

# Praktický výcvik myslenia

Rudolf Steiner

## Obsah

Praktický výcvik myslenia ....	1
1. cvičenie .....	4
2.. cvičenie .....	5
3. cvičenie .....	6
4. cvičenie .....	7
5. cvičenie .....	8
6. cvičenie .....	9

## Praktický výcvik myslenia

*Prednáška z 18. januára 1909 v Karlsruhe*

Mohlo by sa zdať zvláštne, že práve antroposofia sa cíti povolaná hovoriť o praktickom výcviku myslenia, pretože tí, ktorí stoja mimo nej, sa veľmi často domnievajú, že antroposofia je niečo nepraktického, čo nemá so životom nič spoločné. Tento názor môže existovať len vtedy, keď pozorujeme veci zvonku a povrchné. V skutočnosti sa však to, o čo tu ide, má stáť vodítkom pre každodenné životy môže sa v každom okamihu premeniť na pocit a cit a umožniť nám, aby sme sa s istotou postavili do života a stáli v ňom pevne. Ľudia, ktorí sa nazývajú praktickými, si predstavujú, že konajú podľa najpraktickejších zásad. Z bližšieho pozorovania však zistíme, že tzv. «praktické» myslenie nie je vôbec myslením, ale živorením vo výchovu vštiepených úsudkoch a v myšlienkových zvyklostiach. Ak skúmate objektívne myslenie praktikov a to, čo sa obvykle nazýva myšlienkovou praxou, zistíte, že za nimi čiastočne väzí veľmi málo skutočnej praxe. To, čo sa nazýva praxou, spočíva v tom, že sa človek naučil, ako myslel učiteľ, ako myslel niekto, kto si pred tým vymyslel to, či ono a ako sa podľa toho riadiť. Toho, kto myslí inak, považuje za človeka nepraktického lebo jeho myslenie predsa nesúhlasí s tým, čo bolo človeku kedysi vštiepené. Ak však raz niekto vymyslel niečo skutočne praktického, potom to spočiatku vôbec nevykonal vlastne praktik. Pozrime sa napríklad na našu poštovú známku. Zdalo by sa samozrejým, že ju vynášiel nejaký praktik z poštovej služby. Avšak nie je tomu tak. Poslať list bolo ešte na začiatku minulého storočia veľmi zložitou záležitosťou. Keď chcel niekto odoslať list, musel prísť na príslušné miesto, kde sa mohli listy podávať. Muselo sa tam hľadať v rôznych knihách a boli s tým spojené všemožné procedúry. To, že môžeme mať jednotné porto, ako sme dnes zvyknutí, trvá sotva viac ako šesťdesiat rokov. A našu dnešnú známku, ktorá to umožňuje, nevynášiel poštový zamestnanec, ale človek, ktorý bol pošte vzdialený - Angličan Hill.

Keď bola známka vynájdená, oznámil príslušný minister v anglickom parlamente, ktorý vtedy zodpovedal za poštovníctvo: «Po prvé sa nemôžeme domnievať, že sa týmto zjednodušením styk rozšíri tak nesmierne, ako si tento nepraktický Hill predstavuje, a za druhé, aj keby to tak bolo, potom by poštová budova v Londýne pre

tento styk nebola dostatočná. Tohto praktika ani v najmenšom nenapadlo, že poštová budova sa musí riadiť podľa prevádzky a nie prevádzka podľa poštovej budovy. V pomerne kratučkej dobe sa však presadilo to, čo musel vybojovať nepraktik proti praktikovi; dnes je úplne samozrejmé, že list je dopravovaný prostredníctvom známky. Podobne je tomu u železnice. Keď mala byť v roku 1827 postavená prvá dráha v Nemecku z Norimbergu do Fuerth, vydalo bavorskej lekárske kolégium, ktoré bolo konzultované, odborné posudky, že nemožno odporučiť, aby sa železnice stavali, pokiaľ sa tak zamýšľa, mal by sa vpravo i vľavo od dráhy postaviť vysoký drevený plot, aby okoloidúci ľudia neutrpeli nervové alebo mozgové otrasy.

Keď mala byť postavená dráha z Postupimi do Berlína, povedal generálny poštmajster Stengler: «Denne vypravujem do Postupimi dva poštové vozy, ktoré nie sú obsadené, ak chcú ľudia vyhadzovať svoje peniaze oknom, tak nech to urobia hneď.» - Reálne skutočnosti života praktikov jednoducho míňajú, tých, ktorí sa domnievajú, že praktikmi sú. Musíme rozlišovať pravé myslenie od tzv. myšlienkovvej praxe, ktorá je jednoduchým tvrdením podľa vštípených myšlienkových zvyklostí. Budem vám rozprávať malú skúsenosť, ktorú som sám kedysi urobil, a uvediem ju na začiatku našej dnešnej úvahy. Počas mojich štúdií prišiel ku mne raz mladý kolega, rozradostnený, ako môžeme pozorovať u ľudí, ktorých napadla naozaj veľmi múdra myšlienka, a povedal: «Musím ísť hneď za profesorom X (ktorý vtedy vyučoval na Vysokej škole strojárkej), lebo som prišiel na veľkolepý vynález. Objavil som, ako je možné s úplne nepatrným použitím parnej sily, akonáhle jej raz dosiahneme, vykonávať pomocou stroja nesmierne množstvo práce. »- Viac mi nemohol povedať, pretože mal veľmi naponáhlo. Keďže však onoho profesora nezastihol, vrátil sa a celú záležitosť mi vyložil. Zaváňalo to niečím ako perpetuum mobile. Ale prečo by raz nemohlo byť niečo také možné. Keď mi všetko vysvetlil, musel som mu povedať: «Hľa, tá vec je naozaj dôvtipne vymyslená, ale v praxi sa to dá porovnať presne so situáciou, ako keď sa niekto postaví do vagónu, veľmi silno tlačí a domnieva sa, že vagón preto ide. To je princíp myslenia u tvojho vynálezu.» To potom tiež nahliadol a k profesorovi už nešiel.

Tak sa dá so svojím myslením do istej miery uzavrieť ako do puzdra. Toto zapuzdrenie sa ukazuje zreteľne v úplne osobitných prípadoch. Ale v živote sa takto uzatvára mnoho ľudí a nie vždy sa to ukáže tak nápadne ako v našom prípade. Ten, kto toto môže pozorovať trochu intímnejšie, vie, že takýmto spôsobom prebieha veľký počet ľudských myšlienkových procesov. Vidí často, ako by ľudia stále sedeli vo vagóne, tlačili zvnútra a domnievali sa, že sú to oni, ktorí posúvajú vagón dopredu. V živote by sa veľa vecí odohrávalo úplne inak, keby ľudia neboli takými «tlačiteľmi» vo vagóne. Skutočná prax myslenia predpokladá, že človek získa správne zmýšľanie, správny cit pre myslenie.

**Ako je možné získať správny postoj k mysleniu?** Správny cit pre myslenie nemôže mať nikto, kto verí, že myslenie je iba niečo, čo sa odohráva vo vnútri človeka, v jeho hlave alebo v jeho duši. Kto má túto predstavu, bude ustavične odvádzaný falošným citom od toho, aby hľadal správnu myšlienkovú prax, aby kládol na svoje myslenie potrebné požiadavky. Ten, kto chce dosiahnuť správneho citu voči mysleniu, musí si povedať: Ak si chcem tvoriť myšlienky o veciach, ak sa chcem v myšlienkach o veciach niečo dozvedieť, potom musia byť myšlienky najprv obsiahnuté vo vnútri vo veciach. Veci musia byť vytvorené podľa myšlienok len tak môžem potom vyťahovať myšlienky z vecí. Človek si musí predstavovať, že s vecami vo svete je to tak ako s hodinami. Často sa používa porovnanie ľudského organizmu

s hodinami, ľudia však väčšinou pritom zabúdajú na to najdôležitejšie, na existenciu hodinára. Musí nám byť jasné, že sa kolieska samy od seba nezostavili v hodiny, ale že predtým existoval hodinár, ktorý dal tieto hodiny dohromady. Nesmie sa zabúdať na hodinára. Hodiny vznikli z myšlienok, myšlienky ako by vyplynuli do hodín, do vecí. Takto si musíme predstavovať aj všetky prírodné diela a prírodné dianie. U ľudského výtvoru to možno znázorniť ľahko. Naproti tomu u prírodných výtvorov to človek tak ľahko nepozoruje, ale napriek tomu sú aj ony výsledkami duchovného pôsobenia a stoja za nimi duchovné bytosti.

Keď potom človek premýšľa o veciach, premýšľa len o tom, čo bolo do nich vložené. Až viera, že svet vznikol myslením a že ustavične takto vzniká, robí vlastné myšlienkovú prax plodnou. Je to vždy nevier a v duchovno vo svete, ktorá aj na vedeckej pôde vytvára tú najhoršiu «neprax» v myslení. Napr. niekto hovorí: Náš planetárny systém vznikol tak, že tu bola najskôr pramlhovina, ktorá začala rotovať, zhlukla sa v centrálne teleso, z ktorého sa odštiepili prstence a gule, a tak mechanicky vznikol celý planetárny systém. Ten, kto to hovorí, dopúšťa sa veľkej myšlienkovvej chyby. Veľmi pekne sa to dnes ľuďom predvádza, v dômyselnom experimente sa to dnes ukazuje v každej škole. Do pohára vody sa dá kvapka tuku, do tejto kvapky tuku sa vloží ihla a začne sa ňou točiť. Z veľkej kvapky sa potom oddeľujú malé kvapôčky a máme tu v malom celý planetárny systém. Žiakom sa tak údajne názorne ukazuje, ako sa toto môže utvárať čisto mechanicky. Takéto dôsledky môže z tohto názorného pokusu vyvodzovať nepraktické myslenie. Lebo ten, kto výsledok prenáša na veľký svetový systém, zabúda väčšinou na niečo, na čo sa dá možno celkom dobre zabudnúť, zabúda sám na seba, na to, že celý pokus sám uviedol do chodu. Keby tu nebol a neurobil to všetko, potom by nikdy nedošlo k deleniu kvapky tuku na kvapôčky. Keby si človek všimol aj tohto aspektu a preniesol ho na planetárny systém, až potom by bolo použité úplné myslenie. Tieto myšlienkové chyby hrajú, zvlášť i v tom, čo sa dnes nazýva vedou, nesmierne veľkú úlohu.

Tieto skutočnosti sú oveľa dôležitejšie, než si človek zvyčajne myslí. Ak chceme hovoriť o skutočnej myšlienkovvej praxi, musíme vedieť, že myšlienky treba len vyťahovať zo sveta, v ktorom sú už aj skutočne obsiahnuté. Ako vodu môžeme čerpať len z pohára, v ktorej už voda skutočne je, tak môžeme myšlienky čerpať len z vecí, v ktorých sú. Svet je vytvorený podľa myšlienok, a len preto môžeme z neho čerpať myšlienky. Keby tomu tak nebolo, potom by sa nemohla žiadna myšlienková prax vôbec uskutočniť. Potom však, keď človek nakoniec pociťuje to, čo tu bolo vyslovené, sa ľahko preniesie cez všetko abstraktné myslenie. Ak má plnú dôveru, že za javmi sa skrývajú myšlienky, že reálne skutočnosti života prebiehajú podľa myšlienok, potom, keď má tento pocit, sa ľahko obráti k myšlienkovvej praxi, ktorá je postavená na realite. Chceme predniesť niečo z onej myšlienkovvej praxe, ktorá je zvlášť dôležitá pre tých, ktorí stoja na anthroposofickej pôde. Ten, kto je preniknutý poznatkom, že svet skutočností prebieha v myšlienkach, nahliadne dôležitosť výcviku správneho myslenia. Dajme tomu, že niekto hovorí: Chcem svoje myslenie oplodniť tak, aby sa vždy naozaj vyznalo v živote. Potom sa musí držať toho, čo bude teraz povedané. To, čo bude teraz podané, treba chápať tak, že ide skutočne o praktické zásady a že keď sa človek stále znovu a znovu snaží svoje myslenie podľa nich zariadiť, potom majú tieto zásady isté účinky, v ich dôsledku sa myslenie stáva praktickým, aj keď to snáď spočiatku tak nevyzerá. Ak sa človek týmito zásadami riadi, potom dochádza v oblasti myslenia ešte k úplne iným skúsenostiam.

## 1. cvičenie

Dajme tomu, že niekto sa pokúsi o toto: Pozoruje vo svete diania, ktoré je mu prístupné a ktoré môže pokiaľ možno presne pozorovať, napr počasie. Pozoruje večer útvary oblakov, spôsob, ako zapadlo slnko apod. a utvorí si presne obraz toho, čo pozoroval. Pokúsi sa po určitú dobu podržať túto predstavu, tento obraz, vo všetkých jednotlivostiach, pridružuje sa tejto predstavy, ako len je schopný, a snaží sa ju zachovať až do zajtrajšieho dňa. Pozoruje potom poveternostné pomery približne v rovnakej dobe alebo aj v inej dobe a pokúša sa opäť urobiť si presný obraz o pomeroch. Keď si takto urobí presné obrazy o stavoch po sebe nasledujúcich, potom sa mu stane mimoriadne zreteľným, ako svoje myslenie postupne vnútorne obohacuje a zintenzívňuje. Lebo to, čo myslenie robí nepraktickým, je obvyklý sklon človeka vypúšťať jednotlivosti v procesoch, nasledujúcich po sebe, a podržovať len celkom všeobecné hmlisté predstavy. To cenné, to podstatné, čo oplodňuje myslenie, je práve presné tvorenie obrazov v postupných dejoch, potom je možné si povedať: «Včera bola skutočnosť taká, dnes je taká, a pritom si pokiaľ možno obrazne postaviť pred dušu oba obrazy, ktoré sú v skutočnom svete od seba vzdialené. Nie je to spočiatku nič iné ako osobitný výraz dôvery k myšlienkam reality.

Človek z toho nemá hned robiť nejaké závery a usudzovať z toho, čo dnes pozoroval, aké počasie bude zajtra. To by jeho myslenie korumpovalo, má mať skôr dôveru, že vonkajšie javy majú v skutočnosti svoju súvislosť a že zajtrajšia situácia nejako súvisí so situáciou dnešnou. Nemá o tom špekulovať, ale to, čo časovo po sebe nasleduje, najprv sám v sebe myslieť v pokiaľ možno presných predstavových obrazoch a potom nechať tieto obrazy sprvu vedľa seba stáť a potom do seba navzájom vplývať. To je úplne určitá myšlienková zásada, ktorú treba dodržiavať, ak chceme vyvíjať naozaj vecné myslenie: Je dobré vykonávať túto zásadu práve u takých cvičení, ktorým ešte nerozumieme, u ktorých sme ešte nevnikli do vnútornej súvislosti. Preto práve u takých dejoch, ktoré ešte nechápeme (ako je napr. počasie) máme mať dôveru, že ich vonkajšia súvislosť spôsobí súvislosti i v nás a to sa má odohrávať len v obrazoch, s potlačením myslenia. Musíme si opakovať: Nepoznám ešte súvislosť, ale nechám tieto veci v sebe vznikáť a ak sa zdržím špekulácií, niečo vo mne spôsobia. Ak sa človek zdrží myslenia a utvára si pokiaľ možno presné obrazové predstavy o dejoch nasledujúcich po sebe, možno ľahko veriť, že sa môže niečo odohrávať v neviditeľných článkoch človeka. Človek má astrálne telo ako nositeľa predstavového života. Ak človek špekuluje, je toto astrálne telo otrokom ja. Ale nerozplýva sa len v tejto vedomej činnosti, ale má istý vzťah i k celému kozmu. Tou mierou, akou sa zdržiavame myšlienkovej ľubovôle a vytvárame v sebe zdržanlivo iba obrazné predstavy o postupných dejoch, pôsobia v nás vnútorné myšlienky sveta a vtláčajú sa do nášho astrálneho tela, bez toho, aby sme o tom vedeli. Ako sa pozorovaním dejov vo svete prispôbujeme jeho chodu a prijímame do svojich myšlienok pokiaľ možno neskalené obrazy, tou mierou sme múdrejší v článkoch, ktoré sú mimo naše vedomie. Ak dokážeme u dejov, ktoré spolu vnútorne súvisia, nechať prejsť nový obraz do druhého tak, ako sa tento proces odohráva v prírode, uvidíme po určitej dobe, že naše myslenie získalo čosi ako istú ohybnosť. Tak môžeme postupovať u vecí, ktoré ešte nechápeme. Avšak k veciam, ktorým rozumieme, sa máme správať inak, napríklad k daniu nášho každodenného života, ktoré sa okolo nás odohráva.

## 2. cvičenie

Niekoľko, napríklad možno sused, urobil to či ono. Premýšľame, prečo to urobil. Myslíme si, že to dnes urobil ako prípravu pre niečo, čo chce vykonať zajtra. Ďalej už nič nehovoríme, ale predstavme si presne, čo urobil, a pokúsme si vytvoriť obraz toho, čo bude robiť zajtra. Predstavujeme si: toto bude robiť zajtra a počkajte, čo urobí skutočne. Môže sa stať, že zajtrajšieho dňa spozorujeme, že skutočne robí to, čo sme si predstavovali. Môže sa však stať, že robí niečo iné. Uvidíme, čo sa deje, a pokúsime sa svoje myšlienky podľa toho vylepšiť.

Tak sa pokúšame v myšlienkach sledovať prítomné udalosti do budúcnosti a vyčkávať, čo sa stane. Toto môžeme robiť s tým, čo robia ľudia, aj s inými skutočnosťami. Tam práve, kde niečo chápeme, sa snažíme vytvoriť si obraz toho, čo sa podľa nášho názoru stane. Ak sa stane to, čo sa očakávalo, potom bolo naše myslenie správne. Ak sa stane niečo iné, než sme čakali, potom sa snažíme premýšľať o tom, v čom sme urobili chybu a korigovať tak svoje falošné myšlienky kludným pozorovaním a skúmaním, v čom chyba spočívala a prečo k tomu došlo.

Ak sme uhádli správne, potom sa budeme zvlášť starostlivo strážiť toho, aby sme sa vychvaľovali svojím proroctvom: «Ved' som to vedel už včera, že k tomu dôjde.» To bola opäť zásada pochádzajúca z dôvery, že vo veciach a udalostiach samých spočíva vnútorná nevyhnutnosť a že v skutočnostiach samých spočíva niečo, čo poháňa veci dopredu. A to, čo tu vo vnútri pracuje z dneška na zajtrajšok, sú myšlienkové sily. Keď sa do vecí zahlbáme, potom si tieto myšlienkové sily uvedomíme. Takýmto cvičením si tieto myšlienkové sily sprítomňujeme vo svojom vedomí a sme potom s nimi v súlade, keď sa splní to, čo sme predpovedali, potom sme vo vnútornej súvislosti s reálnou myšlienkovou súvislosťou javu.

Tak si zvykáme na to myslieť nie ľubovoľne, ale s vnútornej nutnosti a povahy veci.

### 3. cvičenie

Svoju myšlienkovú prax však môžeme školiť aj iným smerom.

Nejaká udalosť, ktorá sa dnes stane, súvisí s niečím, čo sa stalo včera. Napr. nejaký chlapec sa správal neporiadne; akú to mohlo mať príčinu? Sledujeme udalosti spätne z dneška na včerašok a konštruujeme príčiny, o ktorých nevieme. Hovoríme: Verím, že to, čo sa dnes stalo, sa pripravovalo tým či oným včera alebo predvčerom.

Potom sa informujeme o tom, čo sa stalo naozaj, a spoznáme tak, či sme mysleli správne. Ak sme našli správnu príčinu, je to dobré, ak sme si urobili falošnú predstavu, pokúsme sa ujasniť si chybu a zistiť, ako sa vyvíjal myšlienkový proces a ako prebehol v skutočnosti.

Je dôležité tieto zásady uskutočňovať: Nachádzať si čas, aby sme o veciach uvažovali – ako by sme boli svojím myslením vo vnútri vecí – aby sme sa ponárali do vecí, do vnútornej myšlienkového činnosti vecí.

Ak tak činíme, tak potom postupne pozorujeme, ako doslova s vecami zrastáme, ako už vôbec nemáme pocit, že sú mimo nás a my vo vnútri o nich premýšľame, ale máme pocit, ako by sa naše myslenie pohybovalo vnútri vo veciach. Ak toho človek značnou mierou dosiahol, potom sa mu mnohé ujasní. Človek, ktorý na vysokom stupni dosiahol toho, čo sa dá dosiahnuť - mysliteľ, ktorý svojimi myšlienkami bol stále vnútri vecí, bol Goethe. Psychológ Heinroth povedal vo svojej antropológii z roku 1826, že Goetheho myslenie je myslením predmetným. Goethe sám sa z tohto označenia tešil. Malo vyjadriť, že toto myslenie sa od vecí neodlučuje, že ostáva vo vnútri vecí a pohybuje sa vo vnútri ich nutnosti. Goetheho myslenie bolo zároveň nazeraním, jeho nazeranie zároveň myslením.

Goethe postúpil v takto vyvinutom myslení veľmi ďaleko. To sa preukázalo viac krát. Raz niečo zamýšľal, išiel k oknu a povedal tomu, ktorý bol práve prítomný: «Za tri hodiny bude pršať», a tak sa aj stalo. Z malého výrezu oblohy, ktorý videl oknom, bol schopný povedať, čo sa bude odohrávať v najbližších hodinách v poveternostných pomeroch. Jeho verne vo veciach zotrávajúce myslenie mu umožňovalo vycítiť, čo sa z niečoho predchádzajúceho pripravuje ako neskoršia udalosť.

Praktickým myslením možno dosiahnuť skutočne oveľa viac, než si ľudia zvyčajne myslia. Ak zachováme popísané zásady pre myslenie, spozorujeme, že sa myslenie stáva skutočne praktickým, že sa náš pohľad rozširuje a že veci vo svete chápeme úplne inak ako bez týchto zásad. Človek sa postupne stavia k veciam i k ľuďom úplne inak. Odohráva sa v ňom skutočný proces, ktorý mení celé jeho správanie. Môže byť nesmierne dôležité, že sa človek skutočne pokúša svojím myslením takto zrastať s vecami; konať tieto cvičenia je pre myslenie zásadou, v najvyššom zmysle praktickou.

## 4. cvičenie

Inou záležitosťou je cvičenie, ktoré by mali vykonávať najmä tí ľudia, ktorých zvyčajne v správnom okamihu nič správneho nenapadá.

To, čo by mali títo ľudia robiť, spočíva v tom, že sa majú predovšetkým pokúšať nemyslieť iba tak, že sa v každom okamihu odovzdávajú tomu, čo beh sveta sebou prináša, čo veci sebou nesú. Najčastejšie sa stáva, že keď si človek môže na pol hodinky ľahnúť, aby si odpočinul, necháva svoje myšlienky voľne plynúť. Tie sa potom stonásobne a tisícnásobne spriadajú. Alebo sa snáď zaoberá tou či onou starosťou v živote - vkradne sa do jeho vedomia a úplne sa ho zmocní. Ak sa tak človek chová, nikdy nedospeje k tomu, aby mal v správnom okamihu správny nápad.

Ak chce toho dosiahnuť, potom si musí počiňať nasledovne. Ak si má pol hodinky oddýchnuť, povie: Ak budem mať čas, chcem premýšľať o niečom, čo si sám zvolím, čo do svojho vedomia vložím iba svojou vôľou. Chcem teraz napr. premýšľať o tom, čo som predtým prežil, snáď pred dvoma rokmi na prechádzke, chcem plne svoju vôľou vložiť do svojho myslenia vtedajšie zážitky a chcem o nich premýšľať - možno len na päť minút. Všetko ostatné musí v týchto piatich minútach preč. Sám si zvolím to, o čom chcem premýšľať. Ako som práve povedal, voľba nemusí byť tak ťažká. Nejde o to, že na svoje myslenie pôsobíme sprvu náročnými cvičeniami, ale o to, že sa vytrhujeme z toho, do čoho sme vtáňovaní životom, musí to byť len niečo, čo vybočuje z obvyklého priebehu dňa, do ktorého sme vtlačaní. A ak trpíme nedostatkom nápadov, potom si môžeme pomôcť tým, že otvoríme knihu a premýšľame o tom, čo sme na prvý pohľad prečítali. Alebo si tiež povieme: Budem dnes premýšľať o tom, čo som videl, keď som dopoludnia v určitú dobu šiel do obchodu a čoho by som si bol inak nevšimol. Musí to byť práve niečo, čo vybočuje z obvyklého behu dňa a o čom by som inak nepremýšľal.

Keď konáme toto cvičenie systematicky stále znovu a znovu, potom dochádza k tomu, že dostávame nápady v pravý čas, že nás napadne v pravú chvíľu to, čo nás má napadnúť. Myslenie tým získa pohyblivosť a to je pre človeka v praktickom živote nesmierne významné.

## 5. cvičenie

Iné cvičenie je zvlášť vhodné k tomu, aby pôsobilo na pamäť.

Pokúsme si najprv spomenúť na nejakú udalosť, napríklad včerajšiu, hrubým spôsobom, ako si na veci obvykle spomíname. Obvykle sú spomienky ľudí niečím úplne šedivým; spravidla sa uspokojujeme s tým, že nás napadne meno človeka, s ktorým sme sa včera stretli. Ak však chceme cvičiť svoju pamäť, potom sa s tým nesmieme uspokojiť. Musíme si to ujasniť, konať systematicky nasledujúce a hovoriť si: «Chcem si celkom presne spomenúť na človeka, ktorého som včera videl, čo všetko bolo okolo neho. Chcem si presne vykresliť obraz, predstaviť si obrazne jeho kabát a jeho vestu. Tu väčšina ľudí spozoruje, že to nedokážu. Spozoruje, koľko im chýba k tomu, aby získali skutočne obraznú predstavu toho, s čím sa včera stretli a čo prežili.

Musíme teda vyjsť najprv z väčšiny prípadov, v ktorých si človek nie je schopný spomenúť, čo včera prežil. Pozorovanie ľudí je naozaj nanajvýš nepresné. (Pokus jedného univerzitného profesora s poslucháčmi ukázal, že z tridsiatich prítomných pozorovali určitý dej len dvaja správne, ostatných dvadsaťosem falošne.)

**Dobrá pamäť je však dieťaťom verného pozorovania.** Pre vývoj pamäte záleží teda naozaj na tom, aby sme presne pozorovali. Dobrú pamäť dosahujeme verným pozorovaním, istou duševnou okľukou sa verná pamäť rodí ako dieťa dobrého pozorovania. Ak však nie sme schopní si sprvu presne spomenúť na to, čo sme včera prežili, čo teda robiť?

Najprv sa pokúsme čo najpresnejšie si spomenúť a tam, kde si nespomíname, skúsme si predstaviť niečo falošného, len aby to tvorilo celok. Dajme tomu, že sme úplne zabudli, či niekto, s kým sme sa stretli, mal hnedý alebo čierny kabát.

Predstavme si teda, že mal hnedý kabát a hnedé nohavice, že mal také a také gombíky na veste, žltú kravatu. A že tu bola takáto situácia, žltá stena, vľavo prešiel veľký, vpravo malý človek atď.

To, načo si spomíname, si včleníme do obrazu, a to, načo si nespomíname, si doplníme, aby sme v duchu získali úplný obraz. Obraz je síce sprvu falošný, ale tým, že sa namáhate dostať úplný obraz, ste vedení k tomu, aby ste odteraz pozorovali presnejšie. A v týchto cvičeniach potom pokračujte. Ak ste ich vykonali päťdesiatkrát, potom budete po päťdesiatyprvý raz úplne presne vedieť, ako vyzeral ten, s ktorým ste sa stretli, a čo mal na sebe. Spomeniete si presne na všetko, až na gombíky u vesty. Potom už nič neprehliadnete a vtlačí sa vám každá jednotlivosť.

Tak si najprv zbystríte svoju pozorovaciu schopnosť cvičením a k tomu si potom zlepšíte vernosť svojej pamäti ako dieťa tejto pozorovacej schopnosti.

Zvlášť dobré je potom nepodržovať len názvy a jednotlivé hlavné rysy toho, načo si chceme spomenúť, ale získavať pokiaľ možno obrazné predstavy, ktoré sa vzťahujú ku všetkým jednotlivostiam. A ak si nemôžeme na niečo spomenúť, potom sa pokúsme si obraz najprv doplniť, zostaviť v celok. Potom čoskoro uvidíme, akoby okľukou, že naša pamäť sa stáva postupne stále vernejšou.

Tak vidíme, ako možno poskytovať návod k tomu, aby človek učinil svoje myslenie stále praktickejšim.



## 6. cvičenie

Zvlášť dôležité je ešte toto: Človek, keď premýšľa, má určitú túžbu, ako dospieť k nejakému výsledku. Premýšľa, ako má vykonať to či ono a dospieva k tomu či onomu výsledku. To je určite celkom pochopiteľný pud. Nie je to však to, čo vedie k praktickému mysleniu. Každá unáhlenosť v myslení nevedie dopredu, ale naspäť. V týchto veciach musíme mať trpezlivosť.

Máme napr. vykonať to či ono. Môžeme to urobiť tak či onak, podľa rôznych možností. Majme však trpezlivosť a pokúsme sa predstaviť si, čo by sa stalo, keď to takto vykonáme, a pokúsme sa tiež predstaviť si, ako by to mohlo vyzerat' inak. Budú síce vždy existovať dôvody, prečo by sme chceli dávať prednosť tomu či onomu, ale zdržte sa okamžitého rozhodnutia a snažme sa vykresliť si dve možnosti a potom si povedať: «Tak teraz dosť, prestávam teraz o veci premýšľať.»

Budú vždy ľudia, ktorí sa stanú pritom netrpezlivým, a je potom ťažké túto netrpezlivosť prekonať. Je však nesmierne potrebné ju premáhať a hovoriť si: Ide to tak a tak a teraz nebudem na to chvíľu myslieť. Ak je to možné odložme toto jednanie na nasledujúci deň, a potom si znovu predstavme dve možnosti. Zistíme, že sa veci medzitým zmenili a že sa budúci deň rozhodneme inak, prinajmenšom dôkladnejšie, než by sme sa rozhodli deň pred tým. Veci majú v sebe vnútornú nutnosť a keď nejednáme netrpezlivo a ľubovoľne, ale nechávame v sebe túto vnútornú nevyhnutnosť pracovať - a ona v nás bude pracovať - potom sa naše myslenie bude budúceho dňa javiť obohatené a umožní nám správnejšie rozhodnutie. Je to nesmierne užitočné!

Napr. sa nás niekto spýta na radu v tej či onej záležitosti a máme niečo rozhodnúť. Majme trpezlivosť a neunáhľujme sa so svojim rozhodnutím, ale predložme si najprv rôzne možnosti. Neučičme o nich sami žiadne rozhodnutie, ale nechajme pokojne platiť možnosti. Ľudovo sa tomu hovorí, že sa musíme na to vyspať, skôr ako sa rozhodneme.

Vyspanie samo to však nerobí. Je nutné aby sme uvážili dve alebo radšej viac možností, ktoré v nás potom pracujú ďalej, keď pritom nie sme so svojim vedomím, potom sa neskôr k tej veci opäť vráťme. Uvidíme, že takto uvádzame v pohyb vnútorné myšlienkové sily a myslenie sa tým stáva stále vecnejšie a praktickejšie. To, čo človek hľadá, možno nájsť vo svete stále, či už stojí za pluhom, alebo patrí k tzv. privilegovanému povolaniu. Stane sa praktickým mysliteľom o najvšednejších veciach, ak sa takto cvičí: Týmto cvičením chápe a vidí veci vo svete úplne inak. Aj keď sa tieto cvičenia javia sprvu ako vnútorné, hodia sa práve na vonkajší svet, majú mysliteľné najväčší význam práve pre vonkajší svät, majú významné následky.

Ukážem vám na jednom príklade, ako je dôležité myslieť o veciach naozaj prakticky. Niektorý vylezie na strom, spadne, udrie sa a je mŕtvy. Najbližšou myšlienkou iste je, že sa zabil pádom. Povieme, že pád bol príčinou a smrť účinkom. Príčina a účinok sa tu zdajú spolu súvisieť. Môže tu však dôjsť ku značným zámenám. Môže tu dôjsť k srdcovej mŕtvice, takže tento človek spadol následkom srdcovej mŕtvice. Došlo presne k tomu istému, ako keby spadol živý, prekonal to isté, čo by skutočne mohlo byť príčinou smrti. Tak je možné úplne zameniť príčinu s účinkom. Na tomto príklade je to úplne nápadné. Často však nie je tak nápadné, kde sme pochybili. Tieto myšlienkové chyby sa vyskytujú nesmierne často. Ba treba povedať, že vo vede

dochádza denne k takým úsudkom, v ktorých sa skutočne takto zamieňa príčina s účinkom. Ľudia to len nechápu, pretože nepomýšľajú na možnosti myslenia.

Ešte jeden príklad vám môže znázorniť, ako tieto myšlienkové chyby vznikajú, a ukázať, že človeku, ktorý vykonáva uvedená cvičenia, sa to už nemôže stať. Dajme tomu, že nejaký učenec si povie, že dnešný človek pochádza z opice, že teda to, čo poznávam na opiciach, ich sily, sa zdokonalia až toho potom vznikne človek. Aby sme predviedli myšlienkový význam tejto úvahy, predpokladajme, že človek, ktorý urobil tento záver, by bol vďaka okolnostiam na zemi úplne sám. Okrem neho by tu boli ony opice, o ktorých jeho teória hovorí, že z nich môžu vzniknúť ľudia. Študuje dôkladne tieto opice, utvorí si až do jednotlivostí pojem o tom, čo je v opici. Teraz by sa mal pokúsiť vytvoriť z pojmu opice pojem človeka, ak človeka ešte nikdy nevidel. Spozná, že to nedokáže, jeho pojem opice sa nikdy nepremení v pojem človeka.

Keby mal správne myšlienkové návyky, ktoré si osvojil, musel by si povedať Môj pojem opice sa vo mne nemení tak, aby sa z neho stal pojem človeka. Potom teda to, čo vidím v opici, sa nestane človekom, pretože by v neho inak musel prejsť aj môj pojem. Musí teda k tomu prísť ešte niečo, čo nemôžem vidieť. Tento človek by teda musel vidieť za zmyslovo viditeľnou opicou niečo nadzmyslového, čo nemôže vnímať, čo by však až potom mohlo prejsť v človeka.

Nezaoberajte sa nemožnosťou tohto faktu, ale ukážme si iba myšlienkovú chybu, ktorá väzí za onou teóriou. Keby človek myslel správne, potom by musel byť dovedený k tomu, že nesmie takto myslieť, ak nechce predpokladať niečo nadzmyslového. Ak budete o tej veci premýšľať, spoznáte, že tu celý rad ľudí urobila obrovskú myšlienkovú chybu. Takéto chyby sa nedopustí už ten, kto svoje myslenie školí uvedeným spôsobom.

Veľká časť našej dnešnej literatúry, najmä prírodovedeckej, sa stáva pre toho, kto je schopný myslieť naozaj správne, svojimi pokrivenými, zvrátenými myšlienkami zdrojom účinkov, idúcich až k fyzickým bolestiam, ak má sa nimi v čítaní prehrabávať. Tým nemá byť však povedané absolútne nič proti obrovskému množstvu pozorovaní, získaného touto prírodnou vedou, s jej objektívnymi metódami. Teraz prichádzame ku kapitole, ktorá súvisí s krátkozrakosťou myslenia. Je tomu skutočne tak, že človek zvyčajne nevie, že jeho myslenie nie je príliš vecné, ale že je väčšinou dôsledkom myšlienkových návykov. Tak sa pre toho, ktorý prehliada svet a život, budú formovať úsudky úplne inak, než pre toho, kto ich neprehliada vôbec, alebo len málo, napr. pre materialistického mysliteľa. - Presvedčiť takého človeka dôvodmi, hoci seba dôkladnejšími a dobrými, je často márna námaha, pretože dôvody, z ktorých sa môže tvrdiť to či ono, vôbec nevidí. Ak si napr. navykol vidieť vo všetkom len hmotu, potom na tom myšlienkovom návyku lipne.

Dnes všeobecne to nie sú dôvody, ktoré vedú niekoho k tvrdeniam, ale za dôvodmi sú myšlienkové návyky, ktoré si osvojil, a ktoré ovplyvňujú celé jeho cítenie. Ak predkladá dôvody, potom sa pred jeho cítenie stavia maska navyknutého myslenia. Tak často nie je len prianie otcom myšlienky, ale všetky city a myšlienkové návyky sú rodičmi myšlienok. Kto pozná život, vie, ako málo sa dá niekoho v živote presvedčiť logickými dôvodmi. V duši tu rozhoduje niečo hlbšieho než logické dôvody. Ak máme napríklad naše anthroposofické hnutie, potom má určite svoje dobré dôvody, že ho máme a že pracujeme vo svojich pobočkách. Každý spozoruje, že tým, že po nejakú dobu spolupracuje v hnutí, si osvojil iné myslenie a cítenie pretože

prácou v pobočkách sa človek nezaobera len tým, že hľadá pre niečo logické dôvody, ale osvojuje si obsiahlejší citenie.

Ako sa pred niekoľkými rokmi za určitých okolností vysmieval človek, ktorý prvýkrát počul duchovne-vedeckú prednášku. A dnes koľko vecí je mu úplne jasných a transparentných, ktoré by možno pred určitou dobou považoval ešte za niečo úplne absurdného. Spoluprácou v anthroposofickom hnutí nepremieňame len svoje myšlienky, ale sa učíme celou svojou dušou prenikať do širších perspektív.

**Musí nám byť jasné, že zafarbenie našich myšlienok vychádza z oveľa hlbších základov, ako si zvyčajne myslíme. Existujú isté pocity, isté city, ktoré vnucujú človeku mienky. Logické dôvody sú často len ozdobou, len maskou citov, pocitov a myšlienkových návykov.**

Dosiahnuť to, aby logické dôvody pre nás niečo znamenali, k tomu patrí, že sa naučíme milovať logiku samu. Až, keď sa naučíme milovať objektivitu, vecnosť, stanú sa logické dôvody niečím rozhodujúcim. Človek sa postupne učí nezávislosti na záľube pre tú či onú myšlienku a myslieť objektívne. Potom sa jeho pohľad rozširuje a stáva sa praktickými, nie tak praktickým, že usudzuje ďalej len vo vyjazdených koľajach, ale tak, že sa učí myslieť z vecí.

Skutočná prax je dieťaťom vecného myslenia, myslenia, ktoré vyplýva z vecí. Keď konáme tieto cvičenia, učíme sa tomu, aby nás veci podnecovali tieto cvičenia sa musia vykonávať u zdravých skutočností. Sú to skutočnosti, na ktorých ľudská kultúra má pokiaľ možno najmenší podiel a ktoré sú čo najmenej zvrátené, na prírodných objektoch.

Cvičiť sa na prírodných objektoch tak, ako bolo popísané, nás robí praktickými mysliteľmi. To je naozaj praktické. Aj k najvšednejšiemu konaniu pristupujeme prakticky, keď školíme myslenie. Keď cvičíme ľudskú dušu tak, ako bolo opísané, utvára sa praktická orientácia myslenia.

Plodom duchovno-vedeckého hnutia musí byť to, že stavia do života naozaj praktikov. Nie je tak dôležité, že človek považuje to či ono za pravdivé, ale že dosiahne to, aby veci správne pozoroval. Oveľa dôležitejší je spôsob, ako antroposofia preniká do našej duše, vedie nás k činnosti našej duše a rozširuje náš pohľad, než aby sme len teoretizovali zo zmyslových javov do duchovných skutočností. V tom je antroposofia niečím naozaj praktickým.