

Cvičení II: Ovládání vůle

Rudolf Steiner

Co si představujeme pod slovy „ovládání vůle“? Uvedu nejprve malý úryvek z románu o životě malíře Vincenta van Gogha.

Mladý Vincent van Gogh byl bez zaměstnání a žil z příspěvků svého bratra. Celé dny trávil horečnatým kreslením. Učil se kreslířské technice, kopíroval slavná díla, nezáleželo mu na ničem, než aby se stal schopným malířem. Ale zamiloval se do mladé ovdovělé ženy, jejíž otec, pan Stricker, byl duchovním. Za peníze, které mu došly od bratra, se van Gogh rozjel do Amsterdamu, aby tam mohl své vyvolené vyznat lásku. Ale pan Stricker striktně odmítá ho k ní pustit. Van Gogh naléhá: „Nebuďte ke mně tak krutý. Víím, že zatím nemám úspěch, ale jestli mi poskytnete trochu času, dosáhnu ho. Dejte mi příležitost, abych mohl Kay projevit svou lásku. Dovolte mi, abych jí pomohl pochopit, proč mě musí milovat. Vy jste jistě kdysi taky miloval a víte, jak se člověk může trápit. Já už jsem svoje vytrpěl. Dovolte mi nalézt jednou trochu štěstí. Nežádám nic, než abyste mi dal možnost získat její lásku. Tu hroznou osamělost a utrpení už dál nesnesu!“

Důstojný pán Stricker se na něho chvíli díval a pak řekl: „To jsi takový slaboch a zbabělec, že nevydržíš trochu bolesti? Nedokážeš nic jiného než věčně fňukat?“

Vincent se vymrštil ze židle. Všechna mírnost ho opustila. Jen ta okolnost, že stáli každý na jiné straně stolu a mezi nimi byly dvě vysoké svíce ve stříbrných svícnech, zabránila mladšímu muži, aby duchovního neudeřil. V pokoji se rozprostřelo zraňující ticho a ti dva muži stáli a pozorovali jiskřivá světýlka ve svých očích.

Vincent přestal vnímat čas. Zvedl ruku směrem ke svíci. „Dovolte mi s ní promluvit jen tak dlouho,“ řekl, „jak vydržím tuhle ruku nechat v ohni.“ Obrátil dlaň a hřbetem přidržel ruku v plameni. Světlo v místnosti potemnělo. Svíce mu kůži okamžitě do černá očoudila. Za pár vteřin kůže syrově, palčivě zrudla. Vincent neucukl, ani nespustil oči ze strýce. Uplynulo pět vteřin. Deset. Na kůži na hřbetě začaly naskakovat puchýře. Oči důstojného pána Stricker se rozšířily hrůzou. Vypadal jako ochromený. Několikrát se pokusil promluvit, pohnout se, ale nedokázal to. Spoutal ho krutý, pronikavý Vincentův pohled. Uplynulo patnáct vteřin. Puchýře popraskaly, ale ruka se ani nezachvěla. Důstojný pán Stricker se konečně prudkým škubnutím probal k vědomí.

„Ty jsi šílený!“ zaječel. „Jsi choromyslný, jsi blázen!“

Vrhl se přes stůl, popadl svíci pod Vincentovou rukou a pěstí udusil její plamen...

Snad cítíme všichni, jak podivuhodná byla schopnost mladého van Gogha snášet bolest, nepoddat se jí. Je to to, co bychom měli nazvat „ovládání vůle“ a o co bychom měli usilovat?

Lidé si dost často stěžují: „Mám slabou vůli.“ Uvědomují si, že se často k něčemu rozhodnou, ale pak nedokážou své rozhodnutí převést ve skutek. Když se naskytnou překážky, necítí v sobě dost síly, aby se s nimi pustili do boje. Nebo když se ukáže, že cíl, který si vytkli, si žádá více námahy, než předpokládali, tedy odpadají. Nebo když zjistí, že realizace zahrnuje i nečekaná rizika, raději

couvnu. Většinou mívají pocit, že všechno by bylo jiné, kdyby měli silnější vůli. Také se ptají, zdali nejde vůli nějak posílit? Přičemž si představují, že by se snad dalo s vůlí podniknout něco podobného jako se svaly v posilovně. Když je možné vytrénovat slabé svaly, proč by to nemělo jít i se slabou vůlí? Co je to vůbec - vůle? Je to především něco, co si neuvědomujeme. Chci třeba pohnout palcem. Mohu stokrát přikazovat: „Ať se můj palec ihned pohne!“ Nic tím nedocílím. Ale pak se mi podaří zasáhnout jakýmsi záhadným způsobem, a palec se pohne. Co jej přimělo se pohnout, to nevím. Ale vím, že jsem to byl já sám, kdo to způsobil. Aby došlo k takovému pohybu, musí se řada svalů stáhnout nebo natáhnout - kdo to provedl? Já určitě ne, nedovedl bych to, nemám přehled o svých svalech. Nevládnou procesy ve svém těle, to jsem nucen přenechávat vyššímu světu. A pak tomu, čemu říkám „má vůle“ a o čem nevím, co to je. Víím, že ji mám. Víím, že ji mohu uvést v činnost. Ale o její podstatě nevím nic. O její existenci víím jenom podle toho, že se dovedu pohybovat a jednat ve světě. Ale její podstata je mi zastřena temnotou hlubokého spánku.

Jakým způsobem mohu uvést tuto temnotou obestřenou vůli do činnosti? Psychologie učí, že se k tomu musí spojit dva předpoklady. Za prvé tu musí být motiv, který ji podnítl k tomu, aby zasáhla. Takovým motivem je například odměna za určitou činnost. Nebo pokrm, který se octne přede mnou a motivuje mne, abych se dal do jídla. Zajímavé divadelní představení je pro mne popudem, abych se vydal do divadla. Ale motiv sám nestačí. Musí tu být - za druhé - potřebné duševní rozpoložení, vyplývající z mé celkové duševní konstituce. Ve „Filosofii svobody“ tomu Steiner říká „charakterologická vložka“, s použitím termínu, který razil filosof Eduard von Hartmann. Motiv sám totiž může na různé lidi působit různě. Láhev rumu je pro někoho motivem, který ho elektrizuje. Jiného nechává chladným. Není možné tvrdit obecně, že něco je účinným motivem, a něco jiného ne. Vždycky to bude záviset na duševních předpokladech. Jak se tedy v té souhře mezi motivem a duševními předpoklady projevuje síla nebo slabost vůle?

Jsou lidé, kteří se nelekají žádných překážek, chtějí-li dosáhnout něčeho, po čem touží. Atlet trénuje do úpadu, aby dosáhl lepších výkonů ve skoku. Nedopřává si klid ani večer, ani v sobotu, ani v neděli, trénuje při každém počasí. Je to doklad silné vůle? Zeptejme se: Jak se bude projevovat jeho vůle, když už třeba nebude mít možnost pracovat na svých sportovních výkonech? Dejme tomu, že si zlomí palec u nohy. Bude nucen ze zabývat jinými věcmi než špičkovou atletikou. Osvědčí i tam stejnou houževnatost? Patrně ne. Co totiž podněcovalo jeho vůli při tréninku, byla ctižádostivá touha dosáhnout vrcholného výkonu. Rekordní výkon byl motivem pro jeho úsilí a ve spojení s ctižádostí rozehrál onen neúnavný trénink. Ale vůle? Vůle sama, zdá se, neměla zvláštní sílu, protože ta by se přece byla musela projevit i za jiných předpokladů. Co je to tedy „silná vůle“?

Uvedu úplně jiný příklad, úryvek z dryáčnické reklamy na očividně stejně dryáčnickou knihu. „Mít schopnost ovládat druhé je možná vaše tajné přání... Představte si, že vaše tajné přání vám mohu splnit. Velmi brzy si to budete moci ověřit na osobě, kterou si vyberete. Při této vzrušující příležitosti vyšlete příkaz myšlenkou k této osobě a neřeknete přitom ani slovo. Přesto tato osoba vás na slovo poslechne... Váš další test bude ještě fantastičtější! Ovládnete nejenom jednu osobu, ale čtyři až pět osob najednou... V příštích měsících a letech zocelíte svou mystickou moc a ovládnete své okolí takovým způsobem, že vám přinese desítky tisíc korun, navíc lásku, po které dlouho toužíte, postavení, o kterém se vám ani nesnilo... Tato zvláštní technika vám pomůže kontrolovat a ovládat lidi pouze pomocí vašich duševních sil...“

Dejme tomu, že by ty sliby nebyly plané: Je ovládnání druhých znamení silné vůle? Souvisí moc nad druhými nějak se silou vůle? Pak by tedy měli i ti nesčetní mladí lidé, kteří se dnes dopouštějí nejsurovějších násilností, aby přitom pocítili svou moc, - silnou vůli? Zase můžeme sledovat souhru určitého motivu - možnost manipulovat druhými - s duševní dispozicí - touha po pocitu moci. Ale vůle?

Úplně jiný příklad. Jsme ve středověku, v době, kdy lidé byli ještě prodchnuti náboženskými impulzy docela jinak než dnes. Před námi stojí člověk, který touží být účasten utrpení Kristova. Cítí, že nemůže žít pohodlným světským životem, když si je vědom, co musel Kristus pro lidstvo vytrpět. Odchází proto do lesů, do samoty, usídíl se v jeskyni a živí se nuznými bylinkami, spí na kamenné podlaze, jinak hodiny přemítá o pašijích Kristových. Tak tráví svůj život až do smrti. - Co je tady motivem? Vznešenost a velikost Kristových muk. A jaké duševní rozpoložení vychází tomuto motivu vstříc? Touha po co nejplnějším sjednocení s Kristem. Tedy v tomto případě nesobecká, nezištná touha. Tím se tento příklad liší ode všech předchozích. Vincent van Gogh sice dokázal neslýchané sebezapření, ale jen proto, že toužil promluvit s milovanou ženou. Trénující atlet chtěl ukojit svou ctižádost. Člověk osvojující si magické praktiky chtěl vyžívat svou touhu po moci. Naproti tomu středověký asketa ukazuje, že člověk nemusí být ke svým činům hnán sobeckými pohnutkami. Je tedy jeho vůle silnější než vůle oněch dříve uvedených?

Ještě poslední příklad, tentokrát z dějin české kultury. Mladý Bedřich Smetana cítil, že každý národ má svého génia, svou duši, a tu že je možné nejbezprostředněji vyjádřit hudbou. Ale že duši českého národa doposud nikdo nevyjádřil v tónech. Jistě, byly tu lidové písně, ale ty v podstatě naznačovaly jenom něco málo o duši lidu na českém venkově. Smetana byl přesvědčen, že národ je víc než jenom venkovský lid. I český lid v městech má přece svůj svéráz. Ale národ měl tehdy i svou aristokratickou vrstvu - a česká aristokracie byla také trochu jiná než aristokracie jinde. A pak - byly tu české pověsti. A Češi měli ve svých pověstech hrdinské postavy, velmi odlišné například od těch ideálních hrdinů, které ztvárňoval Richard Wagner ve svých operách. Češi měli i dávné mýty, odlišné od mýtů jiných národů - tak aspoň smýšlel Smetana, který ještě věřil v autentičnost výjevů z tzv. Rukopisu zelenohorského. Rozhodl se, že vytvoří sérii oper, v nichž by vyjádřil, jak duše českého národa se projevuje v různých základních oblastech národního života. Tak si vytvořil velkorýsý plán pro svou celoživotní tvorbu. Ale najde vhodné náměty, vhodné texty pro uskutečnění svého snu? V „Prodané nevěstě“ vystihl líbeznou pohodu, prostupující život na českém venkově. Rozvinul tady do monumentální formy opery, co jinak žilo roztroušeno do drobných lidových písní. Ale to byl teprve první krok. Chtěl nyní postavit na jeviště typického českého hrdinu - nejen siláka, ale velikána přátelství a lásky, nadšeného pro krásu. Hledal libreto pro takový námět, ale žádné nenacházel. Vnější svět nevycházel vstříc jeho záměrům. Nakonec byl nucen sáhnout po německy zveršovaném libretu, neuměle převedeném do češtiny, ale přece jenom umožňujícím, aby zazněly charakteristicky české hrdinské tóny - tak vznikl „Dalibor“. A znova se opakuje marné hledání předlohy pro další záměr. Česká aristokracie, obdařená nejen statky, ale i duchaplností a laskavým vztahem k prostému lidu - kde najít text, který by vyjádřil duši české aristokracie? Nakonec se našla francouzská povídka, která se dala přemístit - místy velmi naivně - do českého prostředí, a tak Smetana mohl vytvořit operu úplně jiného rázu, než jaký měla jeho předchozí díla, duchaplnou konverzační operu „Dvě vdovy“, pochopitelně nekonečně vtipnější v hudbě než v textu. Smetana chtěl stvořit i slavnostní operu na námět pověsti o Libuši. Zase nenašel umělecky hodnotné libreto, jen libreto skládající se z řady nedramatických scénických obrazů, ale alespoň zakončené Libušiným proroctvím o národě, který nezhyne. Chtěl-li Smetana uskutečnit svůj sen, musel vzít zavděk předlohou, která byla k dispozici. Podložil krajně neumělé libreto slavnostní, velebnou a výrazně českou hudbou. Teprve pro další opery, v době, kdy už sám ztratil sluch, objevil libretistku, s níž si rozuměl - Elišku Krásnohorskou. Teď mohl hudebně rozehrát mnohem hlubší psychologii českých venkovských duší než kdysi v

„Prodané nevěstě“ - tak vznikla „Hubička“. A mohl nyní vykreslit kouzelný obraz malého českého města v „Tajemství“. Ve své poslední dokončené opeře - v „Čertově stěně“ - se pokusil ztvárnit v českém duchu drama mezi člověkem a jeho démonickým dvojníkem - něco, co silně prožíval třeba i Dostojevskij a co naznačil v poněkud pozměněné formě Rudolf Steiner ve své skice „Slovanského člověka“. Na neštěstí tady libretistka ztroskotala - nepodařilo se jí sevřít děj do hutnějších obrazů. Smetana na mnoha místech škrtal, jenomže tím zase porušil srozumitelnost děje. Tak nejhlubší z jeho témat zůstalo nakonec jakousi nedostavěnou katedrálou. Ale v každém případě vidíme u Smetany celoživotní zápas za realizaci jediného základního předsevzetí, přes nejtrapnější překážky neobratných, neinspirujících libret. Čelý život, směřující neústupně za jediným cílem, hluboce nadosobním - můžeme to uznat za svědectví o silné vůli?

Snad jsme pocítili v obou posledních příkladech - u středověkého askety a u Bedřicha Smetany -, v čem spočívala síla jejich vůle: že to bylo jejich já, které jí plně určovalo směr, přičemž ani samo nebylo ovládáno sobeckými touhami - nechťelo vyhovět ani touze získat pro sebe milovanou ženu, ani ctižádosti, ani touze po moci, ani se neohlíželo, zdali osudová konstelace podpoří jejich cíl. Nejvýznačnějším rysem této vůle bylo, že směřovala neúchylně za jasným cílem, a to nejen v určitém úseku života, ale celoživotně. Tak dospíváme k představě o tom, co můžeme označit za silnou vůli: vůle ovládaná plně lidským já, přičemž toto já se nerozhoduje na základě duševních vznětů, není samo ve vleku svého astrálního těla, nýbrž je s to se rozhodovat svobodně samo ze sebe a sloužit nadosobním ideálům. Já v tomto případě řídí vůli směrem, který určilo, přes všechny překážky, nesnáze a bolesti.

Jak můžeme v tomto smyslu posilovat svou vůli? Mějme pořád na zřeteli, že vůle je ta složka naší duševní aktivity, která nevstupuje do našeho vědomí, o níž v zásadě nic nevíme. Máme tedy zasahovat hluboko do svého podvědomí. Je to možné? Jistě, vždyť i při výchově dětí je třeba se pokoušet o rozvoj jejich vůle. Waldorfská pedagogika se o to snaží velmi cílevědomě. Jakým způsobem? Připomeňme si slova, která pronesl Steiner k prvním učitelům před otevřením první waldorfské školy ve Stuttgartě:

„Jak můžeme dobře působit... na volní přirozenost dítěte? Můžeme na ni působit jen tím, co zařídíme jako opakované konání. Volní podnět nepřivedete ke správnému projevu, když dítěti jednou řeknete, co je správné, nýbrž když to zařídíte tak, aby dítě něco udělalo dnes, zítra a pozítří. To správné zprvu vůbec netkví v tom, že se snažíte dítě napomínat, dávat mu morální pravidla, nýbrž že je vedete k něčemu, o čem si myslíte, že to v dítěti probudí cit pro to, co je správné, a přimějete dítě, aby to dělalo opakovaně. Takové jednání musíte proměnit ve zvyk... Síla rozhodování, která jinak zůstává v podvědomí, je podněcována tím, že dítě necháte vědomě věci opakovat... Na cit a vůli působí to, co se koná vždycky znova a co se považuje za správně provedené, protože to odpovídá daným poměrům.“

Steiner tady zdůrazňuje tři věci: za prvé, že na rozvoj vůle nepůsobí poučování, příkazy a napomínání. Za druhé, že pro rozvoj vůle je třeba opakovat jistou činnost. Za třetí, že dítě by mělo cítit, že to, co opakovaně koná, je něco správného, protože to odpovídá daným poměrům. Mohlo by to být třeba zalévání květin ve třídě, nebo mazání tabule. Steiner přitom dodává, že k přesvědčení, že taková činnost je něco správného, dítě nedo- spívá úsudkem, nýbrž prostou důvěrou v učitele. Dítě se tedy ve škole učí pravidelně opakovat určité užitečné úkony, takže se mu stává zvykem dělat něco prospěšného. Učitel je v žádném případě nemotivuje tím, že by mu sliboval odměnu, ani tím, že mu hrozí trestem za nesplnění. V tu chvíli by totiž práce dítěte byla motivována osobními, sobeckými pohnutkami, což je opak toho, co učitel chce docílit. Důležité je právě to, že dítě si je vědomo, že dělá něco, co je správné, potřebné. To se mu má všípít.

Až se pak jednou stane z dítěte dospělý člověk, měla by se projevit síla jeho vůle tím, že bude schopen jednat nejen tak, aby uspokojoval své osobní potřeby, svá osobní přání, ale aby to sloužilo druhým lidem, životu v jeho okolí, světu. Motivy pro takové jednání mu v tom případě musí poskytnout myšlení, schopné vystihnout objektivně, věcně situaci v jeho okolí - tak jak jsme o tom mluvili v souvislosti se základním cvičením kontroly myšlenek. Ale výchova měla za úkol přispět jeho vůli tím, že v něm vypěstovala onu tzv. charakterologickou vložku pro to, aby byl ochoten tyto nadosobní motivy přijmout za své.

Ale nejde jenom o jednotlivé činy. Nejde jenom o to, aby člověk dovedl plánovat svou činnost ze dne na den, ale aby ji dovedl plánovat obsáhle, velkoryseji, aby si dovedl klást obsáhlejší úkoly a aby dovedl určitým cílům sloužit celým životem, čili aby svým význačným předsevzetím dovedl zachovat trvalou věrnost. Touto věrností se teprve prokáže skutečná síla jeho vůle. Ne nadarmo se říká, že cesta do pekla je dlážděna dobrými předsevzetími. Člověk si něco předsevzme - dejme tomu vykonat něco prospěšného, pomáhajícího -, ale pak to nevykoná, čili dá přednost jiné činnosti, takže zradí svou původní ochotu sloužit určité dobré věci. Jeho já, které si původně umínilo něco vykonat, nedokázalo udržet vůli v potřebném směru, nýbrž samo podlešlo jiným podnětům, snad také pohodlnosti nebo návalu jiných povinností, nebo nedostatku času, nebo strachu. Kde tady vězí hlavní chyba? Proč tak snadno neplníme svá předsevzetí?

Tady říká Steiner - právě ve spojitosti s cvičením pro ovládání vůle -, že v tom případě obyčejně nejde o selhání samotné vůle: „Neuspokojivost a bezuzdnost ve volném životě... pochází z požadování věcí, o jejichž uskutečnění člověk nemá jasnou představu.“ Jinými slovy: To, co tady nefunguje, není vůle jako taková, nýbrž spolupráce vůle s myšlením. Člověk patrně není zvyklý si přesně ujasňovat, co může v daném čase stihnout, na co mu stačí jeho schopnosti, kde třeba závisí splnění jeho předsevzetí také na jiných lidech atd. Člověk, který si uvědomil, že zas a zase nedokázal vykonat, co si předsevzal, se tedy musí učit lépe koordinovat vůli s myšlením. Jak docílit toho, aby vůle nebyla jako necvičený kůň, který každou chvíli shodí svého jezdce, nýbrž jako spolehlivý, všestranně vycvičený kůň, nesoucí jezdce tam, kam jezdec určí? -

Uvedme teď Steinerův text k druhému ze základních cvičení, navazujícímu na cvičení pro kontrolu myšlenek, jemuž - jak víme - byl věnován první cvičební měsíc. Je to opět text ze Steinerových „Všeobecných požadavků pro okultní vývoj“ z roku 1903:

„Když se někdo takto cvičil asi po dobu jednoho měsíce, nechť přibere druhý požadavek. Nechť se pokusí vymyslet si nějaký čin, který by si podle obvyklého průběhu svého dosavadního života docela určitě nebyl předsevzal. Tento čin nechť si nyní stanoví za povinnost na každý den. Bude proto dobře, zvolí-li si čin, jež bude schopen konat každý den po dobu co nejdelší. Zase bude lépe, začne-li s nevýznamným úkonem, k němuž se bude muset takřikajíc donutit; předsevzme si například, že v určitou denní dobu zalije květinu, kterou si koupí. Za nějakou dobu by měl přistoupit druhý takový úkon k prvnímu, později třetí atd., kolik jen člověk zvládne, aniž by zanedbával cokoli ze svých ostatních povinností. Toto cvičení by zase mělo trvat měsíc. Ale nakolik na to stačí, měl by se věnovat i během tohoto druhého měsíce prvnímu cvičení, i když toto první cvičení už nebude pojímat do té míry za výlučnou povinnost jako v prvním měsíci. Ale nesmí je opomíjet, jinak brzy zpozoruje, že se mu plody

prvního měsíce ztratily a že se zase rozmáhá starý šlendrián nekontrolovaných myšlenek. Je vůbec třeba mít na paměti, aby se jednou získané plody už nikdy neztratily. Když jsme vykonali takový iniciativní čin na základě druhého cvičení, uvědomme si v duši pomocí subtilní pozornosti pocit vnitřního popudu k činnosti a jakoby vlijme tento pocit tak do těla, aby do něho vproudil z hlavy dolů přes srdce."

Zkusme k tomu nejprve dodat, co o výchově vůle říká Steiner na jiných místech. V „Tajné vědě“ zdůrazňuje zejména to, že je třeba, aby si člověk dovedl předem ověřit proveditelnost toho, co si předsevzme; to není snadné, zejména, je-li třeba promýšlet delší období. Steiner poznamenává: „Tak se pozvedneme nad ono zhoubné „chtěl bych toto, chci ono“, přičemž vůbec nemyslíme na proveditelnost.“ - Kniha „O poznávání vyšších světů“ neuvádí jakékoli konkrétní cvičení, ale mluví o tom, že pro rozvoj dvanáctilistého lotosu je třeba, aby žák zavedl do svého jednání důslednost: „Když žák okultismu něco učinil, zařídí své následující jednání podle toho, tedy tak, aby logicky vyplývalo z prvního. Kdo dnes jedná v jiném smyslu než včera, nedosáhne, aby se mu rozvinul charakterizovaný smysl.“ O tom, že právě podle dlouhodobé důslednosti se pozná vláda člověka nad vůlí, byla řeč před chvílí.

Zdánlivě nejméně spřízněný s naším citátem je popis ovládání vůle v „Theosofii“ - tedy kupodivu v knize, která vyšla velmi krátce po formulaci oněch „Všeobecných požadavků“. Ale pro Steinera je typické, že se snaží líčit věci znova a znova z různých hledisek. Ani v „Theosofii“ nemluví o konkrétním cvičení, nýbrž jen obecně o kultivaci vůle. Píše, že jednání žáka „se musí řídit zákony ušlechtilé krásy a věčné pravdy, bez rušivých vlivů jeho osobnosti.“ Jak to souvisí s těmi cíli, o kterých jsme mluvili? Zdálo by se, že velmi vzdáleně, ale nedejme se mást rozdílností slov. „Bez rušivých vlivů jeho osobnosti“ - to přece znamená v anthroposofické terminologii, že vzněty jeho astrálního těla nemají určovat směr jeho jednání. Jeho jednání by tedy mělo vycházet z nadosobního, objektivního poznání toho, co je za daných okolností na místě učinit, z objektivního uvažování o skutečnosti. Ale právě tím bude také inspirováno „z věčné pravdy“, jak říká Steiner, z podnětů duše uvědomující. Zbývá zvláštní formulace, že se jednání má řídit „zákony ušlechtilé krásy“ - má to něco společného s dosavadním výkladem o vůli? Má, protože u tohoto požadavku už nejde v první řadě o jednotlivé činy, nýbrž o zásadní charakter lidského jednání. Sled lidských činů má tvořit celek, který se vyznačuje „ušlechtilou krásou“. Je to tedy opět požadavek vzájemné souvislosti lidských činů, ale s novou nuancí: důslednost lidského jednání by neměla být abstraktně urputná, schematická, stroze přímočará, ale vyznačovat se živou, organickou krásou, jakou vnímáme například v růstu květin. Před požadavkem takovéto „krásy“ jednání by patrně obstál například Smetana se svým mnohostranným odkazem, ale neobstál by asi náš středověký asketa - protože jeho jednání bylo přísně jednostranné, nebralo jakkoli v úvahu „zákony ušlechtilé krásy.“ Výraz „zákony věčné pravdy“ ovšem navíc naznačuje, že okultní žák, který se snaží zdokonalit svou vůli, by neměl, ani když jde o vnější jednání, ustávat v hledání hlubší podstaty smyslového světa. Svět „věčné pravdy“ je svět ducha. Myšlení žáka by nemělo jenom co nejvěcněji chápat smyslové dění - to ovšem také -, ale mělo by usměrňovat jeho jednání i podle toho, co žák obsáhl z poznatků o vyšším světě. Například učitel waldorfské školy by se ve svém přístupu k žákům neměl řídit jenom podle toho, zdali umějí nebo neumějí, ale podle toho, jak je schopen sledovat postupné včleňování jejich duševně-duchové bytosti do vyvíjející se tělesnosti.

Nyní k praktické realizaci onoho cvičení pro posílení vůle. Slyšeli jsme, že by si člověk měl předsevzít, že provede nějaký čin, který by jinak určitě nevykonal, a že bude provádět tento čin každý den v určitou, a to pokaždé stejnou hodinu. To vyžaduje především pečlivé zvážení, ve které fázi dne bude mít vlastně možnost denně takový čin provést. Pokud to bude něco, co se má zařídit doma, je třeba uvážit, zdali v příslušnou hodinu bude člověk v pracovní dni i o víkendech doma. Poněkud méně problematické by bylo, řekne-li si: Každý den v 11 hodin si přičísnu

vlasý - něco takového lze zpravidla provést bez obtíží stejně doma jako v zaměstnání. Základní otázkou je, jaký čin by si měl člověk vymyslet. Nemá být význačný, nápadný, říká Steiner, protože by pak bylo mnohem snazší si každý den na něj vzpomenout, nevyžadovalo by to tolik vlastní iniciativy. Možností takových drobných akcí je mnoho. „Každý den v 6 hodin večer utřu trochu prachu na některém kuse nábytku.“ Nebo: „Krátce vyvětrám.“ Nebo: „Změním nějakou maličkost v uspořádání věcí na svém psacím stole.“ Nebo: „Přečtu si půl stránky z některé Steinerovy knihy.“ Nebo: „Udělám si některé základní eurytmické cvičení.“ Nebo: „Nakreslím si tužkou od ruky kruh.“

Právě o praktické podobě tohoto cvičení se mezi anthroposofy velmi mnoho diskutovalo. Vyskytl se také názor, že by si člověk měl zvolit nějaký čin, který je sám o sobě neužitečný, nesmyslný, například: „V určitou hodinu si sáhnu pravou rukou na levé koleno a levou na pravé koleno.“ Nebo: „Zatahám se třikrát za nos.“ Odůvodňuje se to tím, že nesmyslný úkon podněcuje sám méně k tomu, aby byl vykonán, než smysluplný, a že člověk proto musí vyvinout více iniciativy, aby na něj nezapomínal. To je veskrze logická úvaha. Proti ní lze ovšem poukázat na příklad, který navrhuje sám Steiner: koupit si květinu a každý den ji zalívat. To je čin jednoznačně užitečný. Proč neudal také příklad nějakého neužitečného činu?

Mluvili jsme o tom, že cílem výcviku vůle by mělo být, aby nebyla ve vleku astrálního těla, tj. neprohlédnutých emocí a přání, nýbrž aby byla s to sloužit cele lidskému já. Lidskému já může sloužit tehdy, když bude řízena neosobně se uplatňujícím myšlením. To je to, co podrobně rozebírá Steinerova „Filosofie svobody“. Svobodný čin, tj. čin, který je plně v rukou lidského já, je motivován nezištným, láskyplným chápáním určité situace; a člověk přitom vykonává něco, co si neřádá on sám, nýbrž tato situace. Takový čin je možné nazvat i obětí, pokud do toho slova nevkládáme nic bolestného, tragického. Čin vykonávaný z lásky by měl být v zásadě činem radostným; ale přepokládá, že vůle je s to následovat vědomé lidské poznání. Toto chápání lidské svobody bylo asi důvodem, proč Steiner, když dával příklad cvičného skutku pro výcvik vůle, nevolil čin nesmyslný. Pro osvobození vůle je asi lepší průpravou, když si člověk předsevzme čin sice drobný, ale smysluplný. Na druhé straně je asi pravda, že více iniciativy musí člověk vynaložit, má-li denně opakovat stejný nesmyslný, neužitečný čin. Ani tuto možnost nemusíme zavrhnout. Největším úskalím při cvičení vůle se zdá dodržení stanovené hodiny. Je nebezpečí, že lidé vzdají pokusy o toto cvičení, když den za dnem budou prožívat, že si v příslušnou hodinu ne a ne vzpomenout na své předsevzetí a že si uvědomí až dodatečně, že na ně zapomněli. Opakuje se to každý den. Co je možné proti tomu podniknout?

Nabízí se tu nejprve jistá možnost: totiž zvolit takovou dobu, kdy člověk nemyslí na jiné věci. Například uložit si příslušný čin jako první ihned po probuzení a po opuštění lůžka. Nebo jako poslední, než ulehne - pokud ovšem chodí spát pravidelně ve stejnou hodinu. Ale zeptejme se, jaký je prvotní smysl toho, že se má příslušné předsevzetí splnit každý den ve stejnou dobu? Hlavní smysl toho je dodržení rytmu. Ne tedy vypěstování jakési pamětní virtuozity v prožívání času. Cožpak bychom měli od rána při všem, co děláme, myslet stále na to, že v 11 hodin chceme vykonat nějaký drobný, bezvýznamný skutek? Máme tím zeslabovat své soustředění na všechno ostatní, co děláme? Patrně ne. Ale jak to máme zařídit, abychom v 11 hodin nezapomněli? Jde-li opravdu v zásadě jenom o to, vykonat v 11 určitý čin, pak máme přece právo udělat taková opatření, abychom své předsevzetí splnili? To znamená: můžeme si položit na stůl nápadnou ceduli s nápisem „Nezapomeň!“ Nebo si můžeme nařídit budíka na 11 hodin. Proč ne? I takováto opatření patří k naší iniciativě. A dokládají, že cítíme odpovědnost za to, abychom provedli, co jsme si umínili. Není tedy třeba mít pocit, že toto cvičení obsahuje záludnou, v zásadě nesplnitelnou podmínku.

Je zajímavé, že opravdu existují lidé, kteří mají schopnost si umínit, že v určitou hodinu něco provedou, a mají jakýsi vnitřní budíček, který je upozorní, kdy nastal příslušný čas. Jak víte, jsou i lidé, kteří pro ranní probuzení nepotřebují budík - jim stačí si večer pevně předsevzt, že se v 6 hodin probudí, potom spí klidně až do této doby, a více méně úderem šesté se naráz proberou. Na čem závisí tato schopnost? Všechno, co souvisí s prožíváním času, je zakotveno v étherném těle. Dalo by se obrazně říci, že naše étherné tělo vždycky dobře ví, kdy je 6 nebo 11 hodin. Máme-li to vědět i my, musí naše astrální tělo, nositel našeho vědomí, to umět z étherného těla vyčíst, a navíc ještě musí naše já být schopno tak zapůsobit na étherné tělo, aby v příslušnou hodinu dalo astrálnímu tělu potřebný signál. Jistě je i toto schopnost, která se dá školit. Může k tomu přispět i naše cvičení pro ovládnání vůle. Ale není to asi podle mého názoru jeho hlavní účel.

Je možné uvažovat i o malých variacích tohoto cvičení. Řekli jsme, že tím cvičením máme zapůsobit na své étherné tělo, aby étherné tělo, které je i vlastním sídlem vůle, usnadňovalo plné spojení vůle s naším já. K tomu dojde nejučinněji, když se nám iniciativa, kterou vynakládáme při cvičení vůle, začne stávat zvykem, když si tedy osvojíme nový zvyk. Osvojení nového zvyku vždycky zasahuje do konstituce našeho étherného těla. Ale abychom takto zapsali svou iniciativu do étherného těla, nemusíme vymýšlet stále nové akce. Místo toho se můžeme snažit změnit nějaký svůj už zaběhaný zvyk. Jestliže jsem zvyklý se ráno holit a postupovat přitom zleva doprava, mohu si předsevzt, že se naučím se holit zprava doleva. I to je přece něco, co bych za obvyklých okolností nepodnikal, je to činnost vzešlá z mé iniciativy, a dokážu-li z ní vytvořit nový zvyk, zapůsobil jsem velmi znatelně na své étherné tělo. Navíc nemusím mít obavu, že zmeškám určenou hodinu, protože na obřad holení nezapomenu.

To je varianta, pokud jde o druh zvolené činnosti. Ještě se zmíním o další variantě, týkající se určení hodiny. Žijeme v době, kdy máme všichni v domácnosti několik budíků nebo jiných hodin a navíc nosíme na ruce další hodinky. Cítíme potřebu si stále znova ověřovat čas, a to činíme samozřejmě pomocí hodin.

Kdysi tomu tak nebylo. Jediné hodiny pro celou obec byly umístěny na kostelní věži. Člověk je občas slyšel odbíjet, výjimečně se i na ně podíval, ale jinak si čas organizoval bez hodin, hlavně podle východu a západu slunce. Na minuty se tehdy příliš nehledělo, ale přece bylo samozřejmé, že oběd přicházel na stůl v poledne a že se v určitou dobu vstávalo a chodilo spát. Ačkoli člověk nehlídal minuty, plynul jeho život tehdy mnohem rytmičtěji než dnes. Kdyby byl tehdy chtěl někdo dělat naše volní cvičení, neurčoval by dobu jeho provedení podle hodin. Místo toho by si byl například určil, že to bude před obědem, po obědě, při dopolední přestávce v práci, po západu slunce nebo podobně. Do rytmu jeho étherného těla by to bylo jistě zapadalo. Nebyl by to rytmus fyzikálně vyměřený, nýbrž přírodní rytmus, podobný rytmu, podle něhož se ráno otvírají květy, podle něhož začínají určité druhy ptáků ráno zpívat; byl by to sice rytmus, ale plastičtější, pružnější, živější. Myslím, že ani dnes bychom svému éthernému tělu neublížili, kdybychom si popřípadě pro své volní cvičení stanovili čas tímto ohebnějším způsobem, například: „hned po obědě“, hned po skončení práce“ I v tomto případě se bude naše cvičení účinně včleňovat do našich životních rytmů.

(Takovým přirozeným volním cvičením je například už to, když si někdo zvykne si každý večer před spaním přečíst několik stránek ze Steinera.)

Konečně ještě poznámka k zakončení tohoto cvičení. Jako u myšlenkového cvičení jde i tady o jakési vnitřní završení našeho činu. Završení sice podobné jako u myšlenkového cvičení, ale přece odchylné. U prvního cvičení člověk soustředil vnitřní pocit jistoty nejprve do hlavy, a vedl jej pak dolů podél míchy. I tentokrát máme zachytit jakýsi výsledný pocit. Bude to pocit poněkud hůře zachytitelný, totiž pocit vlastní iniciativy, pocit vnitřního podnětu k aktivitě. Ten se má zase nejdříve soustředit do hlavy a pak vlít směrem dolů do těla, ale nikoli míchou, nýbrž srdcem, orgánem intimně spjatým s vůlí. Proud, který vedeme dolů do těla, bude tedy tentokrát procházet přední částí hrudníku, a může proniknout ještě o něco hlouběji, než mohl postoupit proud podél míchy. Z dalších cvičení můžeme usoudit, že tento proud patrně nebude dole prostě končit, nýbrž než zanikne, poněkud se

rozdvojí, jako by měl pokračovat dále do nohou. Nebude ovšem pokračovat, nýbrž zanikne někde v dolní části trupu.

Generace, které přicházejí na svět od poloviny 20. století, jsou obzvlášť výrazně nadány vůlí. Přehnaně, v karikatuře, by se to dalo vyjádřit tak, že myšlenky a poznatky mladé lidi nudí, city se jim zdají směšné, kdežto smysl života vidí v činech. Vyučování ve škole jim je krajně nesympatické, láska pro ně přestala být tajemně hlubokým citovým zážitkem, ideálem jim je maximum síly, schopnost průrazných činů, popřípadě i účast na radikální proměně světa, jak dokládají vlny studentských revolucí. Naše civilizace zatím zjevně neví, jak zacházet s tímto nadbytkem vůle. Škola jí nedává možnost se rozvíjet, neumožňuje jí se vyžít. Proto pak často vybuchuje tak nepředvídatelně. Krvavé boje v různých částech světa by asi nebyly ani vznikly, kdyby v mladších generacích nebyly nahromaděné přebytky nevyžité vůle. Steinerovo cvičení - které je samozřejmě vhodné pro kterýkoli věk - by snad mohlo přispět k tomu, že budou na světě starší lidé, z nichž bude vyzařovat schopnost dobře vládnout svou vůlí. To bude něco, co by mladší lidé asi byli ochotni uznávat i za jakýsi příklad pro sebe. Právě výchova vůle by tak mohla pomáhat k překlenutí propasti mezi generacemi. Ovšem - jak málo je dosud lidí ochotných dát svou vůli doopravdy do služeb svého pravého já!