

## Zacházení s časem

Doufejme, že čtenář porozuměl, proč musí člověk naší doby něco dělat pro svou duševní hygienu. Toto „něco“ a toto „dělání“ je jistě omezené jak časově, tak intenzitou. Člověk se přece nemůže celý den zabývat svou milou duší. To by bylo docela jistě stejně nesprávné jako nedělat nic a ještě by ho to odvádělo od jeho úloh a povinností v „životě“. Míra tohoto konání se musí omezit nejprve na minimum - máme přece tak málo času! Není to však spíše komické? Je to vůbec pravda? Naši prarodiče měli nevýslovně méně komfortu, chyběly jim pomocné stroje - ale měli zato méně času? Máme-li dva volné dny v týdnu, pracujeme také méně hodin, jak je pak možné, že navzdory tomu nemáme čas? Kam mizí uspořené čas? Má přece jen pravdu spisovatel Michael Ende, když ve své knize „Momo“, určené pro všechny věkové skupiny, píše, že náš čas je nám kraden? Nebyl by špatný nápad, kdybychom si někdy vystavili účet z toho, co děláme se svým časem. Ukázalo by se, že s ním dobře nebudeme hospodařit. Abychom se však naučili dobře zacházet se svým časem, musíme žít vědoměji, což znamená, že se přitom nesmíme oddávat žádné spontánnosti. Podobně jako jsme se museli učit také v mnoha jiných oblastech, například když jsme se učili, jak zacházet s nohama, když jsme se učili chodit, jak zacházet s rukama, když jsme se učili něco uchopit, něco ukázat, nebo zacházet se svými řečovými orgány, když jsme se učili mluvit. Zvířeti je všechno dáno instinktivně. Malý tygr, který je od narození vychováván odděleně od jedinců stejného druhu a pak je vypuštěn do divočiny, zná všechno a dělá všechno, co se patří a co potřebuje k životu, ke komunikaci, k páření atd., zatímco člověk musí být šetřen a chráněn, dvacet a někteří i třicet nebo padesát let, než dokáže samostatně obstát v životě.

Individuální sféra nutnosti učit se, nezbytnosti nějak se zařídit, tato sféra vědomého konání se časem rozšiřuje na stále nové oblasti, které v dřívější epoše ještě zvládaly společenské instituce. Podobně je tomu také s rozdělením času. Existují nutné doby, v nichž si člověk na jedné straně dělá přehled o svém způsobu života, posuzuje jej, stanovuje si cíle a bere do úvahy změny. Obsahem časových úseků nazývaných „výhledy“, ke kterým „zavítáme“ o velkých svátcích, ročně, pololetně nebo měsíčně, je malý pohled zpět a dopředu, různá vyhodnocení, plány, otázky, odpovědi. Člověk tím začíná utvářet svůj čas a rozhoduje se, že bude konat „cvičení“, provádět úkony duševní hygieny, případně je měnit. Přesto však jediným jediným všeobecným doporučením, jež je hodno opatření, popsání v kapitole 4.2, zůstává správná řeč.

Člověk by jistě potřeboval mnoho těchto opatření, ale nejprve si může předsevztít provádět jen některé z nich, také z „nedostatku času“. Útěchou budiž, že úsilí rozpustit *jeden* nedobrý „návyk“ (např. nesprávné nebo zbytečné mluvení) postupně změkčí *všechny* ostatní zvyklosti, protože působí na všechny zvyklosti, a to i na takové, s nimiž ta jedna, kterou jsme cvičili, zdánlivě nemá co dělat. ^

Důležitost rozlišení mezi egoistickou a čistou radostí

Cvičící postupně prožije jednu důležitou zkušenost. Cvičení - např. každodenní nebo obdenní 15minutové cvičení správné řeči - je zpočátku něčím nepříjemným, podobá se další těžkosti v životě, jenž je již beztak nelehký. Po nějaké době si však člověk všimne, že to nepříjemné mizí a nastává doba, kdy člověk díky cvičení zažívá stále větší radost. Je to

"

"

"

.....3"

dobrá radost; je to nejen radost z úspěchu, nýbrž radost podobná té, kterou prožíváme v umění při jeho vykonávání. Jestliže člověk dosáhl určitého stupně dovednosti, vzniká ze cvičení v umění i v duševní hygieně uspokojení a radost. Podle toho lze dokonce poznat, zda to člověk dělá správně. Doba k tomu potřebná může být individuálně velmi rozdílná. Nejedná se o nějakou egoistickou radost; lze přitom poznat, že tomu tak není. Ke cvičení totiž patří také to, že se naučíme rozlišovat mezi egoistickou, sebezpocíťující radostí a *čistou* radostí z konání.

Splní-li cvičení toto očekávání, můžeme se odvážit dalšího postupu. Předem si můžeme stanovit také dvě opatření, vždy podle „času“, síly a vhledu (do věci). Které opatření člověk zvolí jako druhé, lze více či méně určit na základě následující úvahy.

Když se člověk jednou probudí ze snového prožívání do dne, bude si klást otázku: „K čemu je tu náš ‚čas‘?“ Nebo vyjádřeno jinak: „Co je smyslem života?“ To jsou otázky, které mi nemůže zodpovědět druhý člověk zvenčí, neboť každé odpovědi bychom museli porozumět, musela by být posouzena, případně bychom s ní museli souhlasit. Dá se však říci jedno: Určitě má *nějaký* smysl, že člověk zkoumá tyto velké otázky, přemýšlí o nich, pokouší se naučit se a poznat co je k tomu potřebné. Mohlo by se také stát, že když se podobná otázka v člověku vynoří, má právě něco jiného na práci, nachází se právě uprostřed nějakých životních povinností nebo okolností, které mu nedovolují zabývat se touto otázkou. Přemítání o otázce si tedy musí odříci. Přesto je důležité, že člověk o těchto otázkách ví a žije s nimi, byť by byly zatím nevyřešené.

Jestliže s tím však člověk začne vědomě žít, vědomě dávat svému životu směr, znamená to, že otázka po smyslu musí být přece jen v brzké době zodpovězena. Jen tak může být člověk odpovědný za svůj život, před sebou samým i před druhými. Jestliže si člověk

stanovil cíl, může si ověřit, zda správně zachází se svým časem právě vzhledem k tomuto cíli.

#### *Egoisticky stanovené cíle nelze podporovat cvičeními*

Jedno však musíme předeslat naprosto jasně: Pokud si někdo vědomě stanoví cíl z egoity, nedá se mu pomoci žádným cvičením, žádným opatřením. Vyjádřeno ještě přesněji: nejenže je to z věcných důvodů nemožné, ale autor *nechce poskytovat pomoc lidem s egoisticky stanovenými cíli*. Věcné důvody lze najít v kapitole 3.3. Princip egoity vede naprosto zřetelně a prokazatelně k boji všech proti všem a k tomu autor nechce přispívat. Napomáhat těmto cílům metodami a vyučováním patří jistě k největším zločinům vůči lidem. Přesto budou namnoze šířeny a prodávány různé triky a návody ke zcela egoistickým cílům, k úspěchům v obchodě, k životu v „lásce“, ve „společnosti“ atd. Stačí si přečíst inzertní stránky bulvárního tisku. My bychom však chtěli pomáhat *člověku*, nikoli nepříteli člověka, který v něm přebývá. Egoita je ústředním onemocněním člověka a všechny postupy, které jsou zde zmiňovány a doporučovány, slouží nějakým způsobem jednomu cíli: přemáhat egoitu a podporovat prožívání Já, nikoli prožívání ega. Dospělému člověku egoita brání naslouchat partnerovi v rozhovoru tak oddaně, jak to činí dítě před tím, než se naučí mluvit, nebo když se učí mluvit. A poněvadž každé opatření a každé cvičení je vždy také cvičením soustředěné pozornosti, cvičení založené na egoitě se nikdy nepodaří.

#### *Jak soustředit své myšlenkové síly a být pohotový v rozhovoru?*

Velmi rozšířenou slabostí je, že člověk neumí soustředit své myšlenkové síly a v důsledku toho není např. dost „pohotový“ v rozhovoru. Podpůrná metoda spočívá v tom, že se pokusíme setrvat svými myšlenkami u jednoho tématu, které jsme si určili, kdykoliv máme právě čas: musíme-li čekat např. na nádraží, u zubaře, nebo jedeme-li ve vlaku, namísto toho, abychom se oddávali asociacím, v nichž se vědomím barvitě prohání všechno možné. Většinou ovšem převažuje to, co duši v daném okamžiku nejvíce zaměstnává. Zvolené téma nemusí být něčím „důležitým“, ale čím méně se osobně člověka dotýká, o to vhodnější je, abychom na něm cvičili „sílu svalů“ svého soustředění.



Napadne nás, že vychází-li takové cvičení z egoismu, například proto, aby člověk *vítězil* v diskuzích, a ne aby v diskusi mohl lépe zastávat pravdu, takové cvičení se nikdy nemůže podařit. Následkem stanovení egoistického cíle bude člověk totiž od soustředění trvale odváděn. A nemůžeme si přece umínil: „Na to nebudu myslet!“ Nemyslete 5 minut na zeleného slona! Jen se o to jednou pokuste!

Samozřejmě „pravdou“ je často právě ta *naše* pravda, ovlivněná osobním zájmem na diskusi, např. kvůli ctižádosti, tj. bez ohledu na objektivní hodnotu pravdy. Je pak těžké rozlišovat mezi touto angažovaností pro pravdu a osobní stránkou. Jednou z úloh je vyvíjet právě tuto rozlišovací schopnost, neboť egoita se může vynořit v nesčetných převlecích a ani největší mudrc si nemůže být před ní jistý.

#### *Úsilí o rovnováhu*

Při pokusech vystavět si svůj vlastní duševní život podle hledisek duševní hygieny, tzn. utvářet ho vědomě, je velmi důležitá jedna skutečnost. Člověk se všemi způsoby pokouší odbourat *hotového člověka*, zvyklosti a vyježděné dráhy duševního života a probouzet do života člověka *nehotového*, schopného improvizace, a vést ho do jeho legitimní role. Stručně řečeno, člověk se pokouší něco rozpustit a zároveň vytvořit reálný subjekt, tj. dospět k zážitku sebe, nikoli k sebestoprvčení nebo seberealizaci.

Tato dvě úsilí by měla být v rovnováze, neboť zvyklosti jsou předběžnými oporami, které člověk potřebuje zejména tehdy, když pravý subjekt, Já, není dost silný, aby měl vždy otěže v rukou. Na druhé straně

se cvičení k posílení Já nemůže podařit, jsou-li zvyklosti příliš silné. V takovém případě bude prostřednictvím cvičení zaměřených na soustředění pozornosti posílen právě člověk zvyklostí. Opatření a cvičení se proto mají vždy zabývat oběma úkoly. Správná řeč odpovídajícím způsobem ovlivňuje oba stanovené cíle. Popsané myšlenkové cvičení vždy posiluje bytost Já. V minutách, které stráví člověk zabýváním se různými hledisky v hodnocení své situace, je možné se ptát: Co se ve mně, v mé duši děje bez mé vůle, bez mého souhlasu? Co se děje tak, že do toho nevidím a snad to nemohu ani poznat? Jako příklady zvyklostí, které je třeba opatrně rozpouštět, můžeme uvést záliby či negace, které pocházejí úplně z oblasti citu a nemají myšlenkové zdůvodnění.

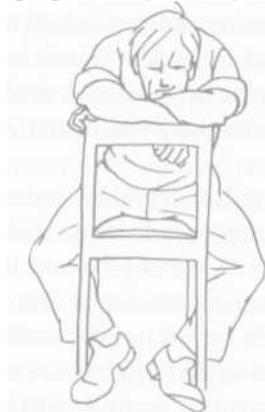
#### *Cvičení soustředění na vnímané*

Pokud se někomu nedaří nasměrovat koncentraci myšlenek na neutrální téma, které si sám určil, udělá dobře, když se bude soustředit a cvičit pozornost nejprve ve vnímání. Za objekt vnímání si zvolme vždy přírodní jev, přírodní předmět, kámen nebo krystal, krajinu, strom nebo rostlinu, nebo s mraky nebo hlasy, tóny přírody. Cvičení spočívá v tom, že člověk přesně pozoruje. Obvykle se spokojíme s konstatováním, co to pozorované je, aniž bychom to skutečně vnímali. Člověk si to neumí představit podle skutečnosti, představuje si to jen jako šablonu. Víme přece, jak vypadá růže, strom, mrak. Uvědomíme-li si však, že v přírodě nic není úplně stejné jako něco jiného, že žádná růže není stejná jako druhá, žádný mrak není jako jiný mrak, dokonce nejsou stejné samy o sobě, neboť s časem nebo světlem se vše mění, a pak teprve vidíme, co se pod cvičením vnímání vlastně myslí. Člověk může vnímat velmi mnoho z toho, co se nedá vůbec popsat slovy a pojmy - barvy, tvary, pohyby, tóny atd., může však tyto detaily beze vší námahy vidět, slyšet, dotknout se jich, přivonět k nim. Ve cvičení zaměřujeme pozornost právě na tyto „nevyslovitelné“ jednotlivosti, o nichž člověk nemůže konkrétně přemýšlet, ale přesto je může velmi přesně sledovat ve svém vnímání, poněvadž vnímání si počíná „pojmově“ i tehdy, když chybí pojmové vyjádření pro to, co vnímáme. Člověk dokáže ve svém vnímání nesmírně jemně rozlišovat, aniž by toto rozlišení uměl vyjádřit.

Soustředění na vnímané připadá mnoha lidem snadnější než soustředění myšlenek a proto je můžeme použít napřed jako první krok při zacvičování se do myšlenkového soustředění. Můžeme se zamyslet nad tím, jak hodně dává vnímání člověku v dětství, jak jsou jednotlivé vjemy plné a naplněné ve srovnání s vjemy dospělého a jak je všechno ve světě jevů pro dítě zajímavé, zatímco dospělý má vše, co ho bezprostředně nezajímá. To, co se později stane známou nudnou scénérií všedního dne, je pro dítě tajuplným světem, nabízejícím stále něco nového. Vjemy dítěte jsou živé, kvalitativně úplně jiného druhu než u dospělého. Cvičení nám tedy přináší něco z tohoto ztraceného světa zpátky.

#### *Vědomé upouštění od prožívání některých duševních pocitů*

Nálady a „duševní stavy“ člověk v sobě nalézá jako rušivé faktory v duševním životě. Často se zdají „zdůvodněné“, vyvolané vnějšími okolnostmi, ale vlastně se z nich nedají odvodit. Však také většinou bývají „zdůvodnitelné“ pouze zdánlivě, i když se nám to zdá být jinak. Vnější okolnosti nebo události jsou většinou jen výmluvami pro nálady, pocity či stavy, které raší z hlubších kořenů. Mnohé *úzkosti*, jak známo, nepomíjejí, byť jsou odstraněny všechny vnější důvody. Pro své nálady a duševní stavy člověk většinou hledá důvody. Najde je vždycky, protože duševní nálady, které nás přepadnou, jsou negativ-



*Zlost naši dej nám dnes*

ního charakteru a pro negativní pocity lze ve světě vždy najít důvody.

Typickou postavou je jinak dobromyslný šéf, který občas vstane z postele levou nohou: pak jsou z toho samé chyby, opomenutí a mrzutosti. Lidé samozřejmě strádají ve svých náladách, ale zároveň si negativní pocity vychutnávají. Denní dávka zlosti, spojená s opovržením vůči lidem, kteří ji „způsobili“, je pro mnohé lidi důležitá jako denní chléb.

Vynášíme-li duševní nálady ven, promítáme navenek i jejich podklad a mezi lidmi, kteří s nimi přijdou do styku, vznikají další negativní vlny citového života. Ty pak působí zpětně na dotyčného a vzniká stále se zesilující rezonance. Již z hlediska dietetiky je proto zdravé nevynášet ven potlačované duševní nálady, je-li to možné, pouze kvůli tomu, abychom si náležitě „vychutnali“ svou realizaci v negativních pocitech i tím, že získáme nějaký druh „soucitu“. Vědomé upouštění od prožívání těchto pocitů, jestliže se dostaví, je prvním krokem, ale způsob, „jak“ to provést, je zde důležitější než sama skutečnost.

Člověk si může nasadit masku, může předstírat, že je v pohodě, že je na tom dobře: všechno závisí na tom, nakolik to člověk udělá *úplně*, nakolik je přitom celou svou duší. Pokud člověk navzdory své duševní bolesti a vnitřní hořkosti dokáže sdílet problémy bližních, s dobrou vůlí pomáhat, utěšit a dát radu, pak *tato* „maska“ působí blahodárně na vlastní utrpení. Čím méně tuto masku naplňujeme svou „účastí“ na ní, tím je neskutečnější a vede to až k její škodlivosti, neboť okolí pak musí říci: Přece by bylo lepší, kdyby se zbavil své starosti a zlosti, než aby pod chladnou maskou stále více živil negativní pocity.

Na základě své bolesti může být člověk vnímavý pro život druhých, ale ze své bolesti může být také vůči druhým nemilosrdný. Nejhůře lze kontrolovat zlost a pocity nenávisti, které se také nejsnáze promítají navenek.

Zanechání nadbytečných řečí přináší bytosti Já síly poznání. Doporučuje se zřeknout se nejen *okamžitého* vyslovení, ale vzdát se také vnitřní formulace intuitivně získaných poznatků. Zřící se slovní formulace v řeči totiž znamená, že to, co je živé, uchráníme před předčasným ztuhnutím a před téměř nevyhnutelným pokroucením řečí, v níž jsou schopni udržet to živé jen básníci a spisovatelé. Ve formulaci se obvykle silně prosazuje přizpůsobivost k navyklým představám a obrátům, k polovědomým obrazům.

*Zřeknutí se vyjádření negativních citů a tajemství  
dobrého a nedobrého „napodobování“*

Obvyklé city, také negativní, jako např. nenávist a zlost, jsou živé, a proto mají takovou moc nad vědomím. Teprve když člověk tyto city vyjádří svým chováním nebo jejich formulováním, nabývají formy, v níž je známe jako nenávist vůči někomu nebo úzkost z něčeho. Nejsou-li vyjádřeny, jsou nejen živé, ale navíc ještě schopné proměny. Zřeknutí se jejich vyjádření je proto v jisté analogii se situací, kdy necháváme naživu nové náhledy a poznatky. Proti tomu však v nás pracuje popud vychutnat si negativní pocity právě v podobě negativního žvanění o nepřítomných lidech. Takové odřeknutí je proto těžké a jeho hodnota s ohledem na duševní hygienu závisí velmi silně na způsobu, „jak“ to provádíme.

Uvažme dva extrémní případy. Jeden je takový, že dotyčný potlačí svou zlost, svou rozladěnost a nasadí si neutrální nebo pohodovou masku, která je však zcela prázdná: okolí ji pociťuje jako prázdnou formu. Do chování navenek sice nevytéká nic z negativních pocitů, tím více se to ale vaří v nitru. Toto pochopitelně nemá valnou terapeutickou hodnotu. Jiný případ nastane, když se člověk zcela ponoří do své masky, maska tak brzy přestane být maskou a živé negativní pocity se pak ještě promění v pozitivní síly Já. Člověk tak získá stanovisko, z něhož se může zpětně podívat na svou rozladěnost, na zlost a nenávist, které se nyní jeví jako zbavené své moci.

Tajemství druhého případu je v tom, že člověk *musí něco dělat*. Odtud pocházejí blahodárná odvádějící působení plynoucí z nových těžkých úloh, které musíme řešit v případě úmrtí osoby nám blízké. Většinou se podaří něco, co leží mezi oběma extrémními případy. Potlačení negativního rozrušení buď moc nepomáhá nebo nepomáhá vůbec. Moc nálad a duševních stavů můžeme dalekosáhle zmírnit tím, že si člověk najde a stanoví úkoly, do nichž může vlévat své síly a zájmy.

To je tajemství dobrého a nedobrého „napodobování“. Vzor můžeme napodobit z vnější stránky („jak si odkašlává...“), ale můžeme ho „napodobit“ i v zachycení nejnvnitřnějšího jádra jeho bytosti, jak to dělá dítě, nebo jak žák usiluje napodobit mistra zenu.





Z předešlého výkladu můžeme pochopit, že každý pokus vystoupit ze své navyklé „role“ a vstoupit do nové „role“ má svůj terapeutický vliv.

#### *Snadné opatření k posílení vůle*

Nejrozšířenější slabostí je slabost vůle. Velmi často člověk ví, co by se mělo dělat a přesto podle toho nejedná. K přemožení této slabosti, nebo aspoň k jejímu zmírnění slouží velmi snadné „cvičení“: nedělat nic, totiž záměrné nicnedělání. Příští den si umíníme v určité době nedělat nic jednu až pět minut. Jak konáme toto „nic“? Sedneme si nebo stojíme, přecházíme sem a tam a přitom si myslíme: „Těchto pět minut je tu proto, abych se stáhnul ze všeho konání. Jediné, co dělám, je, že se zamýšlím nad úplně zbytečným jednáním, které nemá žádný „praktický“ účel, žádný smysl, který bych *mohl* konat ze své vůle.“ Příkladem takového konání např. je, že si rozvážeme a opět zavážeme tkaničky u bot nebo kravatu, nebo nakreslíme na papír určitý útvar, třeba pětiúhelník a tento tvar odkráčíme v pokoji, nebo odkráčíme v určitém směru kruh. Toto jednání si představíme a potom se případně rozhodneme, jestli je vykonáme nebo ne. Pokud se však rozhodneme, že je vykonáme, pak to také uděláme. Rozhodneme-li se, že jednání neprovedeme, tak si ho co nejpodrobněji představíme.

Podstatné přitom je, že toto jednání nemá být ničím *užitečným*. Nejprve tedy dojdeme k nicnedělání a potom z nicnedělání případně přejdeme k

představě zbytečného jednání a z této představy k vykonání neužitečného jednání. Je to cvičení posilující Já.

Dalším všeobecným principem tohoto opatření je, že si všeli co rozložíme na co nejmenší kroky a děláme tyto *malé kroky*. Takto postupovat je třeba zvláště tehdy, když je nějaké opatření jako celek obtížné a nepodaří se. To se vztahuje též na celek všech opatření: neberme si toho moc najednou.

#### *Dietetické působení fantazie*

V uvedeném malém opatření k posílení vůle má svou roli také fantazie a je důležité vymyslet si něco zbytečného, nějaké neužitečné jednání. Sama tato fantazie působí dieteticky, protože dnešní člověk svou fantazii nechává zakrtnět, jelikož ho k tomu nutí jeho způsob života. Zakrtnění aktivní fantazie kompenzuje záplavou vjemů a vjemovou závislostí, jak ukazuje jeho závislost na televizi, ale také na méněcenné literatuře. Jak už bylo řečeno: protože náhražka požadavek nikdy neuspokojí, neuspokojený potřebuje stále intenzivnější náhražky a stále více různých druhů náhražek.

I velké a naprosto velkolepé fantastické romány jako Tolkienův *Pán prstenů* nebo *Nekonečný příběh* od Michala Endeho vděčí za svou popularitu a úspěch zčásti svému charakteru: vedou *čtenáře* do světa dobré fantazie (Goethe by jistě řekl exaktní fantazie), nemluvě o tom, že jsou to vynikající díla. To není žádný „eskapismus“, útěk před nehezkou skutečností do neskutečného světa. Je to legitimní uspokojení jedné zanedbané lidské schopnosti, právě fantazie. Umělecké výtvořiny, jako např. téma *Nekonečného příběhu*, nebo i mnoho románů science-fiction, působí jistě léčivě a pomáhají. Jejich působení ovšem závisí na tom, *jak* je člověk čte, především jakou intenzitu představivosti vyvine. Takové romány (zůstaňme u zmíněných knih), které obsahují velmi mnoho zcela neobvyklých obrazů, působí na fantazii čtenáře vždy podle toho, nakolik si obrazy skutečně postaví před svůj vnitřní zrak, tj. nakolik uvede *svou* fantazii v činnost. Čím je přitom aktivnější, o to více a lépe působí vliv textu.

Na tomto příkladu můžeme konkrétně posoudit, že při čtení je aktivita mnohem větší než při poslouchání radiopřijímače, a že při sledování televize je aktivita mnohem menší než předpokládaná aktivita při poslechu rozhlasu. To je také jeden z nejdůležitějších rozdílů mezi divadlem a filmem: Ve filmu se dá *zobrazit* mnohé z toho, co v divadle musí *vykonat* fantazie diváka. Samozřejmě i ve filmu lze umělecky působit „technikou zamlčeného“, jenom se to zřídka dělá.

#### *Rozdíl mezi cvičením aktivní fantazie a asociativním fantazírováním*

Fantazie může být uvedena v činnost také zcela samostatně, jako cvičení. Přitom se však nemá využívat *asociativní fantazie*, ke které se člověk velmi přiklání: fantazíruje polovědomě, „má-li k tomu čas“. Tuto dobu by však měl člověk alespoň zčásti využít k malým cvičením, jako například k soustředění myšlenek na nějaké téma, anebo tuto chvíli také využít k fantazírování. V asociativním fantazírování je však člověk veden svými přáními a možnostmi požitku v představách, nebo si naopak představuje trapné situace, obrazy plné starostí a vlastního selhání. V asociování je každá z těchto sérií obrazů ovládaná a vedená citovým životem.

Namísto tohoto asociování, které je vedeno z podvědomého působení, má nastoupit žádoucí fantazie s nejrůznější tematikou: přesná představa nějaké krajiny, stromu, ptáka, zamračeného nebe, nebo si volně představíme krajinu, kterou jsme nikdy neviděli, zahradu nebo strom. Obraz nemusí být vždy nepohyblivý, můžeme do něj vnášet pohyb, vítr nebo měnící se osvětlení. Může vyjadřovat určitou scénu s lidmi, známými i neznámými. Jedno je však velmi důležité, nemělo by se nás to příjemně nebo nepříjemně dotýkat, mělo by to být spíše „věcné“, přesné, nikoli povrchní. Yybabíme-li si snadno obrazovou představu, můžeme se pokusit zachytit obrazy také výrazně ve slovech.

Ve cvičení fantazie se proto pokusíme představit si od přírody pomalé dění: plynutí oblaků, kroužení orla, východ slunce, létání ve sbírání myšlenek promýšlíme beze spěchu. Čím pomaleji umíme myslet, o to intenzivněji myslíme. Rychlé myšlení cvičíme pomalým myšlením (jako cvičíme rychlou bezpečnou hru). Každé opatření duševní hygieny, každé cvičení předpokládá nejprve jeho pomalé vykonávání.

"

"

\*\*\*\*\*33

Existují však lidé, kteří jsou od začátku trapně pomalí, kupř. ženy v domácnosti, které celý den vaří a uklízí, výsledek však neodpovídá vynaloženému času a silám... Jiná hospodyně udělá všechno rychle a jídlo je výborné, byt se leskne. Rozdíl spočívá v různé intenzitě oddanosti (práci) nebo koncentrovanosti (na práci). Právě té poslední se lze naučit pomalým konáním, ale tuto pomalou činnost musíme mít v úplné pozornosti, nesmíme přitom snít nebo fantazírovat o jiných věcech. Tato pomalost nevzniká z lenosti a z odvádění pozornosti jinam, ale ze zvýšené aktivity/

Napodobování z nitra je hrou, v níž se člověk musí proměnit, jako v každé hře; hraje důležitou „rolí“ pro duši, která je pro ni léčivá, protože ji vyvádí z navykých kolejí a posiluje její svobodu a přizpůsobivost. Duše se stává méně zajatcem vlastních zvyklostí. Při fantazírování je prospěšné vžívat se do úplně cizí role, kde je to možné, ale nikoli do lidské, nebo případně se vžívat do lidské role, která by nám neměla být ani sympatická, ani nesympatická - měla by být jednoduše cizí. Pokoušíme se pozorovat události, situace a dění z cizího stanoviska (např. ryby nebo ještěrky), aniž bychom přitom nechali působit vlastní zájmy, city a sympatie. Svou roli nám může postoupit románový hrdina, měla by to však být vynikající osobnost, žádný typ či schéma, jaké najdeme v detektivkách. Měl by to být charakter určitého formátu a tento charakter musíme správně pochopit.

#### *Pomalost jako cvičení*

Pro cvičení a opatření potřebujeme čas. Ne *mnoho*, rozhodně méně, než denně proplýváme. Ovšem to, že ze všedního dne vyzvedneme malý časový úsek, neznamená, že uvnitř něj máme *spěchat*. Naopak, tento malý časový úsek využijeme o to lépe, čím pomaleji v něm budeme vykonávat stanovená opatření nebo cvičení. Pomalost je v protikladu ke zvyklostem moderního člověka, takže ji samotnou musíme chápat jako cvičení a často se jí dokonce musíme učit.<sup>1 2</sup>

Pomalost se dá také cvičit zvláště na jídle a pití, když svoji pozornost plně soustředíme na chuť, hutnost, vůni jídla nebo nápoje. S prv/

"

"

"

\*\*\*\*\*

<sup>1</sup> Viz také Monique Wortelboer: Domácnost. Fabula, Hranice 2007, pozn. vyd.  
<sup>2</sup> Viz G. Kihlewind: Die Diener Logos, kapitola „Zpomalení života“, Stuttgart 1981.

nimi soustavy můžeme také „zacházet“ tak, že je necháme velmi pomalu projít ústy a dále potom jíme spontánně.

#### *Citová hnutí obyčejného vědomí*

Pozorujeme-li citová hnutí obyčejného vědomí, snadno si všimneme, že všechna se chovají jako *pasivní subjekt*, lépe řečeno, sám člověk jako subjekt se stává jejich objektem, je trýzněn city. Vyvolat je nemůže, ale když tu jsou, nemůže je přimět, aby přestaly. Odtud pochází konstatování, že v citění nemůžeme improvizovat, jako to musíme dělat v myšlení, má-li to být skutečné myšlení. City dokonce zatlačují člověka do pasivity, ba teprve potom zde opravdu jsou. Téměř jedinou možností, jak je oslabit nebo přemoci, je proto konání proti takovým citům.

Všechny city člověka přepadají (zmocňují se ho): úzkost, smutek, nenávisť, žárlivost, tížádost, zášť. Tohoto druhu je také egoistická radost, zvláště však negativní city, které vlastně nikdo nechce. Všechny pocházejí z oblasti podvědomého působení. Totéž lze tvrdit o všeobecně zastávaných zvyklostech, které jsou vlastně určitou formou pasivity: např. lenost a pohodlnost (které bychom mohli nazvat největšími vášněmi člověka), ale také záliba v pověrách a lpění na dogmatech, institucionálních či zcela soukromých, sklon nebo touha po autoritě, kterou člověk „uzná“ a na kterou se pak „spoléhá“. Dokonce i takovou vlastnost jako chamtivost, která často vybízí k velké aktivitě, utrpíme pasivně, jako citový stav, neboť člověk z Já vlastně nechce být chamtivý.

Pasivita vůči podstatě citů u člověka naší doby poukazuje na stanovisko, které je naší době již nepřiměřené, ale v dřívějších epochách bylo jediným správným postojem vůči tehdy ještě vnímané řeči světa: Čím méně člověk do toho sám mluvil, o to čistěji a více mu bylo sděleno. Ale s příchodem egoity nebo vědomí minulosti je pasivita bránou, kterou do chování člověka vstupují podvědomé impulzy.

#### *Cvičení duševní rovnováhy, vnější rovnováha a uvnitř ovládnutá intenzita citů*

Mnoho lidí trpí dnes pasivitou vůči citům, kterými budou oklamáni. Extrémní případ manio-depresivního onemocnění nám jasně ukazuje, že proměnlivé, kratší či delší periody skleslosti, stavy „dna“ nebo naopak euforie nejsou podmíněny vnějšími skutečnostmi, událostmi nebo okolnostmi, ale pocházejí z vlastního duševního života. Víceméně to platí také pro „zdravého“ člověka, který může na sobě pozorovat měnící se nálady, rozmary a jiné duševní stavy.

Co se dá proti tomu dělat? Viděli jsme přece, že z pasivity pomáhá

pouze konání; a to nejprve takové, v němž se člověk učí ovládat vyjadřování, formu vyjadřování a projevení citů navenek. Zřekneme se jakéhokoliv *přehánění*, k němuž máme sklon a v určitých případech se zřekneme jakéhokoliv řeči. Nejprve mluvíme jen v určitých dobách a při určitých příležitostech, vždy podle síly a možnosti, pak mlčení rozšíříme na celý den. Tento postup má mnoho důvodů a cílů. Dávat pozor a umět dávat pozor na citová hnutí je už samo o sobě posílením autonomní bytosti. To, že utlumíme či nevyjádříme své city, znamená, že je nenecháme zesílit rezonancí vyjádření, a zároveň to pracuje proti tomu, abychom jimi nebyli strženi.

Zřeknutí se projevení svých citů navenek probouzí síly poznání, nebo jinak řečeno, síly citů aspoň zčásti proměňuje v to, čím původně vlastně jsou - v poznávající cítění. Po nějaké době cvičení si všimneme, že toto zřeknutí se citový život neotupuje, jak se zprvu mnohým zdá. Opak je pravdou, citlivost se zvyšuje, citový život se stává intenzivnějším. Ponenáhlu nastupuje změna zabarvení, odstínu citů. Pokud jde o průhlednost, barvy citového života se stávají čistějšími, a v nitru, v srdci obyčejných citů, se postupně vyvíjí poznávající cítění. Nejprve však člověk pozná, že bezděčné, „spontánní“ vyjádření citu je vždy přehnané a hodí se pouze k zesílení pasivního zažití (utrpení) citu. Zanecháním spontánního vyjádření citu se zvyšuje prožívající citlivost, ale nestupňuje se *moc citu*, která jinak přepadne člověka.

Toto cvičení duševní rovnováhy (vnější rovnováha, uvnitř ovládnutá intenzita citů) nemá nic společného s necitelností, znuděností nebo s vrozeným flegmatickým temperamentem. Naopak, ony samy jsou nemocemi, které je třeba přemáhat různými opatřeními a cvičeními. Duševní rovnováha v dobrém smyslu znamená intenzivní citový život, který je však *zažíván a ne utrpen*, proto může být tak intenzivní. Cílem není potlačovat citový život a *přiměřené* vyjádření citů, nýbrž prožívat jej. Vytvářením vnitřního rytmu prožívání se člo-

věk vychovává ke „schopnosti úsudku“ nejen v myšlenkovém životě, ale také v samotném citovém životě, čímž se člověk učí pociťovat to, co je ve vyjádření „přiměřené“ a také se to učí uskutečňovat.

Stav nemoci zvané bezcitnost - člověk necítí ani utrpení, ani radost - vzniká většinou jako reakce nebo obrana vůči silným citovým zážitkům, např. při pohřbu, při němž člověk vůči mrtvému, kterého přece velmi miloval, již nic necítí. Tento stav pasivně utrpíme, stejně jako city.

Z toho lze poznat nejen jeho charakter, ale také směr, vedoucí k jeho uzdravení: musíme něco *dělat*, probudit v sobě nějaký zájem, příp. nějaký duchovní zájem, nebo jednoduše si vzít za úkol nějaké pozorování, např. jak se vyvíjí zárodek rostliny nebo poupě a vývoj sledovat kreslením. Jinou možností je, že se věnujeme pozorování nějaké osobnosti v dobrém románu a s intenzivní pozorností sledujeme její vývoj. Pokoušíme se porozumět, jak lze tuto osobnost přivést do vztahu k tomu, co se jí přihodí. To je jen několik příkladů pro věcné konání, které si uložíme. Můžeme se také věnovat osobnosti určitého vědce, umělce nebo vojevůdce a shromáždit o ní všechno dostupné. Nebo se zabýváme nějakou otázkou, jako např. odkud pochází obraz hada zakusujícího se do svého ocasu. Důsledkem rozvinutí těchto zájmů je probuzení citového života v naprosto jiném směru.

Pasivita v citovém životě však již dnes není aktuální, což je vidět na různých jevech. Mimo chorobné ztráty citu lze více či méně jasně pozorovat duševní stav, v němž člověk hledá vyžití svého „citu“. Citová forma je zde přítomna ještě předtím, než získá svůj objekt, předtím, než vjem nebo představa může rozdmýchat cit. Často se to děje u projevů „lásky“, která je přítomná jako nárok, jako přání, ještě předtím, než se člověk seznámí s člověkem, na něhož je již přítomný cit přenesen. Na tom vidíme, jak je podvědomý impuls neosobní; normální by přece bylo, kdyby člověk někoho potkal, seznámil se s ním a pak získal lásku. Podobně se člověk setkává s takovými hnutími citu, jako jsou zlost, nenávisť, úzkost a také žárlivost - jen hledáme příležitost, abychom je mohli využít. Podvědomé působení tak využívá myšlení a autonomní vědomí, s tímto jevem se můžeme setkat až příliš často. Má-li člověk zůstat člověkem, musíme na tyto jevy působit prostřednictvím různých opatření a cvičení.

### *Cvičení k probouzení kladných citů*

Jiný jev je spíše kladný. V určitých případech je člověk schopen ovlivnit svůj cit vědomým konáním. Například se někdo pokouší vcítit do nového uměleckého stylu, jemuž spontánně „nerozumí“, který si nedokáže „vychutnávat“. Velmi často se to podaří a prostřednictvím naší vědomé práce vzniká nový cit. Obdobně se to stává pedagogům a léčebným pedagogům; často raději získávají „obtížné“ (obtížně vychovatelné) děti, s nimiž se pak musí zabývat intenzivněji. To poukazuje na skutečnost, že ačkoli se v citovém životě nedá improvizovat, přece je možné probouzet kladné city. Záporné city jsou většinou vědomě zaměřené jen na ty objekty, které již podvědomě byly v pohotovosti. Tedy vlastně žádá změna.

Pasivita a pohodlnost nevyhnutelně vedou k lenosti. Moderní člověk se důkladně odnaučil radosti z aktivity, z práce. Práce je buď nevyhnutelné zlo, nebo hrdinský čin. Mezi těmito dvěma extrémními pojetími, které přece říkají totéž, se nachází *zapomenuté gesto - radost z konání*. Člověk může získat lásku k činům jen tehdy, když je koná s plným nasazením. Všechno, co člověk vykonává s roztrázeným, odvádějícím zájmem, bude vždy pociťovat jako zátěž. Mnoho povolání se pro nás dnes již stalo nesmyslnými proto, že se v nich už nemůžeme zcela oddat úlohám, a proto musíme dodatečně ke svému povolání dělat něco jiného, čemu se můžeme zcela oddat.

### *Odkud čerpat vůli?*

Pedagog může mít rád „obtížné“ děti, člověk může vychovat sám sebe k „porozumění“ spontánně „nepřijatelnému“ umění - a podobně se člověk může vychovat k tomu, aby ve vlastní aktivitě, tělesné nebo duševní práci našel radost a uspokojení. To je jedna z nejdůležitějších úloh moderního člověka.

Z tohoto hlediska je třeba posuzovat pasivní druhy rozptýlení, přemíru pasivního vnímání jako je televize. Nepřekvapí nás, když mnoho lidí, zvláště mladistvých, považuje za svůj největší problém nepřítomnost vůle nebo slabou vůli. Otázka většinou zní: „*Odkud máme čerpat vůli? Co by vůli mohlo dát podnět?*“ To, co se tím vyjadřuje, není nic chorobného. Je to přesná diagnóza vývojové fáze, v níž se v současnosti nachází velká část lidstva.



Ve skutečnosti dnes již lidská vůle nemá žádné vnější zdroje - což je ten nejlepší případ. Neboť působí-li vnější impulzy (a zároveň se obchází vlastní úsudek), jedná se o síly, které pocházejí z podvědomého působení nebo tyto síly provokují. Dříve mohl člověk získávat své volní impulzy „zvenku“, od vnějšího duchovního vedení, nebo mnohdy z nitra, jako inspiraci. Naproti tomu dnes všechno prochází vědomým úsudkem a rozhodnutím - nebo by to tak aspoň mělo být.

Volní impulz si nemůžeme vzít zvenčí. Kdyby takové impulzy byly k dostání v nějakém obchodě nebo u nějakého úřadu, pak bychom se mohli stále ještě ptát: „K čemu? Proč tam jít? K čemu si máme něco takového koupit nebo jen vyzvednout?“ Můžeme a měli bychom tuto situaci hodnotit kladně: Jediným zdrojem své vůle je teď člověk a rozvíjí ji docela ze sebe. Ti, kdo popírají možnost svobodné vůle, by se měli pořádně podívat na člověka bez vůle.

#### *Schopnost vědomě formulovat otázky*

Když člověk něco nechce, působí jen jeho podvědomé impulzy a skrze ně člověku nepřátelské síly. Tím, čím byl dříve volní impulz, který byl do člověka vložen, je dnes schopnost ptát se. Tou je překonána dřívější nadvědomá životní intuice, která člověku dávala smysl, aniž by se musel na něj ptát. Proměnila se ve schopnost ptát se. Na smysl života se ptáme vědomě nebo jen v naladění své mysli. Schopnost vědomě formulovat otázku má každý aspoň způli zdravý člověk. Otázka, kterou klademe, již polovinu odpovědi skrývá v sobě:



víme přece, na *co se máme ptát*. To, co bylo dříve jako zřejmé, jako základ života dáno institucí církve, společenskými souvislostmi a tradicí, dnes žije ve schopnosti na to všechno se ptát.

Svoboda jednotlivého člověka se zakládá na schopnosti dávat podstatné, zásadní otázky. Člověk se dnes nachází v úplném bezvětrí vnějších volných impulzů; pod touto ochranou by mohl zasadit své počáteční zárodky, které z ničeho „nevyplývají“, neboť už nic *nevyplývá*. Na to čekáme zbytečně. Situace, v níž této okolnosti dostatečně porozumíme se nazývá *průlom*. Průlom se nezdaří, nepochopíme-li, čím je pro nás tato nepřítomnost impulzu, nebo ji prožíváme jen intelektuálně a neprožijeme ji celou myslí jako kosmický nulový bod lidstva, který nabízí člověku možnost začátku. Čím hlouběji a bolestněji to prožíváme, o to blíže se dostáváme ke svému průlomu.

Zvolit si nicnedělání je také volbou. Ptáme se, co je třeba udělat? Především jedno: musíme především sami *poznat*, co je třeba dělat, nikdo nám to nemůže říci. Toto poznání musí být *intuitivní*, poněvadž všední vědomí nedokáže poznat smysl bytí, ba ani „smysl“ nebo funkci obyčejného křemene. Musíme si dávat ty největší otázky a prozkoumávat je, abychom pak uměli odpovídat na malé otázky. Když nás velká otázka skutečně pálí, je v ní síla, která vede na cestu k jejímu zkoumání. A může se stát, že sama tato cesta bude smyslem, který stvoří nový základ života.

#### *Sokratova metoda kladení otázek*

V Platonových dialozích je popsána jedinečná lidská postava Sokrata. Jeho metoda, jak lidi poučovat a vést k myšlení spočívá v tom, že jim stále dává otázky. Je velkým mistrem, praobrazem a předchůdcem člověka, který v době duše vědomé, tedy dnes, vyvíjí tázání se jako *všeobecnou* schopnost: jeho *pochybování*, to je jeho *poslání klást otázky* ve smyslu vnitřní hodnoty, kterou nám Sokrates vštěpoval a příkladným způsobem ukázal ve svém životě. V platónských dialozích můžeme poznat právě správné tázání, které patří ke cvičení správné řeči.

Tázání se je duševní činnost, která je spřízněna s Já, je to aktivita, která nemůže mít jiný zdroj než Já. V naší době, kdy je tato činnost všeobecně aktuální, se zároveň v neslýchané míře vyskytuje její opak, tj. spoléhání se na jiné a víra v autoritu. Pověra, často v hávu „vědy“ ,

hledání dogmat, která jsou „jistá“, to všechno patří ke kultu pasivity a potenciálnímu vyhýbání se vlastní námaze.

Lidé věří, že by jim mohl někdo udílet rady v důležitých otázkách, aby si tím uspořili vlastní rozhodnutí, volbu a zodpovědnost a také práci ve prospěch poznání. Přitom se zapomíná, že si sami volíme rádce, jehož radu přijmeme nebo zamítneme, že před zodpovědností nijak neutečeme, vlastní volbě v otázkách osudu, duševního nebo duchovního života žádným manévrem neuhneme. Důležitým otázkám se nemůžeme vyhnout. To, co je naprosto přiměřené pro tělo, např. tázat se lékaře, to je hřích a omyl pro duši a ducha člověka, které jsou oblastí možné svobody člověka, kde je člověk v principu autonomní.

Když se člověk v určité životní situaci a před nějakým rozhodnutím obrací na věštky, proroky, astrology, grafology, pak se dá toto gesto přeložit následovně: „Jdu do informační kanceláře, kde mi řeknou, kdo jsem a co chci.“

Člověk se považuje za hotový výrobek, o němž údajně někdo mimo něj může vědět, jak to s ním vlastně je. Vzdáváme se současné, zárodečné svobodné aktivity a přitom zapomínáme, že i to je roz-



bodnutí (a sice poslední), když se člověk obrátí na ona „informační místa“. Člověk si tak to, co je na něm *hotové* (tedy minulost), cení více

než možnost aktivity, vlastní poznávání, co je nové, improvizování, možnost nových intuicí. Je to oblast napůl volných přelétavých sil (pohybují se mezi nadvědomým a podvědomým působením). Jejich vliv je zesilován postojem „jsem hotový výrobek“, a ten postoj je sám výrazem jejich vlivu. Toto gesto volby - obrátit se na věštce, proroky, astrology, grafology - je protikladné, člověk přitom přece volí, ale právě toho si nevšimne. Zároveň se tím však otevírá jiným vlivům, které na člověka působí takovými silami.

Samozřejmě, že se můžeme vždy s někým poradit a dotázat se „expertů“. Měli bychom si však přitom uvědomovat, že také tímto způsobem se sami rozhodujeme a jsme zodpovědní. A můžeme si dát otázku: Je snadnější rozhodnout se, od *koho* si vyžádat radu, kdo je oprávněn takovou radu dávat, kdo je spolehlivým expertem (*odkud to vím?*), než se ve vlastní věci rozhodnout sám?

Kühlewind Georg