

# Všeobecné požiadavky sebvýchovy a vnútorného vývoja

## Rudolf Steiner

Musíme si osvojiť:

1. jasné, usporiadané, vecné myslenie
2. iniciatívne jednanie z vlastného, vnútorného popudu
3. pokoj mysle, premáhanie duševných afektov
4. kladný, pozitívny prístup, z ktorého sa vyvíja pravá kresťanská láska
5. nepredpojatosť, z ktorej dospievame k pravému pokroku
6. duševnú rovnováhu, harmóniu všetkých duševných vlastností

V tejto úvahe poukážem na podmienky, ktoré musia byť splnené pred vlastným mystickým vývojom, bez ktorých nemožno žiadnymi prostriedkami vonkajšieho alebo vnútorného života správne napredovať. Cvičenia koncentrácie, meditácie apod., sa stanú bezcennými, ba môžu dokonca aj škodiť, ak si život neriadime podľa týchto podmienok. Človeku nemožno dať žiadne nové sily, možno len rozvinúť tie, ktoré v ňom už v podstate sú, ale nemôžu sa vyvíjať samy od seba, pretože tomu bránia vonkajšie aj vnútorné prekážky. Vonkajšie prekážky možno odstrániť práve naplnením tých životných zásad, o ktorých bude reč. Vnútorné prekážky sa premôžu cvičením koncentrácie a meditácie

### 1. vecné myslenie:

Prvou podmienkou je osvojenie dokonalého a jasného myslenia. K tomu je potrebné, aby sa človek každý deň aspoň na krátky čas (najmenej na 5 minút, ale radšej dlhšie) oslobodil od blúdenia v myšlienkach. Človek sa musí stať pánom svojho myšlienkového sveta. Nie je pánom, ak sú jeho myšlienky a myslenie určované vonkajšími pomermi, ako je zamestnanie, tradície, spoločenské pomery, ba dokonca aj národnostná príslušnosť, úkony riadiace sa dennou dobou a podobne. Musíme teda v určenom čase pomocou vlastnej vôle vyslobodiť dušu z obyčajného, denného behu myslenia a posunúť do centra svojho vedomia takú myšlienku, ktorú sme si zvolili z vlastnej iniciatívy. Nemusí to byť myšlienka zaujímavá ani vynikajúca, skôr naopak. To, čo sa tu má dosiahnuť v záujme mystického vývoja, možno dosiahnuť účinnejšie myšlienkou čo najmenej zaujímavou a čo najmenej významnou. Nezaujímavá myšlienka prebudí vlastnú samostatnú silu myslenia (o ktorú tu práve ide) väčšou mierou, než zaujímavá myšlienka, ktorá už sama o sebe núti k premýšľaniu. Lepšie je vykonávať cvičenia myšlienkové kontroly na: špendlík ako v úvahe o Napoleonovi.

Povedzme si: teraz vyjdem od tejto myšlienky a budem na ňu nadväzovať z vlastnej iniciatívy všetko, čo s ňou vecne súvisí. Myšlienka sama má pred dušou stáť na konci vymeraného času práve tak živo ako na začiatku. Robme toto cvičenie denne aspoň po dobu jedného mesiaca. Môžeme denne zvoliť novú myšlienku alebo zotrvať viac dní pri jednej. Ku koncu takých cvičení sa pokúsme uvedomiť si plne pocit pevnosti a istoty, ktorý možno pri náležitej pozornosti na svojej duši pozorovať, a končiac koncentráciou myšlienok na svoju hlavu a chrbticu (mozog a miechu) tak, ako by sme chceli do týchto častí tela vliať pocit pevnosti. Ak sme takto cvičili aspoň jeden mesiac, priberieme ďalšiu požiadavku:

### 2. iniciatívne jednanie:

Vymyslíte si nejakú činnosť, ktorú by sme pri obvyklom priebehu nášho denného života určite nekonali. Túto prácu si určite každý deň za svoju povinnosť. Bude dobre zvoliť

zamestnanie, ktoré možno každý deň konať čo najdlhšie. Je opäť lepšie, ak začneme s niečím menej významným, do čoho sa musíme takmer nútiť. Napríklad si možno určiť ako povinnosť zaliat' v určitú dennú dobu nejakú kvetinu. Za nejaký čas priberieme k prvej úlohe ešte druhú a neskôr tretiu úlohu, ak ich stačíme pri svojich denných povinnostiach vykonávať. Toto cvičenie má trvať tiež aspoň mesiac. Ale počas druhého mesiaca nesmieme zabúdať na prvé cvičenie (ak sme si ho neurčili aj ako povinnosť). Inak čoskoro spozorujeme, že ovocie prvého mesiaca je stratené a staré nekontrolované myslenie opäť začne. Musíme stále dbať na to, aby sme raz nadobudnuté vlastnosti zase nestratili. Ak sme toto cvičenie cieľavedomého jednanja konali dlhšiu dobu, čoskoro si aj vo svojej duši uvedomíme (pri subtilnej pozornosti) pocit vnútorných popudov k činnosti. Tento pocit sa pokúsme vliať do svojho tela tak, že ho necháme prúdiť dole, od hlavy cez srdce.

### **3. pokoj mysle:**

V treťom mesiaci má byť stredobodom pozornosti snaha po vytvorení určitého pokoja mysle proti obvyklému kolísaniu medzi radosťou a zármutkom. Živelná radosť, jasanie až do neba + zármutok až k smrti, majú byť s plným vedomím nahradené trvale miernou základnou náladou duše. Musíme dávať pozor na to, aby nami neprešla žiadna radosť bez nášho súhlasu, ani žiadna bolesť, ktorá nás utláča, žiadny smútok, ktorý nás strháva k nesmiernemu hnevu a zlosti, žiadne očakávanie, ktoré nás naplňuje netrpezlivosťou a úzkosťou alebo radosťou. Vôbec žiadny pocit, ktorý by nás mohol vyviesť z miery! Nemusíme sa obávať, že nás také cvičenie urobí suchopárnymi a citovo chudobnými. Naopak! Spozorujeme, že sa na mieste toho, čo z duše vyženieme cvičením, objavia ušľachtilé čisté duševné vlastnosti a predovšetkým pocítíme vo svojom tele zážitok vnútorného pokoja.

Ako pri predchádzajúcich cvičeniach, vlejeme tento pocit do celého tela tak, že ho necháme žiariť zo srdca do rúk a nôh a nakoniec do hlavy. To však nemožno robiť po každom jednotlivom cvičení, pretože tu vlastne nemáme čo robiť s jednotlivými cvičeniami, ale s neustálou pozornosťou ria svoj duševný život. Je však nutné, aby sme si tento vnútorný pokoj vyvolali vo svojej duši aspoň raz za deň, a potom konali cvičenie s vyžarovaním od srdca. Ako už bolo povedané, nesmieme súčasne zanedbávať ani cvičenia z prvého a druhého mesiaca.

### **4. pozitivizmus:**

Vo štvrtom mesiaci budeme cvičiť pozitívne myslenie, ktoré si osvojíme, ak budeme vždy hľadať v každom zážitku, bytosti a veci okolitého sveta to, čo je na nich dobré, krásne, znamenité. Táto duševná vlastnosť je najlepšie charakterizovaná nasledujúce perzskou legendou:

Keď vraj Ježiš kráčal so svojimi učeníkmi, uvideli ležať pri ceste zdochlinu psa. Učeníci sa od nepekného pohľadu odvrátili, Ježiš však ostal stáť, zamyslene pozoroval hnijúcu mŕtvolu, a konečne povedal: "Aké nádherné zuby malo toto zviera!" Kde ostatní videli len škaredé a nesympatické, On hľadal aj krásno.

Aj ezoterický žiak musí hľadať vo všetkých javoch a bytostiach to, čo je na nich pozitívne. Potom si uvedomí, že pod schránkou škaredosti je ukryté krásno, že aj v duši zločinca je skryté dobro, že aj pod závojom choromyselnosti drieme kdesi božská duša. Tieto cvičenia súvisí s tým, čo nazývame: "vyčkávanie s kritikou". Tieto veci však nesmieme chápať tak, ako by sme mali čierne nazývať bielym. Je však rozdiel medzi posudzovaním, ktoré vychádza z našej vôle a posudzovaním vychádzajúcim len z vlastnej osobnej sympatie a antipatie. Ide tu o osvojenie si takého stanoviska, pri ktorom sa človek láskyplne ponára do cudzej bytosti

alebo do cudzích javov a všade si hovorí: "Ako príde ten druhý k tomu, že je taký, že takto jedná?" Z takéhoto stanoviska máme bližšie k úsiliu, nedokonalému pomôcť, namiesto jednoduchého hanobenia a kritizovania. Námienu, že od mnohých ľudí vyžaduje životné postavenie, aby odsudzovali, tu nemôžeme uplatniť. Takéto životné postavenie totiž znamená, že pri ňom nemožno žiadny mystický vývoj realizovať. Je mnoho takých životných okolností, ktoré v značnej miere znemožňujú duchovný vývoj. V takom prípade si však nemôžeme žiadať aby sa napriek tomu duševný pokrok dostavil. Ten možno urobiť len za určitých podmienok.

Kto sa aspoň mesiac obracal vedome k tomu, čo je v jeho skúsenostiach vo väčšej miere pozitívne, začne pomaly pozorovať, že sa do jeho vnútra vkradol pocit, akoby sa jeho pokožka stala zo všetkých strán priepustnou a jeho duša akoby sa široko otvárala voči všetkým tajomným subtilným javom a dejom v jeho okolí, ktoré predtým jeho pozornosti unikali. A práve o to sa jedná, aby bola prekonaná vrodená nepozornosť voči takým jemným zážitkom. Ak sme už spozorovali, že sa v duši uplatňuje popísaný pocit, ako istý druh blaženosti, potom sa pokúsime vlákať ho v myšlienkach k srdcu, odtiaľ ho necháme prúdiť do očí a z očí von do priestoru vpred a dookola okolo tela. Potom tiež spozorujeme, že tým nadobúdame iný vzťah k najbližšiemu okoliu, že vyrastáme takmer sami cez seba. Učíme sa pozerať na časť okolia ako keby patrila k nám. K tomu je však potrebné náležite sa sústrediť a zároveň spoznať, že všetko násilné, búrlivé a vášnivé, pôsobí na popísanú náladu úplne ničivo.

Kto sa nestal dostatočne pánom svojich pudov a vášní, uviazne v tomto bode. Aj keď sa jeho afekty neprejavujú navonok, predsa môžu pôsobiť ničivo práve na popísanú duševnú náladu v živote vôle, citov a myšlienok. Tu totiž nie je meradlom to, čo si kto o sebe myslí. Vedomosti o svojich nedostatkoch a prednostiach nadobudneme až v tých životných situáciách, kde je človek vystavený pokušeniu.

### **5. nepredpojatost':**

V piatom mesiaci sa pokúsime vytvoriť cit, ktorý nám dovoľuje prijímať úplne nezaujato každú novú životnú skúsenosť. Čo často pozorujeme, keď ľudia niečo nové vidia a počujú? Hovoria: Tomu neverím, to som ešte nikdy nevidel, to je ilúzia! "S takýmto myslením sa musí ezoterický žiak navždy rozlúčiť. Musí byť pripravený prijať každým okamihom úplne novú skúsenosť. Čo doteraz poznal ako zákonité, čo sa mu zdá jedine možným, to sa mu nesmie stať prekážkou k prijatiu novej pravdy.

Keď príde niekto k ezoternému žiakovi a povie mu: "počuj, veža nášho kostola stojí od tejto noci úplne šikmo! ", potom si ezoterický žiak musí ponechať možnosť k tomu, aby uveril, že jeho doterajšie znalosti prírodných zákonov môžu byť rozšírené takouto neslýchanou vecou. Kto v piatom mesiaci sústredí všetku pozornosť na to, aby jeho duševné rozpoloženie bolo vždy v súlade s týmto cvičením, ten vo svojej duši postrehne nový pocit: akoby v priestore, o ktorom bola reč v predchádzajúcom cvičení, niečo ožilo, niečo sa prebudilo. Tento pocit je obzvlášť subtilný (jemný). Musíme sa teda pokúsiť zachytiť túto jemnú vibráciu vo svojom okolí a nechať ju do svojho tela vstúpiť všetkými zmyslami, najmä očami, ušami a kožou (pokiaľ je koža zmyslom tepelným). Menej pozornosti venujeme na tomto stupni vývoja dojmom, vznikajúcim v nižších zmysloch. Chuti, čuchu a hmate. Na tomto stupni totiž nie je ešte možné úplne sa vyhnúť nepriaznivým vplyvom a rozoznávať ich od vplyvov dobrých. V týchto oblastiach sa môžu nepriaznivé vplyvy ešte vmiesiť a preto ich žiak prenechá až neskoršiemu vývoju.

### **6. duševná rovnováha, harmónia všetkých duševných vlastností:**

V šiestom mesiaci na seba necháme systematicky pôsobiť, v pravidelnom striedaní, všetkých päť cvičení. Tým sa vytvorí pekná duševná rovnováha. Menovite spozorujeme, že tu úplne zmizne pôvodná nespokojnosť so zjavmi a bytosťami nášho okolia. Duše sa zmocní zmierlivá nálada so všetkými zážitkami, ktoré osud človeku pripraví. To nie je snáď ľahostajnosť, ale nálada, ktorá človeka uschopňuje k práci, v zmysle zlepšenia a pokroku sveta. Pokojné porozumenie veciam, ktoré boli predtým pre našu dušu úplne uzavreté, sa teraz otvára. Dokonca aj chôdza a pohyby človeka sa zmenia vplyvom týchto cvičení. A ak jedného dňa spozorujeme, že sa zmenil aj charakter nášho rukopisu, potom si môžeme povedať, že prvý výhonok na stromčeku nášho duchovného života začína pučať.

Každý človek má isté osobné zvláštnosti, a preto bude potrebné ešte i iných cvičení, aby odstránil všetky individuálne prekážky. Mnohý bude musieť v prítomnej dobe pestovať najmä cit pravej pokory, ktorý dnešná doba už takmer nepozná. Tieto "iné" cvičenia vyplnú zo skúsenosti, ktorú možno nadobudnúť svedomitým konaním tu popísaných cvičení. Jedná sa o to, aby sme systematicky cvičili všetko, čo potrebujeme. Len takto získané vlastnosti majú skutočnú cenu! Keď vychoval už v niekom jeho doterajší život sám napr. pokojnú povahu, musí sa dotýčny snažiť o to, aby sa dokázal citovo zmobilizovať (vzchopiť), ak je to potrebné. Ten, kto sa nevie smiať, ovláda svoj život práve tak málo, ako ten, kto sa bez príčiny neustále smeje.

Dve veci musíme zdôrazniť:

- a/ uvedené cvičenia eliminujú škodlivé vplyvy, ktoré môžu mať iné mystické cvičenia (koncentrácie, meditácie apod.), takže podržíme len priaznivý účinok.
- b/ až tieto (uvedené) cvičenia zaručujú priaznivý účinok všetkých meditácií

Obvyklé, hoci aj svedomité, plnenie bežných morálnych zásad, ezoternému žiakovi nestačí. Takáto morálka totiž môže byť veľmi egoistická – napr. predsavzatie:

"Chcem byť dobrým, aby som bol uznaný dobrým!"

Duchovný žiak nečiní dobro preto, aby bol uznaný dobrým. Činí ho preto, že na jednej strane vidí v dobre jedínú cestu, ktorá uskutočňuje správny vývoj, evolúciu sveta, na druhej strane nazerá, že zlo a všetko škaredé, kladú tejto evolúcii prekážky.

Nech Ti je vodcom pravda!

Rozvíjaj mocné sily a všestranne jchvytváraj vo všetkom, čo kedy činiš!  
Potom tvoje kroky musia dospieť k pravému cieľu!