

Duše jako prostředník těla a ducha.

Ve starém Řecku se o duši ještě soudilo, že jejich hranic se nelze dopátrat, i kdybychom prošli všemi cestami svět, neboť tak obsáhla je její bytost. (Herakleitos) Význam péče o duševně duchovní složku člověka si uvědomovali všichni tvořiví myslitelé. Příkladem může být lékař ze dvora Rudolfa II. Tadeáš Hájek z Hájků: „Aby ten mistr a vládce v nás neztupěl a nezlenivěl, máme jej rozhojňovati častým cvičením... Jest pak žalostivá věc, že mnozí tu mysl v sobě zahálčivostí a obracením se k věcem nehodným jí zatmívají a v sobě dusí, takže k svému cíli nám ukázati nemůž.“ V době nedávno minulé pak o duši uvažuje významný přírodovědec J. Charvát takto: „Vývoj lidského psychismu je fascinujícím problémem... podstatu duševna však neznáme... Názor, že duševní činnost je pouhým aspektem zákonitostí mozku je opravdu jenom výpomocí z nouze, dílčím poznáním.“ Na zlomu 19. a 20. století se rodí v návaznosti na metodu poznání J. W. Goetha duchovní věda Rudolfa Steinera. Ta otevírající do široka cestu k poznání oné obsáhlé bytostí, jíž je duše ve svém spojení s duchem. Z hlediska anthroposofie jako duchovní vědy duše se projevuje v trojnosti myšlení, citění a chtění. Od psychiky ostatních živých tvorů se liší umocněním v duchu, v individuálním Já, nesoucím v sobě vztahovou vstřícnost vůči Ty, světu. Duši nelze smysly vnímat, ale přesto ji pociťujeme jako evidentní, poznáváme, že nás něco těší nebo rmoutí. V pokřivené podobě se duše hlásí v projevech nervozity, neklidu, rozladěnosti apod.

Duše hraje v trojjedinosti člověka úlohu prostředníka těla a ducha. Člověka je také celkem čtyř složek, těl: těla fyzického (společného s minerály), těla životního, utvářivého či éterného (společného s rostlinami), těla duševního, emocionálního nebo astrálního (společného s živočichy) a bytostného duchovního jádra, individuálního Já.

Já má za úkol zpětně působit na nižší složky, harmonizovat je a samo se vyvíjet. Postupně může přetvářet z podoby nižšího já tzv. ega v další tři vyšší formy: v duchovní Já, životního ducha a duchovního člověka, dospívá k vyššímu Já. Lidská bytost se tak projevuje jako sedmičlenná. Pokud se podíváme na duševní složku v jejím historickém vývoji, pak se setkáváme s duší pocitovou, potom rozumovou a v jejím dočasně nejvyšším stupněm odpovídajícím současné vývojové úrovni lidstva dospějeme k duši vědomé. Člověk je pak bytostí devítičlennou.

Pro praktické účely práce na sobě postačí zabývat se člověkem především jako bytostí tří- nebo čtyřčlennou. Připomeňme si, že duše se projevuje myšlením s centrem v hlavě, citěním souvisejícím s rytmickým středem, s hrudníkem, kde tepe srdce a chtěním, které nejsilněji působícím v končetinách a zažívacím traktu. Tyto součásti by měly fungovat ve vnitřním souladu. Není-li tomu tak, duše se stává neklidnou, nespolupracuje s Já, s nadvědomím. Vědomí se tak zatemňuje a uplatňují se tlaky z podvědomí. Dostaví se nervozita, jednáme bezmyšlenkovitě, zbrkle, neodpovědně a to vše ztěžuje život nám i našemu okolí. Jak z toho ven?

Při hledání odpovědi vyvstává otázka, jaký je vlastně vztah duševní činnosti a působení ducha k nervové soustavě, především k mozku. Evidentní je, že duševně-duchovní složka se nemůže bez svého hmotného, tělesného nositele projevit. Avšak skutečnost, že právě duch mozek formuje a pomáhá vytvářet nové a nové spoje je rovněž evidentní, byť není ještě plně uznávána a dostatečně využívána pro zkvalitnění života člověka.

Dítě má mozek velmi plastický, ale ještě nestrukturovaný. Rozvíjením smyslů, citového života a hlavně myšlením se mozek strukturuje, člení neboť se vytvářejí stále nová spojení mezi nervovými buňkami. Do světa vstupující duchovní bytůstka si přináší ze svých minulých životů individuální schopnosti, má svou vlastní dědičnost a nese v sobě též zárodek své budoucnosti. Ovšem aby se individualita mohla ve světě projevit a svůj pozemský úkol naplnit, dostává prostřednictvím svých rodičů tělo s různou genetickou výbavou. Přichází tedy na svět i s osobitě uzpůsobeným mozkiem pro svůj úkol nositele ducha, např. různý

temperament, podobu apod. Čím více spoju se v mozku utvoří v důsledku tělesného stárnutí, které není doprovázené duševně-duchovním zráním, tím více hrozí nebezpečí, že se může stát méně pružným. Duch tvůrce se nejednou proměňuje v nesvobodného zajatce hmoty, nepružného mozku. Tento proces „ztělování“ podle Milana M. Horáka (knížka Cesta k duchu.) nastává, když místo tvořivé práce našeho Já na ostatních článcích začneme spoléhat na vnější pomůcky. Málokdy si pak už všimáme nových podnětů, nevíme co je údiv a úžas nad novými impulzy, svoje nadvědomí leží ladem, protože je nijak neobohacujeme. Jsme pak vedeni, ne-li vláčení pudovými nezpracovanými tlaky z podvědomí, nesené původními živočišnými strukturami vývojově starších částí mozku. Je takovýto osud člověka nezvratný?

Donedávna se zdálo že je nezvratný. V přírodní vědě a medicíně dlouho přetrvával názor, že změny v mozku jsou vyvolány pouze spoji mezi nervovými buňkami a jejich odumíráním, že nové buňky se už netvoří. O pravém opaku informuje mimo jiné lékařka Lenka Hodačová v Psychologii Dnes (únor 2007): „ V posledních letech se zjistilo, že je to omyl. Prokázalo se, že u lidí nové neurony opravdu rostou po celou dobu života..... Mozek jako výsledek našich zkušeností se neustále proměňuje, může se mluvit o neuroplasticitě mozku.“ Materialistickými vědci dodnes ještě zpochybňovanou skutečnost, že duch je nadřazen hmotě, mozku autorka podepírá zkušenostmi svými i dalších celostně uvažujících vědců. „Pozitivní emoce zlepšují psychickou i fyzickou pružnost, příznivě ovlivňují pohodu (well-being), zdraví a dlouhověkost.“ Blahodárná je podle Hodačové nejen duševní hygiena, ale především mravní úroveň dotyčného člověka. „Současný výzkum poukazuje na silnou asociaci mezi soucitnými emocemi a chováním orientovaným na pomoc druhým na straně jedné a pohodu, štěstí, zdraví a dlouhověkost na straně druhé. Pozitivní vliv (duševně duchovní složky)na zdraví a štěstí existuje, pokud jedinci nejsou svým úkolem přemoženi.“ Zde lékařka Hodačová podobně jako farář M. M. Horák upozorňuje na ono již zmíněné nebezpečí, že původně plastický a tvárný mozek se může pro nedostatek aktivního duševně duchovního života stát nesnadno měnitelnou, pouze tělesnou, dědičně získanou částí našeho těla, že „ztělovatí“ a ducha již neslyší.

Prvními příznaky zlenivění ducha, jeho postupné ztráty nadvlády nad tělem, včetně nervového systému je již zmíněná nervozita v její různé síle a četných formách: těkají nám myšlenky, řeč je nejasná, nedokážeme se rozhodnout, máme roztržené neurovnané písmo, ledabyly chodíme, bezdůvodně pohybujeme prsty nebo nohama, jsme náladoví a snadno posuzujeme a odsuzujeme, anebo máme nutkavou potřebu se někoho druhého dotýkat. Jsme celkově nejistí, napjatí, neklidní. Toto vše je důsledkem nedostatečné vlády našeho Já nad mentálními stavy, především nad duševním, astrálním tělem. Slabost ducha způsobuje zastření až zatemnění vnitřní jiskry a znesnadňuje spolupráci se svým tělesným nositelem, mozkiem i celou nervovou soustavou.

Lze projevy nervozity zmírnit, získat nad nimi vládu, případně se jich zbavit? Ano, lze! Především je záhodné mít sále na paměti členitost vlastní bytosti a existenci vlastního bytostného duchovního jádra sebe sama, našeho Já., které by mělo harmonizovat souhru ostatních článků a samo se tím posouvat od podvědomí do nadvědomí, k úrovni vyššího Já. Mluvíme-li o duši, měli bychom ji vždy vnímat v její spojitosti s duchem, s naším Já, tedy jako duševně-duchovní složku. Nezapomínáme že duši má člověk jako substanci společnou s živočichy, zatímco duch je náležitostí po výtce lidskou. Jenom tak můžeme člověka nazít jako duchovní, od živočichů kvalitativně odlišnou, svobodnou bytost.

Existence skryté mnohočlenné struktury lidské bytosti byla kdysi zřena jasnovidně. Dnes už může každý myslící člověk sám si její existenci ověřit, bude-li pozorně pozorovat účinky jejich vzájemného působení. „Život nabízí všude odpovídající potvrzení pro to, co má předat lidem anthroposofie,“ podotýká k tomu Steiner. Příležitostí k potvrzení struktury naší bytosti i vzájemného ovlivňování jejich částí a zároveň cestou, jak se s různými projevy nervozity

vypořádat jsou právě antroposofií nabízená duševní cvičení. Jejich cílem je upravit spolupráci všech základních čtyřek složek člověka a pomoci mu zlepšit kvalitu jeho života.

U zdravého člověka jde především o správný vztah těla fyzického a éterného. Právě ono musí být schopné zasahovat do pohybů těla fyzického, aby toto mohlo ve svých vnitřních i vnějších pohybech oživující síly uměřeně uplatňovat. Dbát proto o stálou obnovu životních sil, aby se předčasně nevyčerpaly. Záleží ovšem také na správném vztahu astrální složky k éterné, aby byl pohyb utvářen v jistém řádu, nikoli nahodile. Je-li éterné tělo oslabeno a jeho vztah s astrálním deformován, Já nemůže dostatečně na duši působit. Pohyby jsou pak neuměřené, nervózní, dostavuje se vnitřní křeč, myšlení je roztěkané, řeč zmatená a to vše provází časté vyčerpání, únava. Duše, astrální tělo je pod tlakem podvědomých vlivů, Já se posunulo pod svou úroveň. Vnitřně neklidný člověk tento stav duše přenáší na okolí a zase ho k sobě přitahuje. Vytvoří se začarovaný kruh vzájemně se proplétajících nervozit.

Zcela zásadní úlohu v boji s nervozitou hraje přiměřeně působící éterné tělo. Protože je zároveň nositelem paměti a pohybuje se v rytmu, je užitečné doporučená cvičení provádět pravidelně v určitou dobu. Ovšem to neznamená uskutečňovat je stereotypně, vždy stejně. Psycholog by řekl: „Každý pokus vystoupit z navykklé „role“ a přijat „rolí“ novou má vždy terapeutický účinek“. Proto bděle konat a konání proměňovat, stále nově tvořit..

Cvičení by se mělo provádět denně 5-15 minut. Doprovodné pocity jsou zpočátku ne právě příjemné, postupně se však proměňují v radost, že se něco daří. Je to radost duše z tvoření jako základní lidské mohutnosti. Na zážitcích z cvičení můžeme se učit rozlišovat rozdíl mezi radostí egoistickou a čistou radostí z konání prospěšného světa v užším i širším smyslu. Duševní hygiena by se neměla týkat jenom osobního života jednotlivce. Dobrý čin se totiž zapisuje do světového éteru a může být prospěšný pro svět celý. Naopak všechny problémy života v té či oné míře pramení z činů nedobrych založených na sobectví.

Živnou půdou egoity je požitkářství. Ta splňuje touhu po něčem, co chceme jen pro sebe. Neuměřený slastný duševní zážitek vyřadí ochranu ducha, působení našeho Já. Tento stav astrálního těla naruší i potřebné spojení s mozkem, fyzickým nosičem vědomí. Slastné, ale zároveň škodlivé požitky zprostředkují např. drogy, nemírné kouření a požívání alkoholu, a vůbec požitkářství. Vše, na čem se staneme závislí, co zotročí našeho ducha, oslabuje působnost Já a snižuje ho pod svou úroveň do podoby sobeckého ega. Egoistická radost se snadno maskuje, aby se jevila jako altruistická. Jsou lidé, kteří vehementně chtějí pomáhat druhým a světu a tím si třeba nevědomky potřebují navodit pocit mesiášství, úspěšnosti, výjimečnosti, dokonce i samolibosti.

Skutečná duševní hygiena člověka nezbavuje radosti z požitků. Měla by však především nabádat k jejich proměně ve smysluplné prožitky z naplňování svého úkolu pro svět vezdejší i ten nadsmyslový, duchový. Cílem duševních cvičení je proto osvobodit člověka od vášní, žádostivosti, samolibosti a dalších zotročujících závislostí na hmotě. Zbavit počínání i myšlení sobecké zaměřenosti a duši tak přivést zpět do péče Já, našeho bytostného duchovního jádra, naší vnitřní moudrosti. Lidské Já směřuje na dvě strany: nahoru k nadvědomí, kde vládne láska ve smyslu piscis, anebo dolů do podvědomí, kde vládne egoita. Silné Já čerpá z nadvědomí, protože se svobodně oddává lásce k druhému i celému světu. Slabé Já sestupuje do podvědomí pod svou žádoucí úroveň, upadá do bezmocnosti a ztrácí svůj vliv. Člověk pak neodpovídá za své činy, nedokáže být pozorný, je vlečen nezvládnutými emocemi a pudy, je nesvobodný. Sejdou-li se pak dva nesvobodní, jak může vypadat jejich soužití? A co teprve společnost zaplevelená nesvobodnými lidmi, kde je pak opravdová svoboda?

Několik námětů pro duševní hygienu:

- 1) K posílení éterného těla a vybudování správného vztahu s tělem astrálním denně ve vyčleněné časové oáze klidu cvičíme svoje písmo. Při psaní nějakého textu každé písmeno pečlivě kreslíme, nejenom je píšeme. Všechnu pozornost 5 i více minut

věnujeme psaní. Takto i člověk v pokročilém věku může změnit své dosavadní písmo v písmo úhledné, dokonce krásné. Navíc se tím posilní éterné tělo i pro jiné soustředěné činnosti. Přidružená radost z dosaženého zlepšení upravuje také astrální tělo, které se pozitivně naladí. Jak potvrzuje zkušenost, jsou to především pozitivní emoce, které jsou v asociaci nejen s potřebou pomáhat druhým, ale také se zdravím a dlouhověkostí. Rudolf Steiner když mluvil o duševně-duchovním růstu vždy zdůrazňoval, že než v tomto směru uděláš jeden krok, musíš udělat tři kroky v mravním růstu.

- 2) Učit se správnému mluvení je dalším užitečným cvičením. Ke správné řeči patří schopnost vědomě formulovat otázky. Dnes hrozí nebezpečí, že lidé se nedovedou ptát. Raději se obracejí na authority, aby jim poradily a tím se zbavují odpovědnosti za vlastní rozhodnutí, za svoje konání, za sebe sama. Umět se ptát předpokládá přemýšlet. Nesprávné, nedobré mluvení je vždy spojeno s nedobrymi emocemi, na naslouchající působí škodlivě, zvláště jsou-li pomlouváni ti, kdo nejsou přítomni. Cvičení spočívá v pravidelném hlasitém předčítání nebo recitování rytmických veršů, které se postupně naučíme zpaměti. Zvláště příprava waldorfských učitelů, farářů Obce křesťanů, léčebných pedagogů aj. zahrnuje výuku tvorby řeči, tzv. Sprachgestaltung.
- 3) Cvičením proti zapomnětlivosti je vědomé pokládání odkládaných věcí spojené s představou místa, kam jsme věc položili. Je též dobré občas obvyklé místo k pokládání měnit.
- 4) Éterné tělo se velmi zřetelně posiluje cvičením představivosti pozpátku. Užitečná je též občasná chůze pozpátku. A když před spaním si v duchu pozpátku projdeme celý den, zharmonizujeme i své astrální tělo. Snad si pak uvědomit, co jsme udělali nedobře, zda jsme někomu třeba myšlenkou neublížili a pod. To nás může podnítit odříkat kus Otčenáše „ a odpusť nám naše viny, jakož i my odpouštíme našim viníkům“, anebo svým způsobem vyslovit slova o odpuštění.
- 5) Užitečné je též cvičení pozorování vlastní chůze, gest rukou, výrazu tváře a pod. Zde však postupovat obezřetně, abychom nepodporovali vlastní samolibost!
- 6) Kulturu vůle cvičíme tím, že se učíme věci dotahovat, dělat trpělivě i to, co nás nebaví, umět si odřeknout apod. Vždy jde o posílení Já, aby mohlo mít dohled nad astrálním tělem, nesestupovalo pod svou úroveň a nepodlehlo vlivům podvědomí, ale vzpínalo se vždy k nadvědomí, k vyššímu Já.
- 7) Cvičení odbourávání křeče, zvláště napětí svalů v obličejí, v očích, na ramenou a šíji je v současné době všeobecného napětí velmi záhodné. Může nám pomoci představit si lehkost padání listu se stromu, plynoucí mrak, zapadající slunce, jemný vánek a vůbec všechnu lehkost dějů v přírodě.
- 8) Velmi důležité pro dnešní hektickou dobu je cvičení pomalosti. Při jídle přemáhat překotnost, hltání, spěch. Vzpomeňme na Nezvalovo *Dolce far niente*, jakési nicnedělání, kdy klidně sedíme a zastavujeme proud myšlenek a obnovíme svoje síly.
- 9) Mějme při těchto cvičeních vždy na paměti, že podaří-li se rozpustit jeden jediný nedobry návyk, usnadní se totéž u ostatních zlovyků, protože se posilní éterné tělo, navodí správný vztah s tělem astrálním a usnadní se našemu Já plnit úlohu moudrého rádce a vládce.

Rudolf Steiner pro povzbuzení ke cvičení duševní hygieny říká: „To správné bude, tak celý život utvářet (zuzurichten), že lidé budou méně nemocnět, nebo že nemoci budou méně urputné. A budou méně urputné, když prostřednictvím takových drobností, jakými jsou různá jednoduchá cvičení, člověk posílí vliv Já na tělo astrální, vliv astrálního těla na éternou složku a éterné tělo na tělo fyzické. Jde tedy o výchovu a sebevýchovu, které vycházejí z anthroposofie.“

V Praze dne 8/2 2007, Miluše Kubíčková