

Cvičení I: Kontrola myšlenek

Jan Dostal

Myšlení nabylo v posledních stoletích mnohem většího významu v životě lidí než dříve.

Je to možné vyčíst například z literární historie. Oč jde ve středověkých rytířských románech - vzpomeňme například na příběh o Parsifalovi? Jde tam o zajímavá dobrodružství. Hrdinové těch románů jsou nadáni velkou silou, konají velké činy, vedou vítězné boje. Jejich citový život je naznačen jenom v nejhrubších, obecných rysech: láska - nenávisť, touha - zklamání, pýcha - pokora. O způsobu jejich uvažování se nedovídáme skoro nic. - Srovnejme s tím romány z doby romantismu, tedy asi z první poloviny minulého století - Novalis, Viktor Hugo, Puškin. Tady pozornost není soustředěna na sílu a význačné činy, nýbrž v první řadě na citový život hrdinů, který je sledován do nejjemnějších proměn. Hrdinové nevynikají především fyzickou silou, nýbrž ohnivostí, neodbytností svých vášní. A pak se v 19. století objevuje nový, dalo by se říci: nečekaný druh románu: detektivka. Její hrdina se nevyznačuje ani fyzickou silou, ani bojovností, také ne bohatstvím citů, nýbrž představuje se jako mistr logického myšlení, jímž odhaluje neznámého původce zločinu, který se snažil zahltit po sobě veškeré stopy. Čtenář se při četbě snaží konkurovat detektivovi, odhaluje, kdo je pravděpodobný pachatel, ale překvapivý závěr knihy ukazuje, že čtenářova logika na logiku hrdiny-detektiva nestačí. Jádrem knihy je tedy ukázka dokonale logického myšlení. Zápletka řešená logikou se zdá být něčím, co je modernímu člověku sympatické.

Dalo by se proto očekávat, že myšlení je asi u dnešních lidí obzvláště dobře vyvinuto, tím spíše, když uvážíme, kolika školami dnes lidé procházejí a že každá z těchto škol jim poskytuje poznatky utříděné logickou formou.

Čím to, že Steiner klade přesto tak veliký důraz na výcvik myšlení? Není to zbytečné? Není to známka nedostatečné znalosti současného člověka? Že to bylo na místě v prvních letech Steinerovy veřejné působnosti, pochopíme, když si představíme jeho tehdejší posluchače v Theosofické společnosti. Tam mluvil k obecenstvu, které netoužilo po jasných poznacích, naopak, po něčem nadpřirozeném, nevyzpytatelném, tajemném, po něčem, co se ani nedá dobře uchopit myšlenkami. Byli to lidé hledající ducha, ale neoceňující nijak zvláště myšlenkovou logiku. Právě vůči tomuto obecenstvu zdůrazňoval Steiner znova a znova potřebu myšlenkového úsilí. Na adresu těchto posluchačů píše v roce 1904 v závěrečné kapitole své „Theosofie“:

„Nelze dost zdůraznit, jak je nutné, aby se ten, kdo chce u sebe rozvíjet schopnosti vyššího poznání, pustil do vážné myšlenkové práce. Tento důraz musí být o to naléhavější, že mnozí lidé, kteří se chtějí stát vidoucími, tuto vážnou, odříkavou myšlenkovou práci podceňují. Říkají, že myšlení jim nijak nepomůže, že záleží na pocitu, na citu a podobně. Proti tomu musíme říci, že nikdo se nemůže stát ve vyšším smyslu (tj. doopravdy) vidoucím, kdo se předtím nepohroužil do myšlenkové práce.“ „Platón žádal od žáků, kteří chtěli vstoupit do jeho školy, aby nejprve prošli výukou matematiky. Matematika se svými přísnými zákony, které se neřídí každodenním průběhem smyslových jevů, je skutečně dobrou přípravou pro toho, kdo hledá poznání.“

Jestliže tedy Steiner v prvních letech své působnosti zdůrazňoval stále znova nutnost jasného, logického myšlení, dostávaly tyto jeho připomínky časem poněkud odlišné zabarvení. To bylo v době, kdy už v jeho okruhu bylo mnoho lidí s obsáhlým, i filosofickým a vědeckým vzděláním. Tehdy už tolik nezdůrazňoval samotnou logiku, spíše to, že myšlení by nemělo být zbytečně abstraktní, vzdálené od skutečnosti, nýbrž co možná věcné, a jak říkal, prosycené skutečností. Že by mělo vycházet z pozorování a stále se korigovat dalším pozorováním. Ne spekulace, byť logická, nýbrž schopnost myslet o tom, co vidíme kolem sebe, a to v souladu s reálnými silami, které určují jakékoli dění. Ve své přednášce o „Praktickém výcviku myšlení“ z roku 1909 nabádá například k pozorování změn počasí, a to bez spekulace, jak se bude počasí vyvíjet dále, dokud se v člověku na základě dlouhodobého pozorování jednoho dne nepromění obraz oblohy sám od sebe, přirozeným způsobem, v obraz oblohy dalšího dne. Podobně doporučuje sledovat drobné činy lidí, domýšlet se, jaký bude jejich další čin, nebo naopak jaký byl podnět k příslušnému činu, ale pozorně a přesně pak opravit své myšlenky podle skutečného průběhu, a uvědomit si, kde došlo k chybě. Trpělivým pozorováním, a tím, že se stále koriguje, stává se člověk stále schopnější chápat v myšlenkách průběh něčeho, co se odehrává ve světě. To samozřejmě není ještě totéž, co Steiner popisuje jako první ze šesti základních cvičení, ale je to velmi důležitý pokyn, zaměřený týmž směrem.

Jsme schopni udržovat své myšlení v souladu s objektivním děním ve světě? Nebo jsme zvyklí usuzovat zprúdka, bez dlouhého, trpělivého pozorování? Ceníme více to, co se nám zjevuje pozorováním, nebo své vlastní myšlenkové pochody?

Všimněme si, jaký druh myšlení nám předvádějí detektivní romány? Detektiv zjistí určitý počet skutečností, často velmi nenápadných, a pak o nich přemýšlí. Obrazně bychom si mohli představit, že odejde domů, usedne u psacího stolu, a zkouší na základě zjištěných skutečností v duchu rekonstruovat průběh zločinu. Zkouší hypotézu za hypotézou, a přemýšlí tak dlouho, až se mu konečně všechny jednotlivosti skloubí do logického řetězce, který uspokojivě vysvětluje, jak se všechno sběhlo. Vychází tedy z jistého minimálního počtu údajů, které by čtenáři určitě nestačily k objasnění zločinu, ale on z nich dovede vyvodit správný závěr.

To je přesně to, co modernímu člověku imponuje a co se snaží sám v životě napodobovat. Mluvili jsme už častěji o charakteristickém rysu naší doby - totiž že se přikládá veliký význam „názorům“ lidí. Noviny věnují celé samostatné stránky jen a jen tomu, aby různí lidé na nich uplatnili své názory. Ale jak vzniká takový názor? Ten, kdo si ho tvoří, počíná si docela obdobně jako detektiv v detektivce. Zná několik údajů, a je přesvědčen, že je schopen si na základě několika informací utvořit o nějaké osobnosti nebo události pravdivý úsudek. Jenomže to, co platí v detektivce, neplatí v normálním životě pro získání pravdivých poznatků. Předčasné, ukvapené zafixování vlastního názoru odvádí od možnosti skutečného poznání, protože svědčí o tom, že člověk se raději zhlíží ve vlastních myšlenkových pochodech, než aby se zajímal o to, co všechno mu může povědět skutečnost, aby mu tím umožnila ji pravdivě pochopit. Mohli bychom tento postoj vyjádřit slovy: přílišná důvěra ve vlastní logiku a nedostatek zájmu o svět. Člověk se ustavičně snaží konkurovat Sher- locku Holmesovi.

Tento postoj ke skutečnosti má ovšem hluboké historické kořeny. Je to totiž postoj, který od konce 18. století ovládl přírodovědu. Immanuel Kant, otec moderní filosofie, razil větu, že v každé vědě je tolik vědy, kolik v ní je matematiky. Proč? Protože logiku číselných vztahů můžeme vnitřně plně kontrolovat, je pro naše vědomí naprosto průhledná. Matematický důkaz je pro nás dokonale přesvědčivý. Pod Kantovým vlivem se přírodní vědy začaly zabývat přednostně tím, co se dá vyčíslit,

změřit, zvážit. Ostatní jevy - ty, které se nedají vyčíslit, změřit, zvážit, například barvy, tóny, vůně - přestaly poutat jejich zájem, protože se zdálo, že úsudky o nich nemají punc vědeckosti. A nenápadně, aniž si toho vlastně kdo všiml, došlo během času k tomu, že jevy, které se dají vyjádřit matematicky, byly považovány za jedinou skutečnost, všechno ostatní bylo prohlášeno za něco neobjektivního, za subjektivní smyslové dojmy, kterým venku ve světě nic neodpovídá. Barvy - zelená, oranžová, modrá - byly vypuzeny z vědeckého uvažování jakožto něco neskutečného, za skutečnost bylo uznáno pouze elektromagnetické vlnění, které je přenáší a které je fyzikálně měřitelné. Cokoli se venku děje, se vysvětluje tak, aby to vyplývalo z měřitelných vztahů, z matematické logiky.

Fyzik například zjišťuje, že zapadající slunce je zprvu žluté, pak oranžové, nakonec červené. Ptá se, proč asi? Samotné barvy ho nezajímají. Hledá vysvětlení pomocí elektromagnetických vln. A řekne si: Sluneční paprsky procházejí při západu ovzduším, které je vlhké a prašné. Toto ovzduší asi pohlcuje paprsky s krátkými vlnami, tj. paprsky zabarvené pro oko zeleně, modře nebo fialově, a zřejmě propouští jenom paprsky s větší vlnovou délkou, tedy paprsky žluté, oranžové a především červené. Proto vidíme zapadající slunce tak, jak je vidíme. Zdá se to logické, a proto je to přijímáno jako platná teorie. Je to ovšem teorie, která člověka nijak nepřibližuje skutečnosti, teorie vymyšlená u psacího stolu, která se nezajímá o to, co člověk vnímá, o barvy, nýbrž jenom o číselné poměry, které se vhodně sestaví v hlavě. Člověk je uspokojen vnitřním zážitkem logiky, i když si jeho oprávněnost v tomto případě ani nemůže ověřit. Kdyby totiž byla skutečnost taková, že by zapadající slunce bylo nejprve zelené a pak modré, dalo by se to vysvětlit přesně toutéž logikou pohlcování paprsků s určitou délkou vln. A fyzik by se nepochybně cítil právě tak uspokojen svým vysvětlením. Matematické uvažování tady přímo znemožňuje vnitřní vztah člověka k světu. Vede k nezájmu o svět. Takže můžeme charakterizovat tento druh myšlení opět slovy: malý zájem o svět a samolibá důvěra v logiku.

O přírodních úkazech se ovšem dá uvažovat i jiným způsobem, aniž bychom prchali z přírody k psacímu stolu, aniž bychom nahrazovali to, co vidíme, matematickými veličinami. Průkopníkem takového jiného přístupu k chápání přírody byl Johann Wolfgang Goethe; v jeho stopách se později ubíral Jan E. Purkyně. Goethův spis „Nauka o barvách“ nevznikl spekulací a propočítáváním u psacího stolu, nýbrž dlouhodobým pozorováním barevných jevů, tak dlouhým, až se při pozorování barevné jevy začaly samy řadit do takových spojitostí, že z nich byla patrná zákonitost jejich vzniku. Goethe nazýval takovou základní, objasňující souvislost „prvotní jev“ - „Urphänomen“. Jak bude vypadat taková základní, objasňující souvislost pro pochopení barev zapadajícího slunce? Goethe se obešel bez elektromagnetických vln, bez barevných paprsků, bez vlnové délky, bez vlhkosti i prachu. Jeho základní zákon, „prvotní jev“ při vzniku barev, zní: Když se na zdroj světla, sám o sobě bezbarvý, díváme zakaleným prostředím, mění se jeho barva; čím je zakalené prostředí hustší, přechází postupně do žluté, oranžové až červené. Což je pravidlo, které neplatí zdaleka jenom pro slunce, nýbrž právě tak pro plamen svíčky, pro lampy, pouliční svítlny, světla aut, například v mlze. Goethe tady nehledá vysvětlení kdesi za jevy, v říši čísel a hypotetických představ, nýbrž přímo v jevech, ve viditelných barvách a jejich vzájemných vztazích. A jeho vysvětlení nás sblíží se světem a umožňuje nám spolehlivě předvídat vznik i průběh barevných jevů.

To je způsob uvažování, který Steiner považuje za nezbytný pro poznávání i chápání vyšších skutečností: uvažování, které se drží skutečností, nespekuluje daleko od nich a nepouští se do usuzování dříve, než mu sama skutečnost poskytne dostatečnou oporu. Ale této trpělivosti při usuzování se člověk dnes musí učit, zvláště, má-li se mu stát spolehlivým zvykem. Vedle nebezpečí abstraktní logiky je naše myšlení vystaveno ještě dvěma jiným, všeobecně rozšířeným nebezpečím. Je to především nebezpečí, že o našich úsudcích nebudou vůbec rozhodovat

zákony logiky, nýbrž naše osobní pocity a přání. Někdo je nám nesympatický, i hledáme v něm všechny možné nedobré vlastnosti a z nich pak vysvětlujeme jeho počínání. Někdo je nám sympatický, i promítáme si do něho všechny možné ctnosti. Je nesmírně těžké zbavit se této tendence. A přece je to nutné pro chápání vyšších skutečností.

Zase krátký citát ze Steinerovy „Theosofie“:

„Přechod od jedné představy ke druhé musí odpovídat přísným myšlenkovým zákonům. Člověk musí jako myslitel být jaksi stále obrazem těchto myšlenkových zákonů. Všechno, co nevyplývá z těchto zákonů, musí průběhu svých představ zakázat. Vstoupí-li mu do cesty nějaká zamilovaná myšlenka, musí ji odmítnout, jestliže je tím narušován průběh představ v sobě uspořádaných. Musí potlačit osobní cit, jenž chce vnutit jeho myšlenkám určitý směr, který z nich nevyplývá.“

A třetí základní nebezpečí pro myšlenkový život: Je to činitel, na jehož význam v duševním životě upozornil v minulém století nejdůrazněji Johann Friedrich Herbart. Je to tzv. asociace představ, mechanické sdružování představ. Herbart upozornil na to, že když se v našem vědomí objeví nějaká představa, přidruží se k ní automaticky z našeho podvědomí jiné představy, které jsou s onou první nějak spřízněny. Vzpomenu-li si například na svou matku, vybaví se mi současně představa světnice nebo pokoje, kde pobývala. Herbart formuloval některé zákony, podle nichž se tyto přidružené představy, tyto asociace vynořují. Za prvé na základě podobnosti. Dívám se na fotografii alpské krajiny, a vybaví se mi Tatry. Jiný zákon je zákon kontrastu. Dívám se na obraz domu zničeného požárem, a vystoupí ve mně představa nového, nepoškozeného domu. Dále zákon prostorové souvislosti: Představím si moře, a vytane mi představa lodí nebo racků. A dále zákon časové souvislosti: Vzpomínám si na výjevy ze sametové revoluce, a vybaví se mi tvář Václava Havla. Ještě by se to dalo doplnit zákonem kauzální souvislosti, když prožívám něco, co by popřípadě mohlo mít nějaký následek, něco způsobit, například silný liják. Dívám se na liják, a najednou si vzpomenu na povodeň. Herbart vysvětloval prakticky všechny vnitřní život mechanismem asociací. V tom sice neměl pravdu, ale je důležité si uvědomit, jak silně se v nás asociace skutečně uplatňují. Usměrnují naše myšlení od rána do večera. Stále nás něco „napadá“, vyskakují v nás představy, u nichž si zpravidla neuvědomujeme, kde se vzaly. A přece z nich zpravidla vyplývá obsah našeho uvažování. Pokud se tomu poddáváme, těkáme bez ladu a skladu, bez logického odůvodnění, od představy k představě, od myšlenky k myšlence. Steiner tady užívá často obrazu, že myšlenky se v nás vynořují jako bludičky; běžíme za takovou bludičkou, jenže za chvíli se vynoří další, která nás odláká úplně jiným směrem, a tak to často pokračuje celý den.

Co tedy potřebuje naše myšlení? Za prvé sepětí se skutečností, bez úniku do abstraktních spekulací, možná logických, ale bez vztahu k realitě, kterou chceme poznat.

Za druhé je třeba oprostít myšlení od neprohlédnutých vlivů našich citů, snah a přání.

Za třetí bychom neměli podléhat nátlaku představ, které v nás ustavičně probleskují podle mechanismu asociací. Pokud v nás myslí asociace, zůstáváme sami pasivní. Musíme se dopracovat k tomu, abychom mysleli aktivně, z vlastní vůle, abychom vědomě napojovali myšlenku na myšlenku. Nemá se už na nás vztahovat obvyklé rčení: „Tomu člověku to dobře myslí“, nebo: „Mně to dnes nemyslí“. Máme se stát pozornými pány v oblasti svých myšlenkových postupů.

To není ani trochu lehké. Naše myšlení neustále podléhá všem těmto deformujícím a znehodnocujícím vlivům. V zásadě to vyžaduje, abychom si osvojili nový způsob zacházení s vlastními myšlenkami, novou schopnost, jak řídit své myšlenkové postupy, a ta by se nám měla stávat více a více zvykem, něčím pro nás přirozeným, samozřejmým. Co tedy můžeme v té věci podniknout? Získat novou schopnost znamená vždycky změnit něco v konstituci svého étherného těla, protože v něm jsou zakotveny všechny naše trvalé vlastnosti a sklony. \$ našem případě k tomu přistupuje i to, že jsou v něm uloženy naše vzpomínky, a že myšlení pracuje vždycky s jeho substancí. Máme tedy zapůsobit na svůj étherný organismus. Jak? Tady je důležité vzít v úvahu, že étherné tělo, nositel sil života, žije v rytmech času. Právě proto každá rytmičnost v životě osvěžuje, kdežto nerytmičnost unavuje. Ještě před několika stoletími žila většina lidí v Evropě rytmicky. Jejich práce se řídily přírodními rytmy, rytmem dne a noci, rytmem ročních dob atd. Dnes tyto rytmy už sotva vnímáme, zejména v městech; žijeme nerytmicky, chaoticky, únavně. Naše životní síly tím trpí. To je dáno poměry v naší civilizaci, a sotva můžeme předpokládat, že bychom to valně změnili. Ale máme možnost zapracovat z vlastní iniciativy do nerytmičnosti svého života aspoň drobné chvíle rytmicky se opakující. To je něco, co zasahuje až do činnosti étherného těla. Působením takového rytmického opakování se může například rytmus modlitby nebo meditace stávat přímo životní potřebou, protože pravidelným opakováním byl vštípen éthernému tělu. Podobné možnosti vlivu na étherné tělo můžeme využít i u šesti základních cvičení. Jejich účinnost bude dána tím, že se jim budeme věnovat pravidelně. Docílíme tím toho, že do étherného těla vpracujeme novou kvalitu, novou schopnost. Ve vrcholné míře to bude platit právě pro schopnost vědomě ovládaného, věcného, logicky uceleného myšlení.

Jakým způsobem ji tedy člověk může školit? Uvedu nejprve popis základního myšlenkového cvičení, jak jej kdysi formuloval Rudolf Steiner pro své osobní žáky v tzv. „Všeobecných požadavcích pro okultní vývoj“.

„První podmínkou je, aby si člověk osvojil naprosto jasné myšlení. K tomu účelu se musí během dne - byť jenom na docela krátkou dobu - asi na pět minut (čím více, tím lépe) - oprostit od bludičkovitého světélkování myšlenek. Musí se stát pánem ve svém myšlenkovém světě. Není pánem, pokud vnější poměry, povolání, nějaké tradice, společenské poměry, nebo dokonce příslušnost k jisté národnosti, pokud denní doba, jisté úkony atd. atd. určují, že má jistou myšlenku, a jak ji rozprádá. Musí tedy v oné době ze svobodné vůle zcela vyprázdnit duši od obvyklého všedního chodu myšlenek a z vlastní iniciativy umístit určitou myšlenku do středu duše. Není třeba se domnívat, že by to musela být myšlenka významná nebo zajímavá; to, čeho tím má člověk z okultního hlediska dosáhnout, toho dosáhne dokonce lépe, bude-li se zpočátku snažit volit si nějakou co možná nezajímavou a nevýznamnou myšlenku. Samostatně působící síla myšlení, na níž přitom záleží, se tím podněcuje více, kdežto myšlenka, která je zajímavá, sama strhuje myšlení určitým směrem. Je lépe, když člověk bude plnit tuto podmínku kontroly myšlenek pomocí špendlíku než pomocí Napoleona Velikého. Člověk si řekne: Vyjdu teď z této myšlenky a přiřadím k ní svou nejvlastnější vnitřní iniciativou všechno, co je možné s ní věcně spojit. Příslušná myšlenka by přitom měla na konci oné doby stát před duší ještě právě tak barvitě a živě jako na začátku. Člověk nechť koná toto cvičení den co den, alespoň jeden měsíc; je možné si volit každý den novou myšlenku; je také možné se držet

jedné myšlenky po řadu dní. Na konci takového cvičení nechť se člověk pokusí si plně uvědomit vnitřní pocit pevnosti a jistoty, který při subtilní pozornosti zaměřené na vlastní duši záhy zpozoruje, a pak nechť uzavře cvičení tím, že soustředí pozornost na svou hlavu a na střed zad (na mozek a míchu), tak jako by chtěl onen pocit vlít do této části těla."

To je tedy nejstarší pokyn Rudolfa Steinera k tomuto cvičení. Jak asi by měl na základě toho vypadat jeho konkrétní průběh?

To první bude - což platí obdobně i pro každý druh meditace že bychom si měli sednout co nejpohodlněji, tělesně se co nejvíce uvolnit, odstranit všechny ty drobné křeče, které se usazují v těle z napětí a shonu pracovního dne, a navodit v sobě pocit míru a pohody. To je někdy obtížné, ale o to je důležitější nezačínat rovnou s cvičením bez takového úvodního vnitřního zklidnění - prostě proto, že se jinak cvičení bude sotva dařit. (Když usedáme k meditaci, můžeme si například na chvíli představit, že jsme pod hvězdnou oblohou, a prodchnout se jejím velebným klidem. Nebo si představit ztichlou hladinu jezera s lekníny, nebo tutéž hladinu v noci, když se v ní zrcadí hvězdy. Nebo si představit, že meditace je neviditelný chrám, do něhož máme vstoupit.) Pro naše myšlenkové cvičení asi postačí, když se tělesně i duševně uvolníme. K tomuto uvolnění patří například i to, že nebudeme usadat ke cvičení s pocitem neúprosné, těžké povinnosti, nýbrž s jakýmsi radostným očekáváním, že budeme moci na chvíli rozvíjet vnitřní aktivitu.

Pak se tedy budeme věnovat vlastnímu cvičení. Slyšeli jsme, že Steiner mluví o 5 minutách. Pro začátek by to byla patrně nezvládnutelně dlouhá doba. Jak to vyřešit? I Steiner si byl očividně vědom tohoto problému, protože v cyklu přednášek „Před branou theosofie“ z roku 1906 poznamenává: „A bude-li se to dít třeba jenom jednu minutu, tedy to už má velký význam pro rytmus fyzického a étherného těla.“ Takže začátečník nemusí rezignovat, když se mu nepodaří vyvozovat dostatečně dlouhou myšlenku po myšlence z oné jediné základní. Zpočátku se tedy může klidně spokojit velmi krátkou dobou, třeba onou jednou minutou, časem se mu bezpochyby podaří tuto dobu prodlužovat. V citátu, který jsme slyšeli, se mluví jednoznačně o určité myšlence, kterou má člověk postavit do centra svého vědomí, s tím, že by to měla být myšlenka co nejjednodušší. Podle této charakteristiky by tedy mělo jít o určitý pojem, o něco neviditelného a nehmatatelného, přičemž by tento pojem byl asi udržován ve vědomí konkrétní představou. Obecný pojem špendlíku, zahrnující špendlíky všech velikostí a podob a špendlíky ze všech myslitelných materiálů, by tedy byl reprezentován představou jednoho konkrétního špendlíku. V „Tajné vědě“ je ale naznačena možnost ještě jiné praxe. Tam Steiner píše:

„Kdo dokáže po měsíce denně aspoň pět minut obracet své myšlenky k nějakému všednímu předmětu (např. špendlíku nebo tužce) a vyloučit během této doby všechny myšlenky, které s tímto předmětem nesouvisejí, učinil v tomto směru velmi mnoho.“

Zde se tedy nemluví o „myšlence“ nebo „pojmu“, nýbrž výslovně o „předmětu“. Sice by i tady mohlo jít o „předmět myšlení“, ale formulace připouští nepochybně i přemýšlení o konkrétní hmotné věci. Myslím, že soustředění na viditelný předmět značně usnadňuje koncentraci při tomto cvičení. Můžeme tedy před sebe položit nebo postavit nějaký nenápadný předmět - nepopsaný sešitek, tubu s lepidlem, klíč, minci, slánku, svíčku -, můžeme takový předmět také držet v ruce; a nyní půjde o to, tvořit si o něm myšlenky; ovšem pouze takové, které s ním bezprostředně souvisejí. Mohla by to být například myšlenka: „Tato svíčka je z parafínu.“ Ale neměla by to už být myšlenka: „Vosková svíčka je dražší než parafínová,“ protože to už je myšlenka, kterou nejde vyvodit přímo z uvažovaného předmětu. S touto výhradou mohou být myšlenky, které tvoříme, nejrůznějšího druhu. Zkusíme si ukázat, jak by mohlo probíhat takové cvičení s malou tužkou:

„Toto je neživý předmět. Je to tužka. Skládá se z několika složek: z tuhy, dřeva a laku. Má tvar šestibokého hranolu, který nahore přechází v kužel - je vidět, že byla ořezávána ořezávkem. Tuha je šedočerná, dřevo původně světlé, ale zašedlé, lak sytě růžový, na několika místech poškozený. Kde byla vyrobena, nevím. Kde byla zakoupena, nevím. Od kdy už je v mém majetku, také nevím. Je dlouhá si 7 cm, průměr má asi 7 mm. Je lehčí než propisovačka. Váží asi 2 dkg. Držím ji teď vodorovně mezi palcem a ukazováčkem. Předtím jsem ji měl v kapse. Obvykle je uložena v misce na psací potřeby na mém psacím stole. Nemůže sloužit jako potravina. Je určena ke psaní nebo kreslení.

Tuha se při psaní opotřebovává a zkracuje, takže tužka se musí ořezávat. Dá se ořezat nožem nebo ořezávkem.

Je vidět, že byla přelomena. Nevím, kdo ji zlomil, ani kdy se to stalo. Je už příliš krátká, než abych ji používal na psaní. Používám ji hlavně k myšlenkovému cvičení.

Tužka je lehčí než voda; plavala by na vodě. Tuha je vodivá pro elektřinu a vodivá pro teplo. Ostatní součásti tužky jsou nevodivé. Je osvětlena shora, horní vodorovná strana je nejsvětlejší, sousední strany jsou tmavší, spodní část je nejtmavší."

Cvičení můžeme prodloužit, když jednotlivé myšlenky uvedeme pokaždé otázkou, tedy: „Co je to? Neživý předmět. Z kolika částí se skládá? Skládá se ze tří částí, z tuhy, dřeva a laku. Atd."

Ale můžeme také uplatnit fantazii, například:

„Tužka může sloužit i jako malé těžítko. Také jako značka při rozměřování podlahy nebo podobně. Co by s tou tužkou dělalo dítě? Tužka by mu mohla sloužit jako lodička na vodě. Také jako stožár korábu. Jako telegrafní sloup. Jako strom. Jako oštěp. Jako injekční stříkačka. Hrot tuhy není na štěstí tak ostrý, aby se zabodl pod kůži." A podobně.

Zvláště když volíme po řadu dní pro toto cvičení týž předmět, zjistíme, že den za dnem přicházíme ještě na další myšlenky, na které jsme předtím, v minulých dnech, nepřipadli. Pokud nás už nic nenapadá, ale chtěli bychom ještě chvíli pokračovat ve cvičení, je také možné několikrát opakovat tytéž myšlenky.

Ještě ke Steinerovu textu. Četli jsme, že cvičení by se mělo konat denně aspoň po dobu jednoho měsíce. Proč ale v citátu z „Tajné vědy" Steiner mluví o době několika měsíců, kdy by se cvičení mělo provádět každý den? Vysvětlení je nasnadě. V textu pro esoterní žáky popisuje Steiner, jak je možné si šest základních cvičení rozvrhnout do šesti měsíců. Podává tím žákovi uzavřený, ucelený systém těchto cvičení. Kdežto v „Tajné vědě" ani nedává konkrétní systém cvičení, ani neurčuje jejich pořadí, nýbrž mluví pouze obecně o tom, že by si žák měl pravidelným cvičením osvojit jisté schopnosti, například po dobu několika měsíců v sobě pěstovat schopnost kontrolovaného aktivního myšlení. Je možné předpokládat, že úsilí o jednotlivé schopnosti bude vyžadovat u různých žáků různou dobu, že tedy doba, během které by se žák měl věnovat tomu nebo onomu cvičení, bude u různých žáků různá. V souvislosti s myšlením říká Steiner: několik měsíců. U dalších schopností už neuvádí žádné časové údaje, ponechává tedy způsob a dobu cvičení spíše volné úvaze žáka. Žák tedy necvičí pod Steinerovým osobním vedením, všechno je výslovně ponecháno jeho vůli, proto i zásady jeho školení nejsou tak přísné. - Ještě neurčitěji, ještě více pouze formou taktních podnětů, líčí Steiner práci na základních schopnostech v „Theosofii". Tam se spokojuje poukazy, v jakém smyslu a v jakých směrech se žák má zdokonalovat. Nezmiňuje se o žádném cvičení, které by mělo trvat určitý počet minut a mělo by se denně opakovat. Z hlediska nezaujatého rozumu má jistě také význam, když někdo určité vlastnosti nebo schopnosti cvičí ne sice pět minut den co den v rytmickém sledu, zato však na ně zaměřuje co nejčastěji pozornost a snaží se na sobě soustavně pracovat v uvedených směrech. Podobně mluví kniha „O poznávání vyšších světů" o šesti vlastnostech v souvislosti s

probuzením vnímavosti tzv. dvanáctilístého lotosu, ale zase jen obecně, bez popisu určitých cvičení. To by měl mít nakonec na paměti i ten, kdo se pokouší cvičit podle esoterního návodu; jistě nebude na škodu, když bude o vlastnosti rozvíjené základními cvičeními pečovat aspoň do jisté míry i mimo vlastní dobu cvičení, tak jak mu to umožní jeho životní situace.

Ještě bude třeba se chvíli pozdržet u závěru textu, který jsme četli. Patrně jste si všimli, že tam je poukaz na zvláštní vnitřní úkon, jímž by žák měl ukončit cvičení: že by měl získaný pocit vnitřní jistoty nejprve soustředit v hlavě, a pak jej nechat proudit dolů podél míchy. To je druh návodu, jaký nenajdeme v žádné Steinerově knize ani v přednášce, pokud byly určeny pro veřejnost. Je to intimní pokyn pro žáky, kteří pracovali pod Steinerovým stálým dohledem, u nichž tedy mohl také korigovat případné nepřesnosti. Častěji byla proto projevována pochybnost, zdali je na místě, aby někdo, kdo není v přímém osobním kontaktu s duchovním učitelem, takto zasahoval do proudění éter- ných sil v sobě. Má nebo nemá?

Necítím se kompetentní, abych dal obecně platnou odpověď. Ale ony zvláštní vnitřní operace, které pak Steiner udává i pro ukončení dalších cvičení, jsou podle mého soudu popsány tak jasně, že by sotva mohlo dojít ze strany žáka k nějakému škodlivému nedopatření. Stejný názor zastával například i jeden z nejvýznamnějších anthroposofických esoteriků, dr. Karl König, zakladatel Camphillského hnutí. Čili: necht' každý co nejodpovědněji zváží, co uzná pro sebe za vhodné. Nemusíme přitom pochybovat, že cvičení kontroly myšlenek je účinné i bez onoho esoterního závěru. Tolik tedy k praktické stránce cvičení. -

Nakonec bych se chtěl ještě zmínit o některých účincích tohoto cvičení. O jeho základním poslání jsme mluvili: překonávat jisté základní nedostatky myšlení. Ale jeho pozitivní vliv se tím nevyčerpává. Když se znova a znova snažíme tvořit myšlenky jen a jen svou vlastní aktivitou, uvědomíme si po nějakém čase, že naše myšlení je při této činnosti nezávislé na fyzickém těle. Pokud myslíme na základě citových popudů, pokud v sobě necháváme světélkovat asociace, nemůžeme nic podobného tvrdit. Ale tady se krok za krokem učíme být duševně aktivní bez závislosti na mozku nebo na nervové soustavě. To je velmi cenný zážitek. A právě tento zážitek nám dává onen pocit jistoty, který máme v závěru cvičení jaksi vlít do mozku a do míchy. Kromě toho získáváme z vlastní zkušenosti potvrzení o tom, co učí anthroposofie: že duše a duch jsou samostatné články lidské bytosti, nikoli jen jakési neuchopitelné výrony tělesných procesů.

Dále se při tomto cvičení učíme uvažovat o věcech z různých hledisek. Neuvědomovali jsme si přece pouze tvar a vnější podobu tužky, nýbrž i její funkci, různé možnosti použití atd. Tím jsme bezděčně poznávali, že k důkladnějšímu poznání nějaké věci, tím spíše člověka, nestačí jedno hledisko, nýbrž že je třeba klást otázky z různých stran. Steiner mluví o tom, že v souladu s uspořádáním kosmu existuje 12 oprávněných světových názorů - počítá mezi ně i materialismus ale že pravda je v jejich souznění, v jejich souhrnu. Což je jedna z nejkrásnějších výchozích myšlenek pro rozvoj skutečné, chápající tolerance.

S uplatňováním různých hledisek souvisí ještě něco dalšího. Steiner upozorňoval na význam Aristotelova učení o myšlenkových kategoriích, dnes skoro úplně zapomenutého. Při myšlenkovém cvičení se učíme nově objevovat tyto kategorie. „Kategoriemi“ nazývá Aristoteles základní formy myšlení, odpovídající základním formám bytí. Jsou to tyto:

Úsia - podstata věci. Na ni myslíme, když například zjišťujeme: „Toto je tužka.“

Poson - kvantita. Např. „Tužka je tak a tak dlouhá.“

Poion - kvalita. Např. „Tužka je růžová.“

Pros ti - vztah. Např. „Tužka je lehčí než propisovačka.“

Pú - místo. Např. „Tužka je na stole.“

Pote - čas. Např. „Tužka byla koupena před rokem.“

Keisthai - poloha. Např. „Tužka leží na stole.“

Echein - čím je něco vybaveno. Např. „Tužka obsahuje tuhu, dřevo a lak.“

Poiein - aktivita. Např. „Tužka píše.“ Nebo: „Tužka plave na vodě.“

Paschein - pasivita. Např. „Tužka je vyrobena z určitého materiálu.“

Když si tedy klademe různé otázky o zvoleném předmětu, jsme podněcováni k myšlení v aristotelských kategoriích, což znamená velký zisk pro myšlenkovou praxi.

Stále zřetelněji si při cvičení uvědomujeme realitu myšlenek, tak úplně odlišnou od jakékoli smyslové reality. Tak začínáme cítit - teď už mimo rámec samotného cvičení -, kam určitá myšlenka míří, jaké si žádá pokračování, začínáme prožívat „vnitřní život myšlenek“, to, co Steiner charakterizuje v „Tajné vědě“ takto: „Poznáváme, jak v nitru duše se sdružuje myšlenka s myšlenkou, jak myšlenka hledá myšlenku, i když jejich spojování není vyvoláno mocí smyslového pozorování. Podstatné přitom je, že si takto uvědomíme, že svět myšlenek má svůj vnitřní život, že se ocitáme, když opravdu myslíme, již v oblasti živého nadmyslového světa.“ Procitáme tedy k novému způsobu prožívání myšlenek. Začínáme přitom zřetelně cítit, kdy je spojení myšlenek organické, kdy ne. Začínáme to cítit nejen při četbě novin, ale i různých knih. A také, když nasloucháme myšlenkám druhých lidí. (Jenom v závorce k tomu ještě dodám, že začínáme také bezpečně poznávat, zdali určitý člověk se zabývá - nebo aspoň zabýval - cvičením kontroly myšlenek, nebo ne. Žil jsem nějakou dobu ve Stuttgartě a měl jsem tam možnost slyšet řadu anthro- posofických řečníků. Ke svému údivu jsem zjišťoval, že i mezi nimi byli někteří - i když jejich přednášky byly třeba svrchovaně zajímavé -, kteří určitě ještě neprošli tímto cvičením.)

Člověk tedy získává takovým pětiminutovým cvičením velmi mnoho. Dodám ještě, že při pozorné, neuspěchané četbě Stei- nerových knih jsme zas a zase podněcováni, abychom přímo v rámci četby prováděli toto cvičení. Jestliže totiž Steiner žádá, abychom jeho údaje konfrontovali se skutečností a s vlastním životem, jak by mělo naše studium probíhat? Asi bychom neměli duchovněné knihy hltat jako román (i když to zpočátku snad nemusí být na závadu), nýbrž setrvat u jednoho poznatku (dejme tomu: u poznatku reinkarnace nebo u poznatku o rozdílu duše pocitové a rozumové) a promítat si jej různými směry do vlastních zkušeností. Trpělivě, třeba několik dní za sebou. Tak získáme z četby nejen jisté spirituální představy, ale navíc se učíme všestranně uvažovat.

Jsme lidé, a proto jsme nedokonalí. Máme na to právo. Ale jakožto lidé máme možnost se měnit, vyvíjet se. Nemělo by vůbec smysl chtít být dokonalý. Taková touha by zneuznávala hranice lidství. Byl by to druh velikášství. Nemá také smysl požadovat, aby po Zemi pobíhali dokonalí jedinci. Co potřebuje naše doba, naše kultura, jsou skupiny lidí, třeba malé skupiny lidí, kteří na sobě pracují. Tíše, trpělivě, ale neochvějně. Existencí takových lidí by do naší kultury mohlo kapku po kapce pronikat lidství, protože by tu byly bytosti, které se nepřestaly vyvíjet. Budou-li tu takoví lidé, Země nepřestane být planetou lidstva.