

# Několik poznámek k vnitřní práci na sobě

## Jan Dostal

Komenský byl přesvědčen, že člověk — na rozdíl od zvířat — má Bohem mu danou vlohu se měnit, vyvíjet, a že není vpravdě člověkem, jestliže nejedná podle této vlohy, jestliže se tedy nevyvíjí. Tato jeho proměna by měla spočívat v rozvoji ostatních vloh, které mu Bůh propůjčil: vlohy ke vzdělání, k mravnosti, ke zbožnosti. Základním obsahem lidského života by měl být rozvoj těchto vloh. V prvních letech o něj pečuje rodina, později škola, ještě později ale o něj musí pečovat člověk sám. V tomto smyslu je pak celý život velikou školou, kterou Komenský členil na hlavní úseky — školu zrození, školu útlého dětství, dětství, dospívání, mladosti, dospělosti, stáří a školu smrti. I správnému umírání by se člověk měl podle Komenského učit; Komenský také podrobně rozvádí, jak. Ale veškeré to celoživotní školení je jenom přípravou na nejvyšší školu — školu posmrtného života. Tak chápal Komenský život jako stálou, nikdy nekončící práci na zdokonalení lidství.

Dnes je taková představa většině lidí cizí. Chodí-li dítě do školy, chodí tam dnes proto — tak se soudí — aby bylo vyzbrojeno pro život a mohlo být jednou úspěšné ve svém zaměstnání, nebo — jak se to také vyjadřuje — v boji o život. V určité chvíli návštěva školy končí — u někoho dříve, u někoho později — a pak už člověk nemá důvod pracovat na sobě dál, leda aby získal ještě důkladnější know-how pro svou práci, nebo třeba aby se naučil cizímu jazyku, má-li vyhlídku na práci v cizině. Jinak už jde jenom o to, aby trávil život co nejpříjemněji a mohl v něm uspokojit co nejvíce svých přání. „Každý touží prožít život co nejkvalitněji,“ píše firma Reader's Digest Výběr, aby podnítila čtenáře zúčastnit se její soutěže o výhru 3.000.000 Kč. Ale je život, který člověk získá takovou výhrou, opravdu „kvalitnější“?

Znám mladého člověka ze sousedství, všestranně nadaného. Měl možnost studovat na technice. Ale když vychodil průmyslovku, prohlásil: „Jenom ne se muset ještě učit!“ Raději bude dělat cokoli. Pro vztah dnešních mladých lidí ke škole je to příznačné. Nebylo tomu tak vždycky. Nahlížíme-li do románové literatury devatenáctého století, shledáváme, že tehdy ještě mladí lidé neměli tak vyhraněný odpor ke studiu. Čím to je? Jednak asi tím, že studium dnes olupuje mladé lidi o většinu jejich času — jak tomu zdaleka nebylo ani v první polovině dvacátého století. A pak tím, že mladí lidé cítí, jak nepřírozené, jak neodpovídající jejich lidství je to, co jsou nuceni si vpravovat do hlav. To všechno, čím škola dnes zahrnuje dítě a mladého člověka, nemá nic společného s rozvojem lidství ve smyslu Komenského. Je to násilné přizpůsobování nové generace víceméně nelidským podmínkám civilizace. „Výchova je proces záměrného formování a usměrňování osobnosti,“ stojí v encyklopedii. A člověk se tomu z hloubi nitra brání, nechce být formován a usměrňován, chce být tím, čím je.

„Být sám sebou“ — co to je? Je to něco, co je každému dáno, nebo se tomu musíme teprve učit? V životě přicházejí chvíle, kdy si člověk pojednou přiznává: „Nejsem takový, jaký bych měl být.“ Bývají to období skličujících depresí, ale jsou to i chvíle velkého — nejčastěji ovšem neuvědomovaného — štěstí. Protože tyto zážitky člověka přivádějí na cestu, o níž mluvil Komenský: na cestu odkrývání obrazu Božího v duši. Problém je v tom, že naše civilizace nenabízí žádný návod, jak po takové

cestě putovat; pro takové životní krize zná jenom pilulky zmírňující deprese. Ve středověku, kdy se člověk ještě bezděčně svěřoval vedení církve, to bylo jiné. Církev dovedla poradit: „Chod' pravidelně do kostela, chod' pravidelně ke zpovědi, modli se pravidelně ty a ty modlitby.“ Člověk poslechl, a brzo cítil, že se skutečně stává takovým, jakým by vlastně chtěl být. Dnes se obyčejně brání tomu, aby ho kdokoli vedl za ruku, je přesvědčen, že ke svému nejhlubšímu lidství se musí dopracovat sám, z vlastních podnětů, ne podle pokynů zvnějška. Ale jak?

Předsevzme si třeba, že bude zlepšovat své morální vlastnosti. Bude se snažit být přívětivější k lidem. Nelhat. Nepoddávat se hněvu. Nestěžovat si na druhé. To je jistě chvályhodné úsilí. Ale často, dokonce zpravidla, nevede k uspokojivým, znatelným výsledkům. Dobrá vůle zřejmě nestačí na to, aby se člověk přiblížil ke svým vlastním ideálům. Středověká církev to věděla. Věděla, že práce na sobě musí pozůstávat

z něčeho, co se dá provádět soustavně, pravidelně, rytmicky. (Dnes můžeme chápat, proč tomu tak je: protože už nejnižší neviditelný článek lidské bytosti, ten, kterému říkáme „tělo éterné“ nebo „oživující“, žije zákonitými rytmy, a nelze do něho nic vepsat, nelze v něm nic změnit, neusilujeme-li o to rytmicky. Pro vyšší články to platí obdobně.) Tak člověk přichází na to, že i sebevýchova by měla probíhat podle jistých zákonů, na které on, vychovaný dnešní civilizací, sotva připadne docela sám. To, co kdysi doporučovala církev, vyplývalo z tradic skutečné moudrosti. Vždyť chodit do kostela — to znamenalo přinejmenším oživovat v sobě týden co týden jiné než každodenní myšlenky a pocity. Chodit ke zpovědi — to znamenalo radit se ve skromnosti a pokoře s někým, kdo byl v otázkách vnitřního života pokročilejší. A pravidelně se modlit — to znamenalo hledat denně vždy nově svůj osobní vztah k Bohu; k Bohu, jehož podobstvím přece člověk původně měl být. Ty tři rady mohou — byť v poněkud pozměněné podobě — nakonec platit i dnes.

Řídit se jimi ale nebývá už pro dnešního člověka tak přirozené a samozřejmé jako kdysi. I kdyby si je člověk vzal k srdci, chtěl by přitom pracovat na sobě vědoměji, s pocitem trochu obdobným, jako když sochař formuje hlinu do určitého tvaru. Je něco takového možné, i když jde o podobu duševního života? Může člověk formovat sám sebe směrem k ideálu, který vzdáleně tuší? Ano, může. Pokud bude ochoten obětovat pravidelně, každý den, malou chvíli práci na sobě. Možností se mu naskýtá mnoho. Je jenom třeba uváženě volit. Z toho velkého množství možností uvedeme aspoň některé, pokud možno charakteristické.

Nabízí se například devět blahoslavenství z Ježíšova Kázání na hoře (Mt 5:3–12). Podle evangelisty to byly první podněty, které Ježíš dal svým učedníkům. Od té doby mohou sloužit jako brána k duchovnímu životu každému, kdo k němu hledá cestu:

**Blahoslavení žebrající o ducha.** Můžeme každý den — pokud možno v touž dobu — věnovat tomuto blahoslavenství krátký čas soustředěného přemítání. Buď obecně — snažit se představit si člověka, o kterém se dá právem říci, že to je „žebřák o ducha“. Nebo můžeme hodnotit sami sebe z hlediska tohoto blahoslavenství: Jsem také žebřákem o ducha? Hoří ve mně palčivý plamen touhy po duchu? A můžeme v sobě upevňovat odhodlání, že budeme tento plamen střežit a rozněcovat.

**Blahoslavení, kdo v sobě chovají žal.** Zase se můžeme ptát: Jsem opravdu ochoten neuhýbat žalům? Neváhám si například znova a znova připomínat mnohonásobnou vnitřní bídu lidstva i svou vlastní?

**Blahoslavení mírní.** Čeká mne dnes to a ono; zachovám si přitom vnitřní vyrovnanost? Dokážu přijímat kritiku, urážky nebo příkoří bez hořkosti?

**Blahoslavení, kdo hladovějí a žízní po spravedlnosti.** Žije ve mně silná touha, aby se lidem (nejen mně samému) dostávalo spravedlnosti? Přemýšlím o tom, jak zajistit ve svém okolí více spravedlnosti?

**Blahoslavení milosrdní.** Kdy budu mít během dne příležitost, abych někomu prokázal milosrdenství? Ne-li navenek, tedy aspoň v myšlenkách?

**Blahoslavení čistého srdce.** Co znečišťuje a zakaluje můj citový život? Jaký vztah ke světu a k lidem musím mít, abych zůstal otevřený pro podněty shůry?

**Blahoslavení tvůrci míru.** Usiluji o harmonický vztah k lidem, nebo jim chci vnucovat své přesvědčení? Jsem ochoten a schopen prostředkovat v konfliktech?

**Blahoslavení pronásledovaní kvůli spravedlnosti (nebo: kvůli vyššímu životu).** Utrpěl jsem už někdy újmu, protože jsem nepřestával vzhlížet ke svým ideálům? Nebo se je snažím zastírat, zamlčovat, abych si u lidí neškodil?

**Blahoslavení jste, když vás hanobí a pronásledují... kvůli mně (tj. kvůli Kristu).** Žije impuls Kristův ve mně tak silně (aniž bych o tom mluvil), že to provokuje mé okolí — protože zaujímám často odlišné postoje než ostatní?

To je jedna z mnoha možností práce na sobě: vyhradit si denně několik minut, kdy vyřadíme všechny ostatní myšlenky a dáme v sobě ožít jen a jen jednomu z ideálů Kázání na hoře. Po týdnu, po čtrnácti dnech, po měsíci můžeme přejít k dalšímu blahoslavenství.

Žijeme v době mnohem přesnějších představ, než jaké měli lidé před staletími. Máme zřetelnější poznatky než oni o procesech, které probíhají v duši. Víme například, že činy — dobré nebo špatné — nejsou něčím svébytným, nezávislým, nýbrž skoro vždycky vzcházejí zákonitě z celku duševního života, tj. z toho, jak v nás probíhá myšlení, cítění a jak vládneme svou vůlí (přičemž myšlením tady nazýváme všechnu duševní činnost, jíž si jsme plně vědomi; cítěním ty duševní procesy, do nichž vidíme jenom zčásti, které se v nás vlní na způsob snů; vůlí to, co nás uvádí do pohybu, hlavně fyzicky, aniž jsme schopni to vědomě uchopit: chceme vykročit, také vykročíme, ale co přitom musí vykonat naše svaly a klouby, to probíhá v naprostém nevědomí). Proto dnes můžeme pracovat cílevědomě na lepším využívání těchto základních schopností duše, což bude mít pravděpodobně za následek i pokrok v oblasti morální. Rudolf Steiner zanechal v tomto směru podivuhodná cvičení, drobná a zdánlivě docela prostá, jež umožňují krok za krokem zdokonalovat způsob, jakým používáme svého myšlení, svých citových schopností a své vůle. Dal je původně svým esoterním žákům a nazval je tehdy *doprovodná cvičení*

(*Nebenübungen*), protože jeho žáci je měli provádět vedle svých meditací. Tato jednotlivá cvičení by se měla opakovat v zásadě každý den po dobu jednoho měsíce.

**První cvičení** má za cíl upevnit vládu nad *myšlenkovými* pochody. Člověk si má při něm představit jakýkoli co nejprostší předmět a snažit se, aby si vytvořil co nejdéle (pokud možno několik minut) jenom myšlenky, které se vztahují bezprostředně na něj (tvar, materiál, zbarvení, poloha, původ, použití, cena atd.)

**Druhé cvičení** má napomáhat spolehlivějšímu ovládnutí *vůle*. Člověk si předsevzme, že vykoná denně v určitou dobu určitý čin (třeba velmi nenápadný), ke kterému ho běh života ani trochu nenutí a snaží se své předsevzetí za každou cenu dodržet.

**Třetí cvičení** má vnášet řád do *citového* života. Člověk se vědomě snaží zachovat **vnitřní rovnováhu** i v situacích, které ji ohrožují. Každý den se pokouší vybavit si pocit takové rovnováhy aspoň jednou.

**Čtvrté cvičení** se obrací na součinnost mezi myšlením a cítěním; jde o úsilí o tzv. *pozitivitu*. Člověk se snaží objevovat dobré stránky i tam, kde převažuje zlo, pravdu i tam, kde převažuje iluze a lež.

**Páté cvičení** sdružuje myšlení s vůlí; je to úsilí o *nepředpojatost*. Žádná minulá zkušenost by neměla člověka zbavit vnímavosti pro zkušenosti úplně nové, nečekané, neznámé.

Během **šestého měsíce** by měl člověk procvičovat zhuštěně všech pět cvičení, každý den několik z nich. A v následujícím měsíci by se měl opět vrátit k prvním cvičením.

Těchto šest cvičení je neocenitelnou pomocí pro vědomé získávání stále větší sebevlády. Rudolf Steiner sám v nich spatřuje přímo předpoklad jakéhokoli esoterního vývoje.<sup>1</sup>

Doposud jsme nemluvili o nejvýznačnějších způsobech práce na sobě. Je to modlitba a meditace. Není mezi nimi zásadní předěl. Ale v modlitbě člověk oslovuje vyšší svět, v meditaci se pohřizuje do určité myšlenky nebo do určitého textu („průpovědi“), do obrazné představy nebo také do pocitů vzbuzených pozorným pozorováním jednotlivostí přírody.<sup>2</sup> Modlitbu může člověk pronášet buď v duchu nebo nahlas, kdežto v meditaci je třeba vyřadit všechny vnější dojmy i vnější aktivity. Přitom se modlitba může při velkém zniternění blížit meditaci, jako zase meditace může probíhat ve zbožné náladě modlitby.

V modlitbě ani meditaci člověk zdánlivě na sobě nepracuje, tj. nezabývá se sebou, nevzhlíží k morálním ideálům, a přece jsou to nejúčinnější prostředky sebevýchovy, protože se jimi člověk spojuje reálně s vyšším světem: v modlitbě tím, že se v ní plně

otvírá Bohu, že se mu dává v duchu k dispozici; v meditaci tím, že objevuje hlubší vrstvy myšlenek, slov, obrazů, věcí, než to je možné ve shonu dne.

Aspoň několik slov o meditaci. Ve významu, v němž toho slova užíváme (a v němž ho důsledně používal Steiner), nejde o jakýkoli druh přemítání, rozjímání, o jakékoli přemýšlení; meditací se člověk nesnaží si cokoli ujasnit, utřídit, pochopit. Nepoužívá tedy (jde-li o *myšlenkovou* meditaci) myšlenky k tomu, aby s její pomocí dospěl k nějakému poznatku, nýbrž noří se soustředěně a láskyplně jen a jen do obsahu myšlenky samé. Je to něco nezvyklého, žádná vnější představa člověku nepomáhá, a proto se může zpočátku cítit velmi bezradný. Ale spojuje se tak prostřednictvím myšlenky s jistým nehmotným obsahem, myšlenka mu začíná jakoby sdělovat samu sebe, a člověk jakoby skulinkou nahlíží do světa jiných dimenzí a jiných zákonitostí. Námětem takové myšlenkové meditace může být například několik prvních vět Janova evangelia nebo dvojice vět „*Bůh ve mně, já v Bohu*“.

Podobně použije-li člověk *slovní* meditace (například některé „průpovědi“ R. Steinera), přestanou při meditaci slova být obvyklými značkami pro všední pojmy, jejich hlásky začnou nenápadně spoluurčovat a pozměňovat jejich význam (v jakési „vnitřní eurytmii“), zatímco rytmická pravidelnost veršů začleňuje jednotlivá slova do jiných souvislostí než jejich běžný význam a než běžná gramatika (například jambický rytmus spřížňuje verše s podněcujícím účinkem odstínů červené barvy, trochejský rytmus s vážným, uklidňujícím účinkem odstínů modré nebo fialové). Podmínkou takového účinku ovšem je, aby předlohou meditace nebyl diletantský, školský překlad.<sup>3</sup>

U meditací *obrazných* jde o to, aby se meditující co nejvíce otevřel účinku obrazu nebo jeho jednotlivých složek. Klasický příklad podává R. Steiner v knize *Tajná věda*, když popisuje meditaci kříže s růžemi. Každý druh meditace, věnuje-li se jí člověk důsledně a pravidelně, probouzí v něm myšlenky a city, jaké dříve neznal a o nichž poznává stále zřetelněji, že „nejsou z tohoto světa“.

Správně vykonávaná meditace se brzo stává vnitřní potřebou; člověk cítí, že bez ní by byl jeho všední den chudý, šedivý, duchaprázdný. Práce na sobě je sice úkol náročný, ale je to úkol, jímž život postupně získává novou vnitřní krásu a jímž se v člověku znenáhla rozvíjí pocit, že božský svět nejen existuje, ale že existuje v jeho bezprostřední blízkosti. To mu vnuká hlubokou důvěru v život, byť se v něm navenek odehrává cokoli.

Nastínili jsme v několika příkladech, jak asi by mohla probíhat práce na sobě v podobě pravidelné aktivity. Zmínili jsme se, že právě rytmus této práce je prvkem, který jí umožňuje působit účinně na neviditelné složky naší bytosti. Ovšem práce na sobě zahrnuje i mnoho jiného. Mluvili jsme už o morálních předsevzetích. Ale patří k ní například i četba, kterou si zvolíme, i způsob, jak čteme. Patří k ní i to, s jakými lidmi se snažíme se stýkat. Patří k ní i umělecké zážitky, jímž se vědomě vystavujeme, i péče o řeč, o způsob vyjadřování. Také to, zdali se pokoušíme uvést do souladu se svým usilováním uspořádání věcí v domácnosti, vždyť vzhled tohoto nejbližšího okolí se do nás denodenně otiskuje. A patří k ní samozřejmě i způsob, jak se vyrovnáváme se svým osudem.

Tak se vracíme ke Komenského představě o lidském životě jako nikdy nekončící škole. Tato škola by se nikdy neměla stát tíživou povinností. Prožívá-li se stále více jako něco, co je v pohybu, ve vývoji, jako živý proud, probouzí v člověku nové, krásnější chápání lidského života. A člověk cítí, že je lépe, podobá-li se živé, rozvíjející se rostlině, než jejímu umělému napodobení, neschopnému proměny. Mnoho meditujících proto zakončuje nejenom každou meditaci, ale i každý prožitý den důkuvzdáním — pocitem vděčnosti za to, že je jim dáno být lidmi, kteří usilují.

---

<sup>1</sup> Podrobnější popis viz J. Dostal: *Šest základních cvičení. Anthroposofické podněty pro práci na sobě*, Opherus, Semily 2001

<sup>2</sup> Tento poslední druh meditace je podrobně probrán v jedné ze čtyř základních Steinerových knih — *O poznávání vyšších světů*, Baltazar, Praha 1993 nebo Michael, Olomouc 2000

<sup>3</sup> Bližší o slovních meditacích lze najít v publikaci R. Steiner: *Meditační verše*, Opherus, Semily 2003