

Rudolf Steiner

ZÁKLADNÍ POŽADAVKY

– které si musí sám sobě uložit každý, kdo se chce připravovat na cestu vnitřního vývoje.

V následujících šesti částech jsou uvedeny podmínky, jejichž splnění vytvoří základ pro vnitřní duchovní vývoj.

Nechť se nikdo nedomnívá, že by někdo mohl skutečně postoupit kupředu použitím jakýchkoli prostředků zevního nebo vnitřního života, nesplní-li tyto podmínky.

Všechna cvičení soustředovací, meditační atp. se stávají bezcenná (v jistém smyslu dokonce i škodlivá), neusměrní-li žák svůj život ve smyslu následujících požadavků.

Člověku nemohou být dány žádné síly; k vývoji lze přivést jen ty síly, které v sobě chová.

Samy sebou se nevyvíjejí, poněvadž máme tu co činit s překážkami zevního i vnitřního rázu.

Zevní překážky lze odstranit řízením se životními pravidly, která jsou uvedena dále.

Vnitřní překážky lze odstranit určitým odkazem k životu meditativnímu, ke koncentracím a pod.

1. Kontrola

myšlení

První podmínkou je osvojení si dokonale jasného myšlení.

Ke splnění této podmínky se musí žák každý den (byť by to bylo i jen na zcela krátkou dobu – může to být pět minut, čím déle, tím lépe) osvobodit od všeho tékání myšlenek.

Žák se musí stát pánem svého myšlenkového světa.

Člověk není jeho pánem, když zevní poměry, povolání, jakákoli tradice, společenské poměry, ano i příslušnost k národní společenosti, když denní doba, určitá denní konání atd. určují způsob jeho myšlení a toho, jak si své myšlenky podle nich spřádá.

Žák musí tudíž ve zvolené chvíli, zcela ze své svobodné vůle, vyprázdnit svoji duši od toku obyčejných denních myšlenek a z vlastního podnětu postavit do středu své duše zvolenou myšlenku.

Není zapotřebí si myslet, že to musí být nějaká vynikající nebo zajímavá myšlenka.

Čeho má být v okultním smyslu dosaženo, dosáhneme dokonce mnohem lépe, když zprvu usilujeme zvolit si myšlenku pokud možno nezajímavou, nevýznamnou.

Tím se samostatná síla myšlení, na které skutečně záleží, více podněcuje, kdežto myšlenka zajímavá myšlení strhuje již sama.

Je lépe, když cvičení kontroly myšlenek započneme např. jehlicí, tužkou a pod., než velkým Napoleonem.

Řekneme si: Nyní vyjdu z této myšlenky a přiřadím k ní z nejvlastnější iniciativy všechno, co s ní může být věcně spojeno.

Tím, že žák upíná své myšlenky na něco, co je pro něj docela známé, může si být jistý, že bude myslet věcně.

I ten, kdo se cítí na základě své vědecké výchovy „myslitelem“, neměl by pohrdat tím, aby se naznačeným způsobem učinil „zralým“ pro duchovní výchovu.

Když si např. určí, že bude přemýšlet o tužce, co vedlo k jejímu vynálezu, z jakých částí se skládá, jak se zpracovávají suroviny potřebné pro výrobu tužky, jak se její části spojují, atd., atd., ten jistě přizpůsobuje své představy skutečnosti více než ten, kdo chce přemýšlet třeba o původu člověka nebo o tom, co je život.

Zvolená myšlenka má být ke konci chvíle věnované cvičení právě tak živá a barvitá, jako na počátku cvičení, když byla postavena do duše.

Každý den si lze volit novou myšlenku, ale stejná myšlenka může být dále rozvíjena i po několik dnů za sebou.

Když jsme se vychovali k věcnému myšlení na lehce přehlednutelných smyslově-fyzických dějích, zvykne si myšlení na to, aby se snažilo být věcné i tehdy, necítíme-li nad sebou vládu fyzicky-smyslového světa a jeho zákonů.

Tím se odnaučíme v myšlenkách nevěcně blouznit.

Kdo se přemůže tak, aby nejméně po čtyři týdny vytrvale denně při svém cvičení soustředoval své myšlenky na zvolené věci a po tu dobu vylučoval všechny myšlenky, které s těmito předměty nesouvisí, vykonal v tomto směru mnoho.

Ke konci takového cvičení nechť se žák pokusí, aby si vnitřní pocit pevnosti a jistoty, který (při zjemnělé pozornosti) brzy zjistí ve své duši, přivedl plně k vědomí a pak nechť ukončí toto cvičení tím, že myslí na svoji hlavu a střed páteře (mozek a míchu) tak, jako kdyby onen pocit chtěl vlévat do této části svého těla.

Žák nechť si připomíná, že rytmus nahrazuje sílu.

Tento rytmus přivede k jeho působení jen vytrvalým, pravidelně denně konaným cvičením. Potom mu bude také usnadňovat překonávání mnohých překážek.

2. Iniciativa v

konání

Když se žák uvedeným způsobem vytrvale nejméně po jeden měsíc cvičil v kontrole myšlení, nechť pak přistoupí k plnění druhého požadavku.

Jako ve světě myšlenkovém, tak má duše být vládcem i v oblasti vůle.

Ve fyzickém smyslovém světě je to také život, sám, který tu vystupuje jako vládce. Dává člověku ty nebo ony potřeby, a vůle se cítí být podněcována tyto potřeby uspokojovat.

Při vyšší výchově si člověk musí navyknout, aby přísně poslouchal své vlastní příkazy.

Kdo tomu navykne, tomu se bude stále méně líbit, aby si žádal bezpodstatné věci. Neuspokojenost a nestálost v životě vůle pochází však od žádosti takových věcí, o jejichž získání si nečiníme jasné pojmy.

Má-li se v duši člověka probudit jeho vyšší „já“, může taková nespokojenost přivést všechen život mysli do nepořádku.

Dobrym cvičením je dávat po měsíc v určitou denní dobu rozkaz: dnes, v té a té chvíli, vykonáš to a to. Dospějeme tak zvolna k tomu, že si rozkážeme čas vykonání a druh věci tak, aby pak provedení věci bylo zcela přesně možné. Tím se povzneseme nad ono zhoubné „chtěl bych to, chci ono“, přičemž vůbec nemyslíme na možnost provedení.

Nechť se tedy žák pokusí vymyslet si nějakou činnost, kterou by v průběhu svého dosavadního života zcela určitě nekonal, neboť příčiny jeho konání spočívaly až dosud z největší části v rodinných poměrech, ve výchově, v povolání atd.

Nechť si sám určí za svoji povinnost provádět tuto zvolenou činnost každý den.

Učiní proto dobře, když si zvolí takové konání, které potom musí být konáno každý den pokud možno dlouhou dobu.

A opět je lepší, když počne s nějakým zcela nevýznamným konáním, do něhož se musí doslova nutit; tak např., když si dá předsevzetí v určitou denní hodinu zalévat květinu, kterou si k tomu účelu koupil.

Po nějaké době si k prvnímu konání přibere úkol druhý, později úkol třetí atd., pokud mu to jeho všechny ostatní povinnosti, které nesmí být zanedbávány, dovolí.

Toto cvičení má být rovněž prováděno nejméně po jeden měsíc.

Avšak žák má, pokud to jen může, také v tomto druhém měsíci konat nadále cvičení prvního měsíce, i když to již nečiní jako svoji výlučnou povinnost, jako tomu bylo v prvním měsíci.

Toto cvičení nesmí však být zanedbáváno, jinak by žák záhy zjistil, že brzy pozbývá ovoce prvního měsíce a stará nedbalost nekontrolovaných myšlenek by se počala objevovat znovu.

Žák musí dbát, aby jednou získané výsledky svých cvičení již nikdy nepozbyl.

Absolvoval-li žák cvičení v iniciativě konání, může si při subtilní, zjemněné pozornosti uvědomit ve své duši pocit vnitřního popudu k činnosti; tento pocit ať pak vlévá do svého těla tak, že ho nechá proudit tělem od hlavy až přes srdce.

„Zjednávej si chvíle vnitřního klidu a uč se v nich rozeznávat podstatné od nepodstatného!“

3.

Výchova k mírnosti a vyrovnanosti povahy

Ve třetím měsíci učiní žák středem svého života další cvičení, jímž se vychovává k jisté duševní rovnováze, k jisté klidnomyslnosti vůči všemu kolísání mezi radostí a bolem, rozkoší a žalem. Takový „výskot stoupající až do oblak a upadání do truchlivosti až k smrti“, to musí žák vědomě nahradit vyrovnanou náladou duše.

Žák dává na sebe pozor, aby ho nestrhovala žádná radost, aby jej nepřitiskl až k zemi žádný bol, aby ho žádný prožitek nestrhl k bezuzdnému hněvu nebo zlosti, žádné očekávání ho nevhánělo do úzkosti a strachu nebo do nesmírné radosti, žádná životní situace aby jej nevyvedla z rovnováhy, atd., atd.

Nechť se nikdo neobává, že takové cvičení by ze žáka učinilo střízlivce ochuzeného o účast na životě, že by z něj mělo učinit bytost lhostejnou nebo netečnou k životu. Z radostného se má duše radovat, smutné má duši bolet; má však dosáhnout toho, aby ovládala projevy radosti a bolesti, libosti a nelibosti.

Nemáme potlačovat oprávněnou bolest, nýbrž bezděčný pláč; nemáme potlačovat ošklivost nad špatným činem, nýbrž slepé zuření hněvu.

Je zapotřebí, abychom s účastí prožívali každou radost i každý bol, aniž bychom se však v těchto citech utápěli.

Usilujeme-li o to, spozorujeme brzy, že se nestáváme tupější, nýbrž právě naopak vnímavější než jsme byli dříve pro všechno radostné i bolestné v našem okolí.

Máme-li si tuto vlastnost osvojit, vyžaduje to ovšem přesné sledování vlastního duševního života po dlouhý čas.

Je zapotřebí dbát toho, abychom mohli radost i žal plně prožívat, aniž bychom sebe přitom ztráceli tak, že bychom dali tomu, co cítíme, bezděčný projev.

Jen takovým cvičením dospěje žák k tomu, aby měl ve své duši klid, který je nutný, aby při zrození a zvláště při činnosti svého vyššího „já“ nežila jeho duše vedle něho druhý, nezdravý život (jako jakýsi druh dvojníka).

Právě při těchto věcech se nemáme oddávat sebeklamu. Někomu se může zdát, že v obyčejném životě už v sobě chová určitý klid mysli a že proto takové cvičení již nepotřebuje. Právě ten má takovéto cvičení zapotřebí dvojnásob. Je totiž docela dobře možné být mírný, máme-li proti sobě věci obyčejného života. Při vstupu do vyššího světa se však tím více může uplatňovat nerovnováha duše, která byla jen potlačena.

Je nutno právě bezpodmínečně poznat, že při duchovní výchově nezáleží ani tak na tom, co jsme se před tím domnívali již mít, nýbrž spíše na tom, že zcela zákonitě cvičíme to, co potřebujeme. Jakkoli se zdá, že si tato věta sobě odporuje, je správná. I když život v někom to a ono vychoval, pro duševní výchovu jsou potřebné právě takové vlastnosti, které jsme si vychovali sami. Jestliže život někoho naučil vznětливosti, má se vznětливosti odnaučit; naučil-li však někoho život klidnomyslnosti, má se sebevýchovou vzchopit tak, aby výraz (*projev*) duše byl přiměřený přijatému dojmu. Kdo se nedovede ničemu smát, neovládá svůj život podobně jako ten, který je neustále drážděn k smíchu.

Kdo se takto cvičí v osvojení si vyrovnanosti svého duševního života, brzy zjistí, že se v jeho duši počnou vynořovat zušlechtěné vlastnosti.

Především pocítí při zjemněné pozornosti jednoho dne ve svém těle vnitřní klid. Tento klid (právě tak, jak je to uvedeno v předcházejících dvou cvičeních) potom vlévá do svého těla tak, že mu dá vyzařovat ze srdce do rukou, do nohou a nakonec k hlavě.

Samozřejmě to nelze v tomto případě konat po každém cvičení, poněvadž – v podstatě vzato – nemáme tu co činit s jednotlivým cvičením, nýbrž s neustálým sledováním hnutí svého vnitřního života.

Je zapotřebí každého dne aspoň jednou vyvolat v duši pocit tohoto vnitřního klidu, a pak tomuto cvičení dát vyzařovat ze srdce.

S cvičením prvního a druhého měsíce se pokračuje dále tak, jako v prvním a druhém měsíci.

4.

Cvičení v pozitivnosti

V dalším měsíci přibíráme jako nové cvičení tzv. pozitivnost.

Cvičení spočívá v tom, že se žák učí ve všech zkušenostech, bytostech a věcech vyhledávat to, co je v nich dobré, krásné, výtečné a pod.

Nejlépe nám objasňuje to, oč tu jde, perská legenda o Kristu Ježíši: Když Kristus Ježíš kráčel kdysi cestou se svými učedníky, spatřil na pokraji cesty již v rozkladu se nalézající psí mrtvolu. Všichni učedníci odvraceli od odpuzujícího obrazu hlavu. Jen Kristus Ježíš se u mrtvoly zastavil, v zamyšlení pozoroval psa a pravil: „Jak krásné zuby mělo to zvíře!“ Zatímco učedníci viděli jen to ošklivé, nesympatické, hledal Kristus Ježíš na zvířeti to krásné.

Tak musí žák denně usilovat o to, aby vždy a ve všem, u každé věci a bytosti vyhledával jen to kladné. Pak brzy zjistí, že i tam, kde se cítí odpuzován ošklivostí a pod., skrývá se něco krásného, že i ve zločinci se tají dobro, že i v šílenci se nějakým způsobem skrývá božská duše.

S tímto cvičením souvisí také zdržování se kritiky,

Nesmí se však na tento příkaz pohlížet tak, abychom označovali bílé jako černé a černé jako bílé. Špatné nemůžeme shledávat dobrým, omyl pravdivým, ale můžeme dospět k tomu, že nám špatné nebrání vidět dobré a omyl vidět pravdivě.

Je zde však rozdíl mezi posuzováním, které vychází pouze z vlastní osobnosti, kdy člověk usuzuje podle svých osobních sympatií. A je zde také stanovisko, ze kterého se žák s porozuměním a s láskou noří do bytosti druhého a všude se táže: „jak došel ten druhý k tomu, že je právě takový, anebo že si právě tak počíná?“

Takové stanovisko samo vede ke snaze nedokonalému spíše pomáhat, než jej pouze kárat a kritizovat.

Námítka, že životní poměry u mnoha lidí vyžadují, aby kárali a soudili, nemůže tu být uplatňována. Neboť pak jsou životní okolnosti právě takové, že dotčený člověk nemůže projít správnou vnitřní výchovou. Mnohé životní poměry činí takovou okultní výchovu velkou měrou nemožnou. Člověk by si navzdory všemu neměl žádat pokrok, který může být dosažen pouze za určitých podmínek.

Kdo se po celý měsíc vědomě obrací ve všech svých zkušenostech k tomu, co je v nich kladné, ten ponenáhlu zjistí, jak se do jeho nitra vkrádá pocit, jako kdyby se jeho kůže na všech stranách stávala prostupnou, a jak se jeho duše široce otevírá různým skrytým a jemným dějům v jeho okolí, které před tím jeho pozornosti zcela unikaly.

Jde právě o to, aby žák v sobě potíral nepozornost vůči takovým subtilním věcem; nepozornost přítomnou v každém člověku.

Zjistí-li žák, že naznačený pocit se uplatňuje v jeho duši jako jistý druh blaženosti, pak nechť se pokusí přivést tento pocit ve svých myšlenkách k srdci a odtud ho nechá proudit do očí, odtud pak do prostoru a kolem sebe. Zjistí, že tím vstupuje k tomuto prostoru do intimního poměru.

Člověk doslova vyrůstá nad sebe. Učí se pohlížet na kus svého okolí jako na něco, co k němu náleží.

K tomuto cvičení je zapotřebí velmi mnoho soustředěnosti a především uznání, že všechno bouřlivé, vzněcující a náruživé působí na naznačenou náladu zcela ničivě.

Opakování cvičení předcházejících měsíců pokračuje tak, jak to bylo popsáno.

5.

Cvičení v nepředpojatosti

V pátém měsíci nechť se žák pokusí vyvinout v sobě takové citění, s nímž lze nepředpojatě přistoupit ke každému novému zážitku, ke každé nové zkušenosti.

S čím se člověk setkává, když se lidé vyslovují o něčem, co právě uslyšeli anebo co se přihodilo (to jsem ještě neslyšel nebo neviděl, tomu nevěřím, to je klam, omyl a pod.) – taková stanoviska musí žák naprosto opustit.

Žák má právě všude usilovat o to, aby si při každé příležitosti od každé věci a bytosti dal říci něco nového. Jsme-li ochotni použít naznačeného hlediska, jehož jsme dosud nepoužívali, lze se něčemu naučit od každého zavanutí větru, od každého listu, od každého dětského žvatlání.

Bude tedy lehce možné (vzhledem k takové schopnosti) zajít příliš daleko. Nemáme však nikdy pustit ze zřetele v určitém věku zkušenosti, jichž jsme o věcech nabyli.

Co prožíváme v přítomnosti, máme posuzovat podle zkušenosti z minulosti. To přijde na jednu misku vah.

Na druhou však musí přijít u duchovního žáka ochota zakusit vždy něco nového. A především víra v možnost, že nové zážitky mohou odporovat starým.

Žák tudíž musí být připraven v každém okamžiku přijmout nepředpojatě každou zcela novou zkušenost. Co člověk až dosud uznával nebo poznal jako zákonné, co se mu až dosud zdálo být správné a možné – to mu nesmí být poutem, které mu zabraňuje přijmout nové pravdy.

Je to sice řečeno radikálně, ale vystihuje to plně, oč tu jde. Jestliže např. řekneme žákovi: „Poslyš, kostelní věž tam a tam stojí od dnešní noci docela šikmo.“ Tu si musí

žák ponechat otevřená dvířka pro možnou víru, že se jeho dosavadní znalosti přírodních zákonů přece jen mohou rozšířit takovou zdánlivě neslýchanou skutečností.*****

Kdo v tomto pátém měsíci používá své pozornosti k tomu, aby takto smýšlel, postřehne, že se mu vkrádá do duše pocit, jako kdyby prostor, o němž bylo mluveno při čtvrtém cvičení, nabýval jisté oživenosti, jako kdyby se v něm něco hýbalo. Tento pocit je mimořádně jemný subtilní.

Žák se má pokusit pozorně uchopit toto jemné chvění ve svém okolí a dát mu vstupovat všemi pěti smysly, jmenovitě očima, ušima a kůží, pokud tato v sobě chová tepelný smysl. Méně pozornosti budiž na tomto stupni esoterního vývoje věnováno oněm dojmům, které přicházejí z hnutí nižších smyslů: chuti, čichu a hmatu. Na tomto stupni není ještě dobře možno rozeznávat četné špatné vlivy, které se objevují na tomto poli mezi vlivy dobrými. Proto žák ponechává tyto věci pro další stupeň.

6.

Vnitřní rovnováha

V šestém údobí cvičení nechť se žák pokusí opakovat soustavně v pravidelném střídání stále znovu a znovu všech pět cvičení, pamětliv toho, že to, k čemu dospěl předcházejícími cvičeními, se musí stát jeho životní zvyklostí.

Tím vypěstuje ve své duši poněkud krásnou rovnováhu. Potom zjišťuje, že případná nespokojenost se životem a bytostmi světa zcela vymizí.

V jeho duši bude pak žít smírná nálada vůči všem zážitkům, která se však ani v nejmenším nejeví jako nějaké zlhosejtnění, nýbrž, naopak, teprve jej uschopňuje skutečně pracovat ve světě ke zlepšování a k pokroku všeho lidstva. Otevírá se mu klidné porozumění všem věcem, s nimiž se ve světě setkává. I chůze a jeho gesta se působením těchto cvičení změní; a jednoho dne zjistí, že se změnily i tahy jeho písma. Pak může říci, že se právě připravuje vstoupit na první stupeň stezky vedoucí vzhůru.

Domůže-li se však někdo nějakými praktikami vyšších sil, aniž by před tím usiloval o osvojení si uvedených šesti vlastností, uvede se do zlého postavení.

V nynějším životě jsou duchovnost a tělesnost tak smíchány, jako když např. ve sklenici smícháme modrou a žlutou tekutinu.

Počne-li člověk na sobě vnitřně pracovat, počíná v něm působit něco, co je podobné ději, když chemik od sebe odděluje dvě tekutiny. Podobně se od sebe odděluje duševno a tělesno. Pak ale člověk pozbývá dobrodiní této směsi.

Tím, že člověk, který žije obyčejným způsobem, tkví jeho duše ve fyzickém těle, není podroben náruživostem, které by byly příliš nepřirozené. Naznačeným rozdělením může však dojít k tomu, že fyzické tělo je se svými vlastnostmi přenecháváno samo sobě, a to pak může vést k různým výstřednostem.

Tak může dojít např. k tomu, že u někoho, kdo prochází vnitřním vývojem a nedbá pěstování svých morálních vlastností, mohou vystoupit věci, které by se u něho, když by dále zůstal při svém všedním životě, již neobjevily. Takový člověk se pak náhle stává

ulhaný, prchlivý, mstivý atd. Objevují se u něho pojednou všechny možné vlastnosti, které před tím byly umírněné. A k tomuto může skutečně dojít, jestliže se člověk bez souběžně krácející morální výchovy příliš zabývá okultními poznatky.

A ještě jednou je nutno zdůraznit dvojí:

Za prvé: Těchto šest cvičení zbavuje žáka škodlivých vlivů, které mohou být vyvolány jinými okultními cvičeními, takže mu zůstane jen to, co je pro něj příznivé.

A za druhé: Tato cvičení zajišťují vlastně pouze kladný úspěch meditativní a koncentrační práce. Dokonce ani pouhé sebesvědomitější plnění obecné morálky esoterikovi nepostačuje, neboť tato morálka může být velmi sobeckou tím, říká-li si člověk: chci být dobrý, abych sám byl dobrý. Žák, usilující o esoterní vývoj, nekoná dobro proto, aby byl shledán dobrým, nýbrž proto, poněvadž se postupně naučí chápat, že jedině konání dobra může vývoj světa přivést kupředu, kdežto nerozum, zlo a ošklivé činy kladou pokroku lidstva a světa, tudíž celému vývoji do cesty jen překážky.

„Pane, nauč nás modlit se.“