

## Cvičení III: Citová rovnováha

Jan Dostal

Patrně cítíme, že se v těch slovech skrývá jakýsi závažný, žádoucí cíl. Možná také cítíme, že sami jsme od něho ještě daleko. Možná i trochu závidíme lidem, o nichž se domníváme, že dokážou nepodléhat citovým výkyvům. Ale možná si také uvědomujeme, že civilizace, ve které žijeme, tento ideál nepodporuje. Desetitisíce lidí jsou zmítány nejdivočejšími emocemi týden co týden na sportovních stadionech. A miliony v sobě rozdmýchávají tytéž emoce při rozhlasovém nebo televizním přenosu těchto zápasů. Nebo vezmeme city vybičované při demonstracích nebo při stávkách. Nebo v předvolebních bojích. Pokud dnes žijeme na tomto světě, žijeme v atmosféře rozbouřených vášní, ve vlnobití ničím netlumených sympatií a antipatií. Když na toto všechno myslíme, může se nám vynořit v duši ideál citové vyrovnanosti jako protiváha naší citově neovládané doby - představa člověka, který se nenechává strhovat vichřicemi citů, zmítajících ostatními lidmi. Jsou opravdu někde takoví lidé, schopní si udržet stav stálé duševní rovnováhy? Snad si představíme svahy Himalájí, nebo Tibet, a tam některého indického učitele, o jakých občas slycháme, nebo buddhistického mnicha. Vidíme ho v duchu před sebou, sedícího kdesi o samotě, se zkříženými nohama, daleko od hlomozu civilizace, skoro bez hnutí, ať už je zabrán do meditace, nebo rozmlouvá s návštěvníkem, nebo snad i mluví k zástupcům, shromážděným kolem něho, o spojení s Bohem, stále pohřížen do tajemného vnitřního ticha, tak intenzivního, že je skoro hmatatelné. Jeho duše je ponořena do všeobjímajícího klidu Božího. Jeho výdechy jsou odevzdání se Bohu. Jeho vdechy jsou přijetí Božího míru do vlastního srdce. Není to obraz, který vystihuje význam slov „citová rovnováha“?

Na druhé straně se nám možná bude vnučovat dojem, že takový obraz patří spíše do jiné, méně bouřlivé doby, třeba do dávné minulosti lidstva, kdy lidé ještě neznali stres, kdy záviselo jenom na nich, zdali se odeberou někam do samoty a oddají se tam nekonečnému rozjímání, přerušnému jenom jednou

za den, aby se vydali s dřevěnou miskou do vsi poprosit o hrst rýže. Kde bychom uprostřed dnešního světa našli samotu a klid pro nekončící rozjímání, pro míruplný život v Bohu? Jít za tímto ideálem by nás přece nutilo opustit domov a přátele, odvrátit se od kultury a civilizace, v níž žijeme, od všeho, co si lidstvo ve svém tisíciletém vývoji vydobylo. Bylo by to popření smyslu všeho vývoje, všeho lidského usilování, návrat do dávné minulosti, v níž se lidstvo ještě tolik neodloučilo od nebeského domova.

To nás vede k otázce: Není tedy ideál vnitřní rovnováhy pro dnešní a pro budoucí lidstvo ztracen? Nebo existuje ještě nějaký jiný druh duševní rovnováhy - rovnováhy, kterou by bylo možné nějak sladit i se skutečností moderního života? Zdá se, jako by děti tušily ideál tohoto druhu: vzhlížejí k němu, hledají ho, ať už mezi dospělými ve svém okolí, anebo aspoň v četbě. Lačně hltají knihy, jejichž hrdinové se zdají ten ideál uskutečňovat. Nerozpakujeme se jmenovat aspoň jedno jméno: Vinnetou - charakteristická postava, která splňuje právě takovéto dětské sny. Indiánský bojovník, z něhož vyzařuje pravá vnitřní vyrovnanost, ovšem jiná, než jakou v sobě chovají indiští mudrci. Klid uprostřed pohybu, Ne rovnováha nehnutého spočívání v Bohu, spíše to, čemu se říká - ne právě vhodně - chladnokrevnost: zachovávání klidu uprostřed vražedného boje nebo jiných rušných událostí. Schopnost nejvyšší vnější aktivity, aniž by se člověk při ní vychýlil z vnitřního sebeovládání, které mu umožňuje nejpřesnější pozorování nebo nerušenou úvahu. Není to nedostatek citu, naopak, plný citový život, a přece zároveň vnitřní rovnováha.

Jistě, to jsou postavy spjaté s dětskými sny; ale necítíme z nich přesto náznak směru, v němž by bylo možné hledat ideál citové rovnováhy uprostřed ruchu moderního života?

Albrecht Durer, proslulý německý malíř z doby kolem roku 1500, nám zanechal zvláštní - dalo by se říci: fantastickou - mědirytinu. Jmenuje se „Rytíř, smrt a ďábel“. Mohla by se také jmenovat: „Křesťanský rytíř“. Vidíme na ní rytíře v plné zbroji na koni. Je to spíše starší muž, se sevřenými rty a s pohledem soustředěně upřeným dopředu. Vlevo za ním se tyčí Smrt, zvedající přesýpací hodiny jako připomínku pomíjivosti života. Ale rytíř jí nevěnuje pozornost. Vpravo za ním vidíme podivnou příšeru, jejíž hlava je skloubena z několika odpudivých zvířecích podob a která by zřejmě chtěla strhnout rytíře do víru pudových, živočišných požitků. Ale rytíř tuto postavu minul, nevšímá si jí. Kolem je divoká lesní krajina, nahoře v pozadí, na vysokém vrchu hrad, odkud rytíř, jak se zdá, vyjel. Jeho neotřesitelná vnitřní pevnost je také projevem vnitřní rovnováhy. Rovnováhy - mezi čím? Na jedné straně mrazivý dech smrti, strach z nicoty, představa marnosti a zbytečnosti všeho, zmrazující všechny vzněty. Na druhé straně svody ďáblovy - divoký oheň smyslových požitků a vášní. Asi cítíme, že tu je naznačeno něco o podstatě lidské existence? A o podstatě vnitřní rovnováhy uprostřed pozemských zápasů, rovnováhy, která není prázdnotou, absencí citu, ale něčím úplně jiným? Náznak toho, že v člověku může být hluboké citové prožívání, a přece současně hluboký klid?

Motiv, který je tady naznačen, hledání středu mezi bezcitným chladem a bezhlavým pohroužením do víru žádostí, poukazuje na hlubší pozadí toho, čemu říkáme citová rovnováha. Rovnováha v oblasti citu, tj. v centru duševního života, není totiž něco samostatného, odděleného od ostatního duševního dění. Lidské prožívání probíhá mezi dvěma póly: chladným pólem nehybnosti a smrti, zmrazujícím vnitřní život, a žhavým pólem umocněného vnitřního života, emocí a žádostí, vyšlehujících z hlubin podvědomí. Schopnost myslet, poznávat svět, pochází z chladného pólu. Máme-li něco objektivně poznat, nesmí do našeho poznání pronikat nic neuvědomělého, neujasněného z našeho podvědomí, žádné neprohlédnuté záchvěvy sympatie nebo antipatie, žádné touhy, žádná přání, nic, co má původ ze žhavého pólu. Naše osobní citění musí v každém poznání nejprve odumřít. Chceme-li věcně myslet, musíme se nejprve stát bezcitnými. Nemůžeme poznávat, pokud neobětujeme něco ze svého duševního života smrti. Poznání, probíhající ve znamení smrti, přitom také chápe v první řadě to ze světa, co je mrtvé. Proto se věda snaží převést všechno na světě na procesy fyzikální a chemické. Proto má snahu pochopit svět jako jediný velký mechanismus.

- Skrytým vládcem v říši takové vědy je smrt. Proto se vědecké texty často zdají tak nezáživné, neradostné. Vcházíme-li do říše vědy, nemůžeme se někdy ubránit pocitu, že vstupujeme do říše věčného chladu, do mrazivého paláce Sněhové královny.

(Poznámka na vysvětlenou: Mluvíme tady o tom druhu poznání světa, který se vyvinul v posledních stoletích. Je třeba připomenout, že v anthroposofii usilujeme o jiný přístup k poznávání a chápání světa, - který nevyvěrá z pólu smrti, ale právě ze sféry duševní rovnováhy, z centra. Ale i pro anthroposofické poznání platí, že se v něm nesmí uplatňovat neprohlédané našeptávání osobních citů, osobních sympatií a antipatií.)

To je jeden pól duševního prožívání. Jeho opakem je prožívání tryskající ze sopečných propastí podvědomí, citové prožívání podněcované vulkanickými silami nekontrolované vůle. Proti paláci Sněhové královny podsvětlní říše neuhasitelného ohně.

Citová rovnováha není něco uzavřeného jenom v oblasti citu, ale je ovlivňována touto základní konfrontací mezi bezútešným chladem myslícího poznávání a stravujícím žářem nezvládnutelných vln citových vznětů. Kde najít rovnováhu mezi nimi?

V posledních letech své působnosti pracoval Rudolf Steiner na velkém dřevěném sousoší, vysokém 9 metrů. Má název „Reprezentant lidstva“, ale bývá také často nazýváno „Kristus mezi Ahrimanem a Luciferem“. Steinerovi se ještě podařilo toto sousoší skoro úplně dokončit. V jeho centru stojí vzpřímená lidská postava, nad ní vystupuje bytost s podivně zkroucenou dolní částí těla - zpodobení Lucifera, vládce instinktů a ohnivého pólu lidského prožívání. U nohou představitele lidstva je skrčená sklerotická postava se zkostnatělými křídly - vládce impulsů tuhnutí a smrti, Ahriman. Ústřední postava má vysoko zvednutou levou ruku, ale toto gesto nemíří kamsi k nebesům, nevyjadřuje touhu po nadmyslových sférách, nýbrž dává najevo, že chce předávat dary z výsostí dolů, pozemskému světu. Pravá ruka směřuje k zemi a

odkazuje působnost Ahrimanovu nekompromisně do patřičných mezí. Pohled ústřední postavy není obrácen k nebi, nýbrž dopředu. Je přísný, a péče vyjadřuje hluboké pochopení pro všechno pozemské, pochopení prostoupené i hlubokou bolestí nad vývojem lidstva, podléhajícího oběma zvratným mocnostem.

V tomto sousoší máme před sebou jakousi novou metamorfózu Durerovy představy, poněkud jiný rozměr lidské vnitřní rovnováhy mezi dvěma pokušiteli. Lucifer tady není v první řadě podněcovatel ohnivých vášní a živočišných žádostí, nýbrž je tady zdůrazněna jiná stránka jeho působnosti. Vznáší se před námi jako andělský duch, žehnající člověku a snažící se ho povznést ze světa smyslů vzhůru k sobě, ovšem bez lidské vědomé aktivity, samočinně - a hlavně, aniž by člověk procítil k jasnému pozemskému vědomí. Je to Lucifer jako duch utlumeného, snového vědomí, dárce přirozeného jasnozření a bezděčné, instinktivní moudrosti, tedy darů, které byly plně oprávněné ještě v předkřesťanských tisíciletích, ale které by neumožňovaly vývoj člověka ke svobodě.

Ahriman je zpodoběn jako duch kostnatění a nehybnosti, duch zakořeněných zvyků, nezměnitelných názorů, duch snažící se uvěznit člověka v hmotném světě, obracet jeho poznání jen a jen ke hmotě, nedopustit, aby se uplatňovala plnost lidských možností.

Jaký vztah k světu vyjadřuje postava vzpřímeného představitele lidstva? Jistě - umělecké dílo není nikdy možné vystihnout intelektuálními pojmy, proto je také vždycky možné je charakterizovat různými slovy. Ale jedno můžeme neklamně vyčíst z jeho podoby: Tato postava není vůbec schopna egoismu, nese v sobě nezměrnou a zároveň velmi nesentimentální lásku, její myšlenky se nikdy nemohou dostat do rozporu s touto láskou a jeho činy nemohou než sloužit této lásce. Nepůsobí v ní ani chladný pól smrti, ani žhavý pól extatického prožívání. Celá její bytost je vtělením vnitřní rovnováhy.

U Steinera stejně jako u Dürera si můžeme uvědomit, že vnitřní rovnováha není a nemůže být jakýmkoli kompromisem mezi dvěma extrémy. Rytířova pevnost není směs pohrdání a žádostivosti, postava Kristova v sousoší není kombinací rozplývavosti a strnulosti. V obou případech představuje rovnováha novou, jinou, vyšší duševní kvalitu.

Než se obrátíme prakticky k citové rovnováze, připomeneme si ještě jeden aspekt vnitřní rovnováhy. Mluví o něm nejvýznamnější Steinerova mantrická báseň, přednesená poprvé na takzvaném Vánočním sjezdu Anthroposofické společnosti r. 1923 a nazývaná od té doby „Základní kámen“. Zaměříme se v ní pouze na malou část, věnovanou právě vnitřní rovnováze:

*Lidská duše!*

*Žiješ v tepu srdce a plic,*

*jenž tě vede rytmem času*

*k cítění vlastní duševní bytosti;*

*Živa jsi duchem:*

*hledej ho sebeuvědomováním*

*v duševní rovnováze,*

*tam, kde vzdouvající se vlny činů*

*vytvářejících vývoj světa*

*sjednocují*

*tvé vlastní já s jastvím všehomíru;*

*a budeš vpravdě cítit*

*v živoucím působení lidské duševnosti.*

Nepůjde nám o rozbor těchto vět, o jejich výklad - ten by mohl vyplnit několik večerů -, nýbrž jen o nový aspekt duševní rovnováhy, který je tady vyjádřen. Ocitáme se v oblasti času, v oblasti vývoje. Je tu nejprve poukaz na rytmus dechu a krevního oběhu. Vdechujeme, a tím přijímáme z vnějšího ovzduší do těla kyslík, ten se v těle slučuje s uhlíkem v kysličník uhličitý; ten je pak veden krví zpátky do plic, výdechem opouští tělo a včleňuje se do ovzduší. To je rytmus vdechu a výdechu, jenž udržuje náš život. Od představy tohoto lidského životního děje se dostáváme až k vdechu a výdechu v kosmických dimenzích –

„vzdouvající se vlny činů vytvářejících vývoj světa“. Jaké jsou to „vzdouvající se vlny činů“? Jak se uskutečňuje vývoj světa? Hierarchické bytosti se ujímají působnosti ve fyzickém světě, tvořivě se zapojují do jeho života, ale pak opět ustupují a uvolňují místo dalším, ty po čase opět jiným atd. Vývoj se uskutečňuje vzdouvajícími se vlnami tvořivé působnosti duchových hierarchií, přičemž každá vlna znamená jeden velký vdech a výdech. Kdo je to, kdo tady vdechuje a vydechuje? Chápeme-li celý svět jako rozsáhlý organismus, pak to je jáství všehomíra, nesoucí a pořádající všechno světové dění, kosmické já, které můžeme ztotožnit s duchovou bytostí Kristovou, působící v kosmu. Ale jednotlivé vdechy a výdechy, uskutečňované sestupujícími a zase vystupujícími zástupy andělských bytostí, se ještě dále spojují v jeden větší vdech a výdech, o němž můžeme tušit, že je patrně článkem ještě obsáhlejšího kosmického rytmu. Tento vdech a výdech představuje celý pozemský vývoj lidstva, postupující z božského světa směrem do světa vnímaného fyzickými smysly, aby tady člověk získal vědomí o sobě samém a možnost svobodného jednání, a pak znova vzhůru, aby se člověk vrátil do nadsmyslové vlasti obohacen o zkušenosti z mnohatisíciletého zápasu o vnitřní svobodu. Tento nejobsáhlejší vývojový vdech a výdech je možné označit za jakýsi základní nebeský model vývoje, za vyjádření velkého plánu božských tvůrčích bytostí s lidstvem. Ale protože lidé získávají během této vývojové cesty svobodu, záleží na vůli každého jedince, zdali se i on sám začlení do tohoto gigantického pohybu z nebe na Zem a zpátky, a zdali tímto začleněním naleznou sepětí svého já s kosmickým já. - Jako překvapení by mohlo působit, že citované verše uvádějí jako základní prostředek k takovému sepětí lidského já s vesmírným já - duševní rovnováhu. V jakém smyslu máme chápat tuto rovnováhu? Je to rovnováha ne už jako stav duše, jako střed mezi jednostrannými extrémy, tak jak jsme ji chápali doposud, ale rovnováha jako vyvážené střídání vývojových vdechů a výdechů, jako aktivní vyvažování různých směrů duševní působnosti. V této aktivní rovnováze by měly vzdouvající se vlny kosmických činů do sebe pojmout lidské já, protože je s nimi v harmonii:

*Živa j si duchem;  
hledej ho sebeuvědomováním  
v duševní rovnováze,  
tam, kde vzdouvající se vlny činů  
vytvářejících vývoj světa  
sjednocují  
tvé vlastní já s jástvim všehomíra.*

Jak tomu můžeme konkrétně porozumět? Především asi tak, že člověk se na jedné straně přiznává k sestupu lidstva do hmoty. Ale že současně usiluje o sepětí s duchem. Tak se sestup do hmoty a vzestup svobodného já k duchu v lidském nitru navzájem vyvažují. Toto základní sladění s kosmickou rovnováhou sestupu lidstva a opětného vzestupu se pak může promítat až do průběhu jednotlivých dní. Člověk např. pracuje ve světě, věnuje své síly Zemi, ale protože si uvědomuje podstatu a poslání svého já, cítí, že své spojení s fyzickým světem musí vyrovnat chvílemi vnitřního klidu, kdy se bude obracet k vyššímu světu. A tak si ráno a večer vyhradí čas pro meditaci. To je zážitek vnitřní rovnováhy jako uvědomělého srdečního tepu duše, jako hledání přiměřeného rytmu mezi oddaností Zemi a oddaností nebi. A co je výsledkem toho, že člověk usiluje o takovouto rovnováhu? Obnova a prohloubení citového života. Cit přestane být výrazem omezených osobních postojů, stane se při vší individuálnosti výrazem sepětí člověka s činností vyššího světa. Člověk si uvědomuje své zasazení do kosmických dějin, své spojení s úsilím duchových hierarchií, s dalekými duchovými cíli, které mu září vstříc z budoucnosti.

*A budeš vpravdě cítit  
v živoucím působení lidské duševnosti.*

To je obraz nového druhu citění, rodícího se z duševní rovnováhy. Na chvíli se ohlédneme. Hledali jsme odpověď na otázku po podstatě duševní rovnováhy. Vytanul nám nejprve obraz indického mistra pohříženého v meditaci. Pak Durerův obraz rytíře mezi smrtí a ďáblem. Potom Steinerovo sousoší Krista mezi Luciferem a Ahrimanem. A konečně jsme mohli dát zaznít veršům ze Steinerova „Základního kamene“, vztahujícím se k otázce duševní rovnováhy. Viděli jsme, že citová rovnováha nemusí být jenom stavem trvalého vnitřního klidu, že se může projevat i v bojích a bouřích života, nepřipouštějících takový klid. Sledovali jsme, jak tuto rovnováhu ohrožuje pól myšlenkového chladu a žhavý pól nekontrolovaných duševních vznětů. Uvědomili jsme si, že člověk musí zápasit o vnitřní rovnováhu s kosmickými zvrtnými mocnostmi, s Luciferem a Ahrimanem, kteří hrozí zamlžit nebo zatrdit jeho vědomí. A konečně jsme viděli, že vnitřní rovnováhu je možné chápat i v proudu času, jako vzájemné vyrovnávání protichůdných duševních impulzů, zejména obou základních tendencí, směřování k hmotě a směřování k duchu. - Čím to je, že se otázka citové rovnováhy jeví tak složitě? A v čem tedy tkví doopravdy podstata toho, čemu říkáme citová rovnováha?

Pro odpověď se musíme vydat nejprve zpět do minulosti, daleko, až do doby lemurské. To byla doba, kdy člověku už sice bylo darováno z božského světa jeho já, ale fyzické tělo s nervovou soustavou ještě nebylo tak vypracované, aby si člověk své já uvědomoval. Tehdy došlo k zásahu luciferských bytostí, při němž do lidského astrálního těla byly vočkovány zárodky ego-ismu. A lidské já, tehdy ještě slabé, ztratilo samostatné postavení mezi ostatními články lidské bytosti, které mu bylo původně přisouzeno, a dostalo se do područí egoistického astrálního těla. Astrální tělo je ten článek naší bytosti, v němž se vlní sympatie a antipatie, stejně jako ostatní city a emoce, hněv, nenávisť, strach, touhy a žádosti. Pokud člověk nevstoupí na stezku vnitřního vývoje, je jeho já trvale vystaveno vlnobití těchto vznětů. Různé návody pro esoterní vývoj se snaží osvobodit já tím, že se snaží potlačovat citový život, takže lidské já jej pak může snáze ovládat. Vlny citů se mají ztišit a vytvořit co neklidnější duševní hladinu. Je to samozřejmě něco, čeho je velmi těžké dosáhnout uprostřed naší civilizace. Duševní rovnováha se v takovém případě kryje s co nejmenší citovostí. Člověk se stává klidným, protože v něm jsou potlačeny radost i bolest, hněv i strach. Jinak Steiner. Při duchovním školení v jeho smyslu nejde o to, aby se vlny citů v astrálním těle co nejvíce ztlumily - jinými slovy, aby se člověk stal méně citovým -, nýbrž o to, aby se já vyprostilo z područí astrálního těla a mohlo ze svého samostatného postavení řídit to, co se děje v astrálním těle. Já se tedy odděluje od astrálního těla, opouští oblast vzrušení a žádostivosti, a může samo vdechovat klid věčnosti, mír duchového světa. A má možnost ze svého odděleného stanoviště, ze sféry nezrušitelného míru, shlížet na duševní život a uplatňovat se v něm. Duševní rovnováha tady nebude znamenat znehybnění astrálního těla, nýbrž bude projevem lidského já, které se stává rozvážným vládcem nad duševním děním.

Jak se bude projevovat tato vláda? Steiner to často popisuje. Člověk, i když vstoupil na vnitřní stezku, bude zakoušet sympatie a antipatie, radost i bolest jako dříve. Ale jeho já se bude bránit proti tomu, aby tyto sympatie a antipatie pronikaly i do jeho úsudků, do oblasti myšlenek, a zabarvovaly je, znemožňovaly jejich objektivitu, a právě tak proti tomu, aby se projevovaly navenek, ať už v činech, nebo třeba jenom viditelným tělesným výrazem. Člověk například ani nyní tam, kde to je na místě, nepřestane cítit bolest, ale jeho já se bude snažit zamezit, aby se tato bolest projevila pláčem. Člověk nepřestane cítit hněv nad nespravedlivým jednáním, ale jeho já zabrání tomu, aby začal křičet nebo se bezhlavě vrhl na toho, kdo se dopustil bezpráví. V „Tajné vědě“ to Steiner charakterizuje takto: „Musíme dbát na to, abychom mohli plně spoluprožívat radost a bolest, aniž bychom se v nich ztráceli tak, že bychom dávali bezděčný výraz tomu, co pociťujeme. Nemáme potlačovat oprávněnou bolest, ale bezděčný pláč; ani odpor ke špatnému jednání, ale záchvat slepého hněvu; ani vědomí o nebezpečí, ale neplodný strach atd.“ Jde tedy o jakési rozdvojení v lidském nitru - astrální tělo nepřestává citlivě reagovat na všechno, s čím se setkává, ale já setrvává jakoby v neměnné náladě a sleduje citové vlny svého astrálního těla z oblasti hlubokého míru.

Tím, že se já neztrácí v citových zážitcích, přestávají se tyto zážitky také pohybovat z extrému do extrému. V té souvislosti Steiner často cituje verše z Goethova dramatu „Egmont“, v Německu velmi známé a charakterizující citovou nevyrovnanost zamilovaného člověka. Celá báseň zní:

„Smát se a tesknit  
a hloubat a snít,  
soužit se, toužit  
a neznát už klid.

Bláznivý jásoť,  
zoufalý žal,  
šťasten jen ten je,  
kdo láskou vzplál.“

Steiner z ní vyjímá jenom verše o „bláznivém jásoťu a zoufalém žalu“<sup>3</sup>. Říká, že žák okultismu si odvyká potácet se mezi „bláznivým jásoťem a zoufalým žalem“. Přijímá, co mu osud přináší, aniž tím ztrácí duchový domov ve sféře míru: „Je vnitřně vyzbrojen právě tak vůči neštěstí, vůči nebezpečí, jako vůči štěstí nebo pomáhající podpoře.“

Ale lidské já, které se osamostatnilo vůči astrálnímu tělu, má možnost postupně přetvářet impulzem rovnováhy i různé jednostrannosti v trvalých vlastnostech astrálního těla. Tady zvlášť vynikne rozdíl mezi východním ideálem jakéhosi flegmatického vnitřního klidu a Steinerovým zaměřením: „Jestliže život člověku přinesl vznětlivost, pak by se měl této vznětlivosti odnaučit. Jestliže však mu život přinesl lhostejnost, pak by se měl sebevýchovou vyburcovat tak, aby výraz duše odpovídal přijatému dojmu. Kdo se neumí ničemu smát, ovládá život právě tak málo jako ten, kdo je ustavičně drážděn k smíchu, aniž by se ovládal.“

Důležité tedy je, že úsilím o vnitřní rovnováhu se citový život nemá otupit. K tomu přistupuje něco dalšího. V „Theosofii“ píše Steiner: „Sympatie a antipatie, libost a nelibost musejí dostat zcela novou úlohu. Nelze mluvit o tom, že je má člověk vymýtit, že se má vůči nim otupit. Naopak, čím více vyvine v sobě schopnost nespojovat s každou sympatií a antipatií ihned úsudek a jednání, tím větší vnímavost si v sobě vytvoří.“

Jaká je to nová úloha, kterou tady mají dostat naše city? Ve chvíli, kdy mne už cit nepohlcuje, kdy se v něm už nevyžívám, si mohu uvědomit, jaká to byla vlastnost nějaké věci nebo osoby, která ve mně vyvolala tento cit. Cit mi zvěstuje něco o světě kolem mne. A také mi zjevuje něco o mně samém, protože si mohu uvědomit, na jaké skutečnosti mám sklon citově reagovat. V „Theosofii“ to Steiner formuluje: „V okamžiku, kdy se oddávám nějakému potěšení, stravuje moje bytí. Já však mám použít potěšení jen k tomu, abych jeho prostřednictvím pochopil věc, která mi je působí. Nemá mi záležet na tom, že věc mi poskytuje pocit potěšení; mám prožívat potěšení a prostřednictvím potěšení podstatu věci. Potěšení má být pro mě jen zvěstí o tom, že je ve věci vlastnost schopná působit potěšení.“

Podobně čteme v knize „O poznávání vyšších světů“: „Žák okultismu považuje jakýkoli požitek pouze za prostředek, aby se zušlechtil pro svět. Požitek je pro něho zvědem, který mu podává zprávu o světě; ale když se takto poučil tím, co prožil, postupuje dále k práci.“

Člověk tedy nepotlačuje živou citlivost své duše, ale nachází postupně stále pevnější příbytek v říši, do níž duševní vzruchy už nedoléhají. A mír, v němž kotví jeho já, bude vyzařovat stále zřetelněji do jeho duševního života. -

Jak vypadá cesta k citové rovnováze, jak ji načrtl Steiner pro evropské lidstvo? Mluvili jsme už o prvních dvou z takzvaných „základních cvičení“, o cvičení pro kontrolu myšlenek a o cvičení pro ovládání vůle. Každému by se měl žák soustředěně věnovat jeden měsíc, ale ani potom je nepouštět úplně ze zřetele. Ve třetím měsíci by žák měl pečovat o svůj citový život. Ale usilovat o citovou rovnováhu nejde pomocí nějakého každodenně opakovaného drobného cvičení, nýbrž jenom v každodenním životě, uprostřed každodenních radostí a strastí. Tady nezbyvá, než aby se žák po celý měsíc snažil na sebe dbát, nepouštěl svá citová vzplanutí z těžší a zápasil o zakotvení svého já ve sféře vnitřního míru.

Citový život je centrem duševního života, proto je nejbezprostředněji spjat s osobností člověka, s jeho já, a práce na něm je prací na sobě v nejdoslovnějším smyslu; nemůže vést k rychle zjistitelným výsledkům, může se proto člověku zdát málo nadějná. Ale čím více si právě díky tomuto cvičení bude uvědomovat zakořenění svého já ve věčnosti, tím více získá i trpělivosti se svou vnější osobností a jejími nedostatky. K citové rovnováze patří i to, že se nebude lekat dlouhodobého úsilí a že bude schopen přijímat vděčně i drobné pokroky. Velkou pomocí mu přitom může být jednak představa, že jeho city se mají stávat stále více vnímavými orgány, zvěstí o něčem ve světě, čím byly podníceny, jednak vědomí, že se v něm přece jenom probouzí vládce nad vlastní duší.

Steinerův popis práce na citové rovnováze z jeho „Všeobecných požadavků pro okultní vývoj“ jsme si tentokrát nechali až na závěr, jako výsledné shrnutí:

„Ve třetím měsíci necht' si žák zasadí do centra svého života jako nové cvičení vypěstění jisté rovnováhy vůči výkyvům slasti a žalu, radosti a bolesti; „bláznivý jásot, zoufalý žal“ by měly být vědomě nahrazovány stejnoměrnou náladou. Člověk necht' na sebe dbá, aby se s ním žádná radost neutrhla ze řetězu, žádná bolest ho nesrazila k zemi, žádná zkušenost ho nestrhla k bezmeznému hněvu nebo k zlosti, žádné očekávání ho nenaplnilo úzkostí nebo strachem, žádná situace ho nevyvedla z míry atd. atd. Není třeba se obávat, že by takové cvičení někoho nutilo k střizlivosti a ochuzování života: naopak, člověk brzo zpozoruje, že namísto toho, co tímto cvičením odchází, se objevují očištěné duševní vlastnosti; při subtilní pozornosti především jednoho dne pocítí v těle vnitřní klid; ten necht' nechá vproudit - podobně jako v obou výše uvedených případech - do těla, a to tak, že jej nechá vyzařovat ze srdce směrem do rukou, do nohou a nakonec do hlavy. To ovšem v tomto případě není možné provádět po každém jednotlivém cvičení, protože tu v zásadě vůbec nejde o jednotlivá cvičení, nýbrž o stálou pozornost na vnitřní duševní život. Každý den si musí vyvolat alespoň jednou před duší tento vnitřní klid, a pak provést cvičení, jímž jej rozvede ze srdce uvedeným způsobem do stran. S cvičeními z prvního a druhého měsíce necht' si počíná jako s cvičením z prvního měsíce ve druhém.“