

Rūdolfš Šteiners  
Darīt to, kas katram ir iespējams  
∞  
NERVOZITĀTE UN CILVĒKA ES

Rudolf Steiner,  
“Tun, was einem zu tun möglich ist”, aus GA 169.  
“Nervosität und Ich“, aus GA 143.

Tulkojums no vācu valodas:  
Jūlija Dobrovoļska  
[www.aplis.lv](http://www.aplis.lv)

Rūdolfš Šteiners

**Darīt to, kas katram ir iespējams**



**NERVOZITĀTE UN CILVĒKA ES**

AntropoSofija  
2016



Rūdolfs Šteiners  
**Darīt to, kas katram ir iespējams**

Atbilde uz jautājumu pēc Berlīnē nolasītās lekcijas,  
1916. g. 4. jūlijs

**Jautājums:**

Vērojot mūsdienu grūtības un skaidri saskatot lielas daļas kulturāli attīstītās cilvēces centienus, it sevišķi tās izjusto nepieciešamību apgūt vismaz vissvarīgākās no garazinātnes atziņām, mani arvien no jauna nomāc jautājums, kādēļ šī garazinātne tiek sniegta cilvēcei tomēr vēl samērā neefektīvi. Ar to, ka Jūs, cienījamais doktora kungs, pārstāvat šo tik svarīgo mācību ar visu savu personību šaurajā cilvēku pulkā, tomēr ir par maz. Kādēļ no garīgās pasaules puses tas ir iekārtots tieši tā, un kādēļ šī garīgā pasaule un garīgās pasaules vadība nav parūpējusies par to, lai radītu iespēju daudz intensīvāk nest šīs garīgās vērtības mūsu kultūras cilvēkiem? Kādēļ neuzstājas vairāki iesvētītie vai citādi disponētie cilvēki un nesniedz tagad taču jau tam gatavai un ilgu pilnajai cilvēces daļai šīs tik svarīgās mācības un gudrības? Es esmu pārliecināts, ka, ja kaut kas nemainīsies daudz spēcīgāk, kā tas notiek pašlaik, tad šie patlaban dziļākajā materiālismā noslīdējušie cilvēki no visām iedzīvotāju kārtām paši par sevi diez vai varēs tikt laukā no šī drausmīgā, postošā materiālistiskā noskaņojuma un rīcības veida....

### **Atbilde:**

Redziet, mani mīlie draugi, būtībā **šādi** jautājumu nemaz nedrīkst uzdot, jo, kad cilvēks pamazām saaug ar mūsu garazinātnes patieso nervu, tad viņš nemaz vairs nevar pieņemt, ka lietai būtu jānorisinās tā, ka cilvēki tiktu uzskatīti par automātiem, kuros no augšas tiktu ielietas nepieciešamās atziņas. Patiesībā cilvēkiem pašiem jāizcīnās līdz patiesībai. Tādēļ jautājums jāuzdod pavisam citādi. To, kas notiks, var uzzināt un tas ir jāzina, un mēs jau tieši šoziem esam daudz ko darījuši, lai raksturotu patieso situāciju garīgajā dzīvē, taču **tiem, kuri to ir uzzinājuši, nav jājautā, kādēļ Dievi nedara visu nepieciešamo, lai cilvēki kļūtu gudrāki, bet gan katram jātiecas tik intensīvi, cik vien viņš pats spēj, darīt to, ko viņam ir iespējams darīt. Svarīgi ir, lai mēs tajā vietā, kur mēs tieši atrodamies, darītu pareizo.** Lai tas būtu iespējams, pārūpēsies arī garīgā pasaule, taču priekšnoteikums ir vienmēr tas, vai mēs uzdrošināsimies izrauties no mūsu apziņu pārņēmušās miglas un mierīgi paskatīties faktiem acīs, patiešām paskatīties faktiem acīs. Diemžēl mēs to vēlamies tik tiešām visretākajos gadījumos. Un tieši tas ir rūgts traucēklis garīgajai dzīvei, ka mēs īstenībā nevēlamies skatīties faktiem acīs. Augstākais, ko mēs lielākoties sasniedzam, ir tas, ka ļaujām garazinātniskai mācībai veicināt mūsu pašu attīstību, ka mēs ar tās palīdzību gribam paši pacelties augstāk un vairāk ne par ko daudz nerūpējamies, neko daudz nerūpējamies par pasaules likteņiem. Mūsu pēc tā var iet savu ceļu, ka tik **mēs** saņemtu stimulu pašu personības

attīstībai. Tādēļ tik reti gadās, ka kāds patiešām mēģinātu ienest garazinātņi dzīvē, caurstrāvot ar tās sniegto gudrību visu dzīvi. Bet tas jau ir tas svarīgākais – visu dzīvi caurstrāvot ar garazinātņes gudrību. Izlasiet dažus vārdus mazas brošūras “Garazinātņes uzdevums” beigās, kur es esmu uzsvēris, cik neierasti šodien skan garazinātņiskās atziņas. Tās skan garām dabaszinātņes pārstāvētajiem uzskatiem. Tieši šajā grāmatiņā es īpaši pievērsu jūsu uzmanību vienam fenomenam, proti, ka šolaik visi cilvēki runā viens otram garām, jo viņi pārāk maz interesējas cits par citu... Ir jāprot skaidri saskatīt to, kas patlaban notiek. Ja cilvēks atver acis, ja viņš netiecas vienīgi pēc paša zinātkāres apmierināšanas, bet gan raugās uz pasaules faktiem, tad viņš manīs, ka karma piegādā viņam pietiekami daudz darba. To jau viņš atradīs. Jautājums ir jāuzdod daudz praktiskāk. Tas ir tas svarīgākais.

Rūdolfs Šteiners

## NERVOZITĀTE UN CILVĒKA ES

Minhene, 1912. gada 11. janvārī.

Šodien centīšos sniegt dažas ierosmes, kuras varētu noderēt dažam labam no mums dzīve, palīdzot labāk izprast cilvēka būtību un viņa attiecības ar pasauli. Antroposofam bieži vien būs jāuzklausā iebildumi pret garazinātnes atziņām, kas tika sniegtas publiskos priekšlasījumos. Gan izglītoti, gan neizglītoti cilvēki arvien iebilst pret to, ka mēs saskaņā ar garazinātni runājam par cilvēkbūtnes četrām sastāvdaļām jeb četrām miesām: fizisko miesu, ēterisko jeb dzīvības miesu, astrālo miesu un Es. Viņi saka: lai cilvēks, kurš sevī attīsta parasti slēptos dvēseles spēkus, saskata kaut ko līdzīgu šīm sastāvdaļām, bet kādēļ tam būtu jātic citam, kurš neko tādu neredz? Te ir jāuzsver, ka ne vien pati dzīve apstiprina to, ko saka gara izziņa, bet turklāt šīs atziņas, uztvertas nopietni, izrādās īpaši noderīgas dzīvē, un nopietns cilvēks noteikti palēnām pārliecināsies, ka šīs noderīgums – te es nedomāju noderīgumu šī vārda zemākajā, pragmatiskajā nozīmē, bet gan tā augstākajā nozīmē – ir pierādījums šo atziņu patiesumam, arī īpaši neiedziļinoties gaišredzīgo vērojumu saturā.



Visiem taču ir pārāk labi zināms, ka mūsdienās daudzi sūdzas par to, kas ir saistīts ar visai biedējošu vārdu – nervozitāte, un nav jābrīnās, ja gadās dzirdēt: mūsdienās, šķiet, nav neviena cilvēka, kurš kaut kādā ziņā nebūtu nervozs. Un kurš var tam nepiekrīst? Pat izslēdzot visas sociālās attiecības un visus sociālos apstākļus, kurus var uzskatīt par nervozitātes cēloņiem, šī nervozitāte neapšaubāmi pastāv, turklāt visdažādākajos veidos. Visvieglākā, vismazāk traucējošā formā tā izpaužas, tā teikt, dvēseles dīdīšanā. Par dvēselisku dīdoņu es nosauktu tādu cilvēku, kurš nespēj pakavēties kādu laiku pie vienas domas un tai patiesi konsekventi sekot, kurš lēkā no domas uz domu. Uzmanības nenoturīgums, pastāvīga steigas izjūta ir visvieglākā nervozitātes veida izpausme.

Cits nervozitātes veids izpaužas tādējādi, ka cilvēki, kad viņiem ir jāpieņem kāds lēmums, īsti nezina, ko ar sevi iesākt, ko šajā vai citā gadījumā vajadzētu darīt. Šie simptomi ar laiku var saasināties, proti, nervozitāte var sasniegt ļoti dažādas slimīgas formas, kuras reizēm ļoti atgādina kāda orgāna saslimšanu. Piemēram, dažreiz izskatās, ka cilvēkam ir smaga kuņģa slimība, lai gan īstenībā viņš cieš tikai no tā, ko visai triviāli var apzīmēt ar vārdu “nervozitāte”. No šādām slimīgām parādībām cilvēks, dabiski, cieš gluži tāpat, kā no īstām orgānu slimībām. Varētu minēt vēl neskaitāmas citas nervozitātes pazīmes – kurš gan tās nepazīst, kurš gan no tām necieš, vai tās izpaužas viņa paša vai kāda cita no viņa paziņu loka dzīvē. Un nemaz nav jā-

iet tik tālu – šobrīd es negribu pārāk tālu novirzīties no temata –, lai attiecībā uz nozīmīgiem notikumiem ārējā dzīvē runātu, piemēram, par “politisko alkoholismu”. Pēdējā laikā tiek runāts par sava veida nervozu aktivitāti sabiedriskajā dzīvē, kas parasti piemīt tikai tiem cilvēkiem, kuri atrodas mazliet alkohola ietekmē. Šis jēdziens atbilst tam veidam, kādā tiek veikti politiskie darījumi Eiropā pēdējo mēnešu gaitā. Te jūs redzat arī ārējā dzīvē kaut ko tādu, ko var nosaukt par nervozitāti un kas izraisa jau diezgan pamatīgas bažas. Tātad visapkārt var novērot kaut ko līdzīgu šai nervozitātei.

Šeit iezīmētā situācija nākotnē nebūt nekļūs labāka, bet gan pilnīgi noteikti aizvien sliktāka un sliktāka. Cilvēkiem paliekot tādiem, kādi viņi ir pašlaik, nepastāv nekādas labas nākotnes izredzes, jo dažādi kaitējumi, kas ārkārtīgi spēcīgi ietekmē mūsdienu dzīvi, un kas, gribētos teikt, epidēmiski tiek pārnesti no cilvēka uz cilvēku tādā veidā, ka saslimst ne tikai tas, kurš šai ziņā pats par sevi ir nedaudz slimīgs, bet tiek aplipināti arī citi, kuri varbūt ir tikai vāji, bet citādi veseli cilvēki. Sevišķi nelabvēlīgs mūsdienām ir paviršais studēšanas veids, kādā pašlaik studē ārkārtīgi daudz cilvēku, starp tiem arī tādi, kuri ieņem vadošos posteņus sabiedriskajā dzīvē. Ir pat veselas studiju nozares, kurās var, tā teikt, dzīvoties pa universitāti, cauru gadu darot gluži ko citu, nekā studējot un pārdomājot to, ko pasniedz profesori. Tiek darīts šis un tas, bet eksāmeņiem nepieciešamās zināšanas tiek apgūtas pāris nedē-

ļās pirms eksāmena, proti, tiek iekalta tikai pati būtiskākā informācija. Sliktākais te ir tieši šī iekalšana. Un tā kā šī iekalšana zināmā mērā ir raksturīga visam mūsdienās valdošajam apmācības veidam līdz pat sākumskolai, tās izraisītais ļaunums nevar neiedvest nopietnas bažas. Būtiskais šajā iekalšanā jau ir tas, ka, šādi mācoties kaut ko no galvas, cilvēka dvēsele, viņa būtības kodols nesaistās ar mācāmo saturu caur interesi. Diemžēl pat skolēnu starpā bieži vien valda uzskats: “Ak, kaut es varētu drīzāk aizmirst to, ko esmu iemācījies”. Tātad nav ne mazākās vēlmes paturēt iemācīto, pat tieši pretēji – ir stipra vēlme no tā pēc iespējas ātrāk atbrīvoties. Niecīgi maza interese saista cilvēka dvēseles kodolu ar to, ko viņš uzņem sevī kā zināšanas.

Šī fakta tiešās sekas ir tādas, ka cilvēki nespēj attīstīties tā, lai varētu pietiekami efektīvi iesaistīties sabiedrības dzīvē; tā kā zināšanas, ko viņi gribēja apgūt, viņi ir vienkārši iekaluši no galvas, viņi nav iekšēji saistīti ar savas profesijas uzdevumiem. Viņi paliek dvēseliski tālu no tā, ko izdomā ar savu galvu. Diez vai visai cilvēka būtībai varētu būt kaut kas kaitīgāks par to, ja viņa dvēsele, viņa sirds paliek tālu no tā, ko domā viņa galva. Tas ne tikai ir pretrunā ar smalkākām, jutīgākām cilvēka dvēseles kārtām, bet tas arī visaugstākā mērā ietekmē cilvēka ēteriskās miesas spēkus – tieši ēterisko miesu. Ēteriskā vai dzīvības miesa kļūst arvien vājāka tieši vājas sasaistes dēļ starp to, ko cilvēks dara, un viņa dvēseles kodolu. Jo vairāk

cilvēks ir spiests darīt to, kas viņu neinteresē, jo vairāk viņš novājina savu ēterisko vai dzīvības miesu.

Antroposofijai, ja vien to apgūst veselīgi, vajadzētu tā iedarboties uz cilvēkiem, lai viņi ne tikai kaut ko iemācītos, bet lai viņos līdz ar antroposofijas atziņu apgūšanu attīstītos un stiprinātos visas atsevišķās miesas – fiziskā, ēteriskā utt..

Ja cilvēks veic kādu pavisam vienkāršu vingrinājumu, bet to uzstājīgi atkārtu, tad tas var paveikt brīnumus. Atvainojiet mani, ka es šodien runāšu par dažiem it kā sīkumiem; es to darīšu tādēļ, ka patiesībā tie var nospēlēt ļoti svarīgu lomu cilvēka dzīvē. Tas ir intīmi saistīts ar to, ko es tikko esmu raksturojis, proti, ar vieglu aizmāršību, kas reizumis piemīt cilvēkiem. Vieгла aizmāršība jau tā tiek izjusta kā ne visai patīkama īpašība, bet antroposofija var mums parādīt, ka īstenībā šī aizmāršība ir visaugstākajā mērā veselībai kaitīga parādība.

Lai cik dīvaini tas skanētu, patiesībā no daudziem, cilvēka dabas izvirdumiem, kas robežojas ar slimību, varētu izsargāties, ja vien cilvēki būtu mazāk aizmāršīgi. Te jūs varat teikt: 'Cilvēki nu reiz **ir** aizmāršīgi! Tur nekas nav līdzams.' Mēs tūlīt noskaidrosim, aplūkojot dzīves kopsakarības, vai tas patiešām ir tik fatāli. Ņemsim kādu it kā mazsvarīgu, bet visai bieži sastopamu gadījumu – cilvēks nekad neatceras, kur nolīcis vajadzīgās lietas. Vai nav taisnība, ka tas gadās

itin bieži? Viens nekad nevar atrast savu zīmuli, cits nekādi neatceras, kur vakarā nolīcis savas aproču pogas. Tas varbūt izklausās visai banāli, un tomēr dzīvē tā gadās itin bieži un tas nebūt nav patīkami. Šajā sakarībā pastāv kāds labs vingrinājums, kas var palīdzēt pamazām atbrīvoties no šādas aizmāršības. Tas ir ļoti vienkāršs līdzeklis. Pieņemsim, ka kāda dāma vakarā noliek, teiksim, piespraudi vai kāds kungs savas aproču pogas kaut kur, un no rīta nespēj tās vairs atrast. Jūs varat teikt, ka var jau pierast likt lietas vienā un tai pašā vietā. Diemžēl ar visiem priekšmetiem tas neizdosies, bet par to mēs pašlaik arī nerunāsim, bet gan aplūkosim kādu daudz iedarbīgāku veidu, kā palīdzēt sev šai ziņā. Pieņemsim, ka cilvēks sev saka: „Tagad es likšu savas lietas pavisam dažādās vietās, bet es nekad nenolīkšu kādu priekšmetu nepadomājis: ‘Es esmu nolīcis šo priekšmetu šajā vietā, es ievēroju tā novietojumu starp citiem priekšmetiem, to formu, krāsas utt.’ “ un es mēģinu to visu iegaumēt. Pieņemsim, mēs noliekam drošības adatu uz galda malas pie viena no stūriem; mēs noliekam to ar domu – es novietoju šo drošības adatu pie šīs malas un iegaumēju taisnā trīsstūra formu, ko veido adata ar diviem galda malu nogriežņiem. Tagad es mierīgi eju prom. Ar pirmo reizi man varbūt neizdosies visos gadījumos atcerēties, kur es esmu nolīcis savas lietas, bet, atkārtojot šo vingrinājumu regulāri un padarot to par savu ieradumu, es redzēšu, ka mana aizmāršība aizvien vairāk zūd. Tas ir tādēļ, ka tiek formulēta kāda pavisam konkrēta doma: es nolieku adatu tur. Pateicoties tam,

mans Es tiek saistīts ar manu rīcību, un tam pievienojas vēl uzskatāms tēls. Skaidrs darāmā attēlojums domās, tēlainis priekšstats un turklāt vēl darbības sasaiste ar mūsu garīgi dvēseliskās būtības kodolu, ar mūsu Es – tas var būtiski stiprināt mūsu atmiņu. Šādā veidā mēs varam iegūt jau kaut vai to labumu dzīvei, ka kļūsim mazāk aizmāršīgi. Tas varbūt nebūtu tik garas runāšanas vērts, ja tādējādi varētu sasniegt tikai atmiņas pastiprināšanos, bet īstenībā ar to var sasniegt daudz vairāk.

Pieņemsim, ka cilvēki izkoptu sevī ieradumu veidot šādas domas, noliekot noteiktus priekšmetus. Tad, pateicoties šim ieradumam vien, tiktu stiprināta cilvēka ēteriskā miesa. Cilvēka ēteriskā miesa patiešām aizvien vairāk un vairāk konsolidētos, kļūtu aizvien stiprāka. No antroposofijas mēs esam mācījušies, ka ēteriskā jeb dzīvības miesa zināmā veidā kalpo mums kā atmiņas nesēja. Tātad, stiprinot savu atmiņu, mēs stiprinām savu ēterisko miesu. Kā antroposofiem mums par to nav jābrīnās. Jūs varat ieteikt šo metodi ne tikai aizmāršīgam cilvēkam, bet arī tādām, kurš izrāda nervozitātes pazīmes. Iesakiet nemierīgam vai nervozam cilvēkam izpildīt iepriekš raksturoto vingrinājumu, un jūs redzēsiet, ka, nopietni pievēršoties šim vingrinājumam, viņš kļūs ne tikai mazāk aizmāršīgs, bet arī nostiprināsies viņa ēteriskā miesa, un pakāpeniski viņš kļūs spējīgs pārvarēt savu nervozitāti. Te jums ir reāls apstiprinājums tam, ka antroposofijas atziņas par ēterisko miesu, ir patiesība. Ja mēs izturamies pret to at-

bilstoši, tā pieņemas spēkā. Šādos panākumos mēs varam saskatīt apstiprinājumu pieņemumam, ka ēteriskā miesa ir kaut kas reāls un ka tās raksturojums atbilst patiesībai.

Tagad pāriesim pie kaut kā cita, kas atkal pats par sevi šķiet niecīgs, bet būtībā ir ļoti, ļoti svarīgs. Jūs zināt, ka cilvēkbūtnē tas, ko mēs saucam par fizisko miesu, tieši robežojas ar ēterisko miesu. Ēteriskā miesa ir ieslēgta fiziskajā, t.i., abas caurauž viena otru. Jūs varat novērot cilvēkos kādu mūsdienās izplatītu īpatnību, kuras priekšā viņi parasti ir bezpalīdzīgi. Vai jums ir gadījies redzēt, piemēram, aiz letes sēdošu pasta ierēdņi vai kādu citu rakstošu cilvēku, kurš, pirms ķeras pie kāda burta uzrakstīšanas, izdara visai īpatnēju kustību, proti, vispirms izpilda ar spalvu tā kā ieskrējieni gaisā? Pat nav jānonāk tiktāl, jo tā jau ir diezgan ļauna pazīme, ja cilvēki savā darba vietā dara ko tādu. Pietiek jau ar to – pavērojiet to kādreiz –, ka cilvēki rakstot ir spiesti vispirms sevi it kā pagrūst, ka viņi katru ķeksi uzliek ar tādu kā grūdienu un raksta nevis vienmērīgi uz augšu un uz leju, bet gan grūdieniem. Tas ir saskatāms arī šo cilvēku rokrakstā.

Šo situāciju mēs varētu saprast šādi: pilnīgi veselam cilvēkam – veselam attiecībā uz viņa fizisko un ēterisko miesu – viņa ēteriskajai miesai, kuru diriģē astrālā miesa, vienmēr jāspēj ietekmēt fizisko miesu, bet fiziskajai miesai visās savās kustībās jākalpo ēteriskajai miesai, jābūt tās darba rīkam. Kad fiziskā miesa pati

par sevi izpilda kādas nekontrolējamas kustības, kuras cilvēka dvēsele, viņa ēteriskā un astrālā miesa nav gribējušas veikt, tas jau ir neveselīgs stāvoklis, tas nozīmē, ka fiziskā miesa ir guvusi pārsvaru par ēterisko. Visiem, kuriem piemīt tikko aprakstītās īpatnības, ir vāja ēteriskā miesa, jo tā nespēj pilnībā diriģēt fizisko miesu. Starp citu, šādas ēteriskās un fiziskās miesas attiecības okultā skatījumā ir pamatā visiem krampju stāvokļiem. Būtībā krampji ir sekas tam, ka ēteriskā miesa vājāk nekā vajadzētu ietekmē fizisko miesu, tāpēc fiziskā miesa dominē un patvaļīgi izpilda dažādas kustības, turpretī cilvēks, kurš attiecībā uz savas būtnes sastāvdaļām ir vesels, ar savu gribu ir pakļauts ēteriskajai un astrālajai miesai.

Te nu atkal ir iespēja šim cilvēkam palīdzēt, ja vien šis stāvoklis nav pārāk izteikts; jāievēro tikai okulti fakti, proti, viņam būs jānostiprina ēteriskā miesa kā tāda. Zināmā mērā jātic ēteriskās miesas eksistencei un tās nostiprināšanas iespējai. Pieņemiet, ka kāds nabaga cilvēks būtu sevi tik tālu novedis, ka, mēģinot uzrakstīt vienu vai otru burtu, viņam būtu nepārtraukti jārausta pirksti. Jebkurā gadījumā būs labi dot šim cilvēkam šādu padomu: paņem atvaļinājumu, raksti kādu laiku mazāk un tu tiks no šīs likstas vaļā. Bet šis padoms būtu tikai puspadoms, jo daudz vairāk varētu panākt, ja cilvēkam sniegtu klāt pirmajam arī otru padomu jeb otru padoma daļu: pacienties – ne pārāk sapsprindzinoties –, katru dienu ceturtdaļu stundas vai pusstundu atlicināt tam, lai apgūtu citu rokrakstu, lai



mainītu sava rokraksta raksturu, lai tu justos rosināts rakstīt nevis mehāniski kā līdz šim, bet gan piedomājot, kā tu veido burtus. Teiksim, pretēji paradumam raksti  $F$  stāvāk un piešķir tam pavisam citu formu, tā tad rakstot piedomā. Pierodi rūpīgi izzīmēt burtus.

Ja garīgās atziņas būtu vairāk izplatītas, priekšnieks pēc šāda nabaga atgriešanās no atvaļinājuma neteiktu: tu esi jucis, tev taču ir pilnīgi cits rokraksts! Antroposofisks šefs saprastu, ka tas ir efektīvs dziedinošs līdzeklis. Mainot rokrakstu, cilvēks ir spiests veltīt uzmanību tam, ko dara, proti, cieši saistīt savas būtnes iekšējo kodolu ar savu darbību. Viss, kas saista mūsu būtnes kodolu ar to, ko mēs darām, spēcina arī mūsu ēterisko vai dzīvības ķermeni, un līdz ar to mēs kļūstam veselāki. Un nemaz nebūtu slikti, ja jau skolā sistemātiski tiktu strādāts pie bērnu ēteriskās miesas nostiprināšanas. Šai ziņā antroposofija jau šodien varētu izvirzīt reālus priekšlikumus, kuri gan vēl ilgi netiks īstenoti, jo mūsdienu audzināšanas procesu vadošie cilvēki vēl ilgi uzskatīs antroposofiju par kaut ko neprātīgu, bet tas nekas.

Pieņemsim, ka, mācot bērnus rakstīt, skolotājs vispirms iemācītu viņiem kādu noteiktu rokrakstu, bet vēlāk, teiksim, pēc pāris gadiem viņi reiz tiktu mudināti – tāpat vien, bez jebkāda cita iemesla – mainīt sava rokraksta raksturu; tam nepieciešamā pastiprinātā uzmanība ārkārtīgi spēcinoši ietekmētu bērnu ēterisko

miesu. Rezultātā šie cilvēki vēlākajā dzīvē mazāk ciestu no nervozitātes.

Jūs redzat, ka var kaut ko darīt, lai stiprinātu savu ēterisko miesu, un tas ir īpaši svarīgi, jo tieši ēteriskā ķermeņa vājums ir tas, kas ikdienā rada neskaitāmas, patiešām neveselīgas situācijas. Var atļauties teikt – un tas patiešām nebūs pārspīlēts –, ka arī dažas slimības, kuras var izraisīt zināmi slimību izraisītāji, noritētu pilnīgi citādi, ja vien cilvēkam būtu stiprāka ēteriskā miesa nekā tad, ja šīs slimības piemeklē cilvēku ar novājinātu ēterisko miesu, kas ir raksturīga mūsdienu parādība. Mēs jau esam norādījuši uz ēteriskās miesas kopšanas iespējām. Tagad pievērsīsimies dažiem vingrinājumiem ēteriskās miesas stiprināšanai. Skaidrs, ka kaut ko tādu, kā vispār nav vai ko cilvēks pilnībā noliedz, nevar vingrināt. Parādot, cik noderīgi ir zināmā veidā vingrināt ēterisko miesu, un pierādot šo vingrinājumu efektivitāti, tiks parādīts, ka kaut kas tāds kā ēteriskā miesa patiesi eksistē. Uzmanīgam vērotājam dzīve visur piegādā atbilstošus apstiprinājumus tam, ko sniedz antroposofija.

Mēs varam būtiski spēcīnāt savu ēterisko miesu, ja darām vēl kaut ko citu savas atmiņas uzlabošanai. Citā kopsakarā tas reiz jau tika pieminēts, bet šeit tas vēlreiz jāatkārto, jo visu slimību gadījumos, kas ir saistītas ar nervozitāti, varētu sekot šiem padomiem. Lai nostiprinātu ēterisko miesu, ārkārtīgi daudz var darīt, ja zināmas lietas pārdomā ne tikai tā, kā mēs to parasti

darām, bet gan, ja mēs tās izsekojam pretējā virzienā. Piemēram, skolā jāapgūst kāda virkne vēsturisku notikumu ar kaujām vai valdnieku vārdiem un ar visiem atbilstošiem gadu skaitļiem. Un tagad ir ārkārtīgi labi, ja liek tos mācīties vai pats mācās ne tikai hronoloģiskā secībā, bet arī otrādi – sākot ar pēdējiem notikumiem un atkāpjoties atpakaļ. Tas ir ārkārtīgi būtiski, jo, darot kaut ko tādu vairākkārt un regulāri, mēs ārkārtīgi veicinām savas ēteriskās miesas nostiprināšanos. Veselas drāmas, stāstus un tamlīdzīgu atsaukt atmiņā no beigām līdz sākumam – tas ir tas, kas augstākā mērā veicina ēteriskās miesas konsolidēšanos.

Jūs ievērosiet, ka šodien no visa tā, kas līdz šim tika nosaukts kā īpaši labs un efektīvs ēteriskās miesas nostiprināšanai, netiek darīts itin nekas vai arī tiek darīts ar nepietiekamu regularitāti. Cilvēkiem jau arī nav daudz iespēju mūsdienu nemitīgā steigā atrast mirkli, lai nonāktu pie zināma iekšējā miera un izpildītu šos vingrinājumus. Strādājošs cilvēks parasti vakaros ir tik ļoti noguris, tā nodzīts, ka vairs nedomā par to, kur un kā noliek savas lietas, bet, kad garazinātne patiešām tiks uzņemta cilvēku sirdīs un dvēselēs, tad varēs redzēt, cik bezgala daudz no tā, kas šodien notiek, īstenībā varētu nenotikt un ka būtībā katrs cilvēks varētu atrast laiku šiem spēcinošajiem vingrinājumiem. Varēs redzēt, ka tas, kurš rūpīgi ķersies klāt šīm lietām, īpaši audzināšanas jomā, visai drīz gūs ārkārtīgi labus panākumus.

Jāpiemin vēl viens sīkums, kas gan nav pārāk efektīvs vēlākajā dzīvē, bet, ja tas netika izkopts jau agrā jaunībā, ir labi tomēr pievērsties tam vēlāk, proti, izpildot kādu darbību – vienalga vai tā atstāj kādas redzamas pēdas vai nē –, jācenšas vienlaicīgi aplūkot to it kā no malas. Ar to, ko mēs rakstām, to izdarīt ir relatīvi viegli. Esmu pārliecināts, ka dažs labs atradinātos no sava briesmīgā rokraksta, ja vien mēģinātu burtu pa burtam aplūkot to, ko ir uzrakstījis, ļautu acīm vēlreiz pārskriet pār to, ko ir uzrakstījis. Bet vingrināšanās pēc vēlams darīt vēl ko citu, lai gan to nevajadzētu turpināt ilgstoši, proti, cilvēkam jāmēģina pavērot pašam sevi it kā no malas: kā viņš iet, kā kustina roku, kā galvu, kādā veidā viņš smejas, resp., viņam jāmēģina iegūt tēlainu priekšstatu pār paša izturēšanos, žestiem, mīmiku. Tikai nedaudz cilvēku – par to jūs viegli varat pārliecināties, pietiekami vērojot dzīvi, – patiesībā zina, kāda, piem., ir viņu gaita. Patiešām reti kuram ir priekšstats par to, kāda tā ir citu cilvēku skatījumā. Ir labi mēģināt iegūt priekšstatu par to, kādu iespaidu jūs atstājat uz citiem. Bet, kā jau teicu, to nedrīkst turpināt ilgstoši, jo tad tas var veicināt iedomīgumu. Bez tā, ka tādējādi mēs noteikti varētu daudz ko sevī koriģēt, izpildot šo vingrinājumu, mēs turklāt ārkārtīgi veicinātu gan ēteriskās jeb dzīvības miesas konsolidāciju, gan palīdzētu astrālai miesai pārvaldīt ēterisko. Ja cilvēks vēro savus žestus, piedomā pie tā, ko dara, ja viņš gūst priekšstatu par savu darbības veidu, tad rezultātā izteikti nostiprinās viņa astrālā miesa un iegūst arvien lielāku varu pār ēterisko miesu. Tādē-

jādi cilvēks apgūst spēju nepieciešamības gadījumā sekmīgi apspiest kādas savas izpausmes, piemēram, apzināti neizdarīt kādas kustības vai izdarīt tās citādi nekā tas viņam ir ierasts. Tas ir viens no lielākajiem cilvēka sasniegumiem – to, ko viņš dara, ja nepieciešams, varēt izdarīt arī citādi nekā tas ir ierasts. Šeit nebūt nav runa par kādas, teiksim, rokraksta sagrozīšanas skolas dibināšanu. Mūsdienās jau cilvēki parasti maina savu rokrakstu tikai tad, ja vēlas darīt ko nelikumīgu. Tomēr jāsaprot, ka ēteriskā ķermeņa konsolidācijai ir labi laiku pa laikam apgūt citu rokrakstu. Ir vispār labi apgūt spēju jebkuru darbību veikt arī citādi, lai nejustos spiests veikt to tikai vienā noteiktā veidā. Nebūt nav jākļūst fanātiskam vienlīdzīgas labās un kreisās rokas lietošanas piekritējam, bet, ja cilvēks mēģina to darīt mēreni, tā, lai vismaz varētu kādas zināmas darbības, kuras parasti izdara ar labo roku, laiku pa laikam veikt arī ar kreiso – tas nebūt nav jādara pārāk bieži; pietiek, ja to vismaz kādreiz var izdarīt – tad ar to tiek veicināta astrālās miesas virsroka pār ēterisko.

Sevišķi liela nozīme ir tam, ko varētu nosaukt par gribas kultūru. Jau minēju, ka nervozitāte nereti izpaužas tieši tādā veidā, ka cilvēki īsti vairs nezina, kā izdarīt to, ko viņi vēlas darīt. Viņi baidās izpildīt to, ko ir nodomājuši, viņi nevar pieņemt nekādu prātīgu lēmumu un tamlīdzīgi. Tas, ko mēs varētu saprast kā zināmu gribas vājumu, rodas no tā, ka Es vara pār astrālo miesu ir pārāk vāja. Visur, kur ir vērojams šāds gribas vā-

jums, kad cilvēki kaut ko grib un tad atkal negrib vai netiek izdarīt to, ko gribētu izdarīt, mums ir darīšana ar vāju Es, kas nespēj pietiekami stingri pārvaldīt astrālo miesu. Daži pat nenonāk līdz tam, lai nopietni gribētu to, kas viņiem būtu jāgrib. Pastāv kāds vienkāršs līdzeklis stiprināt gribu, proti, apspiest savas vēlmes, tās neīstenot, protams, ja vien tas nenodara kādu ļaunumu. Ja mēs sevi pakontrolētu, tad varētu sajust sevī neskaitāmas vēlmes, gan tādas, kuras izpildīt būtu ļoti jauki, bet arī tādas, no kuru īstenošanas mierīgi varētu atteikties, nenodarot ļaunumu ne sev, ne kādam citam un neievainojot arī savu pienākuma apziņu. Tās ir vēlmes, kuru apmierināšana gan sagādātu mums prieku, bet tik pat labi tās varētu palikt arī neapmierinātas. Ja cilvēks sistemātiski izmeklē starp dažādām vēlmēm tādas, par kurām var teikt: nē, šī vēlme šobrīd nav jāapmierina. Vēlreiz jāuzsver, ka šai vēlmei jābūt tādai, kas nevienam nekaitēs un kas, tikusi apmierināta, sagādātu cilvēkam neko vairāk kā omulības izjūtu, prieku, patiku, – un ja šādas vēlmes sistemātiski tiek apspiestas, tad katras šādas mazas vēlmes apspiešana nozīmē gribasspēka kāpinājumu, Es stiprināšanu attiecībā pret astrālo ķermeni. Un, uzņemoties šādu pašaudzināšanas darbu vēlākajā dzīvē, mēs varēsim noteiktā mērā atgūt to, kas mūs-dienās jaunatnes audzināšanā daudzējādā ziņā ir atstāts novārtā.

Jāsaka, ka principā ir grūti pedagoģiski darboties jomā, kas tagad tika raksturota, jo jāņem vērā, ka, ja cilvēks pats, teiksim, kā audzinātājs principā spēj apmie-

rināt jebkuru audzināmā bērna vai jaunā cilvēka vēlmi, bet atsakās to darīt audzināšanas nolūkos, tad līdz ar to viņš ne tikai atsakās izpildīt audzēkņa vēlmi, bet arī izraisa viņā antipātiju pret sevi. Pedagoģiskā ziņā tas var būt slikti. Tā kā droši vien var teikt, ka ir diezgan apšaubāmi kā audzināšanas principu izmantot audzēkņu vēlmi neizpildīšanu, tādā veidā modinot viņu antipātiju. Te mēs atrodamies, varētu teikt, dzīves zemūdens klints priekšā. Ja kāds tēvs audzināšanas nolūkos atteiktos izpildīt kādu dēla vēlmi, tad zēna nepatika pret tēvu būtu daudz stiprāka nekā ar vēlmes neizpildīšanu panāktais labums. Var jautāt: ko tad šādā gadījumā darīt? Ir kāds pavisam vienkāršs līdzeklis: atteikt nevis audzēknim, bet gan sev, bet tā, lai audzēknis pamanītu, ka audzinātājs sev ik pa laikam šo to atsaka. Mēs zinām, ka pirmajos septiņos dzīves gados, un kā atblāzma arī vēlāk, bērnos valda atdarināšanas instinkts, mēs redzēsim, ka, ja mēs paši audzēkņu klātbūtnē atteiksimies no šā vai tā, viņi to atdarinās, lai arī varbūt neapzināti, viņi to izjutīs kā kaut ko tādu, pēc kā ir vērts tiekties. Ar to mēs saņiegsim kaut ko ārkārtīgi nozīmīgu.

Te mēs redzam, ka mūsu domām tikai jāpiešķir pareizs virziens, proti, ar garazinātnes palīdzību. Tad tā nebūs tikai teorija, tā būs dzīves gudrība, tas, kas mūs vada un nes cauri dzīvei.

Savos divos priekšlasījumos, ko šeit esmu nolasījis, es jau minēju kādu svarīgu mūsu Es stiprināšanas līdzek-

li attiecībā pret astrālo miesu. Abos priekšlasījumos tika pievērsta uzmanība tam faktam, ka, aplūkojot jebkuru fenomenu, var sniegt argumentus gan par, gan pret to. Ja jūs pavērotu cilvēku dzīvi, jūs redzētu, ka viņi, lielākoties, ievēro tikai vienu – vai nu to, kas ir sakāms par, vai to, kas ir sakāms pret kādu lietu. Tā tas ir parasti. Bet dzīvē taču nav nekā tāda, kas pelnītu absolūto Par vai absolūto Pret, nevienas vienīgas lietas. Visam ir “par” **un** “pret”. Un ir labi pieradināt sevi lūkoties uz lietām tā, lai ievērotu ne tikai “par” vai “pret”, bet gan “par” **un** “pret”. Pirms kaut ko izdarīt, derētu padomāt, ka noteiktos apstākļos mums būtu labāk atstāt to nepadarītu, vai vispār atzīt, ka ir arī kaut kas, kas runā pret to, lai mēs veiktu šo darbību. Iedomība un egoisms daudzkārt pretojas tam, lai tiktu uzklauti iebildumi pret to, ko mums gribas izdarīt, jo cilvēki pārāk labprāt vēlētos būt tikai labi cilvēki, katrā ziņā citu cilvēku acīs. Un var visai viegli apliecināt, ka esi labs cilvēks, ja dari tikai to, par ko runā daudzi “par”, un nedari to, pret ko runā kāds “pret”. Neteiksim, ka tas ir pārāk ērti, ka tik tiešām gandrīz pret visu, ko mēs dzīvē darām, daudz ko var iebilst. Cilvēks – es to saku tādēļ, ka tas ir ārkārtīgi svarīgi dzīvei – nebūt nav tik labs, kā viņš par sevi domā. Taču šai vispārējai patiesībai tikai tad ir kāda jēga, ja mēs patiešām attiecībā uz visām atsevišķām lietām, kuras mēs izpildām tādēļ, ka to prasa pati dzīve, tomēr patūrētu prātā arī tos iebildumus, kuri varētu novest pie to neizpildīšanas. Jūs varat viegli iedomāties, kas tādējādi tiek sasniegts: jūs noteikti jau būsit sastapuši cilvē-



kus, kuri ir tik vāji savā gribā, ka īstenībā paši vislabāk neko neizlemtu; viņi vienmēr vēlas, lai kāds cits izlemtu viņu vietā, un lai viņiem tikai būtu jāizpilda tas, kas viņiem tiek likts darīt. Viņi it kā novel no sevis atbildību; tā vietā lai paši meklētu pamatojumu šādai vai savādākai rīcībai, viņi labāk pavaicā citiem, kas viņiem jādara. Es runāju par šādiem gadījumiem nevis tādēļ, lai uzsvērtu šeit to nozīmīgumu, bet gan, lai gūtu vēl kaut ko citu.

Protams, visu tikko teikto arī var uztvert kā kaut ko tādu, pret ko var daudz ko iebilst, bet arī daudz ko var teikt par to. Dzīvē nevar pateikt gandrīz neko tādu, kas nevarētu tikt atspēkots. Tagad palūkosimies uz cilvēku, kurš labprāt taujā citus! Viņš stāv pretim diviem citiem cilvēkiem, kuri dod viņam padomus vienā un tai pašā lietā. Viens saka: “Jā, dari to!” Otrs turpretī: “Nedari to!” Un mēs redzēsīm dzīvē, ka viens no padomdevējiem gūs virsroku, t.i., ietekmēs jautājošo tādējādi, ka tas sekos tieši viņa padomam. Tas, kuram ir stiprāka griba, ar savu viedokli izcīnīs uzvaru un ietekmēs jautātāju. Kas tā ir par parādību, ar ko mums te ir darīšana? Lai cik nenozīmīga tā arī izskatītos, tā ir visaugstākajā pakāpē nozīmīga parādība. Ja es nostājos pretim diviem cilvēkiem, no kuriem viens saka “jā”, bet otrs – “nē”, un es izšķiros par – “jā”, manī turpina darboties mana padomdevēja griba. Viņa gribasspēks ir guvis uzvaru pār otra padomdevēja gribu, tātad viena cilvēka stiprums ir uzvarējis manī. Bet tagad pieņemsim, ka nav šo divu pretimstāvošo cilvēku,

kuri teiktu “jā” un “nē”, bet es stāvu gluži viens un pats savā sirdī izšķiros par “jā” vai “nē”, pamatojot to sev ar paša argumentiem, tad eju un izdaru to; tādā gadījumā ir radies liels spēks, bet šoreiz manī pašā. Ko pirmajā gadījumā manī izraisīja cits, to tagad esmu izdarījis es pats un tādēļ manā dvēselē ir izveidojies liels spēks. Tātad, ja cilvēks sevi iekšēji nostāda izvēles priekšā, viņš ļauj sevī spēkam uzvarēt vājumu. Un tas ir ārkārtīgi svarīgi tādēļ, ka tādējādi ārkārtīgi pastiprinās Es vara pār astrālo ķermeni. Tas būtībā ir kaut kas tāds, ko nevajadzētu uztvert kā neērtību, proti, katrā atsevišķā gadījumā, kur vien var, censties šos Par un Pret patiesi nopietni izsvērt. Tad jūs redzēsiet, ka tas, kurš mēģinās darīt to, ko tikko raksturoju, darīs ļoti daudz savas gribas nostiprināšanai.

Šai lietai gan ir arī ēnas puse, proti, nostiprināšanas vietā var notikt gribas novājināšana, ja cilvēks, šādi apsvēris pamatojumus par un pret kādu lietu, tagad tā vietā, lai rīkotos viena vai cita apsvēruma iespaidā, savas nolaidības dēļ nedara neko, neseko ne vienam, ne otram apsvērumam. Tā šķietami sekojot “nē”, cilvēks patiesībā vienkārši pakļaujas slinkumam. Būtu labi, ja cilvēki nemaz nemēģinātu izšķirties par vai pret kaut ko, būdami noguruši, bet gan pagaidītu, līdz justos pietiekami stipri un varētu sev teikt: tagad tu neesi noguris un patiešām vari sekot tam, ko nostādi savas dvēseles priekšā kā Par vai Pret. Tātad ir jāuzmana sevi, lai uzņemtos šādas lietas īstajā laikā.

Pie lietām, kuras visaugstākajā mērā stiprina mūsu Es varu pār astrālo miesu, pieder arī tas, ka mēs izraidām no savas dvēseles visu to, kas rada pretrunas starp mums un pasauli, starp mums un mūsu apkārtni. Tam vajadzētu būt vienam no pienākumiem, kurus antroposofs pats sev uzliek. Nevajadzētu izvairīties no pamatotās kritikas. Ja kritika ir lietišķa, tad būtu, protams, vājuma izpausme, ja mēs uzdotu slikto par labu. Tas nebūt nav jādara, tikai jāmacās atšķirt, ko mēs peļam, lai izceltos pašiem, un ko tādēļ, ka jūtam, ka tas nepatīkami ietekmē mūsu personību. Jo vairāk mēs pierādīsim nevērtēt līdzcilvēkus pēc viņu attieksmes pret mums, jo vairāk mūsu Es nostiprināsies attiecībā pret astrālo miesu. Ne jau tā dēļ, lai paglaudītu sevi un teiktu: tu esi labs cilvēks tādēļ, ka nekritizē savus līdzcilvēkus, bet gan, lai nostiprinātu savu Es, vēlams atsacīties uzskatīt par nelāgām lietām tās, kuras ir tikai neērtas sev pašam, un tieši tad, kad runa ir par citu cilvēku nosodīšanu, labāk izteikt savu spriedumu tikai tajos gadījumos, kuros nekādi nav iesaistītas paša intereses. To viegli var pieņemt kā teorētisku koncepciju, bet īstenot to dzīvē ir ārkārtīgi grūti. Piemēram, attiecībā pret cilvēku, kurš jūs ir apmelojis, vēlams atturēties no antipātijas izjūtas. Nebūtu jāiet un jāstāsta citiem, ka viņš jūs ir apmelojis, bet gan jāpatur savas antipātijas izjūtas pret viņu pie sevis. To, ko mēs varam novērot cilvēkā vienas vai citas dienas gaitā, proti, cik saskanīgas savā starpā ir viņa paša rīcība un izpausmes, mēs varam izmantot, veidojot savu spriedumu par viņu. Ja kāds vienu reizi runā tā, bet citu savā-

dāk, atliek tikai salīdzināt viņa teikto, un mūsu spriedumam par viņu būs pavisam cits pamatojums kā tad, ja mēs akcentētu tikai viņa izturēšanos pret mums. Ir ļoti svarīgi ļaut lietām runāt pašām par sevi un spriest par cilvēkiem nevis pēc atsevišķas viņu rīcības, bet gan pēc tā, kā viena viņu rīcība saskan ar citu. Jūs redzēsiet, ka pat tiem, kurus uzskata par nelabojamiem neliešiem, kuri vienmēr ir darījuši tikai ļaunu, var atrast daudz kā tāda, kas ir pretrunā ar to, ko viņi parasti dara. Mums nav jāskatās, kā viņš izturas pret mums. Var palūkoties uz viņa uzvedību pašu par sevi, ja vispār ir nepieciešams izteikt kādu spriedumu par viņu. Lai nostiprinātu Es, labi ir padomāt par to, ka no deviņām desmitdaļām mūsu spriedumu mēs visnotaļ varētu atsacīties. Ja cilvēks ielaistu savā dvēselē tikai desmito daļu to spriedumu, ar kuriem viņš parasti vērsas pret pasauli, tad ar to arī bagātīgi pietiktu dzīvei. Dvēseles dzīvi nekādi neiedragātu tas, ka mēs atteiktos veidot atlikušās deviņas desmitdaļas spriedumu.

Šodien esmu runājis par šķietamiem sīkumiem, bet laiku pa laiku tos aplūkot ir mūsu visu uzdevums. Tikai tā var parādīt, ka sīkumi var spēlēt visai svarīgu lomu dzīvē. Ja mēs gribam veidot savas miesas stipras un veselas, mums ir jāķeras klāt dzīvei pavisam no cita gala, nekā mēs to parasti darām. Un ne jau vienmēr ir pareizi sūtīt slimo uz aptieku, lai viņš tur atrastu vajadzīgās zāles. Pareizāk būs visu dzīvi iekārtot tā, lai cilvēki slimotu mazāk vai arī lai slimības būtu mazāk nomācošas. Un tās kļūs mazāk nomācošas, ja ar šādu

nelielu vingrinājumu palīdzību cilvēks nostiprinās savā Es ietekmi uz astrālo miesu, savas astrālās miesas ietekmi uz ēterisko un ēteriskās uz fizisko. Tā mūsu antroposofiskā pārlicība var palīdzēt mums audzināšanas un pašaudzināšanas jautājumos.

