

WENDY E. COOK**ČLOVEK A JEHO ČTYŘI ÚROVNE**

Fyzické tělo je nepochybně tou nejhlubší záhadou, neboť musí být stvořeno skrze setkání ducha a hmoty. Anatomie s fyziologií mohou porozumět mnohému, co se vnějších aspektů těla týče. Co je ale uvnitř, to je samo o sobě zcela mimo naše porozumění, poněvadž se nacházíme v hluboké nevědomosti o tomto aspektu života na zemi, a to i přesto, že je to právě ten, s nímž jsme nejtímněji spjati. V tomto smyslu můžeme říci, že tělo je největší záhadou, která v procesu svého stvoření zahrnuje celý kosmos, nebe i zemi.

Dr. Pearl Goodwin, duchovní Obce křesťanů³⁷ a embryológ³⁸

Zdá se, že těžiště populárního proudu myšlení má stále ještě své kořeny u Descarta, Newtona a Darwina, přičemž opomíjí otázku lidského těla, duše a ducha. Výsledkem je krize smyslu ve společnosti. Pojetí člověka i vztah k přírodě ovlivňuje naše úmysly, to, kam směřujeme, i způsob, jakým žijeme své životy. Stali jsme se kulturou bez mytologie a ztratili jsme spojitost s naší kolektivní cestou. Ještě nikdy nebyla potřeba obnovit most mezi duchem a hmotou tak naléhavá. Teilhard de Chardin ve své knize *Vesmír a lidstvo* prohlásil: „Vzájemné propojit ducha, tělo i duši je důležité - tento fakt se věda rozhodla zatím ignorovat!“ Tato myšlenka se půvabně zračí i v následující básni, kterou napsala Ursula Vaughan Williams:

Muž bez mýtu

Netušil, že jeho otec byl stromem
ani že jeho matka byla dítětem řeky,
že moře kdysi houpávalo jeho kolébku
a ptáci že slétali se z divočin,
aby mu vyprávěli příběhy o svém společenství
a naučili ho všemu, co by člověk měl znát.

37 Hnutí pro náboženskou obnovu, založené roku 1922 a vycházející ze Steinera. Má vlastní kostely a komunity v mnoha zemích světa.

38 Z článku pojednávajícím o embryologii v *Perspectives*, časopisu Obce křesťanů, 1997.

Netušil, že jeho pes se potuloval s hvězdami ani že má jeho kůň křídla, která nejsou vidět, jeho kočka že je známa ve Svatyních Slunce, všechny dveře jsou dokořán nekonečnu.

Viděl jen okno zatemněné mřížemi
a mnoho úkolů, jež musí splnit.

Nikdy mu nedošlo, že jeho žena je stvořena z květin,
pomíjivé krásy a vytrvalých kořenů,
šepotu lesa a letní vůně.

Staral se pouze o plody, jež tiší žízeň,
a proklínal její chřadnoucí Podzimní hodiny
a nenásledoval ji po Zimních stezkách, kterými šla.

Neznal ani dějiny coby cestu,
na níž sám dennodenně zanechával stopy, nepoužíval svou hlavu, srdce ani ruce.
Když zazářily komety, odvracel tvář.
Malicherné žárlivůstky ho trochu bodaly, ale ničemu víc už neporozuměl.

Nikdy nepoznal a ani nikdy netoužil poznat více než to,
co bylo zhora nezbytné.

Kdysi životem Člověk krácel bok po boku se Zázrakem,
své Království však ztratil, když vymizela jeho magie.³⁹

Jak na nás dopadá, když sami sebe vidíme jen jako „přízrak uvnitř stroje“ za „oknem zatemněným mřížemi“, když lidské tělo a vědomí chápeme jako vězení? Kde je prostor pro představivost, pro lásku a slitování, pro intuici a něžnost, pro morální základy života? Jak se jen stalo, že božský původ člověka byl tak rychle zapomenut? Jakoby mezi nás a to, co je nehmamatelné, byl vhozen nějaký závoj, který nás zanechává zmatené a opuštěné.

Kde jsme ztratili ducha

V 16. století začala nová etapa přírodní vědy. Vesalius publikoval lékařskou práci o podrobné pitvě lidského těla. V té samé době publikoval Koperník své pojednání o anatomii sluneční soustavy. Galileo vytvořil metodologii pro tento nový pohled na svět a Descartes o něco později přidal filozofii, která tomuto trendu odpovídala (proslulou ve zredukované podobě výroku „Myslím, tedy jsem.“). Descartes se pokoušel usouvztažnit zcela nehmotnou duši a naprosto hmotné tělo. Jako spojnicí mezi nimi navrhol epifýzu. Tato teorie ovšem vyvolala ještě hlubší zmatek. Pro Descarta byla totiž duše totožná s myslí.

Newtonovská věda popsala pohyb planet pomocí mechanického paradigmatu. Zákony, kterých si Newton všímal, měly prokazovat, že čas, místo i fyzické jevy jsou kauzální aspekty přírody. Veškeré fyzické reakce byly vnímány v souvislosti s fyzickými příčinami, které lze vypátrat a zanalyzovat, jako je tomu například u pohybů koulí srážejících se na kulečnickovém stole. Toto schéma ovšem povoluje pouze takové veličiny, které je možné zvážit a měřit, přičemž lidské smysly jsou limitovány na pětici: hmat, chuť, zrak, čich a sluch (oproti tomu Rudolf Steiner zmiňoval smyslů dvanáct, viz poznámku v kap. 5).

Omezenost tohoto přístupu pokračuje až do dnešní doby. Mnoho lidí vnímá své tělo pouze mechanickým způsobem. Svě životy definují v rámci trojrozměrného prostoru a lineárního času. Naše děti se učí následující přírodovědeckou koncepcí člověka: jsme omezeni na hmotu, z níž se naše těla skládají, a její pohyby; co se týče našeho života, neexistuje nic nepochopitelného a nezměřitelného. Nic, co by nás kromě větší složitosti a propracovanosti odlišovalo od mrtvých či minerálních věcí. Naše pocity jsou prostě projevem nervové tkáně a člověk je pouze druhem zvířete, jehož objemnější a komplexnější mozek mu umožňuje myslet.

Pro Darwina a jeho nástupce je evoluce výsledkem náhodných sil působících bez záměru či cíle a člověk je produktem těchto sil, které jsou součástí procesu, který bývá popisován jako „přežití nejsilnějších“. Na začátku 19. století vedly výzkumy Michaela Faradaye a Jamese Clerk-Maxwella k teorii o elektromagnetických polích. Tak vznikl koncept světa, který je naplněn různými poli, jež na sebe navzájem působí. Když Albert Einstein publikoval svou teorii relativity, převážná většina z newtonovských názorů a pohledů byla náhle podlomena. Podle teorie relativity vesmír není trojrozměrný a čas není samostatnou, oddělenou entitou. Všechny aspekty jsou úzce propojené a společně formují čtyřrozměrné kontinuum prostoru i času.

Rupert Sheldrake později ve své knize *A New Science of Life*⁴⁰ nabídl teorii, že všechny systémy jsou regulovány nejen známými energiemi a materiálními faktory, ale rovněž organizujícím polem. Jde o „morfogenetické“ pole, které formuje neviditelnou matici (*morf* = forma a *genesis* = vznik). Tato morfická pole se mohou rozšiřovat napříč prostorem i časem, což znamená, že události z minulosti mohou ovlivnit ostatní události kdekoli jinde.

Dr. David Bohm pro časopis *Revisions* uvedl, že to samé platí i v kvantové fyzice.⁴¹ To, co se přihodí vzdáleným částicím, může mít dopad na formativní pole ostatních částic a „představa zákonů, které nepodléhají času a mají řídit svět, tak nemůže obstát, neboť sám čas je součástí nezbytnosti, která se vyvinula“. Bohm se zmiňoval o „implicitním řádu“, jenž existuje v nezjevném stavu a tvoří základ, na němž pak existují veškeré projevené řády. Bohm je doslova nazývá „explicitní rozvinuté řády“. Navzdory tak podstatnému vývoji v kvantové fyzice a teorii chaosu jsou lidé jako Rupert Sheldrake (zabývající se v současnosti telepatí) vědou stále opomíjeni. Mnoho lidí, kteří se nepodřídili materialistickému paradigmatu a pátrají po hlubším smyslu, však Ruperta Sheldraka uznává. Pokusím se nyní poukázat na některé další pozoruhodné osobnosti, které se zabývaly vědou a spojovaly ji s duchovnem.

Paracelsus

Paracelsus se narodil roku 1493. Přezdívalo se mu švýcarský Hermés, neboť byl klíčovou postavou reprezentující spojení staré alchymické moudrosti a nové objektivní vědy. Instinktivně tíhl k esenciálnímu pýthagorejskému myšlení, byl lékař, bylinář (využíval nauku o analogiích), astrolog, alchymista a odolný nonkonformista. Kromě jiného objevil vodík a dusík a doporučoval využívání minerálních koupelí.

Ačkoli se renesance zakládala na spolupráci vědy a esoterické tradice, Paracelsus si byl vědom hrozícího zápasu mezi medicínou a magií. Varoval své současníky, aby neoddělovali léčbu od duchovního života. Pro Paracelsa byl vývoj praktické terapie závislý na ustavičném zkoumání neviditelné stránky přírody i přirozenosti, hledání příčin a na uvědomování si toho, že člověk není pouhým fyzickým stvořením, ale je žijící duší, jejíž vnitřní orientace a duchovní život mohou hluboce zasahovat do zdraví jedince.

⁴⁰ Rupert Sheldrake, *A New Science of Life*, Blond & Briggs, 1981 (česky *Nová věda o životě*, ELFA, 2002).

⁴¹ Uvedeno v knize Barbary Brennan *Hands of Light*, Bantam Books, 1988.

Zjistil, že tím nejspokojivějším způsobem učení se je pozorování, a proto pracoval s bylináři, kořenáři, cikány, čaroději, léčiteli i zemědělci. Před svými studenty demonstrativně spálil Galénovy lékařské práce a prohlásil: „Ten, kdo by chtěl porozumět knize přírody, musí její stránky projít svými vlastními kroky.“⁴² Ve svých mnohých spisech se věnoval fenoménu světla. Považoval ho za aspekt přirozenosti Bytí, absolutní existence, z níž vznikají veškeré samostatné entity. Nejenže světlo obsahuje energii nezbytnou pro viditelný svět a vůbec pro celý tvůrčí prostor, ale neviditelný aspekt světla hraje také svou důležitou roli, neboť podporuje skryté síly i funkce člověka, zejména intuici.

Intuice tak souvisí se schopností jedince naladit se na skrytou stránku života. Tak jako světlo těla dodává nezbytnou sílu a energii a umožňuje tím růst i vývoj, tak světlo duše umožňuje porozumění. Světlo mysli může vést k moudrosti a světlo ducha propůjčuje pravdu. Takto jsou pravda, moudrost, porozumění i zdraví společnou manifestací jedné etnosti či síly - světla. Toto „světlo života“ koresponduje s energií *čchi* známou z východních systémů, ale i s pojmem mana domorodých obyvatel polynéských ostrovů nebo *orenda* u irokézských indiánů. Staří Řekové o tomto světle také věděli. Pro ně byl tímto světlem „oční oheň“, který Afrodita umístila člověku do oka, aby vyzařovalo lásku a život.

Paracelsus hovořil o člověku jako o mikrokosmu, který v sobě odráží větší makrokosmos:

V člověku se snoubí veškeré síly i substance, které na světě existují, a přece tvoří svět sám o osobě. V něm se může projevat moudrost a síly jeho duše - ať již dobré či zlé - se mohou rozvinout do takového rozměru, o němž se našim hloubajícím filosofům ani nesnilo. V člověku jsou obsaženy veškeré síly, bytosti i formy, které lze nalézt ve čtyřech elementech, z nichž se skládá celý vesmír. Člověk je mikrokosmem obsahujícím v sobě otisky všech stvoření existujících ve světě. Zůstává velkou pravdou, kterou byste měli brát v potaz, že na nebi ani na zemi není nic, co by se zároveň nezračilo i v člověku, a Bůh, jenž je na nebesích, je rovněž i v člověku a oba jsou jedním. Každý člověk ve své roli člena velkého organismu světa může být doopravdy poznán jen tehdy, hledí-li se na něj v jeho spojitosti s univerzální přirozeností, a ne jako na samostatnou bytost izolovanou od přírody. Člověk je bytostně závislý na přírodě a stav přírody závisí na celkovém stavu lidstva.⁴³

⁴² Manly E Halí, *Paracelsus*, The Philosophical Research Society, Los Angeles, 1980.

⁴³ Franz Hartmann, *The Life of Paracelsus*, Wizards Bookshelf, 1997.

Pro Paracelsa je tedy člověk utkán z kosmu, „obsahuje veškeré substance, jež v něm existují“. Je to skoro jako hledět do nitra hlávkového salátu a objevit smaragdově zelenou housenku skoro nerozeznatelnou od svého okolí. Takováto housenka je v jistém smyslu metamorfózou salátu a ve skutečnosti je stvořena ze salátu! I člověk je společně se všemi ostatními žijícími stvořeními úzce spjat s celým vesmírem, a to díky propojenému vyladování energií. Vše, co je živé, je živé díky soustředěné životní energii. Pro každou hvězdu na obloze existuje květina na louce a zdá se, že nebe se zračí na zemi. Bohužel však Paracelsus, tento „Luther lékařů“, zemřel mlád a předpokládá se, že byl zavražděn na objednávku bratrstva lékařů.

Koperníkovy teorie vyvolaly revoluci, jež se stala podnětem pro matematizaci světa, a nově rozvinutá věda a technologie těžko vycházela s esoterikou, tajemným či náboženstvím. To později vedlo až k pronásledování vědem, bylinářů i porodních bab. Stěžejní spojení mezi duchovním nebem a hmotnou zemí bylo zpřetřháno.

Osobnosti naší doby

Uvedu zde slova C. G. Junga, který v minulém století na konci svého života prohlásil:

Zvláštností současné doby, která zajisté nevzešla z naší vědomé volby, je výraz člověka nevědomého, který v nás dřímá a proměňuje se. Nemá-li lidstvo samo sebe zničit skrze moc své vlastní technologie a vědy, budou muset přicházející generace tyto významné transformace vzít v úvahu. Tolik je toho v sázce a tolik toho závisí na psychologické konstituci moderního člověka... Zdalipak si jen člověk uvědomuje, že právě on je tím posledním závažím, které převáží váhy?⁴⁴

Jungův současník Rudolf Steiner hledal způsob, jak obnovit sjednocený obraz člověka a jeho vztahu k přírodě, který by byl v souladu s božskými principy a s jeho vnitřními i vnějšími disharmoniemi. Steiner byl vědcem, ale přál si, aby jeho práce byly spojované s „vědou duchovní“, která zahrnuje hluboký řád kontemplativního bádání.

Chceme-li získávat odpovědi na otázky týkající se života, musíme naše otázky přesně definovat. Steinerova práce byla inspirována lidmi, kteří za ním přicházeli se svými nejhlubšími životními otázkami. Jeho příspěvky (ať už z oblasti

44 C. G. Jung, *Collected Works*, Routledge & Kegan Paul, 1979.

vzdělávání, zemědělství, filozofie, léčitelství či křesťanství) obvykle zahrnovaly i velice praktická řešení. Často hovořil o přirozenosti člověka, křehkosti těla a vztahu k říši přírody.

Steinerovy čtyři základní složky těla

(Následující řádky vychází z díla *The Science and Art of Healing* od dr. Ralpa Twentymana.)⁴⁵

Steiner rozděloval svět přírody do čtyř říší: říše minerálů, říše rostlin, říše zvířat a říše duše či ducha.

Začněme říší minerálů. Vezmeme-li si krystal soli, tak ať už je jakkoli veliký, vidíme, že je ve svém celku jednotný. Svými vlastními silami je udržován pevně pohromadě. Molekuly minerálu nejsou kvůli své struktuře způsobilé k růstu. Minerál tedy neinicuje žádný pohyb a inklinuje k věčnosti.

Živý organismus, rostlina, zvíře či člověk, si pro sebe vydobývá svůj vlastní prostor. Organismus má navíc časovou strukturu, v níž se uskutečňují pohyby, přesuny a metamorfózy. Každý živý organismus tedy obsahuje časový element, který vše živé spojuje. Steiner ho nazýval „éterickým tělem" neboli „tělem formativních sil". Toto éterické či „živé tělo" bojuje během celého období mezi narozením a smrtí s rozpadem těla fyzického.

Éterické tělo nepatří do euklidovského prostoru - tedy do běžného prostoru, který je nám důvěrně znám a v němž se dají sledovat fyzická těla i síly jako je gravitace či elektromagnetismus. Tyto síly se uplatňují v rámci konkrétních bodů. Například gravitace působí od centra, takže síly gravitace se zeslabují s rostoucí vzdáleností přísně dle matematických zákonů. Naproti tomu éterické síly působí od periferie, zvenčí. George Adams prohlásil, že tyto síly fungují v „záporném euklidovském prostoru".⁴⁶ Tento prostor vzniká ze vzájemného protkávání *rovin*, nikoli *bodů* normálního euklidovského prostoru. Prostor, jenž je nám důvěrně známý a v němž existuje hmota, „je ve skutečnosti výsledkem vzájemné interakce centrálních a periferních složek".⁴⁷ V říši rostlin lze pozorovat rozmanité souhry rovinných sil, jež působí z periferie a společně s fyzickými silami spojenými se středem země. Rostliny mají tendenci se rozprostírat tím, jak se rozrůstají do prostoru.

⁴⁵ Ralph Twentyman, *The Science and Art of Healing*, Floris Books, 1992.

⁴⁶ George Adams a Olive Whicher, *The Plant between Sun and Earth*, 2. vydání, Rudolf Steiner Press, 1980.

⁴⁷ Tamtéž.

Éterické působení se realizuje skrze tekuté látky. Paracélsus říkal, že životně důležitá esence prochází tělem nejen pomocí své fyzické struktury, ale též prostřednictvím své vitální, éterické protistrany, kterou nazýval „vitálním médiem“, skrze něž procházejí nespočetné, nepatrné proudy polotekuté energie. Tak například běžný pocit „preležení“ ruky nebo nohy způsobuje dočasné omezení normální cirkulace vyvolané překážkou ve vitálním těle. Když se pak navrací ke svému normálnímu vztahu s fyzickým údem, přichází pocit brnění, což je známkou zapojování se do společných sítí éterického i fyzického těla. Systém žláz se považuje za fyzický projev éterických sil.

Na rozdíl od rostlin, jejichž růst probíhá pouze směrem ven, dochází u vyvíjejícího se zvířecího organismu k tomu, že se v určité fázi vchlípí do sebe a utvoří tak jakousi nádobu. Jak dochází k dalším vchlípením, u vyšších zvířat se postupně vytváří množství podivuhodných vnitřních orgánů. Podle Steinera se tento proces nazývá „interiorizace“ a dává vzniknout vnitřním vjemům a pocitům, jako je libost, touha, bolest i pohnutí. Odtud se bere naše schopnost „interiorizace“. Nový aspekt, který se objevuje v říši zvířat, nazývá Steiner duši nebo citící složkou, astrálním (hvězdným) tělem. Duše či astrální aspekt pracuje skrze princip vzduchu. Astrální aspekt je zodpovědný za katabolickou aktivitu rozkladu uvnitř metabolismu. Zprostředkovává také interakci mezi nervovým a krevním systémem. Je spojován s prvky sympatie a antipatie, zvedání a klesání.

lí zvířat, obzvláště u savců, lze často sledovat projevy duše, které bývají spojovány s člověkem - odvahu lva, vychytralost lišky, shovívavost krávy. V říši zvířat lze odhalit celou škálu emocí, ukotvenou ve specifické formě, jako například ptáky lze vnímat coby ztělesnění vzdušného světa prolétajících se myšlenek. Člověk toto astrální tělo sdílí s říši zvířat. Navzdory všeobecně rozšířené domněnce, že člověk je pouze výše vyvinutý primát, je ovšem rozdíl mezi zvířaty a lidmi ohromný, Základní stavební plán je sice do jisté míry podobný, nicméně



Na tomto snímku konvalinky vidíme, jak se svinutá forma rozvíjí do plochých listů

způsob, kterým se uskutečňuje, odhaluje působení rozdílných principů.

Člověk se rodí jako nehotový, bezmocný, neschopný se udržet při životě či pohnout z místa na místo. Naproti tomu jsou mnohá zvířata ihned po narození hotová a obvykle pouze dorůstají ve smyslu velikosti a síly, dokud nejsou schopna reprodukce. Každé zvíře reprezentuje svou specializaci s výjimkou těch, která žijí s lidmi či jsou lidmi cvičená (jsou totiž tímto kontaktem pozměněna). Pouze člověk si uchovává omnipotencialitu - svobodu vyvíjet se a různě specializovat.

Navíc se od zvířat radikálně liší naše orientace v prostoru. Zvířata mají obvykle horizontální páteř a hlava je jejím pokračováním. U člověka vertikální směr páteře dává volnost hlavě, která je vyvážená a vzpřímená. Jediná část lidského těla, která se dotýká země, jsou nohy. (Člověk má jako jediný rovná kolena.) A co se týče rukou, pouze člověk má jedinečný protilehlý palec, jenž umožňuje všestrannost, tvořivost a jemnou motoriku.

Je možné, že bez vzpřímenosti by se u člověka nebyla vyvinula řeč, která je závislá na proudu vzduchu procházejícím skrze jedinečně vertikálně uložené hlasové orgány. Jsme jedinými tvory schopnými říkat „ano“ či „ne“. (Tato schopnost je patrná již v období kolem tří let, kdy se začíná projevovat nezávislost.) Lidské bytosti mají potenciál pro morálku, etický individualismus i svobodu a ovšem i pro jejich protiklady.

Steiner duchovní jádro - skutečnou individualitu člověka - nazývá egem (je to ovšem něco jiného než každodenní, sobecké ego). Toto duchovní ego působí skrze element tepla, které cirkuluje krevním oběhem.

Všechna čtyři těla (fyzické, éterické, astrální i duševní/spirituální) spolu spolupracují, vzájemně se formují a ožívují. Všechna existují již od narození, ale každé z nich má v určitých etapách lidského života tendenci dominovat.

Během prvních sedmi let lidského života je hlavním úkolem rozvoj a stavba fyzického těla, ve kterém je éterické tělo implicitně obsaženo. Mezi 7 a 14 rokem získává éterické tělo jedinečnou podobu skrze rytmus a osvojování dobrých návyků. Zlovyky, které vzniknou právě v tomto období, je později velice obtížné změnit. Věk 14-21 je obdobím, kdy astrální tělo skrze působení hormonů vyvolává nástup plodného období se vši bouřlivostí, jež tyto změny provází. Ve věku 21-28 let se začíná prosazovat princip ega. Toto je období, kdy už mladí lidé bývají považováni za dostatečně zodpovědné, aby měli vlastní rodinu.

V současnosti zjišťujeme, že tyto etapy jsou vlivem arytmiické společnosti Západu v jisté nerovnováze. Pod klamným zevnějškem předčasně vyspělých mladých lidí však lze při pečlivém pozorování ony sedmileté mezníky stále vysledovat. Mnoho domorodých společností tyto prahy ve vývoji člověka zná, rozumí

jím a moudře vytváří přechodové rituály přiměřené věku, při nichž si mladý člověk uvědomí přicházející dospělost a zodpovědnost, která ji provází.

Shrneme si zde nyní základní rozdělení:

Říše minerálů	té odpovídá	fyzické tělo	(země)
Říše rostlin		éterické tělo, působící prostřednictvím tekutin	(voda)
Říše zvířat		astrální/duševní/hvězdné tělo, působící prostřednictvím nervového systému	(vzduch)
Říše spirituální/duše		lidské ego	(teplo, oheň)

Základní osnovu tohoto systému můžeme vystopovat již u Platóna a u novoplatonismu, ale také ve velkých myšlenkových systémech Východu. Jak jsem již podotýkala, pro Steinerovu práci bylo podstatné to, že vycházel z vědecké revoluce. Pokoušel se tak osvobodit pozdější Antroposofické hnutí od kontaminace špiritistickými a okulními asociacemi a vypracovat jasnou, duchovně-vědeckou metodologii. Základem jeho metodologie je důkladné pozorování přírody.

Dodatečná poznámka

Steiner se ve svém díle zmiňuje o systému čaker, přičemž jednotlivé body nazýval „lotosovými květy“. Antroposofie také rozpoznává čtyři temperamenty, které byly známé již Řekům a Paracelsovi a uznávané až do středověku. Jsou to: - *choleric*, jehož vznětlivá povaha se projevuje primárně skrze horkost krve - *sangvinik*, člověk „vzduchu“ zajímající se o vše, jehož temperament pracuje skrze nervový systém ve spojení s krví

- *flegmatik*, jehož bytost je ukotvena převážně v tekutinách a těžko se rozčílí nebo nabudí;

- a nakonec *melancholik*, pro něhož je typická tíživá zemitost, která mu ztěžuje schopnost užívat si radosti života.

Obvykle se v každém z nás snoubí zároveň několik z těchto temperamentů, jeden z nich ale převládá - pochopení tohoto jevu se osvědčuje ve steinerovských školách všude po světě.