

Rudolf Steiner

Undirstöðuæfingar

*Almennar kröfur sem hver sá er ganga vill gegnum
innri dulfræðilega skólun verður að gera til sjálfs sín.*

Formáli

Til að lifa þarfnast maðurinn fæðu. Bæði líkami og sál endurnýjast gegnum næringuna, hina líkamlegu næringu erum við öll meðvituð um. Sjaldnar hugsum við um þá næringu er við fáum gegnum skynfæri okkar, ósýnilegur en jafn nauðsynlegur næringarstraumur til að maðurinn verði ekki sjúkur. Jafnvel önnur svið næringar eru okkur nauðsynleg til ytri og innri endurnýjunar. Þessi síðari finnum við ekki einvörðungu gegnum náttúruna, við verðum að ávinna okkur aðgang að þeim. Að vinna áfram með sjálfan sig, að leitast við að ná innra jafnvægi mót freistingum og árásum hins ytri heims og hins vegar hvötum og löngunum hins innra heims sálarinnar, þeirri þörf finnur margur maðurinn fyrir líkt og hungri eða þorsta. Þetta innra jafnvægi er ekki kyrrstætt, eða þögult. Það verður auðug uppspretta skapandi virkni.

Einungis mjög sterkum sálum er það gefið að ná einar, án leiðsagnar þessari innri ró. Nú á tímum eru til margvíslegar leiðir til slíkrar skólunar er bjóða upp á hjálp þeim til handa er leitar slíkrar leiðsagnar. Leið mannspekinnar einkennist af því að hægt er með skýrri innri athyglisgáfu að fá yfirsýn yfir þær. Hún tengir aukna sálarró og styrkta sálarkrafta aukinni næmni og vaxandi fórnarlund í samskiptum manna.

Mánaðaræfingarnar 1 - 3 þjóna skólun eigin innra lífs. Æfingarnar 4 - 6 beinast meir að hinu félagslega umhverfi.

Ekki þarf að óttast að aukin jákvæðni og fordómaleysi valdi skaða. Vissulega verður maðurinn næmari fyrir hinu neikvæða og því sem er ögrandi í heiminum. En einnig styrkari í égi sínu og fær meiri kraft til að standast slíkar árásir.

Rudolf Steiner, stofnandi mannspekinnar, þróaði þessar æfingar í byrjun aldarinnar fyrir minni hópa fólks er vildi leita eftir að útvíkka sitt innra líf í samræmi við lögmál hins andlega heims.

Æfingarnar er að finna á þýsku í bókinni: „Anweisungen für eine esoterische Schulung”. Rudolf Steiner lýsir þessum æfingum einnig í bókum sínum: „Hvernig öðlast má þekkingu um hina æðri heima” og „Dulvísindin”. En bein þýðing hinna munnlegu leiðbeininga styrkir hinn skrifaða teksta.

Hættan á misnotkun er sáralítill, þessar æfingar hafa á síðustu áratugum reynst vera mikil hjálp vaxandi fjölda fólks.

Christian Osika.

Hér á eftir eru sett fram þau skilyrði, er leggja skal til grundvallar dulfræðilegs innri þroska. Enginn skyldi halda að hann geti náð framförum með nokkrum ytri eða innri aðgerðum, ef hann uppfyllir ekki þessi skilyrði. Allar hugleiðslu- og einbeitingaræfingar ásamt öðrum æfingum verða einskis virði, já, til og með skaðlegar að vissu leyti, ef ekki er reynt að hafa stjórn á lífinu í samræmi við þessi skilyrði. Ekki er hægt að gefa manninum neina krafta. Einungis er hægt að bera fram til þroska það sem þegar er að finna innan hans. Það þroskast ekki af sjálfu sér, þar sem bæði ytri og innri hindranir eru í veginum. Hinar ytri hindranir víkja fyrir þeim lífsreglum sem hér eru gefnar, hinar innri gegnum sérstakar leiðbeiningar um hugleiðslu og einbeitingu.

Fyrsta æfing.

Fyrsta skilyrðið er að tileinka sér fullkomlega skýra hugsun. Til þess þarf, þótt aðeins verði það stutta stund dagsins, t.d. fimm mínútur (því lengur, því betra) að forðast að láta hugsanirnar flögra um allt. Maður verður að verða húsbóndi yfir sínum hugsanaheimi. Það er maður ekki ef ef ytri aðstæður, starf, siðir, félagsleg skilyrði, já til og með það að heyra tilteknum þjóðarhópi til, viss undirbúningur, ákveðnar stundir dagsins, o.s.frv. fái að ákveða hvort tiltekin hugsun er hugsuð og hvernig hún er síðan spunnin áfram. Þannig verður á tilætlaðri stundu að losa sál sína algjörlega og af frjálsum vilja, frá hinu hversdagslega hugsanaferli og setja af eigin frumkvæði ákveðna hugsun fram í sál sinni. Ekki skal ætla að það verði að vera einhver mikilvæg eða sérlega áhugaverð hugsun. Það sem vinnst í dulfræðilegu tilliti ávinnst til og með betur, ef í byrjun er valin eins ómerkileg og tillgangslaus hugsun og kostur er. Með því verður hinn sjálfvirki kraftur, sem allt veltur á að þroska, afmarkaðri heldur en áhugaverðri hugsun, sem sjálf fangar og dregur hugsunina með sér. Það er betra ef þessi æfing í að stjórna hugsuninni er gerð með tituprjón heldur með Napóleoni mikla. Maður segir: Nú geng ég út frá þessari hugsun og tengi hana gegnum innri virkni mína öllu því er henni við kemur. Með því skal hugsunin í lok æfingarinnar standa jafn litrík og lifandi frammi fyrir sálinni og í byrjun. Þessa æfingu þarf að framkvæma daglega í hið minnsta einn mánuð. Velja má nýtt viðfangsefni dag hvern eða einnig má halda sig við sömu hugsun fleiri daga í röð.

Í lok slíkrar æfingar skyldi reyna að bera fram til fullrar meðvitundar hina *innri tilfinningu um festu og öryggi* sem maður mun bráðlega uppgötva, sé nákvæmri athugun beint að eigin sál. Æfinguna skal síðan enda með því að beina hugsuninni að höfði sínu og miðju hryggjarins (heila og mænu), líkt og maður vildi móta þessa sérstöku tilfinningu inn í þessa líkamshluta.

Önnur æfing.

Hafi maður æft sig á þennan hátt í u.þ.b. einn mánuð, þá er annarri æfingu bætt við. Maður reynir að hugsa út athöfn, sem maður myndi áreiðanlega alls ekki framkvæma út frá hinum venjulega gangi lífsins fram til þessa. Maður skyldar sjálfan sig til að framkvæma þessa athöfn dag hvern. Best er, ef hægt er að velja athöfn sem hægt er að framkvæma dag hvern í lengri tíma. Sem fyrr er betra að byrja með ómerkilega athöfn, sem maður verður svo að segja að neyða sjálfan sig til. Maður ákveður t.d. að vökva eitthvert blóm sem maður kaupir sér á tilteknum tíma. Eftir nokkurn tíma skal bæta við enn annarri slíkri athöfn, síðan hinni þriðju, o.s.frv., eins margar og hægt er að bæta við án þess að vanrækja allar aðrar skyldur sínar. Þessi æfing skal einnig standa í einn mánuð. Einnig skyldi jafnframt halda áfram með fyrstu æfinguna þennan annan mánuð eins mikið og hægt er, þótt hún sé ekki gerð að jafn strangri skyldu og fyrsta mánuðinn. En það má ekki sleppa henni, því þá mun fljótt koma í ljós að árangur af æfingu fyrsta mánaðarins tapast og hinn gamli sljóleiki og stjórnleysi yfirtekur hugsunina á ný. Þess skal einmitt gætt að tapa þessum árangri aldrei aftur, hafi einu sinni tekist að ná honum.

Hafi þessi önnur æfing verið framkvæmd, þá ætti með nákvæmri athygli að reyna að verða meðvitaður um *tilfinningu um innri hvöt til athafna* í sál sinni og reyna að móta þessa tilfinningu í líkama sinn á þann hátt að hún er látin streyma frá höfðinu niður til hjartans.

Þriðja æfing.

Þriðja mánuðinn skyldi taka það sem nýja æfingu setja sér að þroska ákveðið jafnaðargeð innan þeirra sveiflna sem eru milli löngunar og þjáningar, gleði og sársauka. Í stað sveiflna milli „himneskrar gleði“ og „dauðans mæðu“ ætti að koma jafnaðargeð. Maður þarf að gæta sín svo að engin gleði teymi mann á brott, og engin sárindi brjóti mann niður. Engin reynsla má draga mann til óstjórnlegrar reiði eða óánægju, engin eftirvænting að fylla mann ótta eða hræðslu, engar aðstæður að koma manni til að missa stjórn á sér o.s.frv. Eigi skyldi óttast að slík æfing geri mann þurran og leiðinlegan og lífið fátæklegt. Þvert á móti mun maður fljótlega uppgötva að hreinni sálareiginleikar koma fram með þessarri æfingu. Öðru fremur mun maður uppgötva einn góðan veðurdag hina nákvæmu athygli og finna *innri ró* í líkamanum. Hana verður eins og áður er lýst að láta streyma inn í líkamann með því að láta hana geisla frá hjartanu til handanna, fótanna og að lokum til höfuðsins. Það er vissulega ekki hægt í þessu tilfelli að gera það að lokinni hverri einstakri æfingu, þar sem í raun og veru er ekki um einstaka æfingu að ræða heldur stöðuga athygli við innra sálarlíf manns. Daglega þarf samt a.m.k. einu sinni að kalla fram fyrir sál sína þessa innri ró og síðan gera þá æfingu að láta hana streyma út frá hjartanu.

Fyrstu og annarri æfingu er haldið áfram á sama hátt og lýst var fyrir fyrstu æfinguna í öðrum mánuðinum.

Fjórða æfing.

Fjórða mánuðinn á nýja æfingin verða *jákvæðni*. Hún felst í því að leita alltaf hins góða, skemmtilega, fagra o.s.frv. sem er að finna í hvaða reynslu, hverri veru og hlut sem er. Best er þessum sálareiginleika lýst í eftirfarandi persneskri helgisögn um Jesú Krist: „Eitt sinn er hann var á göngu með lærisveinum sínum, þá sáu þeir við vegkantinn dauðan hund sem farinn var að rotna. Lærisveinarnir snéru andlitum sínum burtu frá þessari ljótu sýn. Aðeins Jesú stansaði, leit hugsandi á dýrið og sagði: En hvað dýrið hefur undursamlega fallegar tennur!” Þar sem hinir sáu einungis hið ljóta, hið ógeðfellda, þar leitaði hann eftir því fagra. Á sama hátt verður nemandi í dulspeki að leitast við í hverju fyrirbæri, í hverri veru að finna hið jákvæða. Hann mun fljótlega taka eftir, að innan hins ljóta ytra byrðis er eitthvað fagurt hulið, að einnig innan ytra byrðis afbrotamannsins er falið nokkuð gott, að innan þess sem geðsjúkur er leynist guðdómleg sál. Þessi æfing tengist á vissan hátt þeirri kröfu að forðast gagnrýni. Eigi má skilja þetta svo að manni bæri að nefna hið svarta hvítt og hið hvíta svart. En það er munur milli þess að dæma einungis út frá sjálfum sér og vera algjörlega háður eigin samúð og andúð, og þess sjónarhóls er á rætur sínar í kærleiksríkri athugun þess fyrirbæris eða veru er maður stendur frammi fyrir og segir við sjálfan sig: „Hvernig stendur á því að þetta er svona eða að þessi hegðar sér svona?” Slíkt sjónarmið leiðir sjálfkrafa til þess að maður reynir frekar að hjálpa því sem ófullkomið er en ekki einungis að gagnrýna það. Þá athugasemd að staða margra í lífinu krefjist þess að þeir mögli og gagnrýni er ekki hægt að taka gilda hér. Þá eru hin ytri lífsskilyrði þannig að viðkomandi getur ekki gengið gegnum neina raunverulega dulfræðilega skólum. Það eru einfaldlega til margvísleg lífsskilyrði er gera það ókleift að fást við einhverja umfangsmeiri dulspekiskólun. En þá ætti viðkomandi ekki heldur að vera óþolinmóður og ætlast þrátt fyrir allt til þess að ná slíkum framförum sem einungis er hægt að ná undir vissum skilyrðum.

Sá sem meðvitaður fæst í mánaðartíma við hið jákvæða í öllu, hann mun smám saman taka eftir, að sú tilfinning smýgur inn í hans innra, er líkist því að húðin verði ef svo má segja allsstaðar gegndræp og sálin opni sig fyrir allrahandu leyndum og fingerðum atvikum í umhverfinu, sem áður fóru algjörlega framhjá athygli hans. Það veltur einmitt á því að berjast gegn hinum innbyggða athyglisskortri er býr í hverjum manni gagnvart slíkum fingerðari atvikum. Hafi maður orðið fyrir því að sú tilfinning sem hér er lýst láti til sín taka í sálinni sem einskonar sæla, þá verður að reyna að tengja hana hjartanu með hugsuninni og láta hana streyma þaðan inn í augun og áfram út í rúmið framan við og umhverfis mann. Þá mun maðurinn taka eftir, að hann stígur inn í náðið samband við þetta rúm. Maður vex líkt og út fyrir sjálfan sig. Maður lærir að skoða hluta af umhverfi sínu sem eitthvað er heyri manni sjálfum til. Nokkuð mikillar einbeitingar er krafist fyrir þessa æfingu og fyrst og fremst þeirrar vissu að allt ofbeldiskennt, þjáningafullt, öll geðshræring verkar algjörlega eyðileggjandi fyrir það hugasástand sem hér er átt við.

Varðandi endurtekningu fyrri mánaðaræfinga er þeim haldið áfram eins og áður er getið.

Fimmta æfing.

Fimmta mánuðinn ætti síðan að reyna að þroska með sér hæfileika til að mæta hverri nýrri reynslu *án fordóma*. Fólki er vant gagnvart því er það hefur nýlega heyrt eða séð að segja: „Þetta hef ég aldrei heyrt, þetta hef ég aldrei séð, þessu trúi ég ekki, þetta er vitleysa.” Nemandi í dulspeki verður samt algjörlega að forðast slík viðbrögð. Hann verður hvert augnablik að vera tilbúinn að taka við algjörlega nýrri reynslu. Það sem hann hefur fram til þessa álitid vera óhjákvæmilega atburðarás, það sem hann hefur álitid vera gerlegt, má ekki vera honum hindrun í því að taka á móti nýjum sannleika. Það er vissulega róttækt að segja, en samt fullkomlega rétt, að ef einhver kemur til nemanda í dulspeki og segir: „Heyrðu, síðan í nótt hallast turn X-kirkju til hliðar”, þá ætti dulspekinemandinn að hafa smá bakdyr opnar fyrir þeim möguleika að þekkingu hans á náttúrulögmálunum fram til þessa gæti opnast ný vidd vegna slíkrar ólílegrar staðreyndar.

Sá sem leggur á sig fimmta mánuðinn að öðlast slíkt hugarfar mun taka eftir, að tilfinning um eitthvað lifandi smýgur inn í sál hans, fer að hreyfast í því rúmi sem lýst var í fjórðu æfingunni. Þessi tilfinning er afar fingerð og rokgjörn. Reyna verður að veita þessu fingerða í umhverfinu athygli og láta það streyma inn gegnum öll fimm skilningarvitin, fyrst og fremst gegnum augun, eyrum og varmaskyn húðarinnar. Á þessu stigi hins dulspekilega þroska ætti að veita áhrifum annarra skynfæra, bragð, lyktar, og tilfinningar minni athygli. Í þessu er nefnilega erfitt að aðgreina hinn mikla fjölda slæmra áhrifa er smeygja sér inn í hin góðu áhrif sem er að finna á þessu sviði. Þessvegna ætti nemandinn að fresta því til síðara stigs.

Sjötta æfing.

Sjötta mánuðinn ætti síðan að reyna kerfisbundið að taka fyrir allar fimm æfingarnar reglulega hverja á eftir annarri. Við það þroskast smám saman fingert jafnvægi í sálinni. Maður mun öðru fremur taka eftir að óánægja sem e.t.v. er að finna með verur og fyrirbæri í heiminum hverfur gjörsamlega. Hugarfar friðþægingar gagnvart hverri reynslu styrkist í sálinni. Hún er á engan hátt það að standa á sama. Þvert á móti er það fyrst með því að maður fær tækifæri til að vinna bætandi og þroskandi í heiminum. Rólegur skilningur opnast gagnvart hlutum og fyrirbærum sem áður voru sálinni algjörlega óaðgengileg. Göngulag og látbragð manns breytist einnig vegna áhrifa slíkra æfinga. Og yrði maður var við einn góðan veðurdag að jafnvel rithöndin hefði breyst, þá má segja að maður sé á leið að ná fyrsta skrefinu á leiðinni uppávið.

Enn einu sinni verður að leggja áherslu á tvö eftirfarandi skilyrði. Í fyrsta lagi að þær sex æfingar sem hér er lýst, gera að engu hin skaðlegu áhrif er aðrar dulspekiaefingar geta haft í för með sér, svo að einungis hið hagstæða verður eftir. Í öðru lagi að einungis þessar æfingar tryggja hinn jákvæða árangur hugleiðslu og einbeitingarvinnu. Jafnvel hin samviskusamasta athugun viðurkenndra siðferðisskilyrða nægir dulspekingnum ekki. Þetta siðgæði getur nefnilega verið sjálfselskufullt. Eins og t.d. þegar einhver segir við

sjálfan sig: „Ég vil vera góður til að aðrir virði mig sem góðan mann”. Dulspekingurinn gerir ekki hið góða til þess að hann verði álitinn góður, heldur vegna þess að hann uppgötvar smám saman, að einungis hið góða leiðir þróunina framávið, meðan hið illa, hið óviturlega og ljóta byggir upp hindranir á vegi þróunarinnar.

Íslenskað hefur

Guðfinnur Jakobsson