

Šest osnovnih vežbi – 3. Spokojstvo spram veselja i bola

Izvor: Rudolf Štajner, GA 13. Tajna nauka u osnovama. [V:](#)

Cognición de los mundos superiores. Iniciación

<https://rudolfsteinerquotes.wordpress.com/2023/11/13/the-six-basic-exercises-3calmness-in-joy-and-sorrow-4/>

Što se tiče sveta osećanja, duša mora da postigne određeni stepen spokojstva za duhovno usavršavanje. Za to je neophodno da duša postane vladar nad izražavanjem radosti i tuge, zadovoljstva i bola. Upravo kada je u pitanju sticanje ove osobine, mogu se pojaviti mnoge predrasude. Moglo bi se zamisliti da bi neko postao tup i nesaosećajan prema svojim bližnjima da ne oseća radost u radosnom i u bolnom bol. Međutim, ne radi se o tome. S radošću duša mora da se raduje, s tugom mora da oseća bol. Ali morate steći sposobnost da kontrolišete izražavanje radosti i tuge, zadovoljstva i bola.

Nastoji li čovek oko toga, ako se trudimo da to učinimo, ubrzo ćemo primetiti da postajemo ne manje osetljivi, već, naprotiv, prijemčiviji za sve što je srećno i tužno u svom okruženju nego ranije. Svakako, ako neko želi da stekne osobinu o kojoj se tu radi, potrebna je pomna pažnja na samog sebe tokom dužeg vremenskog perioda. Čovek mora da obezbedi da je u stanju da u potpunosti saoseća sa radošću i tugom bez gubljenja samokontrole, tako da ne ustupi mesto nevoljnom izražavanju svojih osećanja. Ne mora se potisnuti opravdani bol, već nevoljni plač; ne užas zlog dela, nego slepi bes; ni pažnja pred nekom opasnošću, već besplodni strah „bojati se“ itd.

Samo kroz takvo vežbanje učenik duhovnog postiže spokoj uma koji je neophodan da duša pri rođenju višeg Ja i, pre svega, tokom svoje delatnosti, da vodi jedan nezdravi drugi život, kao neku vrstu dvojnika pored višeg Ja. Doppelganger (dvojniki) pored ovog višeg Ja.

Upravo u odnosu na ove stvari ne treba se predavati nikakvoj samoobmani. Mnogima se može činiti da već poseduju izvesnu smirenost u običnom životu i pa im stoga ova vežba nije potrebna. Upravo toj osobi je to dvostruko potrebno. Možda je sasvim moguće biti miran kada se suočite sa stvarima običnog života, ali kada se uzdignete u viši svet, neravnoteža koja je do sada bila samo potiskivana može se još više pojaviti.

Mora se razumeti da je za duhovno formiranje manje važno ono što izgleda da čovek ima još od ranije, od potrebe da se, prema tačnim pravilima, vežba ono što mu nedostaje. Iako ova fraza može izgledati kontradiktorna, ona je ipak tačna. Iako nas je život naučio ovome ili onom, za duhovno školovanje služe one osobine koje je čovek

sam u sebi odnegovao. Ako nam je život doneo razdražljivost, moramo da savladamo tu razdražljivost; ako nam je život doneo samozadovoljstvo, onda se moramo samoobrazovanjem probuditi do te mere da izraz duše odgovara primljenim utiscima. Onaj ko se nikada ničemu ne može nasmejati ima tako malo kontrole nad svojim životom, kao onaj ko ne vlada sobom, pa se neprestano prepušta smehu.