

O podstatě tzv. šesti základních cvičení

Jan Dostal

V knize „O poznávání vyšších světů“ je mimořádně krásná pasáž, kde Steiner popisuje, co postupně při meditaci prožívá někdo, kdo pravidelně medituje. Jde v tom případě o meditaci myšlenkovou, tj. o vnitřní pohřížení do určité myšlenky. (Mohla by to být například slova „Moudrost ve světle“ nebo začátek Janova evangelia, nebo odstavec z „Následování Krista“ od Tomáše Kempenského, nebo něco obdobného). Steiner píše:

„...Cítí se vytržen daleko od života všedního dne. Hlmoz všedního dne pro něho zmlkl. Ticho se rozhostilo kolem něho. Odmítá všechno, co je kolem něho, ale odmítá i všechno, co mu připomíná takové dojmy zvenčí. Klidná, pozorná vnímavost pro ducha v nitru, rozmluva s ryze duchovým světem vyplňuje celou jeho duši. Taková tichá otevřenost pro ducha se musí stát pro žáka okultismu přirozenou životní potřebou. Bude zprvu zcela pohroužen do světa myšlenek. Musí rozvinout pro tuto tichou myšlenkovou činnost živý cit. Musí se učit milovat, co tu k němu proudí z ducha. Brzy pak také přestane pociťovat tento myšlenkový svět jako něco méně skutečného než věci všedního dne, které ho obklopují. Začne zacházet se svými myšlenkami jako s věcmi v prostoru. A pak se pro něho přiblíží i okamžik, kdy začne to, co se mu zjevuje v tichu vnitřní myšlenkové práce, pociťovat jako něco mnohem vyššího, skutečnějšího, než jsou věci v prostoru. Stává se pro něho zkušeností, že se tímto myšlenkovým světem projevuje a vyjadřuje život. Chápe z vlastního náhledu, že myšlenky nejsou pouhou hrou stínových obrazů, nýbrž že ho jimi oslovují skryté bytosti. Z hlubiny ticha se k němu rozeznívá jejich mluva. Dříve znal jenom znění, jež k němu pronikalo uchem; teď k němu doléhá znění, jež zní jeho duší. Odkryla se mu vnitřní mluva, vnitřní slovo. Když žák prožije tento okamžik poprvé, pocítí blaženství nejvyššího stupně. Přes celý jeho vnější svět se rozlije vnitřní světlo. Začíná pro něho druhý život. Jím samým se začíná rozlévat proud božského, božsky oblažujícího světa.“

Jak se podle tohoto Steinerova líčení postupně mění prožívání meditujícího? Zpočátku si uvědomuje myšlenky meditace v té podobě, jak je známe. Známe myšlenky jako něco sice plně uvědomovaného, ale přece ve své podstatě neuchopitelného. Marxismus, jak se mnozí asi pamatují, o nich říká, že jsou „zrcadlením skutečnosti“. A obraz v zrcadle je něco, co je také jenom napůl skutečné, nehmotné, nehrnatatelné. Ptáme-li se, z čeho jsou naše myšlenky utkány, těžko na to najdeme odpověď, pokud jsme se už náhodou o tom něco nedozvěděli z anthroposofie. Pro naše prožívání mají jenom stínovou existenci.

V meditaci se tedy nejprve soustředujeme na toto stínové „cosi“. A dokážeme-li opakovat takovou meditaci den co den, po týdny a měsíce, začneme prožívat, jak se tyto stínové myšlenky pro nás stávají něčím stále reálnějším. Uvědomujeme si, že jejich realita je sice zcela jiného druhu než realita vnějších předmětů, ale že je naplněna podivuhodným obsahem, který sice není rozprostřen do prostoru ani začleněn do proudu času, ale má svou zvláštní, přesvědčivou jsoucnost. Po čase pak meditující začne cítit, že realita myšlenek je

obsažnější, plnější než realita čehokoli, co vidíme a hmatáme kolem sebe, a o něco později začne dokonce cítit, že myšlenky jsou něčím živým, že jsou projevem živých bytostí se svéráznými vlastnostmi, svérázným charakterem. Začne v obsahu svých myšlenek tušit mluvu, která k němu odkudsi proudí. Když se pak v průběhu jeho duchovního vývoje probudí k činnosti jeho duchové smyslové orgány, lotosy, stane se tato mluva pro něho vnímatelnou, a to současně se zážitkem oslňujícího duchového světa.

To znamená: Něco, co bylo zprvu ve své jsoucnosti sotva postižitelné, se nakonec projeví v ohromující realitě. Meditace se tím stane v plném smyslu slova komunikací s vyšším světem. Co bylo nejdříve stínové, se zjevuje jako podstata všeho. Proti realitě nově objeveného vyššího světa se smyslový svět jeví jako něco, co je až kdesi na samé hranici nejsoucnosti. Žák začne bezprostředně vnímat, že smyslový svět jenom předstírá realitu, že je pouhou májou, pouhým klamem, kdežto skutečná jsoucnost přísluší duchu. Získává tak živé pochopení pro náladu lidí v prvotní indické kultuře, kteří stále toužili se přemístit ze smyslového světa, který pociťovali jako klamný, bezcenný, do říše pravé reality, do duchového světa, z něhož kdysi sami vzešli a z něhož vzešel i všechen viditelný svět. Pro meditujícího se tedy něco, co mu nejdříve připadalo nereálné a neuchopitelné, stává zvěstí o skutečnosti mnohem naléhavější, než jakou známe ve smyslovém světě. Steiner upozorňuje, že pro mnoho lidí by vůbec nebylo tak obtížné získat první, elementární vjemy nadmyslového světa; co tomu brání, je jenom jejich očekávání, že se tyto vjemy budou podobat smyslovým dojmům, že se budou projevovat nějak nápadně, vtíravě, vzrušujícím způsobem. Tomu tak není. Je třeba být připraven na něco úplně jiného než na smyslové dojmy, na něco spřízněného například s obsahem určité myšlenky, který také nemá nic společného s prostorem a časem. První vjemy vyšší skutečnosti, zejména, jde-li o vjemy tzv. inspirace, jsou stejně nenápadné, sotva zachytitelné, jako obsah nějaké myšlenky. Základní příprava pro eso- terní život směřuje proto k tomu, aby člověk, hledající kontakt s duchem, se naučil zaměřovat svou pozornost úplně jinam, než byl zvyklý, aby si stále více uvědomoval, že pravá skutečnost je něco, co na sebe neupozorňuje, co musí být nejprve pracně vyhledáváno.

Steiner vypočítává čtyři vlastnosti, které tvoří předpoklad esoterního vývoje. Ale tady si musíme hned uvědomit, co znamená v jeho pojetí esoterní vývoj? Je to prostě získání vnímavosti pro nadmyslový svět? To by nebyla správná charakteristika. Víte snad, že se v anthroposofii mluví o čtyřech člancích lidské bytosti (pokud totiž máme na mysli pozemského člověka). Je to fyzické tělo, étherné tělo, astrální tělo a já. A Steiner mluví o tom, že budoucí vývoj lidstva bude pozůstat v tom, že já postupně prostoupí nižší články a bude řídit jejich činnost. Dnes už působí já částečně v astrálním těle, tj. částečně už ovládá duševní hnutí člověka. Touto působností mění astrální tělo ve vyšší článek, v takzvané duchovní svébytlí, maňas. V budoucnu by mělo nejen prostoupit celé astrální tělo, ale ovládnout i étherné tělo, nositele životních sil, což by znamenalo, že ovládne také působnost nemocí. Tím promění étherné tělo v ducha oživujícího. A konečně, v nesmírné vzdálené budoucnosti, ovládne i síly fyzického těla a tím moc smrti. Změní tak fyzické tělo v duchového člověka. Člověk tak bude schopen řídit vědomě i všechny tělesné procesy. To je

vývojová perspektiva, zahrnující ovšem dlouhé kosmické věky. - A co je ve Steinerově smyslu esoterní vývoj? Je to vývoj v úplně stejném směru, jakým se má ubírat budoucí vývoj lidstva. Esoterní vývoj už předjímá něco z tohoto vývoje, uskutečňuje něco z něho už v nynějším období vývoje lidstva, a tím umožňuje intenzivnější působnost duchového světa ve smyslovém. Jak daleko na cestě takového esoterního úsilí člověk dojde, zdali bude schopen vnímat z nadmyslových oblastí více nebo méně, není příliš důležité. Důležité je, aby svým vnitřním vývojem nevybočoval z vývojové cesty lidstva. Přitom platí, že každé esoterní úsilí vede aspoň do jisté míry i k zážitkům přítomnosti vyššího světa.

Předpokladem zdravého esoterního vývoje je podle Steinera to, co nazývá „čtyři vlastnosti“; jsou to ovšem spíše značně obsáhlé vnitřní schopnosti, než to, čemu jinak říkáme „vlastnost“.

První z těchto čtyř vlastností je schopnost oddělovat v myšlenkách pravdu, skutečnost od zdání, od toho, co se jeví, od pouhého mínění. Také by se dalo říci, že jde o schopnost rozlišovat podstatné od nepodstatného. Úsilí o tuto schopnost rozvíjí nový pohled na svět a zaměřuje důsledně pozornost tím směrem, z něhož se člověku může zjevovat vyšší skutečnost, tj. podstata všeho viditelného.

Prvním konkrétním cvičením v tomto směru je už cvičení zpětného pohledu, o němž mluví Steiner v knize „O poznávání vyšších světů“. Nezáleží při něm na tom, zdali se rozpomínáme na uplynulý den, nebo na vzdálenější minulé zážitky. Na čem záleží, je, abychom se v hlubokém vnitřním klidu dokázali dívat na vlastní zážitky, jako by to byly zážitky někoho jiného, a s tímto odstupem abychom se pokoušeli rozlišit, co v událostech našeho života bylo podstatné, co nepodstatné. To, co je podstatné, nebo dokonce nejvýznamnější, je často velice nenápadné. Člověk se ráno trochu zdrží při odchodu z domova, díky tomu se na ulici náhodně s někým setká, a z tohoto setkání vyplyne možnost nového zaměstnání. Malé ranní zdržení se stalo rozhodující okolností pro další život. - Člověk se tedy snaží získat novou orientaci v událostech svého života. Steiner dodává: „Hodnota takového vnitřního klidného pohledu na sebe závisí mnohem méně na tom, co při tom objevíme, než na tom, abychom v sobě našli sílu, jež je s to vytvářet takový vnitřní klid.“ To, co je pravdivé, podstatné, reálné, by měl člověk ovšem vyhledávat nejenom ve vlastním životě, ale i všude ve světě. „Školit se může v tomto směru jenom tím, když s naprostým klidem a trpělivostí bude při svém pozorování vnějšího světa dělat zas a zase příslušné pokusy. Nakonec utkví jeho pohled přirozeným způsobem právě tak na tom, co je pravdivé, jako byl předtím uspokojován tím, co bylo nepodstatné.“ Je důležité si například všimnout lidí, o nichž se nepíše v novinách, pro které se lidé nevzrušují, ale kteří snad šíří impuls lásky ve svém okolí. Zatímco se mění vlády a veřejné instituce, tito lidé plní neochvějně to, v čem cítí své poslání. Vzpomeňme na takovou matku Terezu, která zasvětila celý život těm nejubožejším. A porovnejme s tímto druhem působnosti třeba některé sportovní utkání na mistrovství světa, před stotisíci diváky, sledované miliony lidí na obrazovkách, rozdmýchávající nejužší vášně, abychom pocítili, jak je to bezobsažné, nicotné, pro vývoj světa bezcenné, jak je to pouhý kus prázdného prostoru ve vývoji lidstva. Odhodláme-li se k takovému důslednému hledání toho, co je podstatné, začne se nám vlastní život i okolí jevit v novém světle. Navenek se přitom nic na nás nezmění, náš vnitřní život ale získá nový obsah. A patrně si budeme klást otázku: Jak by se měl tento nový pohled na svět obrážet v našem viditelném konání?

Odpověď na to vyplyne ze druhé ze čtyř vlastností, které uvádí Steiner: „správné hodnocení toho, co je pravda a skutečnost, vůči tomu, co se jeví“. Zatím jsme sice poznávali, co je podstatné a co nepodstatné, ale nekonfrontovali jsme jejich význam. Nyní je máme vzájemně hodnotit, což by nám mělo také umožnit, abychom podle toho ve světě jednali. Staří Indové to měli v tomto ohledu snadné. Veškeren smyslový svět byl totiž pro ně něčím bezcenným, jedinou hodnotu přisuzovali duchu; proto se o smyslový svět nestarali, nepokoušeli se v něm pracovat, zvelebovat ho. Nepřičítali mu jakoukoli hodnotu. My to máme s hodnocením podstatného ve srovnání s nepodstatným těžší. Musíme si totiž říci: Vždyť božské bytosti vytvářely tento smyslový svět po celé kosmické věky, a cílem jejich věkovitého úsilí bylo, aby se člověk mohl vyvíjet ve svobodnou bytost. Člověk byl posvátným cílem jejich úsilí, ideál člověka byl dokonce - jak se zmiňuje Steiner - předmětem jejich zbožné úcty. Duchová substance se musela zhusťt až ve fyzickou hmotu, dostat se až na hranici nejsoucnosti, aby se člověk mohl stát na ní nezávislým a dopracovat se svobody. Jak tedy máme hodnotit svět hmoty ve srovnání se světem ducha? I my bychom se snad mohli rozhodnout - jako staří Indové - vyprostit se vnitřně z říše klamu, pohroužit se do duchovna, vrátit se ve svém vědomí až kamsi k dávným začátkům vývoje, kdy ještě duch se nezhusťt ve hmotu, a rozplynout se v tomto dávném božství. Ale to by byla známka, že nehodnotíme poměr ducha a hmoty správně, nýbrž že se zpronevřujeme záměrům božských bytostí, které nás zasadily do smyslového světa. Budeme-li správně hodnotit, budeme chápat fyzický svět jako školu svobody; a budeme se snažit využít vezdejšího života ke svobodné činnosti z jasného vědomí svého já. Pak budeme na jedné straně uznávat, že podstatou všeho je duch, na druhé straně nebudeme považovat vnější svět za nic bezcenného. Tím, že si vůči němu budeme počínat správně, tj. že budeme usilovat o vnitřní svobodu, budeme odkrývat jeho pravou hodnotu.

Člověk je zasazen do fyzického světa, aby mohl svobodně jednat, tj. aby mohl postupně přejímat sám odpovědnost za svůj život. Jeho já se má stát vládcem nad ostatními články jeho bytosti. Tomuto postupnému osvobození od neprohlédnutých vlivů okolního světa i vlastní osobnosti slouží třetí ze čtyř vlastností. Nemá sice zvláštní jméno, ale její rozvoj se uskutečňuje pomocí oněch šesti cvičení, které budou nyní a v dalších přednáškách v ohnisku naší pozornosti. V anthroposofických kruzích se jim často říká „Nebenübungen“ = „vedlejší cvičení“, protože mají probíhat souběžně s meditacemi, tedy „vedle“ meditací. Ale ve smyslu Steinerově, který je uvádí v mnoha přednáškách, jsou to, pokud jde o práci člověka na sobě, vlastně hlavní, základní cvičení.

Steiner na ně kladl neobyčejný důraz už ve svých výkladech k esoterním žákům od roku 1903. V tištěné podobě o nich poprvé pojednal v knize „Theosofie“ z roku 1904. Její závěrečná kapitola je věnována „Stezce poznání“, tedy otázce, jak člověk může dosáhnout komunikace s duchovním světem, Ale tato kapitola nemluví v zásadě o ničem jiném než o těchto šesti cvičeních, jenom na konci se ještě stručně zmiňuje o zbývajících třech z oněch čtyř vlastností, jež jsme uvedli. Jednotlivá cvičení ani vlastnosti se v této kapitole neoznačují zvláštními jmény, a úseky textu, jež jsou jim věnovány, nejsou od sebe nijak odděleny, text pokračuje plynule stále dále, takže čtenář se sice dovídá o různých možnostech práce na sobě, ale

netuší, že kapitola udává šest základních směrů této práce. Ani čtenáři, kteří jsou už obeznámeni s podstatou šesti cvičení, je v textu nerozpoznávají. Přispívá k tomu i to, že je to jediný případ, kdy Steiner probírá šest základních cvičení v jiném pořadí než všude jinde. Ale to, že jako doporučení pro esoterní vývoj uvádí právě jen čtyři vlastnosti a šest cvičení, bez poukazu na meditaci, dokládá, jak veliký význam přikládal právě těmto základním podmínkám vyššího poznání. Práci na sobě považoval pro styk s duchovým světem za důležitější než meditaci.

O šest let později, v „Tajné vědě“, dává klíč k pochopení těchto šesti cvičení. Vysvětluje totiž, že první cvičení je zaměřeno na myšlení, druhé na vůli, třetí na cit, čtvrté že se týká spojení myšlení s citem, páté spojení myšlení s vůlí. Šesté cvičení tady vůbec výslovně neuvádí, říká však, že když žák probral uvedených pět cvičení, zbývá mu ještě uvést je ve vzájemný soulad, tj. uvést ve vzájemný soulad myšlení, cit a vůli. V tom spočívá šesté cvičení, a ze Steinerovy formulace si můžeme uvědomit, že toto cvičení má jakési zvláštní, shrnující místo mezi ostatními. Také v knize „O poznávání vyšších světů“ je charakterizováno nečekaným způsobem. Tam čteme: „Šestým úkolem je získání jisté životní rovnováhy (vyrovnanosti, „Gleichmut“). Žák okultismu usiluje, aby si udržel stejnoměrnou náladu, ať ho postihne utrpení či radost.“ Nejsou ty dvě charakteristiky v rozporu? Na tom případě si můžeme všimnout, jak Steiner někdy vědomě vyjadřuje obsah určitého cvičení nebo určitého zážitku odlišnými slovy. Souvisí to s tím, že naše řeč dnes neobsahuje potřebné výrazy pro duševní nebo duchové skutečnosti nebo pro ryze vnitřní aktivity. Moderní slova mohou často v nejlepším případě vzdáleně naznačit, oč vlastně běží. A právě použití různých formulací a charakteristika z různých hledisek dopomáhá k přesnějšímu určení toho, co má být vyjádřeno. S otázkou nedostatečnosti našich dnešních slov pro nadsmyslové děje se setkáme ještě i v průběhu dalších večerů.

Zatím se pokusíme o jakýsi přehled a naznačíme si krátce obsah jednotlivých cvičení. V prvním jde o získání kontroly nad myšlenkami, a to z toho hlediska, aby se myšlenky nevyvíjely ve vědomí bezděčně, živelně, nýbrž aby každá myšlenka přirozeně vyplývala z předešlé.

Druhé cvičení: kontrola vůle, ve smyslu důslednosti, tj. vzájemné spojitosti činů.

Třetí cvičení: klid, citová vyrovnanost, neupadání do silných citových výkyvů; nebo také jinak vyjádřeno: vytrvalost, která se nedá zviklat výkyvy osudu.

Čtvrté cvičení (tedy to, v němž se spojuje myšlení s citem): tolerance, upouštění od zbytečného kritizování, úsilí o tzv. pozitivitu, vyhledávání pozitivních momentů v každé životní zkušenosti.

Páté cvičení: nezaujatá otevřenost vůči jevům života, umění prožívat setkání s lidmi a událostmi tak, jako bychom se s nimi setkávali poprvé, tj. aniž bychom se dali ve svém přístupu cele usměrňovat životními zkušenostmi.

Šesté cvičení představuje, jak už bylo naznačeno, jakýsi souhrn předchozích pěti. Proto se také v několika málo případech Steiner zmiňuje jenom o pěti cvičeních, o cvičeních 1-5.

Řekli jsme, že směr esoterního vývoje musí být v souladu s celkovým vývojovým cílem lidstva. A že nejvyšším cílem, k němuž se zatím může povznést lidské tušení, je prostoupení nižších článků působnosti božské jiskry v člověku, lidského já - jinými slovy: dosažení plné svobody, proměna lidstva v novou duchovou hierarchii, spolupracující s božskými tvůrčími bytostmi jen a jen z vlastní vůle. Vědomí tohoto velkého cíle určuje obsah čtvrté ze Steinerem uváděných tzv. „vlastností“, umožňujících, aby člověk dosahoval komunikace s vyšším světem. Touto čtvrtou vlastností je „láska k vnitřní svobodě“. I to je něco, co člověku není dáno, oč musí usilovat. Zkušenost nás přesvědčí, jak je často příjemné nebýt svobodný, nýbrž nechat se unášet vlnami emocí, touhami, vášněmi. Ale to všechno je v rozporu s onou svobodou, o níž mluví anthroposofie. Ta nežádá od člověka, aby potlačoval svou přirozenost s jejími sklony, nýbrž doporučuje, aby znova a znova posiloval svou lásku k svobodě, aby znova a znova přemítal o velkoleposti tohoto cíle i o odpovědnosti, kterou tím člověk získá. A vlivem opakovaného přemítání se sám zážitek lásky k svobodě stane nenásilným lékem proti zot- ročujícím vlivům tělesné i duševní přirozenosti. Že ji takové přemítání za jediný život plně nezmění, je samozřejmé. Ale pokročí-li člověk v rozvíjení lásky ke svobodě, osvobozuje se od všeho, co je vázáno pouze na jeho osobu. Překonává svá úzce osobní stanoviska. Stává se otevřeným pro všechno nadosobní, pro všechno, co je snad i v rozporu s jeho přirozenými osobními sklony.

Vylíčili jsme si ve zkratce, co je u Steinera míněno tzv. čtyřmi vlastnostmi. Soustředíme se nyní na centrum celého toho nastíněného esoterního úsilí, totiž na podstatu šesti cvičení. Nejprve pouze všeobecně, z celkového pohledu; postupně pak o každém jednotlivém cvičení zvlášť, a to i z praktických hledisek.

Šest základních cvičení není něco, s čím by byl přišel Rudolf Steiner jako první. Jejich kořeny sahají až do indické esoterní tradice. Náznak o nich nalezneme už ve starších upanišádách, tj. v 8. - 6. století před Kristem. Dočteme se tam, že člověk, který pozná tajemství svého pravého já, átman, se vyznačuje pěti vlastnostmi: je zklidněný, zkrocený, odříkající se, trpělivý a soustředěný. Příslušný text se dochoval ještě v jiné, nepatrně odlišné verzi, kde poslední z oněch vlastností není soustředěnost, ale důvěra. O tom, jak tato řada souvisí s našimi šesti cvičeními, budeme mluvit za chvíli.

Nejprve si ale všimneme, že tato řada vlastností, která se ve zmíněném textu objevuje zcela nenápadně, bez jakéhokoli zdůraznění, se potom po dobu půldruhého tisíciletí ztrácí z indické literatury, a vynořuje se teprve v nové podobě kolem roku 800 po Kristu u slavného filozofa védanty Šankary. U něho už je také zasazena do souboru čtyř vlastností, a ty už jsou také chápány jako předpoklad duchového poznání. U Šankary je to na prvním místě „rozlišování věcí věčných a nikoli věčných“ - tedy něco obdobného jako u Steinera. Na druhém místě, tam, kde Steiner uvádí „správné hodnocení pravdy a skutečnosti vůči tomu, co se jeví“, mluví Šankara o „zřeknutí se“, o „rezignaci“. To je - jak jsme viděli - přesné vyjádření staroindického hodnocení smyslového světa ve srovnání s duchovým: protože smyslový svět je říše klamu, je třeba se ho zříci, nežádat nic od něho, především netoužit po plodech vlastního úsilí - což podle indických představ už směřuje k vysvobození z koloběhu dalších pozemských životů. Čtvrtá vlastnost - u Steinera „touha po svobodě“ - zní u Šankary typicky indicky: „touha po vykoupení“. I „vykoupení“ je druh vysvobození, ale ve směru „ pryč od Země“, kdežto „svoboda“ ve smyslu Steinerově je svobodnou činností ve prospěch Země a lidstva.

Na třetím místě - tam, kde u Steinera následuje šest vlastností získaných šesti cvičeními - poukazuje Šankara na řadu vlastností, začínající „duševním klidem“ a „zkrocením“, přesně jako v upanišádách. Významné ale je, že už nevypočítává další vlastnosti, nýbrž spokojuje se poukazem „a tak dále“. Tento poukaz dokazuje, že příslušná řada musela být živou esoterní tradicí, že jeho čtenáři ji znali, i když po jeden a půl tisíciletí o ní exoterní tradice mlčí. Neviditelná tradice tedy nebyla v oné době přerušena.

Sotva se podaří zjistit, zdali Šankara, když použil výrazu „a tak dále“, měl na mysli celkem pět vlastností, jak je nacházíme v citované upanišádě (k níž Šankara také napsal komentář), nebo už šest vlastností. V tom případě by byl musel spojit obě dochované verze a připojit za pátou vlastnost první verze (soustředění) ještě poslední vlastnost druhé verze (důvěru). Jisté je, že v pozdější indické tradici se mluví výhradně o šesti vlastnostech, zahrnujících jak soustředění, tak důvěru.

Tuto indickou tradici přejala na konci minulého století Theosofická společnost. Objevuje se ve stěžejním díle předsedkyně Theosofické společnosti, Annie Besantové, nazvaném „The Ancient Wisdom“ - „Dávná moudrost“ z roku 1898. Besantová pojmenovává jednotlivé vlastnosti anglicky, uvádí však i původní indické názvy. I u ní je šest cvičení zasazeno do kontextu čtyř vlastností, považovaných za předpoklad vyššího poznání. Je svrchovaně zajímavé sledovat vývoj názvů jednotlivých vlastností, ze staré Indie přes Besantovou k Steinerovi. Viděli jsme, že první ze čtyř vlastností byla v Indii označena za „rozlišování věcí věčných a nikoli věčných“. U Besantové to je „schopnost rozlišovat mezi skutečným a neskutečným“, což je velmi blízké Steinerově „schopnosti oddělovat v myšlenkách to, co je pravdivé, od toho, co se jeví“. - Druhá vlastnost zní v indické verzi „zřeknutí se plodů dobrých skutků“. U Besantové je sice formulace jiná, ale celkovým naladěním blízká staré Indii: „lhostejnost vůči vnějším věcem“. U Steinera přichází „správné hodnocení toho, co je pravda a skutečnost, vůči tomu, co se jeví“. - U čtvrté vlastnosti se cesty rozcházejí úplně: Z indické „touhy po vykoupení“ se stává u Besantové „hluboká, silná touha po vysvobození“, kdežto u Steinera „láska k vnitřní svobodě“.

Nejvýmluvnější pro charakteristiku vývojového kroku od indických tradic k modernímu evropskému vědomí jsou charakteristiky oněch šesti vlastností, jichž má člověk dosáhnout prostřednictvím šesti základních cvičení.

První je v Indii označována za „zklidnění“ (šáma). To se zdá ukazovat jiným směrem než Steinerovo „ovládání myšlenek“; ale i u Besantové nacházíme požadavek: „učit se ovládat své myšlenky“. Jak máme porozumět shodě mezi „zklidněním“ a „myšlením“? Zdánlivý rozpor pomine, uvážíme-li jednak, že myšlení je v duševním životě uklidňujícím prvkem. Steiner například píše: „I v proudu vášní a afektů může nastat jisté zklidnění, když se loď duše dopravuje až k ostrovu myšlení.“ Kromě toho ovšem Indové ještě neznali myšlení jako samostatnou duševní aktivitu, takže pro ně bylo přirozené spojovat myšlenkové soustředění a mír v duši do jednoho pojmu.

Druhé cvičení - u Steinera „kontrola jednání“ - se u Besantové nazývá trochu podivně „ovládání činů a řeči“. Indické „dama“ = „zkrocení“ poukazuje také na ovládání činů, ovšem spíše v tom smyslu, že člověk upouští od nezkrotných činů, ne - jako u Steinera - že by vnukal svým činům ze sebe řád a důslednost. U Besantové také nejde - na rozdíl od Steinera

- o plánovité uskutečňování určitých, byť třeba nepatrných, nenápadných činů, nýbrž spíše docela všeobecně o snahu konat etické, ušlechtilé činy.

Třetí a čtvrté cvičení jsou u Steinera proti indické tradici i proti Besantové prohozeny. Že k tomuto prohození došlo velmi záměrně, na to poukazuje jak Steinerova poznámka, že je důležité provádět těchto šest cvičení (rozumějme: už v jejich konkrétní, přesně určené podobě, jak o ní budeme mluvit na dalších večerech) právě v tomto pořadí, tak i jeho vysvětlení k těmto cvičením v „Tajné vědě“, kde Steiner upozorňuje, že po cvičení věnovaném myšlení a po cvičení věnovaném vůli následuje cvičení věnované citu. Je to cvičení citové vyrovnanosti, vnitřního klidu. Indický výraz „titikšá“ bývá překládán „trpělivé snášení něčeho“, „trpělivost“, „vytrvalost“. Obdobně nacházíme u Besantové výraz „endurance“, který může znamenat buď „trpělivé snášení něčeho“ nebo „vytrvalost“. Steiner zdůrazňuje první význam, mluví o tom, že žák se nesmí nechat strhnout vnějšími událostmi k citovým výlevům, že musí být povznesen nad radost i žal. Jenom v knize „O poznávání vyšších světů“ mluví na tomto místě o „výchově k vytrvalosti“, drží se tedy druhého významu. Vytrvalost je tady asi třeba chápat především jako „nepodléhání rezignaci“, „neklesání v protivenstvích“, nebo i „trpělivé přijímání nesnází“, což se už do jisté míry blíží prvnímu významu.

Čtvrté cvičení má vychovávat k pozitivě, tj. k aktivnímu vyhledávání kladných stránek i tam, kde převažují negativní rysy, zejména, kde jde o něco nám nesympatického. U Besantové nacházíme obdobně „toleranci“, v indických textech schopnost spíše pasivní: „přizpůsobit se“, „spokojit se“, ochotně u něčeho zůstat“ - „uparati“.

Páté cvičení, u Besantové „důvěra, víra“, se u ní týká naprosté oddanosti učiteli. U Steinera se tato důvěra rozšiřuje na celý svět - jde o schopnost bezvýhradné nezaopatosti, otevřenosti, o schopnost „víry“ v tomto necírkevním smyslu. V Indii (šraddha) jde také především o důvěru k duchovnímu učiteli.

Šesté cvičení je v Indii označováno výrazem „samádhi“ - „soustředění“, což je slovo, jehož se užívá pro nejvyšší stupeň meditace. V Indii také aspoň někdy uzavírá řadu šesti vlastností (jako například uzavírá i osmidílnou stezku Buddhovu). Dá se soudit, že bylo v tom případě chápáno jako jakési završení, shrnutí všeho, co předcházelo, do nejvyšší ze všech schopností. U Besantové je tady „balance“, tedy duševní rovnováha, s tím, že se vyvine „do jisté míry bez vědomé námahy, během úsilí o pět předchozích vlastností“. Tedy něco obdobného, jako když Steiner u šestého cvičení mluví o „souladu“ předchozích cvičení.

Vidíme, že ve věci šesti cvičení Steiner na jedné straně vychází z tisícileté okultní tradice, na druhé straně se nedrží jakékoli litery, písemných záznamů, nýbrž přizpůsobuje obsah cvičení vývojovému stavu člověka 20. století. Tam, kde Indové měli tradiční náchylnost k pasivitě, k odvratu od pozemského světa, a kde i Annie Besantová se s tímto sklonem cítí spřízněna, používá Steiner těchto cvičení jako sebevýchovy k nejvyšší duševní aktivitě, ke schopnosti žít ne pro sebe, ale pro svět.

Ovšem v jednom se Steiner liší od všech svých předchůdců: v tom, že objasňuje i reálný okultní význam šesti cvičení. Navazuje přitom na jeden z elementárních poznatků, že totiž pro vnímání nadmyslových skutečností je třeba, aby se člověku otevřely duchové vnímavé orgány, tedy tzv. čakry nebo lotosy, které se vzájemně od sebe liší - řečeno obrazně - počtem

květních plátků. Polovina těchto plátků byla už u všech lotosů kdysi v historickém vývoji v činnosti, ale tato činnost pak ustávala úměrně tomu, jak se člověk sžíval více a více se smyslovým světem. Dnes je při esoterním školení třeba - říká Steiner - uvést v činnost druhou polovinu plátků, a první polovina se pak přidá samočinně. Tak mluví Steiner o tom, že směrnice, které dal Buddha svým žákům ve své „osmidílné stezce“, slouží k rozvíjení šestnáctilístého lotosu, umístěného přibližně v krajině hrtanu, - tj. osmi jeho plátků; zbývajících osm pak ožije zároveň s těmito osmi. Za nejdůležitější z lotosů považuje Steiner orgán umístěný přibližně v krajině srdce, tzv. dvanáctilístý lotos. A šest základních cvičení má sloužit právě k rozvíjení šesti lístků tohoto lotosu. Každá ze šesti schopností je vlastně sama jedním z těchto šesti plátků. Pokročí-li tedy esoterní žák v rozvoji šesti vlastností, probouzených šesti cvičeními, může - samozřejmě za spoluúčasti pravidelné meditace - prožít otevření tohoto zvlášť důležitého duchového vnímacího orgánu. O této souvislosti mlčela i indická tradice - aspoň exoterní indická tradice -, stejně jako Annie Besantová. Snad stojí za zmínku, že šest základních cvičení prošlo ještě zvláštním osudem v rámci Theosofické společnosti. Jak asi víte, prohlásily vedoucí osobnosti této společnosti začátkem století chlapce Krišnamurtiho nejen za budoucího velkého světového učitele, ale i za nové vtělení Kristovo. Roku 1910 vyšla knížka, která obsahovala údajně první zjevení tohoto učitele lidstvu. Byla tehdy přeložena do 27 jazyků a vzbudila velkou pozornost. Úvod k ní napsala Annie Besantová. Vysvětlovala tam, že text knihy pochází od mistra, jenž je inspirátorem Krišnamurtiho, a Krišnamurti že jej po paměti zaznamenal. Ani slovem se tam ale nezmiňuje, že knížka neobsahuje nic jiného než ony čtyři vlastnosti, o kterých jsme dnes pojednávali a které Besantová musela nadmíru dobře znát, a oněch šest cvičení, které znala právě tak dobře. Vše bylo ovšem v knížce vyjádřeno mnohomluvným, patetickým, kazatelským tónem, tak velice odlišným od výrazově strohých indických pramenů.

To ovšem nijak nesnižuje význam šesti základních cvičení, o nichž se Steiner vyjádřil ke svým esoterním žákům:

„Nikdo by si neměl myslet, že by mohl pokročit kupředu nějakými prostředky vnějšího nebo vnitřního života, nebude-li plnit tyto podmínky. Všechna meditační, koncentrační a jiná cvičení nebudou mít cenu, dokonce budou v jistém smyslu škodlivá, nebude-li život uspořádán ve smyslu těchto podmínek. Člověku není možné předat nějaké síly; je možné jenom přispět k rozvoji těch sil, které v něm jsou. Nerozvinou se samy od sebe, protože se proti tomu stavějí vnější i vnitřní překážky. Vnější překážky se odstraní těmito životními pravidly. Vnitřní se odstraní zvláštními návody o meditaci a koncentraci atd.“