

## PRVNÍ KROKY K SEBEVÝCHOVĚ

Vodítkem pro toho, kdo se rozhodl opravdově pracovat na zušlechtnění své duševní bytosti, aby mohl vstoupit na stezku vyššího pokroku, musí být nejdříve úsilí po pravém poznání sama sebe.

Jsou dva stupně:

- 1) sebepoznání nižší, které krátce označujeme jako „zrcadlení sama sebe“, t.j. překonání všedního, nižšího jáství; a
- 2) vyšší sebepoznání, které se rodí ze „zhoštění se sama sebe“.

Co je míněno nižším sebepoznáním?

Je to poznání našeho všedního jáství, toho, co již jsme, co v sobě nosíme; je to seznámení se s naším vlastním duševním životem. Je však zapotřebí si ujasnit, že na tomto stupni nemůžeme dospět ke svému vyššímu „já“, neboť když zíráme jen do sebe, shledáme tam jen to, jací jsme.

Jak si při tom musíme počínat?

Většina lidí je přesvědčena, že právě jejich vlastnosti jsou nejlepší. Kdo je nemá, je jim nesympatický. Kdo již vyrostl nad toto mínění, nejen teoreticky, nýbrž i svým cítěním, je již na cestě k pravému sebepoznání.

Dostaneme se nad zhlížení se v sobě postupem, kterého lze používat vždy, jen když si pro to najdeme denně pět minut času.

Musíme vyjít z následující věty:

Všechny vlastnosti jsou jednostranné; musíš poznat, kde jsou jednostranné a musíš se snažit je sladit.

Tak např. – kdo je pilný, nechť zkoumá, není-li pilný na nesprávném místě. Také čilost je jednostranná; musíme ji doplňovat pečlivou rozvážlivostí.

Každá vlastnost má svůj protějšek, jehož je zapotřebí si osvojit a tak usilovat o zharmonizování sobě protilehlých vlastností. Např.: Spěchej s mírou, t.j. nežli skokem, lépe krokem; – buď uvážlivý, ne však líný atp.

Tak se počínáme dostávat sami nad sebe. To ale ještě k meditaci nepatří. Musíme si to však vydobývat jaksi souběžně, neboť právě to nám v našem meditačním životě velmi usnadňuje spojení s duchovními světy.

Tato harmonizace naší osobnosti spočívá zvláště v dávání si pozorů na drobné rysy naší povahy.

Tak např., kdo má ve zvyku nenechat druhého domluvit a každou chvíli mu vpadne do řeči, musí na to bedlivě dávat pozor a předsevzít si po šest neděl: „Nyní budeš, když mluví druhý, úplně mlčet, pokud to jen bude možné.“

Jsou lidé, kteří, nechť slyší cokoli, ke všemu mají své „ale“. Počínáme-li si tak, uložíme si rovněž po řadu neděl zdržovat se všech námitek. Zjistíme, že jsme si tím zabraňovali získávání prohloubenějšího poznávání mnohostranných jevů života.

Povšimněme si, jak mluvíme! Navykněme si nemluvit ani příliš hlasitě, ani příliš tiše.

Vědomé usměrňování takových stránek naší povahy, na které ani nemyslíme a které si ani neuvědomujeme, patří k intimnímu vývoji nitra. Čím více přihlížíme k harmonizaci našich drobných vlastností, tím lépe. Při svědomité kritice sama sebe přijdeme na mnohé, čeho je zapotřebí se zhostit.

Přivedeme-li to pak dokonce tak daleko, že zvládneme nejen své morální, intelektuální nebo citové návyky, nýbrž i své zevní zvyklosti, potom je tato sebevýchova zvláště účinná.

Na tomto stupni nejde ani tak o probádání svého nitra v obyčejném smyslu, jako o zdokonalení vlastností, které jsme si dostatečně ještě neosvojili, jakož i o doplnění toho, co již máme, vlastností protilehlou.

Sebezpoznaní patří k nejtěžším úkolům, které má člověk naplnit v pozemském životě, a právě ti, kteří se domnívají, že sebe již znají nejlépe, se nejsnáze klamou. Právě oni jsou naplněni sami sebou, svým všedním „já“, a toto zírání jen na vlastní osobnost a z toho plynoucí stálé zdůrazňování toho „já“, „já“, to si musíme odvykat již v naší obyčejné mluvě.

Především si musíme odvykat představě, že na našem mínění záleží více než na mínění druhých.

Dejme tomu, že někdo je chytrý člověk. Když uplatňuje svoji chytrost ve společnosti lidí, kteří stojí mnohem hlouběji než on – je velmi nemístné, jestliže uplatňuje svoji chytrost, aby uspokojoval sám sebe. Právě takový člověk by měl působit z ducha těch lidí, s nimiž se stýká. Zvláště porušují toto pravidlo ti, kteří pro něco agitují.

K tomu všemu musí pak přistoupit to, co označujeme ve skrytém smyslu jako trpělivost. To souvisí se sebepoznáním. Velká část těch, kteří usilují něčeho dosáhnout, nedovedou skutečně čekat, poněvadž se domnívají, že jsou zralí přijmout již všechno. Tato trpělivost plyne z přísné sebevýchovy. A také to souvisí s prvním stupněm vedoucím k sebepoznání.

\* \* \*

Vyšší sebepoznání počíná teprve tehdy, když počneme říkat: V tom, co je naším všedním jástvím, naše vyšší „já“ ani není (je obsaženo v celém světě, ve hvězdách, ve Slunci a Měsíci, v nerostech, v říši rostlinné, ve zvířatech). Praví-li někdo, že chce pěstovat vyšší „já“ a odvrací se od světa, nechce-li nic vědět o hmotnu, pak naprosto neuznává, že se vyšší „já“ nachází právě všude vně.

Nejde o to, abychom zírali do sebe, nýbrž musíme usilovat poznávat vyšší „já“, které září na nás.

Nižší „já“ praví: „Zde stojím a mrznu.“

Vyšší „já“ však říká: „Jsem jástvím také zimy a činím se studenou.“

Nižší „já“ praví: „Jsem tady, jsem v oku, které vidí Slunce.“

Vyšší „já“ však praví: „Jsem ve Slunci a slunečním paprskem se dívám do tvého oka.“

Vycházet ze sebe znamená – zhostit se sama sebe. Proto usiluje novodobé duchovně-vědecké školení vyhostit nižší „já“ z člověka. V tom, co zde nejdříve působilo jako tzv. theosofie, byla zpočátku učiněna největší chyba tím, že se hlásalo: odvracet se od vnějšku a zírat do sebe. To je velkým klamem. Zde najdeme jen své nižší jáství (které se domýšlí, že je božské), které však božské není. Abychom mohli poznat to božské, musíme se dostat ze sebe ven. „Poznej sebe samého“ – znamená – „přemož sebe samého“.

\* \* \*

Kdo začne pracovat na svém vnitřním vývoji, musí být pamětliv toho, že tím ubírá svému hmotnému a životnímu (*éterickému*) tělu síly. Kdyby se tak dělo bez potřebného zajištění trvale, musel by člověk onemocnět. Ano, došlo by dokonce i k úplnému vyčerpání sil. Kdo se tudíž při tomto vývoji nechce poškozovat fyzicky a morálně, musí tyto síly nahrazovat něčím jiným. Musí mít stále na mysli všeobecné světové pravidlo:

rytmus nahrazuje sílu!

To je důležitá okultní zásada. Dnes žijí lidé velmi nepravidelně zvláště ve svých představách a ve svém konání. Ale člověk, který by chtěl při své vnitřní výchově spoluprožívat rozptýlenost zevního světa, nemohl by uniknout nebezpečí, do něhož se vrhá jeho hmotné tělo tím, že se mu odnímá síla. Proto musí žák usilovat o to, aby vnesl do svého života rytmus. Samozřejmě nemůže si to zařídit tak, aby jeden den byl jako druhý; může však učinit toto: musí vykonávat jisté úkony zcela pravidelně.

Tak by měl každé ráno po probuzení konat svá meditační a koncentrační cvičení s naprostou pravidelností. Rytmus vnáší do svého života také každodenním večerním zpětným opakováním prožitého dne.

Připomeňme si jen, že celá světová soustava je založena na rytmu, že probíhá rytmicky. Všechno v přírodě je rytmické. Slunce, roční období, den a noc atd. Rostliny rostou rytmicky. Avšak čím výše postupujeme, tím méně je tu rytmu. Ještě ve zvířecí říši se setkáváme s určitými rytmy. Jen člověk se dostal do nerytmického, chaotického života. Příroda jej propustila. A tento chaotický život musí žák nyní učinit zcela vědomě opět rytmickým. A aby toho dosáhl, dostává se mu určitých prostředků, jimiž vnáší do svého fyzického a životního (*éterického*) těla soulad a rytmus. Ponenáhlu jsou jeho schránky uváděny do takového rytmu, který se při vystupování citivého (*astrálního*) těla zase sám opravuje. I když jsou tyto schránky za dne z tohoto rytmu vytlačovány, vypuzovány, tu se za klidu opět samy uvádějí do správného chodu.

Aby žák mohl svůj život pevně opřít o trvale působící rytmus, je nutno si osvojit šest vlastností, které jsou nepostradatelnou přípravou pro jeho pokrok na cestě k vědomému prožívání duchovního světa.

*„Snažíš-li se udělat jeden krok kupředu  
v poznání skrytých pravd,  
učiň zároveň tři kroky kupředu  
ve zdokonalování svého charakteru k dobru!“*

R. Steiner