia a smrti. Vonkajšie zmysly vnímajú pri narodení vznik určitej bytosti, v smrti jej zánik. Je to tak len preto, lebo zmysly nevnímajú neviditeľného ducha tejto bytosti. Pre ducha je narodenie a smrť len premenou, ktorú možno prirovnať k roztvoreniu púčika na kvet. Ak to však chceme poznať sami, musíme načrtnutým spôsobom prebudiť najprv duchovný orgán.

Proti ďalšej námietke ľudí, disponujúcich istou dávkou duševnej skúsenosti, uveďme, že vôbec nechceme tvrdiť, že by sa narodenie a smrť nedali spoznávať kratšou a jednoduchšou cestou bez všetkých postupov, ktoré tu opisujeme. Naozaj existujú ľudia, ktorí majú značné psychické vlohy a potrebujú len nepatrný impulz, aby sa prebudili a vyvinuli. To sú však výnimky. Nami uvádzaná cesta je všeobecnejšia a bezpečnejšia. Veď aj určité poznatky z chémie si možno nadobudnúť výnimočným spôsobom, ale ak sa niekto chce stať chemikom, musí chémiu vyštudovať, t.j. ísť po schodnejšej a istejšej ceste.

Bolo by osudným omylom, keby sa žiak nazdával, že pohodlnejšie dospeje k cieľu, ak si semeno alebo rastlinu *len* predstaví, ak bude mať objekt pred sebou vo fantázii. Kto takto koná, môže taktiež dospieť k cieľu, ale nie tak, ako to opisujeme v našej metóde. Nazretie, ktoré získa, bude púhym výplodom jeho fantázie. Aby sa toto nazretie premenilo na duchovné nazretie, na to by bolo treba čakať dlhšie. Lebo ide o to, aby som si nevytváral názory svojvoľne, ale aby sa vytvorili skutočne *vo mne*. Z hĺbok mojej duše musí

vytrysknúť pravda, ale kúzelníkom nemá byť moje obyčajné ja, ktoré vyčarí skutočnosť, tými kúzelníkmi musia byť bytosti, ktorých duchovnú pravdu chcem uvidieť.

Ak žiak v sebe získal pomocou týchto cvičení svoje prvé duchovné skúsenosti, má oprávnenie začať s pozorovaním samotného človeka. Spočiatku si na to zvolí jednoduché úkazy ľudského života. Ale už predtým treba zvlášť vážne pracovať na úplnej čistote svojho mravného charakteru. Každú myšlienku získanú týmto spôsobom, ktorú by chcel žiak využiť vo svoj prospech, odstrániť. Musí mať odhodlanie, že silu, ktorú prípadne nad inými nadobudne, *nikdy nezneužije*. Preto musí každý, kto sa snaží dosiahnuť tajomstvá ľudskej prirodzenosti z vlastného nazretia, dodržať zlaté pravidlo pravých tajných spoločností: Skôr, než urobíš krok v poznaní tajných právd, urob tri v zdokonalení svojho charakteru. Kto rešpektuje toto pravidlo, môže sa pustiť do nasledovného cvičenia.

Sprítomnime si človeka, u ktorého sme zbadali, že po niečom veľmi *túži*. Našu pozornosť zameriame na žiadostivosť. Najlepšie bude, ak oživíme v spomienke okamih, v ktorom bola *žiadostivosť* najživšia a ešte sa nevedelo, či dotyčný dosiahne vec svojej túžby. Úplne sa odovzdáme predstave pozorovania spomienky. Vo svojej duši nastolíme čo najhlbší vnútorný pokoj. Pokúsime sa byť čo najviac slepí a hluchí voči všetkému, čo nás obklopuje. Venujeme pozornosť najmä tomu, aby cez prebudenú predstavu ožil v duši určitý *cit*. Nechajme v nás tento cit vystupovať ako oblak, ktorý sa zjavil na jasnej oblohe. Možným problémom môže byť to, že sme človeka, na ktorého upierame pozornosť, nepozorovali dostatočne dlho. S najväčšou pravdepodobnosťou budeme mať viac márných pokusov. Nestrácajme však trpezlivosť. Po viacerých pokusoch zažijeme vo vlastnej duši cit, ktorý sa bude zhodovať s duševným stavom uvedeného človeka. Po určitom čase zbadáme, že týmto citom začne rásť v duši sila, ktorá sa zmení na *duchovné nazretie* do duševného stavu inej osoby. V zornom poli sa objaví obraz, pociťovaný ako niečo žiariace. Tento duchovne žiariaci obraz je tzv. astrálne vtelenie duševnej žiadostivosti pozorovaného. Zase ho prirovnáme k plameňu. Pociťujeme že je uprostred žltočervený, kým k okrajom červeno- modrý až fialový. Veľmi záleží na tom, aby sme s takýmto duchovným nazretím zaobchádzali opatrne. Najlepšie je o tom nikomu nehovoriť, okrem svojho učiteľa, ak takého máme. Keby sme sa ho pokúsili svojím rozumom vysvetliť, dopustili by sme sa chyby. Odovzdajme sa nepredpojate svojmu duchovnému videniu a nerušme ho prebytočným premýšľaním. Musíme mať stále na pamäti, že rozmýšľanie sa na začiatku vôbec nevyrovná nášmu videniu. Premýšľanie sme získali vo svojom doterajšom živote, ktorý bol obmedzený len na fyzicko- zmyslový svet, kým to, čo sme teraz nadobudli, je za jeho hranicou. Nesnažme sa ani merať to nové mierou starého. Len ak sme dosiahli určitú skúsenosť vo vnútornom nazretí, môžeme o tom hovoriť a povzbudiť tým svojich druhov.

K opísanému cvičeniu sa môže pripojiť doplnok. Práve tak, ako sme pozorovali u niekoho vznik a účinky žiadostivosti, pozorujeme aj uspokojenie určitého želania, splnenie očakávaného. Ak pritom dodržíme rovnaké pravidlá a zachováme si nutnú ostražitosť, o ktorú sme dbali aj v predošlom prípade, aj tu dospejeme k duchovnému nazretiu. Uvidíme duchovný tvar plameňa, pociťovaný uprostred ako žltý, kým okraje budú zelenkasté.

Takýmto pozorovaním iných môže človek ľahko urobiť morálnu chybu. Môže sa stať neláskavým. Treba všemožne dbať, aby sa to nestalo. Ak niekto takto pozoruje, musí sa už celkom nachádzať na úrovni, na ktorej je úplne predchnutý istotou, že *myšlienky, sú skutočné veci*. Tu si už nemožno dovoliť zmyšľať o iných ľuďoch spôsobom priečiacim sa najhlbšej úcte voči ľudskej dôstojnosti a slobode. Myšlienka, že by nám niekto mohol byť len objektom pozorovania, nás nesmie ani na chvíľku ovládnuť. Zároveň s každým druhom duchovného pozorovania ľudskej prirodzenosti musí naša seba výchova smerovať k tomu, aby sme neobmedzene oceňovali sebauplatnenie každého a aby sme sa pozerali na to, čo v človeku žije - aj vo svojich myšlienkach a citoch - ako na niečo posvätné, čoho sa nesmieme dotknúť. Musíme sa naplňať pocitom posvätnej bázne nad všetkým ľudským aj vtedy, ak je to už len spomienka v nás.

Zatiaľ sme ukázali len na uvedených dvoch prípadoch, ako sa prepracovať k osvietenosti ponad ľudskú prirodzenosť. Pomocou týchto prípadov sme aj vytýčili cestu, po ktorej treba ísť. Kto v sebe objaví potrebné vnútorné ticho a pokoj, ktoré patria k tomuto druhu pozorovania, pripravuje pôdu pre veľkú premenu svojej duše. Čoskoro dospeje tak ďaleko, že vnútorné obohatenie, dosiahnuté jeho bytosťou, mu dodá istotu a pokoj aj v jeho vonkajšom správaní. A jeho zmenené vonkajšie správanie spôsobí spätnú väzbu na jeho dušu. A takto to bude pokračovať. Nájde prostriedky a cesty, aby v ľudskej prirodzenosti odkryl čoraz viac a viac z toho, čo je pred vonkajšími zmyslami ukryté, a dozrie na nazretie do tajomných súvislostí medzi ľudskou prirodzenosťou a všetkým, čo vo vesmíre existuje. Po tejto ceste sa človek priblíži k chvíli, keď môže robiť prvé kroky v *zasvätení*. Ale ešte predtým bude musieť splniť to, čo sa mu azda ani nebude javiť ako nutné.

Kandidát zasvätenia musí mať v sebe *odvahu a nebojácnosť* vypestovanú v určitom smere. Ba musí priam vyhľadávať príležitosti, pri ktorých si bude tieto cnosti ďalej upevňovať. Aj samotný život je v tomto ohľade dobrou školou, akiste aj najlepšou. Hľadiet' nebezpečenstvu chladnokrvne do tváre, chcieť premôcť bez váhania ťažkosti - toto všetko musí dokázať žiak. Zoči-voči hroziacemu nebezpečenstvu sa musí hneď vzmužiť k pocitu: môj strach mi nijako nepomôže, nesmiem si ho pripustiť, musím myslieť iba na to, čo treba konať. Žiak musí dospieť tak ďaleko, aby sa v situáciách, v ktorých sa predtým cítil ustrašene, aspoň vo vlastnom, najhlbšom cítení - nemal strach, alebo nestratil odvahu. Sebavýchovou vyvíja v sebe žiak sily, ktoré potrebuje na zasvätenie do vyšších tajomstiev. Ako potrebuje fyzický človek na používanie svojich fyzických síl a zmyslov pevné nervy, tak potrebuje duševný človek silu, ktorá sa rozvinie iba u odvážnych a nebojácnych pováh. Pri prenikaní do vyšších tajomstiev začína vidieť veci, ktoré zostávajú zahalené zmyslom, ktoré človeka klamú. Aj keď nám zmysly neumožňujú vidieť vyššiu pravdu - zostávajú našimi dobrodincami. Ukrývajú pred nami veci, ktoré by nás, nepripravených, uvrhli do bezhraničnej hrôzy, akú by človek ani nezniesol. Žiak sa musí preto na tento pohľad vyzbrojiť. Stráca určité opory vo vonkajšom svete, za ktoré vďačil okolnosti, že sa nachádzal v zajatí zdania. Je to skutočne a doslova tak, ako keby niekoho upozornili na nebezpečenstvo, v ktorom sa už dávno nachádzal, iba o ňom nič nevedel. Predtým nemal strach: ale teraz, pretože sa o ňom dozvedel, začína ním strach lomcovať, aj keď samotné nebezpečenstvo ani trochu nevzrástlo, iba jeho poznanie sa stalo prenikavejším.

Sily sveta buď budujú alebo ničia. Osudom vonkajších bytostí je preto vznik a zánik. Poznávajúci žiak má nazrieť do pôsobenia týchto síl a do chodu osudu. Musí odstrániť spred svojich duchovných očí závoj, ktorý zahaľuje život. Človek je úzko spätý s týmito silami a s osudom. Tvorivé a ničivé sily sú v jeho vlastnej prirodzenosti. Postupne však žiak začne vidieť nezahalený svet a rovnako sa pred ním samým odkryje aj jeho duša. Keď príde táto chvíľa sebaoznania, nesmie tajný žiak stratiť silu. Nikdy mu nebude chýbať, ak si z nej vytvorí rezervu. Aby to dokázal, musí sa naučiť udržiavať vnútorný pokoj a istotu a vyvinúť silnú dôveru v dobré sily bytia. Musí rátať s tým, že sa menia jeho pohnútky. Bude si musieť priznať, že niekedy konal a myslel iba preto tak, lebo sa nachádzal v zajatí nevedomosti. Pôvodné príčiny však pominuli. Niečo robil z márnomyseľnosti, teraz vidí, aká bezcenná je táto vlastnosť pre vedomého. Iné robil zo zistiťosti, spozná, aká je to pustošivá sila. Bude musieť vyvinúť celkom nové pohnútky myslenia a konania. A na to všetko potrebuje odvahu a nebojácnosť.

Ide predovšetkým o rozvíjanie odvahy a nebojácnosti v najhlbšom myšlienkovom živote. Žiakova myseľ musí vzdorovať neúspechom. Musí zozbierať silu a myslieť si: „Chcem zabudnúť, že sa mi táto vec už zasa nepodarila, a chcem začať znovu ako keby sa nič nestalo.“ Potom sa prepracuje k presvedčeniu, že pramene síl, s ktorých môže čerpať nikdy vo svete nevyschnú. Vždy sa bude usilovať o duchovno, ktoré ho bude dvíhať a niest', i keby sa jeho pozemská schránka ukázala akokoľvek bezmocná a slabá. Musí kráčať v ústrety budúcnosti a nenechať sa rušiť žiadnou minulosťou. Ak si žiak tieto vlastnosti už do istej miery vyvinul, stane sa zrelým na spoznanie skutočných mien vecí, ktoré budú kľúčom k vyššiemu poznaniu. Lebo zasvätenie spočíva v tom, že sa človek naučí nazývať veci pravými menami, ktoré im prislúchajú v duchu ich božského prapôvodu. V týchto menách spočívajú tajomstvá vecí. Preto hovoria zasvätení inou rečou než nezasvätení, lebo oslovujú bytosti tým menom, pomocou ktorého boli stvorené. O samotnom zasvätení (iniciácii), budeme hovoriť v nasledujúcej kapitole.