

## Vnitřní klid

Jan Dostal

V posledních desetiletích před našim letopočtem žil v Jeruzalémě, jak to zaznamenává talmud, významný židovský učitel. Jeho jméno bylo Hillel. V přednášce věnované životu Ježíšovu před křtem v Jordáně a po něm - v přednášce jinak mimořádně vážné, až tragicky vážné - zachytil Rudolf Steiner charakteristické anekdotické vyprávění o tomto Hillelovi:

„Dva lidé se vsadili o Hillelův hněv: oběma bylo známo, že prý je nemožné, aby se Hillel vůbec rozzlobil. Tak se vsadili. Jeden řekl: ‚Udělám všechno, abych Hillela přece dohnal k zlosti.‘ A když Hillel byl právě nejvíce zaneprázdněn, když se musel připravovat na sabat, kdy tedy takového muže bylo nejméně dovoleno rušit, zaklepal onen muž na Hillelovy dveře. Neoslovil ho zdvořilým tónem, ale bez jakéhokoli zvláštního oslovení. A Hillel, jakožto představený nejvyšší duchovní instituce, byl zvyklý na zdvořilost. Ten muž ale zavolal jenom: ‚Hillele, pojd' ven.‘ - A Hillel si přehodil plášť a vyšel ven. Muž zase volal bez nejmenší zdvořilosti: ‚Hillele, potřebuji se tě na něco zeptat.‘ - A Hillel odpověděl dobrotivě: ‚Můj milý, načpak se mě potřebuješ zeptat?‘ - ‚Potřebuji se tě zeptat, proč mají Babyloňané tak tenké hlavy?‘ - Přívětivě odpověděl Hillel: ‚Babyloňané mají proto tak tenké hlavy, že mají nešikovné porodní báby.‘ - Muž odešel a myslel si: ‚Tentokrát zůstal Hillel mírný jako beránek.‘ - Hillel usedl znova k práci, ale tu se ten muž vrátil a volal: ‚Hillele, pojd' ven, potřebuji se tě na něco zeptat.‘ - Hillel si zase něco přehodil přes sebe, vyšel ven a ptal se: ‚Můj milý, načpak se mne potřebuješ zeptat?‘ - ‚Potřebuji se tě zeptat, proč mají Arabové tak malé oči?‘ - Hillel odpověděl: ‚Protože poušť je tak veliká a oči se tolik zmenšují, když se dívají na poušť.‘ - Zase zůstal Hillel mírný jako beránek. Tu dostal ten muž pořádný strach o svou sázku, přišel ještě jednou a volal: ‚Hillele, pojd' ven, potřebuji se tě na něco důležitého zeptat.‘ - Hillel vyšel zase ven a řekl: ‚Tak pověz, můj milý, načpak důležitého se mne potřebuješ zeptat?‘ - ‚Potřebuji se tě zeptat, proč mají Egyptané tak ploché nohy?‘ - ‚Protože je půda v Egyptě tak bažinatá, proto mají Egyptané tak ploché nohy.‘ - Tu vykřikl ten muž: ‚Já jsem se vsadil, že Hillela doženu k zlosti, nevím, jak to mám udělat.‘ - A Hillel odpověděl: ‚Můj milý, bude lépe, když prohraješ svou sázku, než aby se Hillel rozzlobil.‘“

V tom příběhu máme před sebou neobyčejně výrazný příklad vnitřního klidu. Hillel jako by byl obklopen prostorem vnitřního míru a tento prostor jako by byl chráněn neviditelnou hradbou, kterou nepronikne žádný útok zvenčí a o kterou se odrazí všechny neomalenosti a urážky. Člověk bičovaný denně hysterickým neklidem moderní civilizace si snadno pomyslí: ‚Jak by bylo krásné, kdybych byl také tak klidný, tak vyrovnaný, aby mě nic nevyvedlo z míry!‘ Ale je vůbec možné přiblížit se i dnes k ideálu dokonalého klidu? A je vůbec možné se klidu nějak učit?

Nežli se pokusíme o odpověď na tuto otázku, dovolte, abych vsunul malou, ale důležitou poznámku. Jak většina z vás ví, uvažovali jsme minule o tom, jak rozdílná je dnes oproti dřívější úloha duchovního učitele. Učitel, který kdysi řídil do všech důsledků duševní vývoj žáka, stává se dnes stále zřetelněji pouhým přítelem a rádcem, zatímco žák se ani v esoterním vývoji nemusí vzdávat vědomí plné vnitřní svobody. Mluvili jsme i o tom, že právě z toho důvodu dnes může na začátku cesty kniha nahradit osobní pomoc učitele. Zná-li žák obecné zásady duchovního školení, může vstoupit na cestu duchovního školení sám a kniha mu při různých vnitřních obtížích vždy znova pomůže nacházet správný směr. Ale pro tento případ nemáme k dispozici jenom knihu. Je důležité tady přihlédnout i k funkci Anthroposofické společnosti ve vztahu k vnitřnímu vývoji jednotlivců. Tato společnost sdružuje, jak víme, lidi, kteří chtějí tak nebo onak pomáhat anthroposofii a pečovat o ni. V tom je zahrnuto i to, že chtějí pečovat i o zásady moderního duchovního školení, jak je razil Rudolf Steiner, přičemž - a to je třeba vždy znova zdůrazňovat - je nehlásal jako svoje osobní učení, jako svůj výtvar, nýbrž ustavičně poukazoval na onoho nejvyššího vůdce na duchovní cestě, jímž je Kristus. Anthroposofická společnost se pochopitelně neskládá ze samých duchovně mimořádně pokročilých jedinců, nýbrž jenom z lidí, kteří vědí z knih a přednášek něco o anthroposofii, a kteří tedy patrně vědí i něco o tom, že existuje možnost vnitřní proměňující práce na sobě, která může nakonec vést až k otevření neviditelných orgánů pro komunikaci s nadmyslovým světem. Do jaké míry členové chtějí sami

usilovat o takovou práci na sobě, záleží zcela na nich. Někteří se o to patrně snaží, jiní ne. To je v pořádku! Ani výbor Společnosti se v tom neliší od ostatních členů. Neskládá se z duchovních učitelů, nýbrž zase jenom z lidí, kteří se snaží v rámci svých možností a sil aktivně pečovat o anthroposofii. Jejich největší poklad není v jejich osobní vnitřní zralosti, nýbrž v anthroposofii, s níž se cítí spojeni. Co je tím naznačeno?

Možná, že někteří z vás sem přišli s představou, že ten, kdo k nim bude mluvit o vnitřním klidu, je asi sám na takové výši, že je povznesen nad všechny vlny běžného lidského rozčilování. To by byla velice mylná představa. Tak tomu rozhodně není. Na hladině jeho duše nevládne neporušitelný klid. Mnoho různých zážitků uvádí tuto hladinu občas do pohybu, někdy i do prudkého pohybu. I on se zlobí, když ho někdo urazí, když mu někdo ztěžuje práci, když o něm někdo šíří pomluvy a podobně. Nepodobá se tedy Hillelovi ani žádnému vznešenému východnímu guruovi. Jak to, že si pak osobuje právo mluvit o vnitřním klidu? To právo čerpá z toho, že je také členem Anthroposofické společnosti, že se cítí spojen s anthroposofií a s jejími představami o moderním duchovním školení a že má nakonec i jakési - i když nijak významné - zkušenosti s počátečními kroky na stezce vnitřního vývoje. Když se totiž člověk vydá na cestu, vidí - aspoň mlhavě - i cíle, k nimž tato cesta vede. Proto o nich může mluvit, aniž by pouze neosobně referoval o něčem, co někde četl. V tom je Anthroposofická společnost dítětem 20. století, že v ní nepromlouvají vznešení učitelé k žákům, ale usilující lidé ke svým lidským bratřím. Nemluví pouze ze sebe, nemluví o vlastních poznatcích, ale o duchovním obsahu společně opatrovaném a obhospodařovaném v Anthroposofické společnosti. - Toto na vysvětlenou, aby snad tato přednáška nebyla viděna ve zkreslujícím světle.

*Vnitřní klid* je skutečně jednou ze základních podmínek každého nefalšovaného esoterního prožívání. Jako se hvězdy mohou čistě zrcadlit jenom v naprosto klidné jezerní hladině, tak se vyšší skutečnosti mohou nezkráceně zrcadlit jenom v dokonale zklidněné hladině duševního života. Každý podnět, který tuto hladinu třeba nepatrně rozvlní, deformuje tím i obraz vyšších skutečností. Proto cvičení vnitřního klidu musí nastoupit poměrně brzy na cestě vnitřního vývoje.

Vyjdeme z toho, o čem jsme uvažovali minule. Snad si vzpomínáte, že jsme mluvili o prvním předpokladu duchovního vývoje, to jest o „stezce úcty“. Popsali jsme si i cvičení, kterým člověk může rozvíjet svou schopnost úcty. Mluvili jsme o tom, jak péčí o cit úcty se tento cit stává postupně slunečným centrem celého citového života. A nejen to: jak se myšlenky stávají jakoby prosebnými čísemi otevírajícími se ve zbožné pokoře novým poznatkům. A jak nakonec člověk vedený úctou prosazuje stále méně ve svých činech sám sebe a snaží se v úctě sloužit světu. Naznačili jsme si tento proměněný stav duševního života symbolickým obrazem, který jinak známe jako znak Merkuru.

A připomněli jsme si, že při výstupu člověka duchovými sférami po smrti je právě sféra Merkuru první, tedy počáteční duchovou sférou, jíž prochází.

Ale ve své základní knize o poznávání vyšších světů (která snad do roka už bude česky k dispozici) nemluví Rudolf Steiner po výkladu o stezce úcty ihned o otázce vnitřního klidu, nýbrž zmiňuje se nejprve o jiném cvičení. Činí to opět tak nenápadně, že to čtenář snadno přehlédne. Je to cvičení pro *rozvoj vnitřního života*. Oč při něm jde?

Nejprve bude třeba se zeptat: co je to vůbec „vnitřní život“? Mluví-li se totiž o úctě, přiznává většina lidí, že úcta u nich není příliš vyvinuta, že mají mnohem více kritických myšlenek a pocitů než pocitů úcty a obdivu. Zato řekneme-li „vnitřní život“, bude skoro každý člověk přesvědčen, že mu po této stránce mnoho nechybí, že už má vnitřní život bohatý, barvitý a mnohotvárný. Proto asi bude mít také dojem, že v tomto oboru se nepotřebuje nijak zvlášť zdokonalovat. Jenomže Steiner chápe tento výraz přece jenom odlišně od jeho běžného smyslu. To, čemu obyčejně říkáme „vnitřní život“, bývá totiž prostě souhrn našich osobních citů, rozněcovaných vnějšími skutečnostmi. Je to vlnobití lásky a nenávisti, blaha a bolesti, přání a ctižádosti v nás, nebo to je snění o budoucnosti, podněcované bezděčně fantazií. Tato duševní hnutí mohou být, pravda, velmi intenzivní, ale všechna jsou závislá na vnějším světě. Kdežto Rudolf Steiner má na mysli „vnitřní život“, jímž člověk není připoután k čemukoli vnějšímu, tedy „vnitřní život“, který se odehrává cele pod svobodnou kontrolou člověka. Říká:

„Ještě účinnějším se stane to, čeho je možné docílit devocí, přistoupí-li k tomu jiný druh citového rozpoložení. Spočívá v tom, že se člověk učí odevzdávat se stále méně dojmům z vnějšího světa a zato rozvíjí čilý vnitřní život. Člověk, který se žene od jednoho dojmu z vnějšího světa k druhému, který stále hledá .rozptýlení<sup>1</sup>, nenajde cestu k skrytému poznání. Žák okultismu se nemá otupovat vůči vnějšímu světu; ale jeho *bohatý vnitřní život* mu má udávat směr, v němž se vystaví jeho dojmům. Prochází-li krásnou horskou krajinou člověk citově bohatý a s hluboce vnímavým srdcem, prožije něco jiného než člověk citově chudý. Teprve to, co prožíváme v nitru, nám dává klíč ke krásám vnějšího světa. Někdo jede přes moře a jen málo vnitřních zážitků mu táhne duši; někdo jiný bude při takové plavbě pocíťovat věčnou mluvu světového ducha; budou se mu odhalovat skryté záhady stvoření.“

O něco dále pak naznačuje, jak je možné tento druh vnitřního života rozvíjet:

„Žák dostává pokyn, aby si vytvořil ve svém životě chvíle, kdy se tiše a v osamělosti pohrouží sám do sebe. Ale nemá se v takových chvílích oddávat záležitostem svého vlastního já. To by způsobilo opak toho, co má na mysli tato směrnice. Měl by v takových okamžicích nechat ve vši tichosti doznívat to, co prožil, co mu pověděl vnější svět. Každá květina, každé zvíře, každé konání mu v takových tichých okamžicích odhalí netušená tajemství. Tím bude připravován, aby nové dojmy z vnějšího světa viděl docela jinými očima než předtím.“

Opět je tu naznačeno cvičení. Jsou to opět krátké chvíle, čili jak jsme to nazvali minule, je to „kvásek, který má postupně prostoupit celé těsto“. Čím se má v těchto chvílích žák zabývat? Má „nechat doznívat to, co prožil“. Rudolf Steiner ponechává na něm, zdali to budou zážitky uplynulého dne nebo měsíce nebo snad dávno minulých let. Jenomže: co to znamená „nechat nějaký zážitek doznívat“?

„Kdo chce jenom *přijímat a vychutnávat dojem po dojmu*, otupuje svou poznávací schopnost. Avšak člověk, který přijme a intenzivně prožije určitý dojem a nechá si pak navíc od toho, co přijal a prožil, něco *vyjevit*, ten pěstuje a vychovává svou poznávací schopnost. Jenom si musí navyknout, aby snad při tom nenechával pouze doznívat svůj prožitek z přijatého dojmu, nýbrž aby se *zřekl* dalšího vychutnávání a pouze *zpracovával* to, co přijal a prožil, vnitřní činností.“

Tady se především dovídáme, co se v takových chvílích *nemá* dělat. Ale naše otázka, jak se zdá, stále ještě není zodpovězena. Předtím se mluvilo o „doznívání“, nyní o „zpracovávání“. Ale jak se to konkrétně dělá? - Když si vzpomínáme na své zážitky, můžeme si všimnout, že různé zážitky v nás zanechávají - a to právě když na ně vzpomínáme s co největším vnitřním klidem - různé citové stopy, jemné, skoro neuchopitelné dojmy, kterým zpravidla nevěnujeme příliš pozornosti. Mluvíme například s jistým člověkem a pak s druhým. Podaří-li se nám utlumit v sobě vzněty sympatie a antipatie, zanechává v nás každé to setkání přesto prchavý citový dojem, jakoby atmosféru druhého člověka, utkanou z našeho citu, která je u každého člověka jiná, osobitá. Zachytit tento jemný dojem znamená neprožít příslušného člověka pouze zevně, ale vnitřně. V tom spočívá onen „vnitřní život“, o němž píše Rudolf Steiner. Všechno, s čím se setkáváme, může v nás vyvolávat takovéto nenápadné, niterné, a přece nikoli subjektivní dojmy. Goethe charakterizuje ve své *Nauce o barvách* velmi krásně, jak na nás vnitřně působí různé barvy. Říká tomu „smyslově-morální prožívání barev“. Červená na nás například působí podněcujícím až rozčilujícím, agresivním vlivem. Modrá do nás naopak vlévá mír, pohodu, pokoru.\* Necháme-li barvy častěji v sobě takto „doznívat“, vytvoříme si z oněch dojmů v duši jakési vnitřní barevné spektrum, odpovídající vnějším barvám. To je opět kus pravého „vnitřního života“. Právě nyní, v zimě, máme příležitost pozorovat tvary stromů, protože listí nám nezakrývá charakteristické linie větví. Nechrne v sobě například doznívat obraz břízy, ty něžné, lehounké, sklánějící se větvičky, snadno rozechvívané každým závanem větru. Proti tomu postavme obraz

\* Viz J. W. Goethe: *Smyslově-morální účinek barev* (s předmlouvou a poznámkami J. Dostala), Fabula, Hranice 2004, a dále R. Steiner: *Tajemství barev*, Fabula, Hranice 2005. (Pozn. edit.)

zimního jasanu, s jeho pevnými větvemi, obracejícími se vzhůru jako ramena svícnu. Zase v nás každý ten obraz vyvolá osobitou duševní odezvu, duševní zrcadlení. U břízy bychom mohli mluvit o zážitku pokorné něhy, nadlehčenosti, přívětivosti, u jasanu o sebevědomé jistotě. Ale nezáleží na slovních formulacích, ty jsou u podobných zážitků vždycky tápavě, nepřesné, nevýstižné. Záleží na tom, že vnější dojem zažehl vnitřní zážitek, který mu objektivně odpovídá, který tedy není pouhým výrazem sobeckých nebo osobních pocitů. Prožili jsme kus světa nejenom v jeho vnější, smyslové podobě, ale i vnitřně. Tím, že člověk nechává takto „doznívat“ vnější dojmy, buduje zvolna to, co Rudolf Steiner nazývá „vnitřním životem“, a obyčejně při tom s úžasem objevuje, kolik je v něm netušených možností vnitřního zrcadlení věcí. Je samozřejmé, že zároveň také objevuje nové, netušené oblasti krásy.

Snad je i zřejmé, jak toto cvičení navazuje na cvičení úcty, o němž jsme uvažovali minule? Bez slunečného vztahu úcty by hladina našeho citového života nemohla takto reprodukovat vnější zážitky. Zároveň cítíme, jak slunečné spektrum v nás je zároveň centrem vnitřního míru, ale tento zážitek je zatím jenom jemně naznačen. A nejen to. I tentokrát platí - chceme-li rozvíjet uvedenou vnitřní vnímavost - že musíme umrtvit, obětovat jakýkoli osobní, subjektivní, sobecký postoj k věcem nebo lidem. Nesmíme jim vysílat vstříc svoje sympatie a antipatie, svoje touhy, také nesmíme chtít při onom „doznívání“ znova vychutnávat příjemné pocity, které nám snad svět poskytl. Má-me-li to naznačit symbolicky: zůstává pro nás v platnosti slunce úcty, zůstává v platnosti znamení obětovaného egoismu:

Co se tentokrát nijak neúčastní, je myšlení: k zážitkům, o něž tady jde, docházíme bez jakýchkoli úvah, bez jakékoli myšlenkové snahy o pochopení zážitků. - Znak, který vznikl, známe jako znak Venuše. Venuše je bohyně milostného půvabu, bohyně krásy. Obdivujeme nové druhy krásy, protože se s věcmi láskyplně sami v sobě spojujeme. - Připomeňme ještě, že když lidský duch prochází při posmrtném pobytu v duchovnu jednotlivé jeho sféry, je sféra Venuše druhou, s níž se spojuje.

Jistě jsme vycítili, že se tímto cvičením už připravujeme na cestu za *vnitřním klidem*. Vždyť už při něm je jakousi podmínkou vnímavě klidná hladina vnitřního prožívání. Skutečně jsme nyní plně připraveni k zápasu o vnitřní klid. Jenom snad dodáme, že všechna tři cvičení - úcta, vnitřní život, vnitřní klid - se navzájem doplňují a že by nebylo na místě určovat pro ně jakékoli závazné pořadí. I tady má žák svobodu volby.

„Základní pokyny, jež dostává žák duchového poznání na začátku své dráhy, týkají se stezky *úcty* a rozvoje *vnitřního života*. Ale věda o duchu mu dává k dispozici i *praktická pravidla*, jejichž zachovávání mu umožní, aby vstoupil na stezku, aby rozvíjel vnitřní život. Tato praktická pravidla nepocházejí z libovůle. Opírají se o prastaré zkušenosti a prastaré vědění. Dávají se stejným způsobem všude, kde se učí o cestách k vyššímu poznání. Všichni praví učitelé duchovního života jsou zajedno, pokud jde o obsah těchto pravidel, i když je snad neodívají vždycky do stejných slov. Podřadná, vlastně jenom zdánlivá různost vyplývá ze skutečností, o nichž zde není třeba hovořit...“

Jedno z prvních pravidel tohoto druhu je možné odít asi do těchto slov běžné řeči: „Vytvoř si chvíle vnitřního klidu a uč se v těchto chvílích *rozeznávat podstatné od nepodstatného*.“

„Vytvoř si chvíle“: Opět půjde o to, co jsme nazvali „kvásek“. Vnitřní klid máme realizovat v určitých krátkých časových úsecích, nepochybně s nadějí, že tento klid bude postupně pronikat stále hlouběji do naší celé bytosti. Ale jakým způsobem se máme snažit „rozeznávat podstatné od nepodstatného“?

„Prosté je uvedené pravidlo o chvílích vnitřního klidu. A prosté je také jeho zachovávání. K cíli však povede jenom tehdy, když se ho žák ujme právě tak *vážně* a *přísně*, jako je prosté. - Bez okolků zde proto také řekneme, jak je třeba toto pravidlo zachovávat.

Okultní žák nechť se na krátkou dobu odloučí od svého denního života, aby se během této doby zabýval něčím úplně jiným, než jsou předměty, s nimiž se obírá během dne. Také způsob jeho činnosti v té době musí být úplně jiný než ten, jímž vyplňuje ostatní den.

... V této době nechť se člověk vytrhne úplně ze svého všedního života. Jeho myšlenky i jeho citový život nechť dostanou v té době jiné zabarvení, než jaké mají jindy. Nechť dává míjet před svou duší svým radostem, svým bolestem, svým starostem, zkušenostem, činům. A nechť se při tom staví tak, aby se na všechno, co jinak prožívá, díval z vyššího hlediska. Považme jen, jak se v běžném životě díváme úplně jinak na něco, co prožil nebo vykonal někdo jiný, než co jsme prožili nebo vykonali my sami. Nemůže tomu být jinak. Neboť s tím, co sami prožíváme nebo konáme, jsme spjati; prožitek nebo čin někoho jiného pouze *pozorujeme*. Oč bychom se měli snažit ve vyčleněných chvílích, je, abychom se na vlastní prožitky a činy dívali a posuzovali je tak, jako bychom je nebyli prožili a vykonali my sami, nýbrž někdo jiný. Jen si

představme, že někdo zakusil těžkou ránu osudu. Jak jinak se k ní bude stavět než k úplně stejné ráně osudu, která by postihla druhého člověka? Nikdo to nemůže považovat za neoprávněné. Vyplývá to z lidské povahy. A podobně jako v takových mimořádných případech je tomu v každodenních záležitostech života. Okultní žák musí hledat sílu, aby se dovedl stavět v jistých dobách sám k sobě jako někdo cizí. S *vnitřním klidem* posuzovate- le se musí postavit sám vůči sobě. Dosáhne-li toho, ukážou se mu vlastní zážitky v novém světle. Dokud je s nimi spjat, dokud stojí v nich, souvisí s nepodstatným právě tak jako s podstatným. Do- spěje-li k *vnitřnímu klidu* celkového přehledu, oddělí se podstatné od nepodstatného. Zármutek a radost, každá myšlenka, každé rozhodnutí se začnou jevit jinak, stane-li člověk takto s odstupem proti sobě. - Je to, jako bychom celý den pobývali v nějaké vesnici a viděli to nej menší i to největší ze stejné blízkosti; a jako bychom pak večer vystoupili na blízký pahorek a přehlédlí celou vesnici naráz. Tu by se nám objevily její části v jiných vzájemných poměrech, než když jsme byli v ní. S osudovými událostmi prožitými právě nyní se to asi nepodaří a není toho také třeba; u událostí prožitých už dříve v minulosti musí žák duchovního života o to usilovat.“

Citový odstup vůči vlastnímu životu - to je tedy to první, o co se máme snažit. Ale cvičení samo nás dovede ještě k jiným zážitkům. Rudolf Steiner naznačuje v zásadě čtyři stupně, jimiž člověk může projít při práci na tomto cvičení. Sledujme je.

1. *stupeň* je ten, který je zachycen v textu, který jsme četli. Je předznamenán slovy: „Žák nechť se na krátkou dobu *odloučí* od svého denního života.“ Už výraz „odloučí“ je přece neobvyklý? O něco dále se pak mluví o „vyčleněných chvílích“. Ve starších překladech Steinerovy knihy tady nacházíme místo toho výraz „vyhrazené chvíle“. To ale není správný obraz, to je nepochopení toho, co se tu má vnitřně odehrát. „Vyhradit si“ čas znamená asi tolik, jako že jistý časový úsek svého života oplotíme, ohradíme a rezervujeme pro nějaký účel. „Vyčlenit“ znamená něco jiného; znamená to „vzít a oddělit“ to od všeho ostatního. V německém originále jsou tady slovesa „aussondern“ a „absondern“, tedy „vytřídit“, „oddělit“, ale také „vylučovat“, jako když strom vylučuje pryskyřici nebo žláza svůj sekret. Něco je s něčím nejdříve spojeno, ale pak se to dostává jinak, ven, odděluje se to; a to je přesně zážitek, k němuž bychom měli dospět. My sami jsme byli do té doby vhrrouženi do svého života, byli jsme jeho součástí, kdežto nyní máme na chvíli „vytáhnout“, „vyčlenit“ své vědomí z tohoto života, nevystavovat je už jeho vlivům. Naše já je jinak ustavičně pohrouženo do kotle polovědomých a podvědomých hnutí, do kolotání a vření popudů z našeho podvědomí - tedy sympatií, antipatií, náruživostí, vzpomínek, navyklých citových reakcí atd. Temně se vlnící, bublající tuň podvědomí určuje naše myšlenky, naše přání a záměry. Nyní se naše já odlučuje od tohoto vlnění, přestává jím být zmitáno a soustřeďuje se na něco, co závisí výhradně na něm. Proto by také byla chyba, kdybychom se v takových chvílích oddávali různým bezděčným citům, tím bychom leda obnovovali spojení se svým podvědomím. Jde o to, abychom se vytrhli z obvyklého průběhu duševního života a vytvořili v sobě zvláštní *prostor vnitřního ticha*, v němž na chvíli setrváme a z něhož potom opět vyjdeme do obvyklého způsobu prožívání.

Všimněme si, že Rudolf Steiner zase neudává, v které denní době si máme vyčlenit takové chvíle. Rovněž neudává, zda se máme zabývat událostmi uplynulého dne, nebo minulých týdnů, měsíců nebo let. Nemluví také o tělesné poloze, v níž bychom měli dělat taková cvičení, zdali vsedě, vleže, se sepnutými rukama, nic takového. Připomeňme hned, že to neznamená, že by tělesná poloha přitom neměla žádný význam. (Rudolf Steiner se také v jiných souvislostech o tomto významu zmiňuje.) Například spojení rukou navozuje spojení jistých éterných proudů procházejících pažemi a pomocí tohoto spojení se můžeme lépe distancovat od duševního okolí. - Nebo si představme onu typickou indickou meditační polohu - sezení s nohama zkříženými pod tělem. Jaký je její smysl? Tou polohou se člověk vnitřně izoluje od Země a spojuje s duševními a duchovými oblastmi, které nemají se Zemí nic společného. O to se právě snažila někdejší orientální eso- terika. - Jakousi moderní karikaturou této meditační pozice je typické dnešní sezení s jednou nohou přehozenou přes druhou. I tady nás zkřížené nohy vnitřně oddělují od okolí, ale ne přímo od Země, spíše v tom smyslu, že cítíme zřetelněji sami sebe, že tím posilujeme své sebevědomí. To není nic škodlivého, ale cítíme například instinktivně, že tento způsob sezení se nehodí tehdy, když se účastníme bohoslužby. - A co klečení? Vkleče se člověk cítí pevně připoután k zemi, zvyšuje se pocit nemohoucnosti a tím i jistého druhu zkroušenosti, pokory, který je u dospělého člověka v rozporu se zážitkem vnitřní svobody. - Jiná otázka: Je možné dělat takové cvičení vleže, třeba před usnutím? Když ležíme, odevzdáváme se cele zemské gravitaci, i když se přitom nevzdáváme do té míry pocitu svobody jako vkleče. Ale vzpřímená dimenze svobody nám chybí. Proto bývá vleže těžší vytrhnout se ze závislosti na všedním prožívání, to jest dosáhnout onoho požadovaného „odloučení“, „vyčlenění“.

Ale všimněme si, že o tom všem Rudolf Steiner zatím nemluví, protože žák určitě nebude zpočátku vnímat ony jemné odstíny ve vnitřním prožívání, k nimž dochází změnou tělesné polohy. Proto není třeba, aby se zpočátku svazoval předpisy, které zatím pro něho nemají význam a do jejichž poslání by neviděl. Jednoho dne přijde asi sám na to, že si ulehčí svou duchovní práci, když při ní sepne nebo spojí ruce. Potom bude také namísto uvažovat o držení těla při takových chvilkách soustředění. Ale pak už bude žákovi jasné, proč dostává tu nebo onu radu. Zatím se tím nemusí znepokojoval. Nakonec nikdy není pozdě na korektury případných drobných vnějších chyb.

Jedno však už Rudolf Steiner u tohoto cvičení určuje:

„Nebylo by správné se domnívat, že zachovávání tohoto pravidla by někomu mohlo doopravdy ubírat čas potřebný k plnění povinností. *Pokud by někdo opravdu neměl k dispozici více času, tedy stačí pět minut denně. Záleží na tom, jak těchto pět minut využije.*“ Dovídáme se tedy, že tomuto cvičení by se žák už měl věnovat za prvé denně a za druhé alespoň pět minut. Tímto cvičením tedy začíná *soustavná vnitřní práce*. Zatím jsme mluvili o 1. stupni této práce, který pozůstává, jak jsme uvedli, v odloučení od všedního života a tím od neprůhledných hlubin vlastního nitra. Tímto odloučením si vytváříme prostor vnitřního ticha a v něm začínáme prožívat jiná hlediska vůči životu, jiný druh pohledu, jiné odstíny citu, jiný druh lidství, jiný, vyšší život. Tím se dostáváme na *2. stupeň práce*.

„Hodnota takového vnitřního klidného pohledu na sebe závisí mnohem méně na tom, *co* přitom objevíme, než na tom, abychom v sobě našli *sílu*, jež je s to vytvářet takový vnitřní klid. Neboť každý člověk chová v nitru vedle svého - mohli bychom ho tak nazvat - všedního člověka ještě člověka vyššího. Tento *vyšší člověk* zůstává vskrty tak dlouho, dokud není probuzen k životu. A probudit v sobě tohoto vyššího člověka může každý pouze sám. Ale dokud tento vyšší člověk není probuzen, dotud zůstanou skryty i vyšší schopnosti dřímající v každém člověku, schopnosti vedoucí k nadsmyslovým poznatkům.“ Stále zřetelnější tušení vyššího lidství v nás je obsahem 2. stupně. *3. stupeň* záleží v tom, že to, co takto prožíváme ve vnitřní svobodě vyčleněných chvil, se začne projevovat v celku našeho života, začne pronikat i do našich všedních dní:

„Krok za krokem bude tento ‚vyšší život‘ vykonávat nepochybně svůj vliv i na život obyčejný. Klid vyčleněných chvil zapůsobí i na všední den. Celý člověk se zklidní, získá jistotu při všem svém jednání, neztratí sebevládu při různých nepředvídatelných událostech. Dalo by se říci, že ten, kdo vkročil na cestu okultního žákovství, bude postupně stále více sám sobě vůdcem a stále méně se nechá vést okolnostmi a vnějšími vlivy. Brzo při tom zpozoruje, jakým zdrojem síly jsou pro něho takové vyčleněné časové úseky. Začne se už nezlobit kvůli věcem, pro něž se předtím zlobil; nescíslné věci, jichž se předtím bál, mu přestanou vnukat obavy.“

Ale ani tím ještě nejsme u konce. Naše cesta vede ještě dále, ke *4. stupni*, a ten bude teprve cílem našeho zápasu se sebou. Spočívá v tom, že se vnitřně ztotožníme s oním objeveným a vydobytým vyšším lidstvím, že „vyšší člověk“ se ujme vlády nad naším životem: „Tento ‚vyšší člověk‘ se pak stane ‚vnitřním vládcem, jenž vede jistou rukou poměry vnějšího člověka. Dokud má vnější člověk převahu a vedení, je tento ‚vnitřní‘ jeho otrokem, a proto nemůže rozvinout své síly. Pokud záleží na něčem jiném než na mně, zdali se rozzlobím či ne, nejsem pánem sebe sama, nebo ještě lépe řečeno: nenalezl jsem dosud ‚vládce v sobě‘. Musím v sobě rozvinout schopnost, abych do- jmy z vnějšího světa nechával k sobě přistupovat pouze způsobem, který ůrcim )a šam; pak se teprve mohu stát okultním žákem. - A jenom pokud okultní žák usilovně a vážně hledá tuto sílu, může dojít k cíli. Nezáleží na tom, jak daleko to někdo během určité doby přivede; nýbrž jedině na tom, aby s plnou vážností *hledal*. Byli už velmi mnozí, kdo se po léta namáhali, aniž na sobě zpozorovali znatelný pokrok; ale mnozí z těch, kdo nezoufali, ale neochvějně vytrvali, získali pak docela náhle ‚vnitřní vítězství‘.“

Když si ujasníme tyto čtyři stupně, můžeme přijít na to, že jejich sled, jejich vnitřní zákonitost není náhodná. V jejich sledu je totiž utajeno cosi, co by se dalo nazvat kosmickým mystériem. Řekli jsme, že Rudolf Steiner užívá v souvislosti s tímto cvičením výrazu „ausson- dern“ - vytřídit, vyčlenit. Právě tohoto výrazu ale užívá velice charakteristicky ještě jinde, a to v knize *Tajná věda*, když popisuje určitou fázi kosmického vývoje naší planety, totiž oddělení Slunce od Země. Z původně jednotné substance se vylučují, vyčleňují - „aussondern“ - její nejjemnější složky a s nimi se vyčleňují vyšší hierarchické bytosti, zejména bibličtí Elóhímové, ty bytosti, jimiž nejmocněji promlouval Logos, tvůrčí slovo Boží, kdežto Země s nižšími složkami své substance a nižšími duchovými hierarchiemi zůstává nadále sama, jako dějiště další lidské existence. Všimněme si, že i tento obsáhlý, velkolepý kosmický děj má své charakteristické fáze:

1. Oddělení jemnější substance od hrubší, tedy ono velké kosmické „Budiž světlo!“.
2. Vytvoření samostatného slunečního tělesa.
3. Vysílání vlivu nově vzniklého Slunce na Zemi, přičemž vyšší duchové hierarchie nyní odtud podněcují další vývoj lidstva.

Zamysleme se, zdali tyto tři fáze kosmického vývoje nejsou makro- kosmickým obrazem toho, co se v malém děje při našem úsilí o chvíle vnitřního klidu. Vztah těchto vyčleněných chvil k našemu ostatnímu životu přece odpovídá vztahu Slunce k Zemi v jeho třech postupných fázích! Vyčlenění - zážitek vyššího, osvobozeného lidství - vliv tohoto lidství na ostatní život ... A konečně 4. stupeň, kdy člověk už nepocítuje vyčleněné chvíle jako něco, co je mimo jeho život, ale kdy zakouší, jak vyšší lidství vyčleněných chvil vstupuje do jeho ostatního života a stává se jeho vládcem, má svou velkou obdobu v další fázi slunečního vývoje, totiž té, kdy duch Slunce, nesoucí v sobě plnost života Elóhímů, se sjednocuje se Zemí. Jinými slovy: tento poslední stupeň práce na našem cvičení je vlastně už odleskem inkarnace Kristovy. Vyšší lidství se stává centrem pozemské existence člověka, tak jako v Kristu duch Slunce se stává vůdčím duchem Země. Je to více než pouhé podobenství. Neboť víme, že naše vyšší já je spjato s Kristem, je darem Elóhímů, darem Slunce.

A tak svým zápasem o odstup od vlnobití běžného života realizujeme v plném smyslu toho slova svou vnitřní souvislost s dějinami Slunce. Toto zdánlivě prosté cvičení nás vede duchovně do sféry Slunce.

V docela prvním cvičení - ve cvičení úcty - se naše vyšší já projevovalo zážitkem úcty. Ve druhém cvičení - klidem láskyplného spojení s pozorovanými věcmi nebo bytostmi. Ve třetím cvičení už má možnost se projevit ve své původní podobě, jako jiskra ze slunečního ohně.

V té formě, jak bylo zatím popsáno, nás toto cvičení může dovést na svém nejvyšším stupni až sem. Ale naše práce tím ještě nekončí!

„Ale zrozením *vlastního* vyššího člověka je charakterizována jenom jedna stránka vnitřní činnosti okultního žáka. K tomu musí přistoupit ještě něco jiného. I když totiž člověk stojí sám proti sobě jako někdo cizí, zabývá se přece jenom stále *sebou samým*; pohlíží na zážitky a děje, s nimiž svou zvláštní životní situací srostl. Toto omezení musí překonat. Musí se povznést k něčemu, co je *ryze* lidské, co už není nijak spjato s jeho zvláštním postavením. Musí přejít k tomu, aby se zabýval věcmi, jež by se ho týkaly jako člověka, i kdyby žil v úplně jiných poměrech, v úplně jiné situaci. Tím v něm ožije něco, co přerůstá jeho omezenou osobnost. Obrací tak svůj pohled do vyšších světů, než jsou ty, s nimiž ho spojuje život všedního dne. A tak začíná cítit, prožívat, že sám přináležet takovému vyššímu světům.“

Když se člověk ztotožnil se svým vyšším já, když se mu podařilo zakotvit vnitřně ve sluneční sféře, má se nyní odtud otevřít hvězdným dálkám. Má se stát vnímavým vůči znění vesmírného Slova, má začít prožívat, jak ho oslovuje božský svět. To je podstata a cíl takzvané *meditace*. Zde už člověk nestaví do centra svého vědomí obrazy vlastního života, nýbrž něco nadosobního, například myšlenky, které už kdysi zvolili za obsah svých meditací lidé obzvláště duchovně pokročilí. Mohou to být myšlenky Janova evangelia, Tomáše Kempenského i Bhagavadgíty nebo i mnohé jiné. Člověk se tedy zabývá jistým myšlenkovým obsahem, v nejhlubším klidu na něm spočine. Aby snad nevznikl falešný, iluzorní dojem: ne že by snad člověk, když začne meditoval, byl rázem povznesen do nejvyšších duchovných sfér, ne že by jeho vědomí bylo účastno rozhovoru Slunce s hvězdami. Naopak, je docela skromně soustředěn na myšlenku, kterou si vybral za námět meditace. Ale má právo mít při tom vědomí, že dříve nebo později k němu snad právě touto myšlenkou začne zaznívat hlas nadsmyslového světa. Bude otázkou jeho vytrvalosti, kdy a do jaké míry si to začne uvědomovat; Rudolf Steiner líčí pozvolný vývoj, postupné zrání meditačního zážitku klasickým způsobem:

„Cítí se vytržen daleko od života všedního dne. Hlomož všedního dne pro něho zmlkl... Bude zprvu zcela pohroužen do světa myšlenek. Musí rozvinout pro tuto tichou myšlenkovou činnost *živý cit*. Musí se učít *milovat*, co tu k němu proudí z ducha. Brzy pak také přestane pocítovat tento myšlenkový svět jako něco méně skutečného než věci všedního dne, které ho obklopují. Začne zacházet se svými myšlenkami jako s věcmi v prostoru. A pak se pro něho přiblíží i okamžik, kdy začne to, co se mu zjevuje v tichu vnitřní myšlenkové práce, pocítovat jako něco mnohem vyššího, skutečnějšího, než jsou věci v prostoru. Stává se pro něho zkušeností, že se tímto myšlenkovým světem projevuje a vyjadřuje *život*. Chápe z vlastního náhledu, že myšlenky nejsou pouhou hrou stínových obrazů, nýbrž že ho jimi oslovují skryté *bytosti*. Z hlubiny ticha se k němu rozeznává jejich mluva. Dříve znal jenom znění, jež k němu pronikalo uchem; teď

k němu doléhá znění, jež zní jeho duší. Odkryla se mu vnitřní mluva, vnitřní slovo. Když žák prožije tento okamžik poprvé, pocítí blaženoství nejvyššího stupně. Přes celý jeho vnější svět se rozlije vnitřní světlo. Začíná pro něho druhý život. Jím samým se začíná rozlévat proud božského, božsky oblažujícího světa.“ To, co bylo řečeno o meditaci, byl ovšem jenom poněkud neurčitý náznak. Zařadil jsem jej do přednášky proto, aby o vyčleněných chvílích vnitřního klidu nevznikl jednostranný obraz.

Ale jak vidíte, milí přátelé, přes to přese všechno jste nezískali recept, jak se stát co nejrychleji klidnými a vyrovnanými bytostmi. Cesta za vnitřním klidem není snadná. Naše běžné, nižší já k němu vůbec nemůže dospět. Je možné jej přijmout jenom jako dar vyššího já. Bez úsilí o probuzení tohoto vyššího já není naděje, že bychom jej získali. Je třeba přiznat, že mudrci dávných dob byli přece jenom ve výhodnější situaci. Mohli se totiž vytrhnout z ruchu života a pěstovat vnitřní klid daleko od lidského hemžení. Dnes - aspoň zpravidla - takovou možnost nemáme. Musíme budovat krátké chvíle klidu, aniž bychom zevně opustili vřavu civilizace. Ale tyto chvíle působí. Můžeme v nich nacházet prostor vnitřního ticha a v něm stále zřetelněji sami sebe, své pravé já, to, které je průzračné pro bytost Kristovu. A naše pravé já bude pronikat celou naši bytost stále větším mírem. Každý náš zápas o vnitřní klid je v podstatě i zápasem o spojení s Kristem. - Evangelium obsahuje podivuhodný obraz, v němž je zachyceno tajemství vnitřního klidu, obraz, který by také sám mohl být námětem meditace o vnitřním klidu:

Učedníci sedí v lodi a plují v noci po rozbouřeném moři. Tu spatří Krista, praobraz lidství, jak kráčí po vlnách směrem k nim. Nejprve si nejsou jisti, zdali je to on. Mají za to, že je to vidina, přízrak, ne realita. Ale ve chvíli, kdy ho přijmou do lodi, rázem se utiší vlny. Ve chvíli plného sjednocení s ním se dostavuje zážitek vnitřního míru.

Když Kristus po zmrtvýchvstání přicházel k učedníkům, zněl jeho pozdrav: „Mír buď s vámi!“ Projevem jeho přítomnosti je mír uprostřed rozbouřeného světa. V tomto pravém míru nám i do bouří moderního života může pronikat Bohem prodchnutá záře sluneční sféry.

*Praha, 1. února 1992*

#### **Citovaná literatura:**

R. Steiner: *Aus der Akasha-Forschung. Das funte Evangelium* (GA 148); česky: *Páté evangelium. Z bádání v kronice Akáša*, Fabula, Hranice 2010.

R. Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* (GA 10), 1. a 2. kap.; česky: *O poznávání vyšších světů*, Baltazar, Praha 1993.