

Rozpouštění člověka zvyklostí

Pro dnešního člověka není lehké zjistit, zda něčemu rozumí nebo nerozumí. Potíž pochází z návykového myšlení, které vlastně není myšlením, protože podle toho, jak vypadá, je jen formálním myšlením a cizí myšlenky jsou přijímány stejným způsobem. Lze pozorovat jakousi nenáročnost v „porozumění“ spojenou se sklonem postupovat pokud možno bez námahy, nejsnadnější cestou. Právě v souvislosti s duchovně-vědeckými sděleními je však tento postoj úplně nepřiměřený a vede k omylu. Již z tohoto důvodu je vhodné provést důkladnou revizi všech zvyklostí vědomí, které svou sítí, strukturou protkávají náš život.

Na druhé straně jsme viděli, jak člověk zvyklostí v nás překáží našemu soustředění a také improvizaci. Mnozí lidé nedosáhnou soustředění bez cvičení, která *slouží* k rozpouštění všeho, co je zvykové. Na příkladu nejobecnějšího cvičení, cvičení správné řeči, lze ukázat, že cvičení rozpouštění můžeme vést velmi daleko, že je můžeme neustále prohlubovat. Zároveň si můžeme všimnout, že „zvyklosti“ dávají životu jistou podobu, strukturu a jisté záchytné body a není možné se jich jen tak vzdát, nedbat na nebezpečí duševní vratkosti a nepečovat zároveň o posílení autonomní bytosti Já. Revize zvyklostí a cvičení soustředění proto musejí kráčet ruku v ruce. Takzvaná „nebezpečí“ školení vědomí pocházejí právě z nevyvážené péče o tyto dva druhy cvičení.

Náš život je určován charakterem našeho poznání a činnostmi, které buď vyžaduje život, nebo odpovídají naší vlastní bytosti, jejím „instinktům“ a jejím jednáním zaměřeným na požitky. Revize se týká těchto činností určujících život, které se dají podchytit určitým počtem cvičení v různých podobách. Tato cvičení jsou částečně dána tradicí, částečně jsou utvářena speciálně pro současného člověka. Jednotlivé formy a složky života - vždy se jedná o celý život - nejsou příliš důležité, poněvadž práce na *jedné* oblasti, na *jedné* zvyklosti, se vždy dotkne i jiných zvyklostí a způsobí jejich rozpouštění.

Cvičení soustředěnosti a meditační cvičení jako *všeobecná* hygienická cvičení popř. cvičení poznání jsou výrazem požadavku doby, ve které žijeme: aby člověk sám utvářel a dále vzdělával život svého vědomí. Cvičení rozpouštění zvyklostí představují jinou nutnost podmíněnou dobou: vědomou revizi vytvořených zvyklostí, především zvyklostí vědomí. Ideálem je intuitivní život v každé oblasti, takže namísto zvykového postoje by měly ty formy, z nichž sestává náš život, utvářet a ovládat právě intuitivní postoje. Namísto zvyklostí budeme stabilitu života zajišťovat duchapřítomností. Duchapřítomnost znamená intuitivní poznání a intuitivní jednání zároveň.

Pro moderního člověka a zvláště pro toho, kdo se zabývá duchovně-vědeckými studiemi, má *čtení* významný podíl na duchovním životě. Oproti dřívějším epochám je to novinka. Revizi zvyklostí proto začínáme cvičením *správného čtení*. Uvedeme zde krátký návod na čtení a podobně stručně shrneme korekturu jiných činností vědomí.

Správné čtení

Čtení neslouží sběru informací, ale tomu, aby se člověk naučil *čtení* a cvičil se ve čtení. Za jeden den nečteme více než to, s čím se až do dalšího čtení můžeme vnitřně zabývat. Čím pomaleji čteme, o to větší bude možnost, že se přitom v nás bude něco dít, něco vyklíčí, otevře se. Při čtení se naučme všimnout si toho, čemu nerozumíme: to je brána, kterou můžeme kráčet dále - svatá brána. Neexistují pouze texty psané lidmi.

Toto cvičení se vztahuje především na četbu, která je vlastně smyslem studia. Od *správného čtení* nás mnohé odvádí: čtení ze zvědavosti, čtení plánovaného denního množství stránek, čtení na „výkon“,

Á

////////////////////GA

na „vědění“ atd. Opravdu se vyvarujme toho, abychom intuitivní nebo meditativní texty „shrnovali“, „referovali o nich“, dělali si z nich výtahy a analyzovali je.

Čtení máme pojímat jako rozhovor s autorem, a proto budeme i při čtení používat „pravidla“ pro správnou řeč. Nikdy bychom neměli číst rychleji, než bychom mluvili, a to také při jiné četbě, třebaže je to při dnešním lavinovitém růstu odborné literatury i beletrie dost těžké. Nicméně není důležité, aby člověk četl *všechno*-, to by stejně nezvládl.

Rozdíl ve čtení duchovních textů a jiné literatury

Čteme-li zprávy z duchovního bádání, máme velký sklon představovat si to, co jsme přečetli, a tento sklon vzniká tím, že čtenému nerozumíme a rádi bychom porozumění nahradili nebo doplnili představou. Již jsme mluvili o tom, proč tento sklon není dobrý. Čteme-li jinou literaturu, např. román, při němž nemáme potíže s porozuměním, představa ustupuje do pozadí a máme sklon porozumět textu pouze obsahově, aniž bychom si přečtené představovali v obrazech. Právě zde bychom však měli představování uvést do činnosti, což je možné jen při pomalém čtení.

Pomalé čtení ve zvýšené míře doporučujeme právě u duchovně-vědeckých spisů, ale pomalu může přirozeně číst jenom ten, kdo čte *úplně* neboli hluboce. Zvláště tento druh spisů je mnohvrstvý a můžeme je chápat na různých úrovních. Je to jako při orání: buď se dotýkáte jen nejvyšší vrstvy půdy, nebo můžete orat velmi hluboko. Jde-li to hluboko, práce bude větší. Proto bude čtení pomalejší; jako bychom tušili všechny autorovy myšlenky týkající se toho, co nám sděluje, jako bychom je promýšleli spolu s ním a meditativním čtením pronikali až ke kořenům jeho myšlenkového procesu. Je to otázka soustředění: čím méně soustředěně bude člověk číst, o to rychleji bude číst. Jeden odstavec ze Steinerova díla *„Práh duchovního světa“* se dá číst hodiny a lze ho dokonce opakovaně „číst“ řadu dní. Kdo neumí číst pomalu a dostatečně soustředěně, tomu lze doporučit, aby si takové texty ručně opisoval. Za symbol tohoto studia a jemu odpovídajícího čtení bychom mohli doporučit obraz Dominika, který namaloval Fra Angelico: Světec čte knihu, ale do knihy, kterou drží v rukách, se nedívá; dívá se mimo a kolem. Přemítá vlastní myšlenky, které byly podníceny čtením.

Není snadné najít právě ty knihy, které jsou pro nás důležité. Kdo však z vnitřního nároku opravdu usiluje, ten se může právem spolehnout, že najde všechno, co mu bude na jeho cestě pomáhat: knihy, lidi, povolání a také těžkosti, problémy, osudové zvraty - jako možnosti, které potřebuje. Potřebuje je i tehdy, když je zprvu pociťuje jako nepříznivé, překážející. V tomto nalezení není třeba vidět nic mystického, protože ten, kdo s vnitřní vážností „hledá“ nebo „usiluje“, ten může kromě využívání svých vědomých schopností stavět také na své vnímavosti, zpočátku nadvědomé, která je mobilizována počátečními cvičeními, nebo je již osvobozena od překážek a v hledání spolupůsobí. Z malých znamení mezi řádky života bude usilující vnímat to, co potřebuje; ze znamení, která by míjel, kdyby nesledoval cestu školení. Dá se také říci, že je veden uvolněnou vyšší instinktivností.

Dvě skupiny cvičení k rozpouštění zvyklostí

Cvičení k rozpouštění zvyklostí můžeme uspořádat do dvou skupin. Jednu skupinu se šesti cvičeními nazval Steiner svého času „vedlejší cvičení“ - hlavními cvičeními byly meditace. Tato cvičení podněcují spíše všeobecné silové proudy v duši a teprve tyto vlastně umožňují konkrétní duševní děje, např. při osmi cvičeních jiné skupiny, tradičně nazývané osmidílná stezka.

„Vedlejší cvičení“ lze srovnat s proudem dechu, druhých osm cvičení s tvořením hlásek. Hlásky nemůžeme vyslovovat bez dechu. Obě skupiny se harmonicky prolínají a tvoří vlastně strukturu, která zvyklosti nahrazuje a prostřednictvím duchapřítomnosti umožňuje životní a duševní stabilitu.

Takzvaná vedlejší cvičení jsou následující:

1. Kontrolované (soustředěné) myšlení
2. Iniciativa vůle
3. Duševní rovnováha
4. Pozitivita

5. Nepředpojatost
6. Smířlivost

Osm cvičení, která poukazují spíše na konkrétní činnosti, pochází původně od Buddha. Od něj pochází také jejich název.

Osmidílná stezka obsahuje následující cvičení:

1. Správná představa nebo správné mínění
2. Správné rozhodování nebo správný úsudek
3. Správná řeč nebo správné slovo
4. Správné jednání
5. Správné zařazení života nebo správné stanovisko
6. Správné usilování
7. Správná vzpomínka, paměť
8. Souhrn nebo správná rozvážlivost

„Vedlejší cvičení“

Tato cvičení, zvláště soustředění myšlení a správná řeč, dnes získala jinou roli, než jakou měla přibližně před 80 lety. Jinou a zvláštní váhu jí propůjčilo všeobecné onemocnění vědomí, které jsme zevrubně popsali. Všechna cvičení však přesto budou v následujícím textu shrnuta meditatívni formou a doprovázena mnohými poznámkami. Částečně zde používáme Steinerovy formulace z jeho knih.*

1. *Kontrolované myšlení*

Cvičící se má naučit dbát na řízení svého myšlenkového procesu, který má vnitřně ovládat. Máme se vyhýbat bloudícím myšlenkám, které jsou na sebe napojené nikoliv podle smyslu, logicky, ale náhodně a asociativně. Čím více vyplývá jedna myšlenka z druhé, čím více se vyhýbáme všemu nelogickému, tím více bude růst naše poznávací vnímavost, pocitovost. Slyšíme-li nelogické myšlenky, snažme se k nim vymyslet správné myšlenky. Nesmíme se ovšem bezcitně stahovat z okolí, které je nelogické, abychom podpořili svůj vývoj. Ani by-

* Rudolf Steiner: *O poznávání vyšších světů*, GA 10. Nakladatelství Michael, Svatý kopeček u Olomouce; Rudolf Steiner: *Tajná věda v nástínu*, GA13, Nakladatelství Fabula, Hranice, pozn. překl.

chom neměli v sobě cítit pud všechno nelogické ve svém okolí ihned korigovat. Myšlenky, které na nás zvenku útočí, bychom měli ve svém nitru zcela klidně uvést do logického směru, který má smysl, a tento směr bychom měli dodržovat všude ve svých vlastních myšlenkách.

Asociace jako „proticvičení“

Můžeme si všimnout, že důraz zde (a tak tomu je také při ostatních už známých cvičeních) spočívá trochu jinde než při cvičení soustředěného myšlení, které jsme popsali: popisy však v podstatě směřují ke stejnému cíli. Cvičení soustředěného myšlení slouží tomu, abychom se stali pány ve svém myšlenkovém světě. Soustředění na krátký časový úsek nám bude pomáhat dosáhnout tento cíl, aniž bychom přišli o spontánnost a fantazií naplněný vědomý život.

Určitým „proticvičením“, které posiluje podvědomou moc v naší duši, je však každá asociace, k níž jsme zlákáni pocitem blaha, jenž ji doprovází. Navzdory tomu mimo dobu cvičení by člověk měl do spontánnosti duševního života zasahovat jen velmi opatrně a zlehka, i když se objeví působení asociací. Čím více se v člověku odehrává *duchovní* život, o to méně mu zbývá místa, času a sklonu na asociování.* Jeho místo bude zaujímat intuitivní tvůrčí fantazie.

2. Iniciativa vůle

Důslednost v myšlenkovém životě máme doplňovat důsledností v jednání. Veškerá nestálost a disharmonie v jednání ovlivňuje jemnou poznávající vnímavost, která se vytváří ve cvičeních. Jestliže člověk něco učinil, má své následující jednání zařídit tak, aby logicky vyplývalo z předešlého jednání. Jestliže někdo dnes jedná v jiném smyslu než včera, vnáší do svého duševního života tytéž nelogické, slova se nedržící impulzy, jako ten, který logicky „nemyslí“.

* Myslí se tím sdružování pojmů, pozn. překl.

Cvičení „zbytečného konání“

Důsledné jednání podle smyslu se dá dosáhnout cvičením vůli a to skrze „zbytečné konání“, které „nevyplývá“ z ničeho jiného než jen z docela původního, nepodmíněného chtění toho, kdo cvičí. Jako si máme odvyknout asociativnímu myšlení, tak si mám* také odvyknout „asociativnímu“ jednání, podnícenému nevědomými impulzy. Pod slovem „nevědomý“ zde není myšlen obsah impulzu, ale jeho původ. Abychom dosáhli vyšší, intuitivní spontánnosti v jednání, musí se volní život nejprve dostat pod kontrolu autonomní bytosti Já. Teprve poté, po osvobození od všeho podvědomého, se do volního života mohou vtělit intuice z nadvědomého působení.

Cvičení vůle můžeme například provést následovně: po nějakou dobu, jeden až dva týdny, se rozhodneme provádět nějaké velmi jednoduché, ale zbytečné jednání, pokud možno v určitou dobu, ale nikoliv bezpodmínečně. Například nějaký knoflík rozepneme a zase zapneme. Začneme tím, že rázně přerušíme všechno ostatní konání, uklidníme se a sebereme všechny své síly k tomu, abychom dbali výlučně na své pohyby, které budeme provádět v zamýšleném jednání.

Okamžik začátku má být plně odloučen od všeho ostatního v našem myšlenkovém životě a také od okolí všedního života. Izolace má být taková, jako bychom s celou svou bytostí vstoupili do vzduchoprázdného prostoru: prožíváme totalitu svého *chtění*, které určuje začátek, a to, jak toto chtění na počátku oné činnosti proudí do všech pohybů.

Budeme dbát na to, aby dotýkání se knoflíku, jeho pohyb i vše ostatní probíhalo úplně pomalu, s tím, že jednání musí být v každém okamžiku proniknuto vůlí. Žádná jednotlivost nesmí být proniknutá spícím návykem pohybu, tj. automatismem. Žádnou fázi činnosti nesmíme svou „šikovností“ přeskočit strhujícím způsobem. Necháme v sobě vzniknout pocit, že i ty nejmenší detaily našeho jednání musí být *nyní* stanoveny poprvé. Zcela se ponoříme do aspektu „jak“ tohoto jinak lehce a povrchně prožívaného konání a usilujeme stát se mistrem ve vzájemném jemném dotýkání se prstů a předmětu, v pohybu paže, v tomto rozšířeném časovém úseku, kdy dáváme pozor na svou činnost. Prostřednictvím výslednic chtění a myšlení, které chtění protkává, vtéká naše rozhodnutí jednat do mapy vykonávání. Ukončení

činnosti zachytíme jasnou, soustředěnou pozorností. Můžeme případně opět prožít začátek, samotnou činnost a její ukončení tak, jako by tyto tři fáze byly *jedním aktem, jedním* impulzem.

První dvě „vedlejší cvičení“ dávají cvičícím podnět udělat něco nového, novou činnost. Další cvičení spočívají spíše ve vnitřním postoji a v pozorném sledování našeho vnitřního chování. Zatímco první dvě cvičení se jakožto cvičení omezují na určité krátké časové úseky, další cvičení jsou spíše všeobecnými požadavky, které však také soustředěně uskutečňujeme jen při jistých předvídaných příležitostech, např. si naplánujeme, že v rozhovoru, o němž předpokládáme, že bude „obtížný“, budeme zachovávat rovnováhu.

3. Duševní rovnováha

Třetí cvičení spočívá ve vyškolení jisté stálosti vůči kolísání veselí a smutku, radosti a bolesti. Stav „do nebe jásajícího, k smrti zarmouceného“ má být vědomě nahrazen rovnoměrnou náladou. Dáváme pozor, aby nás žádná radost úplně nepronikla, aby nás žádná bolest nepřitlačila k zemi, aby nás žádný zážitek nestrhnul k bezmeznému hněvu a zlobě, žádné očekávání nás nenaplnilo úzkostí nebo bázni a neudivila nás žádná situace atd. Samozřejmě, že máme prožívat city, potěšující *má* duši potěšit, smutné ji *má* bolet - jen máme dospět k tomu, abychom ovládali svůj výraz, *vyjadřování* a projevování těchto citů. Jestliže *takto* usilujeme, hned si všimneme, že nejsme tupější, ale naopak vnímavější pro všechno potěšující i bolestné v okolí, než jsme byli dříve.

Jeho výsledek spočívající ve vnitřním klidu, který se časem objevuje spontánně, je pro celou cestu školení tím, čím je základ pro dům. Rovnováha, vrozená nebo získaná ve všedním životě, nenahrazuje rovnováhu získanou cvičením. Mírnost ve všedním životě na jedné straně vůbec nezajišťuje to, že při vystoupení do živějších rovin vědomí nebo do vyšších světů neztratíme rovnováhu. Na druhé straně nevědomě získaná mírnost se tvoří za cenu ztráty vnímavosti, která je ovšem pro poznání nutná.

Toto cvičení detailně zaměřuje pozornost na citové bouře, které vznikají na základě nepříjemných nebo příjemných zážitků. Např. hluboká bolest strhává do zauzlení duševní síly, které jsou jinak činné v prožívání okolí, a staví je do svých vlastních služeb. Síla, která jinak

Á

Á

ÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁ

Žije v soustředěné pozornosti na bližší nebo vzdálenější okolí, ztrácí svou autonomii. Pozornost vůči bolesti není řízena vůlí, která jinak žije v pozornosti, tato pozornost *je* prostá vůle. Pozornost zůstává v bolesti nevladatelná a bezmocná: tím se vnímání bolesti stupňuje a přehání také díky vnímání této bezmocnosti. Může to dojít tak daleko, že duše úplně ztratí spojení s pohnutkami vůle, jimiž je řízena pozornost. Pak vznikají nervová onemocnění. Bezmoc může také zasáhnout do sféry nevědomého chtění, které řídí spontánní harmonii životních procesů. Tak vznikají nemoci fyzického organismu.

Dvoufázové cvičení soustředěné pozornosti

I když z bolesti vzniká takové zhroucení, jeho vnější znaky se nemají jednoduše potlačovat. Soustředěná pozornost má vyhledat neovladatelný, bezmocný, pohybu neschopný pocit bolesti, který se stáhl do téměř tělesně pozorovatelného bodu. Hledání tohoto bodu se děje prostřednictvím záměrného myšlení a soustředěním na skutečnost, která způsobila bolest. Toutéž vůlí se snažíme najít způsobený pocit: zatímco obvykle se chceme bolesti vyhnout, v tomto cvičení konáme opak; hledáme její podstatu.

Odkrytí bolestivého pocitu - vyvolaného nějakou skutečností - ve druhé fázi soustředění, která teď není soustředěna na skutečnost, ale na pocit, znamená, že tento pocit obklopíme kolébkou, laskavou rukou pozornosti, v níž se zcela jistě nedá nalézt nic z oné bolesti. Pociť, takto uložený do naší pozornosti, ztrácí svůj stažený, bolestný, bodový charakter, postupně se uvolňuje a rozplývá a třebaže v duši žije dál, má charakter neotřesitelného klidu, který do sebe pojímá celého člověka.

Síla soustředění při převrácení duševních sil

Duševní síly činné v prožívání okolí, vůle a pozornost, může převrátit v opak také přemrštěný pocit radosti. Člověk cítí, jako by překročil hranice svého těla, jako by ho údy jen „následovaly“. Jeho slova mohou také nerozvážně předhánět myšlenky, všechno „odpouští“ a nic z toho, na co jinak citlivě reagoval, se jej nedotkne.

Toto převrácení se tak zvyšuje radostí, kterou způsobila příjemná skutečnost. Radost pramení z toho, že člověk vyklouzne ze své

dosavadní citlivosti a vnímavosti, ale poněvadž vyklouznutí je „již dosaženo“ pasivně, nestačí z této radosti učinit trvalou zkušenost. V zážitku není dostatečně přítomna vůle ke zkušenosti a proto nestačí k sebezpozvednutí duše. Převrácení se dále stupňuje skrytým pocitem úzkosti, že se radost ztratí. Pocit nalézání se v rozšířeném bytí není totiž skutečností: již na základě následujícího zážitku se může pocit v každém okamžiku zhroutit jako vzdušný zámek.

Dobrá nálada může být skutečností a nejen poruchou rovnováhy, jestliže nevzniká a nezvyšuje se ztrátou vůle. Pokud vznikla nebo se vyvinula poruchou rovnováhy, může niterný život následkem dalšího nepřijemného vlivu klesnout pod hladinu normálního stavu a stát se depresivním. K tomuto poklesu často není ani zapotřebí žádný nový zážitek, život nitra padne pod hladinu spíše kontrolovaných pocitů v důsledku své bezmocnosti a nedostatku vůle.

Citový život je o to více obětí katastrof, čím méně ho chceme prožít jako zkušenost. Převrácení můžeme charakterizovat jako přeskočení pozornosti do té oblasti, v níž pro člověka není možná zkušenost a tento skrytý záměr není podáván jasnou vůlí. K převrácení mnohdy dochází následkem nějaké radosti. Stalo se již všeobecným míněním, že správná radost vzniká jen skrze toto převrácení radosti do opojení, jímž je pozornost v duši široce vyhlazena.

Pokud síla soustředění zůstává v příjemném prožívání citu, který nepoužijeme jako odrazový můstek pro převrácení, takže síla může v citu *setrvávat*, radost pak ztratí svůj povrchní charakter a stává se klidným vnitřním prožíváním. Člověku, který ji zažívá, může někdy pomoci k tomu, že odpustí, že odbourá svou sebevímavost a zranitelnost.

4. Pozitivita

Pozitivitou nazýváme péči o sílu, působící v myšlení, již myšlení vděčí za svou čistou, nesobeckou schopnost přizpůsobit se okolnostem, otázkám a problémům, za lásku duchovního druhu. Tomuto duševnímu postoji dobře porozumíme na základě perské legendy o Ježíši Kristu, kterou uvádí Goethe: *Pán jde s jinými lidmi kolem roz*

Á

Á

ÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁ

kládající se mrtvoly psa. Zatímco jiní se s odporem odvracejí, on mluví s obdivem o krásných zubech zdechlíny.

Pozitivita je tento stav duše. Nedobré ani ohavné věci ani omyl nemají člověka zdržovat od hledání toho, co je dobré, krásné a opravdové a všiml si ho tam, kde je. Neznamená to nekritičnost ani zavírání očí před tím, co je negativní. Ten, kdo obdivuje krásné zuby zvířecí mrtvoly, vidí *také* rozklad, ale zároveň jej to nemůže odradit od toho, aby si všiml něčeho krásného. Špatné nemáme nazývat dobrým, černé bílým, ale špatné nám nemá bránit odkrývat to dobré.

Tento duševní postoj nás učí nalézat stanovisko, z něhož se člověk dokáže s láskyplným porozuměním přenést do jevů a bytostí, které jsou mu cizí, namísto toho, aby je kritizoval, a přitom se ptá: Jak ten druhý dochází k tomu, že je takový, že jedná právě tak? Z tohoto postoje pochází nejen pravý soucit a snaha pomoci, kde to jde, ale také schopnost usuzovat až k dosažení rozhodnutí, zda můžeme pomoci a jak to nejlépe udělat.

Prostřednictvím tohoto cvičení se v člověku otevírá vnímavost vůči tomu, co se děje v jeho okolí a tím vyrůstá nad svou vlastní bytost. Pozitivita se dá pojímat jako prostředek k proměně nepozornosti, která je v každém člověku. Ve svém okolí si člověk začne všimnat mnohých věcí, které mu dříve unikaly. Okolí se stává něčím, co k nám patří. Předpokladem k tomuto cvičení je soustředěnost. Na tuto novou, vně zaměřenou vnímavost působí ničivě všechno bouřlivé, vášnivé a naplněné afektem natolik, že zaplavuje vědomí.

5. Nepředpojatost

Improvizující vědomí, v němž má zrát vůle k myšlení, nesmí nikdy ztratit nezaujatost a vnímavost vůči novým zážitkům, kterou by mohlo ztrácet na základě dosavadních prožitků a zkušeností. Radostně budeme vycházet vstříc dosud neslýchanému, nevídanému dění, nikdy je nebudeme odmítat, neboť všechno může člověku vždy říci něco nového. Tento stav duše ovšem neznamená, že bychom se z prožitého ničemu nenaučili, ale to, co jsme prožili, nemá být měřítkem pro nové věci.

Stále se máme držet otevřené možnosti, že nové zkušenosti mohou odporovat starým. Tím se probouzí důvěra nebo „víra“, že cvičící může díky svému porozumění zvládnout všechny nové jevy a přinejmenším aspoň v nutné míře vyřešit všechny své problémy. Neupíná se ke starým názorům a zkušenostem, ale důvěřuje své intuici a pociťuje touhu měnit a opravovat své názory a mínění. Důvěra cvičícího v nové poznání, která se postupně proměňuje v důvěru v nové konání, bude ovlivňovat jeho počiny a záměry a on je může následovat s důvěrou. Neúspěchy a překážky ho nepovedou ke klesání na mysli, ale rozdmýchávají v něm nové síly, aby je přemohl.

Čím méně je člověk ve svých míněních, náhledech a zvyklostech pevně utvářen svou minulostí a čím více ho jeho minulé zkušenosti a zážitky obohatily *schopnostmi*, o to snadněji bude správně přijímat to nové. Zkušenosti na vyšších stupních vědomí jsou pro každého člověka nové, neopakují se a úplně se odlišují od zážitků obyčejného života zejména tím, že jsou jiného druhu. Dodržováním nepredpojatosti jako by naše vnímavost vyrůstala z navyklého postoje a kráčela s tápáním vstříc novým zážitkům.

Obyčejná forma kontaktu vědomí se světem spočívá v nahmatává- ní vlastních hranic tam, kde na ně naráží nějaká bytost, věc či nějaký děj. Tento hmatový pohyb se zakřivuje zpět směrem k sebebocitová- ní, poněvadž činnost vědomí nenachází na svých hranicích *přechod*, popřípadě nemůže neutralizovat bod doteku, nemůže ho osvobodit od charakteru sebebocitování. Toto vnímání hranic se zvyšuje a částečně nebo úplně zaplavuje naše setkávání s bytostmi a děním.

Cvičení je vlastně neutralizací hraničních bodů vědomí a jejich dílčím rozpouštěním. V okamžiku, kdy si všimneme setkání a dění, myšlenka či cit většinou vzniknou samy od sebe, nebo se ve vztahu k věci vytváří souvislé řetězení myšlenek či úsudků. Cvičení nepredpojatosti předchází tomuto probuzení myšlenky nebo úsudku, a jestliže se již objevily, uvolňuje je a záměrně změkčuje, a rozrušuje tak každý uspěchaný závěr, každý příliš rychlý úsudek. Myslíme tím úsudek typu „tak je to“, „je to prostě tak“.

Cvičení znamená aktivní očekávání a vědomé vyprazdňování toho místa v duši, kde jsme obvykle zajatci svých myšlenkových nebo citových zvyklostí. Podaří-li se nám zaujmout tento postoj, naše cítění téměř současně začíná uhlazovat a mírnit svou tvrdost, své odmítavé hrany, jimiž byly dosud pěstovány a udržovány hranice vědomí. Tím je neutralizován bod dotyku s novým děním, novou bytostí a věcí a

hranice odmítání, které propouštějí jen pouhou informaci, ztrácejí svou automatickou funkci; v tomto doteku vystoupí do popředí zkušenost nového stylu. Setkání s novým - a nové je *všechno* - se však nebude odehrávat na jednom bodu, ale na celé čáře, na celé ploše, v celém prostoru, a člověka, který prožívá tento zážitek, dění, věc nebo bytost, bude s nimi dohromady obepínat v jednotě bez hranic.

6. *Smířlivost*

Pravidelným střídáním pěti popsanych cvičení se v duši vytváří rovnováha, mizí nespokojenost s jevy a bytostmi ve světě. Ponenáhlu se vytváří *smířlivá* nálada, která je opakem lhostejnosti; přináší spíše schopnost věcně pracovat na zlepšení a pokroku světa. Otevírá se klidné porozumění věcem, které bylo dříve duši uzavřeno. Tím se probudí trpělivost a tolerance vůči lidem, jiným bytostem a skutečností. Cvičící se vyhýbá všemu *nadbytečnému*, samolibému, veškeré kritice nedokonalých, zlých a špatných věcí a spíše se pokouší je chápat. Neodpírá jim účast naplněnou porozuměním a snaží se přenést do situace druhého člověka, aby vypátral, jak mu pomoci.

Pravidelným cvičením šestého cvičení dospívá duše ke kontaktu se silou, kterou lze na něco „nasměrovat“ podobně jako pozornost. Duše si tím buduje svou nezávislost na psychických reakcích.

Reagování není složkou přítomnosti, nevzniká v současnosti vůle, ale jako doplňující pohyb směřující k okamžitému pomíjení, k charakteru minulosti v dění a myšlenkách, je zpětným vlivem. Podle pátého cvičení je zesilující vůle přítomná, je to vůle lidské přítomnosti.

To znamená, že vnímavost se vyvine až do funkce smyslového orgánu nahmatávajícího svět, neboť povaha směrovatelné síly je taková, že svým objevením se vytváří spojení se vším, od čeho se duše ve své egoistické citlivosti odvracela, se vším, co odmítala a nedokázala do sebe přijmout.

Prostřednictvím šestého cvičení se člověk snaží své vědomí uvést do činnosti podle povahy směrovatelné síly. Myšlení je stále více připraveno oddělit se od dosavadních znalostí, které se tváří jako

konkrétní, dále se diferencuje a nechává se vzdělávat a utvářet všemi dosud netušenými souvislostmi tak, jak to tyto souvislosti vyžadují. Bude připraveno neustále se uvolňovat a dále spřádat (potřebné souvislosti). Nic se mu neztratí, vše v myšlení bude cenné, nic nebude málo oceňováno a nic nebude odmítáno. Citový život se změní do té míry, nakolik se stane nezávislým na psychických reakcích a vybuduje si novou soustavu smyslových orgánů, jejichž vnímavostí se bude duše spojovat také s okolím, které jí bylo až doposud vzdáleno.

Duše záměrně odvrhne tisíce let staré citové zvyklosti - ješitnost, žárlivost, touhu po pomstě atd. Houževnatou prací se zrodí skutečný lidský úsměv jako první stupeň moudrosti. Duše vidí svět v nových barvách - záměrně se podílí na vzniku věcí, dějů, skutečností a plody její činnosti září daleko viditelně svou červení.³

Cvičení osmidílné stezky

Duševní síly, druhy duševních stavů, vytvarované prostřednictvím šesti „vedlejších cvičení“, jsou jako osnova ve tkanině, kdy útku odpovídají duševní činnosti osmidílné stezky. Tato cvičení pro současného člověka formuloval Rudolf Steiner.⁴ Zdá se, že jsou blízka způsobům chování, které jsou vlastně samozřejmé pro každého kulturního člověka. Jejich přesná realizace se však již dnes sotva (méně než kdy jindy) podaří bez cvičení. Popisy cvičení podle R. Steinera bychom měli chápat jako náčrty a jejich individuální utváření je prvním krokem každého cvičení.

1. Správná představa nebo správné mínění

První cvičení spočívá v tom, že svoji pozornost a pečlivost obrátíme na své představy a na způsob jejich tvorby. V tomto ohledu se člověk obvykle zcela spoléhá na náhodu. Slyší, vidí to anebo ono a představa se v něm utváří podle toho. Jeho poznání se tak nemůže vyvíjet; musí se v tomto ohledu vychovávat. Musí se učit dávat pozor

³ Viz mystérijní drama R. Steinera *Probuzení duší*, 12. obraz, kde Jan říká: *V něžné červení duchovního světa... jsem cítil, jak se barvy zjasněné duchem touží spatřit v samotných duších*, in: R. Steiner, *Tajemství prahu*, Fabula, Hranice 2000. - Pozn. vyd.

⁴ Viz G. Kuhlewind, *Die Diener des Logos*, Anhang (Služebníci Slova, Dodatek), Stuttgart 1981, pozn. překl.

na své představy a vidět v nich zprávu vnějšího světa. Nesmí se spokojit s představami, které nemají tento význam. Svůj svět pojmů má utvářet tak, aby se stal věrným zrcadlem vnějšího světa, a usilovat o to, aby z duše odstranil nesprávné představy. V myšlenkovém životě se musí snažit postupně rozlišovat podstatné od nepodstatného, pomíjivé od věčného, pravdu od pouhého mínění. Při naslouchání řeči druhého člověka by se měl nejen pokusit o vnitřní ztišení, ale také se zříkat jakéhokoliv souhlasu a zejména každého odmítavého úsudku, jakékoli kritiky, také v myšlenkách a v citu.

Člověk není zvyklý zkoumat správnost svých představ, ačkoliv často vznikají předčasně a pod vlivem sympatií a antipatií. Soustředění na myšlení nás poučuje o možnosti tvořit své představy pouze záměrně. Při tvoření představ musíme vyloučit jejich spontánní, nevědomý vznik pod vlivem dojmů - stejně jako při cvičení soustředění. Jestliže dojdou ke správné představě o nějaké věci, vzniká pocit: jsem totožný s pravdou, která se týká věci, cítím se ztotožněn s jejím nalezením, s jejím jsoucnem. Je-li utvořená představa nesprávná, mezi skutečností a představou pak vzniká trvalý a nepříjemný rozpor a napětí, pohlcující energii, až dokud se skutečnost úplně neuzavře do nesprávného obrazu. Na tom se pak vystaví řada dalších nesprávných představ.

Požadavek rozlišovat věčné od pomíjivého, pravdu od subjektivního mínění, se zpočátku jeví jako velmi vysoký. Hluboké životní odhodlání (V4) v duši má však sklon k tomuto rozlišování, neboť toto rozlišování je pro duši lékem a balzámem, může-li se s ním setkat.

Tvorba mínění nebo představy nemá být provázena city. Teprve ty představy, které utváříme nezávisle na spontánních citech, rozdmýchají správné, odpovídající city, které jsou v souladu a identitě s pravdou. City by vlastně měla probouzet jen pravda: *Soulad citů s pravdou vede k uzdravení všech nemocí a utrpení, které člověka souží a zatěžují.*

2. Správné rozhodnutí nebo správný úsudek

Druhý duševní děj, na němž je třeba pracovat, je rozhodování.

1 k tomu nej nevýznamnějšímu rozhodnutí máme přistupovat jen na základě úvahy. Máme se vyhýbat všemu bezmyšlenkovitému konání, všemu bezvýznamnému jednání. Máme jednat jen z dobře zvážených důvodů a zanechat toho, k čemu jsme vedeni nedůležitými

motivy. Jsme-li přesvědčeni o správnosti rozhodnutí, máme na něm pevně trvat s vnitřní stálostí. To je takzvaný *správný úsudek*, který nemůže být závislý na sympatii nebo antipatii.

Člověk často jedná, aniž by se k tomu vědomě rozhodl, a často jedná také *proti* svému rozhodnutí. Všimnout si toho, dávat si na to pozor, je prvním krokem v tomto cvičení, které vede člověka k tomu, že se učí jednat na základě vědomého rozhodnutí. To má svůj pramen v úsudku, v posouzení okolností. Cvičená schopnost úsudku může být intuitivní - duchaprítomná - a čím důsledněji cvičící jedná podle svého rozhodnutí, o to jistěji bude fungovat jeho schopnost úsudku. Jednání proti rozhodnutí, které jsme pochopili, proti vlastnímu úsudku, ovlivňuje tuto schopnost, zvláště tehdy, když si toho nevšimneme, nebo když dodatečně změním úsudek a rozhodnutí kvůli ospravedlnění jednání.

Přesto by nebylo vhodné zapudit ze života všechno hravé. Člověk má však vědět: „Nyní si hraji.“ Jedná-li člověk proti svému náhledu, měli bychom najít zdroje impulzů, které k tomu vedou. Měli bychom je pochopit, nikoli přikrášlovat. Vůči podvědomým impulzům se nemáme oddávat iluzím, ani je nemáme myšlenkově ospravedlňovat. Jestliže se jimi řídíme, má se to dít přinejmenším vědomě - což není pohodlné.

Ze zápasu mezi naším úsudkem a jinými impulzy může vzniknout láska k síle úsudku, které se člověk jen sotva bude chtít vzdát, když už ji jednou prožil. Nechat fungovat schopnost úsudku zrodí lásku ke schopnosti úsudku, a to opět stupňuje tuto schopnost. Schopnost úsudku bude pak stále více přecházet v duchaprítomnost, v jasnou živost síly úsudku, které je určena naše láska. Působit spolu s ní je nejnuitřnější přáním člověka.

3. *Správná řeč nebo správné slovo*

Třetím procesem je mluvení. *Člověk má mluvit, jen když má skutečně co říci.* Všechno mluvení kvůli mluvení, například kvůli ukrácení času, je v tomto ohledu škodlivé, poněvadž usilujícího odvádí od jeho cesty. Máme se vyhýbat obyčejnému druhu zábavy, v níž se mluví o všem možném, ale přitom se nemáme vyhýbat kontaktu s lidmi. Právě ve společenském styku by se mluvení mělo pohnout

vyví-

Á

Á

Á

jet k významnosti. Vysvětlujeme lidem své názory, ale tak, aby to bylo naplněno vlastními myšlenkami, nápady a po každé stránce uvážlivě. Nemluvíme bez důvodu, spíše raději mlčíme. Pokoušejme nedělat příliš mnoho řečí ani příliš málo. Mluví-li druzí, máme nejprve klidně naslouchat a potom zpracovat (to, co jsme slyšeli).

Prohlubujeme-li toto cvičení směrem k meditaci, zažijeme, že skutečně obsahuje všechna ostatní cvičení: soustředěnost, pozitivitu, správnou představu, rozhodnutí, stanovisko, vzpomínání atd. Vede k tomu, že si je člověk vědom řeči jako jevu, prozkoumává jednotlivá slova, sleduje je až k jejich původnímu významu a pokouší se nalézt *správná slova* pro jinak jen vnějškově pojmenované přírodní jevy: hledá jejich „smysl“, „funkci“ ve světě.

Z druhé strany tohoto cvičení vede cesta k tvoření nového společenství: pěstováním bezeslovného slova, které působí v meditaci a které, je-li přítomno, je první novou společnou duchovní zónou.⁵

4. *Správný čin*

Čtvrté cvičení se týká řízení vnějších jednání, která nemají být rušivá vůči našim bližním. Naše konání se má harmonicky zařadit do našeho okolí, do naší životní situace. Jsme-li zvenku podníceni jednat, měli bychom dbát na to, abychom podnětu co nejlépe vyhověli. Jednáme-li z vlastního podnětu, zvažme přesně vliv svého konání, také z hlediska jeho působení v lidstvu.

Vnější skutky člověka jsou pokračováním jeho slov, mají slovní charakter, jsou-li *lidskými* činy. Právě proto jsou předmětem zájmu lidstva, většinou i tehdy, když se to ani nezdá. Poněvadž činy jsou slova, výroky, mělo by se s nimi jednat jako při správné řeči: vycházet z průhlednosti záměru a konat po zřetelném uvážení způsobu jednání. Činy spojují v ideálním případě Nebe a Zemi stejně jako správné slovo.

Jednat a mluvit svébytná slova: k tomu je dán člověku pozemský život, Země. Kde jinde by toho byl člověk schopen? Odtud pramení čistá radost z pozemského konání.

⁵ Viz G. Kuhlewind, *Die Diener des Logos (Služebníci Slova)*, kap. X.-XII, Stuttgart 1981, pozn. překl.

Jsme-li pohnuti k jednání někým jiným nebo vnějšími okolnostmi, měli bychom tento čin zvažovat tak dlouho, až se z přemítání zrodí vlastní iniciativa. Každým jednáním má procházet a prosvítat jasnost záměru. Jednající tak bude moci ostatním lidem znázornit a zprostředkovat slovní povahu světa.

5. *Zařízení života nebo správné stanovisko*

Páté hledisko je uspořádání celého života. Usilujme o to, abychom žili v souladu s přírodou a duchem a nenechali se ovlivňovat vnějším nátlakem nebo formalitami. Vyhýbejme se všemu, co do života vnáší neklid a spěch. Člověk sice nemá nic uspěchat, ale také nemá být líný. Život má považovat za prostředek a příležitost k práci a ke svému vyššímu vývoji a také má podle toho jednat. Péči o své zdraví a pěstování svých zvyklostí si má uspořádat takovým způsobem, aby z tohoto úsilí vyvstal harmonický život.

V pozadí tohoto cvičení stojí základní duchovní zákon: „Bytosti Já mohou existovat jen tehdy, když se stále dále vyvíjejí a stoupají výše po stupních bytostí.“ Nemají žádné setrvalé, statické bytí, jako je mají přírodní bytosti nebo lidmi zhotovené věci. Jestliže se bytost Já nevyvíjí stále výš, směrem k nadvědomým pramenům svého vědomí, pak onemocní, poklesne, chátrá. „Neustálý vývoj“ má proto cíl, jehož protikladem je egoita: vede ke zrození *pravého* Já.

Toto hledisko „vyvíjet se dále“ má prokrvovat „řád života“, a život má mít řád, uspořádání a vědomě utvářený „způsob provedení“, „jak“, neboť spontánně bude řád života odpovídat stanovisku dalšího vývoje jen u velmi vzácně se vyskytujících lidí. Spíše bude člověk propadat lenosti a pohodlnosti a touze po požitku z egoity.

6. *Správné usilování*

Šesté hledisko je směr lidského úsilí. Člověk má zkoumat své schopnosti a své vědění a žít podle toho. Má dbát na to, aby nedělal nic, co je nad jeho vlastní síly, ale také aby neopomenul nic, co je v jejich rámci třeba vykonat. Člověk má hledět nad všechno, co má ráz všednodenního, okamžitého a dávat si takové cíle a ideály, které podporují ozdravení a další vývoj lidstva. Co bylo řečeno, dá se shrnout do slov: Všechna předcházející cvičení se mají stát zvyklostí.

Toto cvičení volá po určení příštího kroku ve správném uspořádání života. Má-li správné uspořádání života na zřeteli spíše všeobecné uspořádání života, zabývá se toto (šesté) cvičení spíše konkrétním směrem usilování podle fází vývoje.

Člověk může nejlépe najít příští úlohy a konkrétně je formulovat tak, že je nechá jakoby vyrůst z půdy předcházejících cvičení, pokud se stále více stávají zvyklostmi. Nejedná se však o ztuhlé zvyklosti, které jsou vyřazovány již obsahem cvičení; dalo by se říci, že tato cvičení se svým improvizujícím charakterem stále více rozšiřují na celý den, aniž by přitom do tohoto procesu zasahovaly úmysly (cílevědomost) všednodenního vědomí.⁶

7. *Správná vzpomínka (paměť)*

Šedmé hledisko v životě duše je, že člověk se snaží učit se co nejvíce od života. Všechno může být podnětem k vědomým zkušenostem, které nám mohou být nápomocny v dalším utváření života. Přesně si zpřítomňujeme situace, kdy jsme něco zameškali nebo nedokonale provedli, abychom našli, jak jsme to měli udělat. Vidíme-li druhé jednat, pozorujeme je s podobným záměrem, ale nikoli s nemilosrdnou kritikou. Dbejme na to, abychom se hodně učili od každého člověka, zvláště pak od dětí. Toto cvičení se nazývá také *správná paměť*. Člověk si vzpomíná na své prožité zkušenosti, na to, co se naučil.

8. *Souhrn (správná rozvážlivost)*

Konečně osmé cvičení je toto: Občas máme nahlédnout do svého nitra a zkoumat, jak se nám podařilo následovat vlastní životní zásady, co máme v tomto ohledu změnit a jak bychom mohli této změny dosáhnout. Z většiny chyb a slabostí si označme jednu, kterou budeme překonávat jako další. Vůči sobě postupujeme se zvláštní upřímostí a poctivostí. Zvažme, jak si se svým životem stojíme v rámci celku lidských cílů. Toto cvičení se také nazývá *správná rozvážlivost*.

Rozvážlivost směřuje náš vnitřní pohled na boj, který neustále probíhá v každém člověku: mezi tím, co ve svých světlých okamžicích

⁶ Procesem se tu míní rozšiřování improvizujícího charakteru na celý den. Pozn. překl.

chápe jako dobré, jako cíle lidstva, a tím, co ho podněcuje z jeho egoity, z jeho podvědomého působení. Není snadné rozpoznat egoitu ve všech jejích převlecích, v hávu altruismu, v záměru pomoci a mnohdy i v oběti. Avšak to, co je slabostí, musíme rozpoznat jako slabost, přestože se to vydává za sílu.

Proces sebepoznání spočívá v tom, že ke slovu se dostanou *obě* bojující strany v duši, že je vyslechneme a budeme je hodnotit. K této úloze svědomí ještě nedorostlo, protože nebylo utvořeno prostřednictvím Já. Proto si nemůže všimnout opačné strany, když „mluví“ svědomí a tak nedojde k zabývání se opačnou stranou.

Aktuální hledisko v sebepoznání zní: Co se děje na základě mé egoity a co je příspěvkem k cílům lidstva? To, co dělám, se většinou skládá z obou těchto složek. Orientační pomůckou ve vztahu k silám, které v nás navzájem bojují o tuto otázku, se může stát to, že si budeme všimnat toho, co nás v provádění cvičení podporuje a co nám v tom naopak brání.

Podstatné rozlišování mezi duševními a duchovními zážitky

Při promýšlení cvičení osmidílné stezky si všimneme (nehledě na cvičení správné řeči a 7. cvičení), že již tato cvičení kladou na cvičícího nároky, které nejde naplnit jen tak. Již v prvním cvičení není snadné rozlišovat mezi „podstatným a nepodstatným“, „pomíjivým a věčným“ atd. Těžké je také posoudit, zdaje nějaké rozhodnutí správné (2. cvičení), obsáhnout hledisko lidstva (4. cvičení), žít „podle přírody a ducha“ (5. cvičení), dávat si ideály, které podporují další vývoj lidstva (6. cvičení) a uvážit, jak si stojíme vůči cílům lidstva (8. cvičení). Splnit všechny tyto požadavky je možné jen dlouhým a důkladným učením a vytvářením náhledu na svět. Všechna cvičení však obsahují výchozí body, s nimiž může začínat každý, kdo má dobrou vůli. V daném případě se držíme těchto částí popisu. Viděli jsme, jak daleko může vést cvičení správné řeči. Cvičení osmidílné stezky se - na rozdíl od posledních čtyř „vedlejších cvičení“ - omezují na předem určený časový úsek, asi deset až třicet minut.

Je patrné, že všechna uvedená cvičení obcházejí přímé zacházení se světem citů; mezi soustředěním na myšlení a iniciativou vůle vyhrazuje prostor pro objevení se nového, poznávajícího citění.

Každé uvedené cvičení může být nakonec prohloubeno meditací

a neomezené vedeno dále.

V zájmu udržení spontánnosti života musí každý kdo začne provádět cvičení vědomí, zapomenout na tato cvičení mimo dobu k nim vyhrazenou. Člověk úzkostlivě se přidržující pravidel a stále se starající o vlastní „spásu duše“, o duševní a tělesné zdraví, není zdravý člověk. Konstatování, že by si člověk měl dávat *pozor* na spontánnost (vážit si jí), je těžké a zároveň není bez komičnosti, ale nějak se to musí vyjádřit. „Být starostlivý“ je věcí obyčejného egoistického vědomí, a tím je dán rozdíl jeho charakteru oproti úsilí, které hýbe školením vědomí.

Provádíme-li cvičení vědomí, máme z nich zkušenosti, zážitky. Provádět cvičení *bez* zážitků, bez získávání zkušeností znamená, že děláme něco, co neodpovídá smyslu našich popisů. Při těchto zážitcích je podstatné rozlišovat mezi *duševním* a *duchovním*. Zpočátku to není snadné, poněvadž člověk obvykle vůbec neví, co je duchovní zkušenost, nemá pro ni příklad, a proto o ní má často nesprávné představy.

Proto je tak důležité prožít duchovní zkušenost, která je nejvíce nasnadě, tj. prožívání živého myšlení. Pakliže to člověk již jednou prožil, má také míru nebo vzor, podle něhož může patřičně rozlišovat. Duševní zážitky mají stále sebecitící povahu - člověk pociťuje blaženost či bolest nebo nějakou známou náladu. Podobné zážitky se objevují obvykle během cvičení a samo o sobě není chybou, když se objeví. Chyba vznikne tehdy, když tyto pocity kultivujeme, nebo jim věnujeme pozornost. Pak jsou něčím, co nás odvádí, jelikož naše pozornost *nemá* být zaměřena na ně, nýbrž na téma cvičení. Duchovní zkušenosti nás (naši pozornost) zaměřují stále směrem pryč od naší vlastní bytosti, i když jsou citové. Ten, kdo při poslechu hudby vztahuje hudbu na vlastní bytost a na vlastní duševní naladění, dovádí hudbu k duševnímu prožívání. Ale ten, kdo svoji pozornost nesoustředí na duševní projev, ale na to, co říká sama hudba a oddá-li se *tomu*, prodělává duchovní zkušenost. Duchovní pocity mají svou vlastní kvalitu a nedají se zařadit do stupnice toho, co je pro mě dobré a špatné.

Všeobecné cvičení zpětného představování

To, co jsme právě popsali, je zvlášť důležité při běžném všeobec-

ném cvičení, které budeme cvičit periodicky, denně nebo týdně. Je jakýmsi „zpětným pohledem“, poněvadž cvičící si v něm zpřítomňuje své denní, popř. týdenní zážitky, v obráceném pořadí: cvičení začíná posledním zážitkem a prvním končí. Člověk si má své zážitky živě představit a svou vlastní osobu si v nich má představit jako pozorovanou zvenčí.

Zpětné představování není snadné. Pomoci si můžeme tím, že si nejprve zpětně představíme malé úseky z historie dne a postupně se zabýváme většími „dějinami“.

Toto cvičení sleduje více cílů současně:

- podporuje sebepoznání, a to tím, že člověk se pozoruje zvenčí, jako by pozoroval cizího člověka; přispívá k tomu také zpětný směr pozorování, jímž nepovzbuzujeme to, co je zvykové (zejména v pociťování), ale podporujeme objektivitu.
- na druhé straně toto cvičení jakožto cvičení představivosti slouží k tomu, aby vylákalo představování z jeho navyklého chodu. Právě proto je velmi užitečné zpětné představování a zpětné vyprávění, dějů, románů atd.

Struktura cesty školení

Nyní je otázkou, jakou strukturu má mít cesta školení. Poněvadž je to individuální úkol, můžeme všeobecně naznačit nanejvýše její začátek.

Po nezbytném studiu můžeme začít se soustředěním myšlení. Po nějaké době k tomu přibereme cvičení správné řeči; obojí v té míře a na tom stupni, který je pro dotyčného člověka možný. Tato dvě cvičení tvoří základ cesty školení. Pokud se soustředění myšlení vůbec nedaří, měli bychom se pokusit před něj zařadit jednoduché cvičení vnímání.

V dalším stadiu by měl člověk ke dvěma základním cvičením přibrat s obměnami po měsíci vždy jedno další cvičení ze šesti „vedlejších cvičení“. Denně by si měl pomalu a propracovaně přečíst jedno cvičení z osmidílné stezky a následujícího dne se pokusit dávat pozor na odpovídající duševní děj, třeba v nějakém předem určeném čase.

K těmto cvičením má být časem bezpodmínečně přibráno cvičení představování a vnímání, ale budeme s nimi zacházet individuálně.

Zajistíme-li dostatečně svou soustředěnost, můžeme začít s meditací, jinak každý další pokus nevyhnutelně vede ke snění, které je přirozeně opakem meditace a lze ho označit jako proticvičení, dochází-li k tomu pravidelně. Za téma pro meditaci si můžeme zvolit témata popsaná v kapitole 5.3, ale zvláště prvních 14 veršů Janova evangelia.

Kdo se postupně vžije do meditační praxe, nalézá sám svou vlastní cestu nejen prostřednictvím své duchovně-vědecké četby, ale také ve smyslu své duchovní práce, své vlastní duchovní cesty.

Meditace je pokročilá fáze cesty. Vyvádí nás ven z egoity, která jinak proniká celý náš život. To už není soukromá věc, přestože je to činnost velice individuální. Proto tuto kapitolu uzavřeme meditací, která se vztahuje na postavení meditace ve světě:

Kdo dává, tomu bude dáno. (Wergibt, dem wird.)

Georg Kühlewind