

NERVOZITA A JÁSTVÍ

Rudolf Steiner

Předneseno v Mnichově 11. ledna 1912

Podle „Nervosität und Ichheit“, z cyklu „Erjahrungen des Übersinnlichen. Die Wege der Seele zu Christus“ (GA 143). Vydala Rudolf Steiner-Nachlassverwaltung, Dornach 1987, 6. vydání.

Dnes bychom si uvedli několik podnětů v souvislosti s leccím, co už známe, co však přesto může být pro toho či onoho z nás užitečné a co nás také může dovést k přesnějšimu nazírání bytosti člověka a jeho souvislosti se světem. Anthroposof má, není-liž pravda, velmi často příležitost k tomu, aby mu kromě replik a námitek proti duchovní vědě, o nichž se tentokrát hovořilo ve veřejných přednáškách, bylo lidmi stojícími mimo anthroposofii předkládáno ještě leccos jiného.

Lidé učení i neučení tak mají neustále spoustu námitek zejména proti tomu, že ve smyslu duchovní vědy hovoříme o členění celé lidské bytosti na ony čtyři články, které vždycky uvádíme: na fyzické tělo, éterné neboli životní tělo, astrální tělo a Já. A pochybovači mohou pak samozřejmě namítnout, že pro člověka, který vyvine jisté, jinak skryté síly duše, by snad měla existovat možnost, aby něco takového jako tyto bytostné články uviděl, avšak pro toho, kdo něco takového nevidí, by přece neměly existovat žádné důvody, aby se takovému názoru oddal.

Je ovšem třeba zdůraznit, že život člověka, budeme-li ho pozorně sledovat, nejenže potvrzuje to, co říká duchovní poznání, ale že pokud použijeme to, čemu se z duchovního poznání můžeme naučit pro život, osvědčí se takové použití v životě jako mimořádně užitečné.

A dospějeme skutečně k tomu, že tento užitek - nemám teď na mysli užitek v nižším smyslu, ale onen užitek, který je užítkem ve smyslu vyšším - pro nás může být pozvolna zdrojem jistého druhu přesvědčení, i když nebudeme ochotni přistoupit na to, co se naskýtá jasnozřivému pozorování.

Je více než známo, že se v dnešní době hodně naříká na to, co je

zahrnováno do onoho obávaného slova nervozita, a nelze se vůbec divit, cítí-li se ten či onen člověk nucen učinit výrok:

V naší době už vlastně neexistuje nikdo, kdo by nebyl v nějakém ohledu nervózní. A jak bychom neměli takovýto výrok považovat za pochopitelný! I když necháme zcela stranou sociální poměry a stavy, jimž můžeme připsat tu či onu příčinu nervozity, jsou takové stavy, které lze označit za nervozitu, přesto zde a projevují se tím nejrozmanitějším způsobem. Projevují se snad, dalo by se říci, tím nejlehčím způsobem, tím nejméně nepřijemným způsobem tak, že se člověk stane tím, co bychom mohli nazvat duševním těkavcem.

Tak bych chtěl nazývat toho, kdo není schopen řádně podržet myšlenku a sledovat ji skutečně až do jejích důsledků, kdo pořád přeskakuje z jedné myšlenky na druhou, a když se člověk pokusí zdržet ho u jedné myšlenky, on už dávno přeskočil k jiné. Chvat duševního života - to bývá mnohdy nejlehčí druh nervozity.

Jiným druhem nervozity je ten, že lidé nevědí, co si mají sami se sebou počít, že u věcí, u kterých by měli dospět k rozhodnutí, se k rozhodnutí nejsou s to pohnout a vlastně nikdy pořádně neví, co by měli v té či oné záležitosti udělat.

Všudypřítomnost nervozity

Potom ale mohou vést tyto stavy ke stavům jiným, již závažnějším, kdy se nervozita bude postupně projevovat v různých formách nemocí, u nichž se vlastně nedají uvést žádné organické příčiny, které však organické nemoci klamně napodobují; takže bychom si například mohli myslet, že nějaký člověk má, řekněme, vážné žaludeční problémy, zatímco on bude trpět jenom tím, co se vskutku triviálně a nikoli bezvýznamně zahrnuje do slova „nervozita“. Jsou to chorobné projevy, kterými trpí postižený zrovna tak, jako by pocházely z organické oblasti. A uvést by se dala ještě celá řada jiných stavů - kdo je nezná, kdo jimi netrpí? - ať už je má člověk sám, nebo je mají jiní lidé v jeho okolí.

Nemusíme hned - já teď nechci zacházet do jiné oblasti - jít tak daleko, abychom s ohledem na ony veliké události vnějšího života hovořili o „politickém alkoholismu“; v poslední době se ovšem mluvilo o onom způsobu nervózního počínání si ve veřejném životě jako o jistém druhu chování, které se u jednotlivých lidí projevuje jinak vlastně jen tehdy, jsou-li tak trochu nakaženi alkoholismem. Toto slovo zaznělo pro způsob, jakým se v posledních měsících v Evropě dějí politické záležitosti. Tady vidíte i ve vnějším životě něco, o čem by se dalo říci: I tady je vidět nejen to, že tu je nervozita, ale že tuto nervozitu člověk vnímá v jistém ohledu jako skutečně nepříjemnou. Všude se tedy vyskytuje něco jako ona nervozita.

To, co je tím naznačeno, se ovšem pro lidi v nejbližší době zcela jistě nezlepší, ba bude se to

víc a víc zhoršovat. Jestliže lidé zůstanou takoví, jací jsou teď, nelze jim v žádném případě dávat nějaké dobré vyhlídky do budoucna. Neboť existuje ledasco škodlivého, co mimořádně ovlivňuje náš současný život a co se, mohli bychom říci, epidemicky přenáší z jednoho člověka na druhého, takže tím je napaden nejenom ten, kdo je v tomto směru poněkud nemocný, ale dochází k nakažení i jiných lidí, kteří jsou možná jen slabí, jinak ovšem zdraví.

Něčím nesmírně škodlivým pro naši dobu je skutečnost, že velký počet těch lidí, kteří zaujmou vynikající postavení ve veřejném životě, studuje takovým způsobem, jak se v současnosti studuje.

Existují celá odvětví studia, kde člověk žije, řekněme, na univerzitě tak, že se po celý rok zabývá úplně jinými věcmi než promýšlením a studováním toho, co říkají profesori v kolegiích; člověk tam sem tam zajde, ale to, co musí znát ke zkouškám, si osvojí za pár týdnů, to znamená, že si vtluče do hlavy to nejnnutnější. Nejhorší na tom je takovéhle vtlokání.

A protože to vtlokání zasahuje v jistém ohledu i nižší školy, nelze tedy zlo, které z toho pochází, brát vůbec na lehkou váhu. Podstatné je, že tu vůbec není ono vlastní spojení duševního zájmu, nejnutenějšího bytostného jádra s tím, co si člověk takto vtloká do hlavy. Na školách dokonce mnohdy panuje tento názor žáků: Kéž bych tak mohl to, co se naučím, hned zase zapomenout! - Čili ona vehementní vůle vlastnit to, co se naučím,

Vtlokání si do hlavy

tu není. Lidské duševní jádro je

s tím, co lidé přijímají, spojeno jen nepatrným poutem zájmu.

Důsledky pro éterné tělo

A je právě důsledkem této skutečnosti, že lidé se tímto způsobem vlastně vůbec nemohou vyvíjet tak, aby s dostatečnou účinností dokázali zasahovat do veřejného života, protože tím, že si věci, které se chtěli učit, vtloukali do hlavy, nejsou vnitřně spojeni s úkoly svého povolání; jsou duševně vzdáleni tomu, co vykonávají svou hlavou. Pro celou bytost člověka je ovšem sotva co horšího, než když je člověk duševně, svým srdcem, vzdálen tomu, co musí vykonávat hlava. To je nejenom něco, co se protíví jemnému, citlivému člověku, ale i něco, co nejvyšší měrou ovlivňuje sílu a energii lidského éterného těla, právě éterného těla.

Éterné neboli životní tělo je za takového počinání čím dál slabší, v důsledku nepatrného spojení, které existuje mezi lidským duševním jádrem a tím, co člověk dělá. Čím více musí člověk dělat něco, co ho nezajímá, tím více oslabuje své éterné neboli životní tělo.

Anthroposofie by ovšem měla na lidi, kteří si tuto anthroposofii osvojují zdravým způsobem, působit tak, že se nejenom naučí: Člověk sestává z fyzického těla, éterného těla atd.; tato anthroposofie by měla působit tak, že se tyto jednotlivé články lidské povahy budou v člověku zdravým způsobem silně a energicky rozvíjet.

Zapomnětlivost

Jestliže tedy člověk udělá nějaký velice jednoduchý pokus, avšak tento pokus bude usilovně opakovat, pak dokáže maličkost způsobit přímo

zázraky. Opuštěte mi, budu-li dnes hovořit o jednotlivých pozorováních, o maličkostech, ze kterých se ale mohou stát věci velmi významné pro život člověka. Ona totiž s tím, co jsem právě teď charakterizoval, velice úzce souvisí lehká zapomnětlivost, která se u lidí tu a tam objevuje. Lehká zapomnětlivost je něco, co je v životě nepříjemné; anthroposofie nám ale může ukázat, že tato zapomnětlivost je něco, co je v tom nejemenentnějším smyslu zdraví škodlivé.

A jakkoli to zní zvláště, je to tak: Mnoha výbuchům lidské povahy, hraničícím přímo se silně chorobným stavem, by se zabránilo, kdyby lidé byli méně zapomnětliví.

Možná si řeknete: Lidé jsou zkrátka zapomnětliví; kdo může říci - snadno na to přijdeme, bude-li mít přehled o životě - kdo může říci, že je naprosto zbaven zapomnětlivosti?

Vezměme si takový malý případ, který se může snadno vyskytnout: Nějaký člověk se nachytá při zapomnětlivosti, že nikdy neví, kam položil věci, které potřebuje. To je něco, co se v životě stává, není-liž pravda. Jeden člověk nenajde nikdy svou tužku, druhý manžetové knoflíčky, které večer odložil atd. Vypadá to zvláště a banálně, když se o těchto věcech mluví; tyto věci se však v životě stávají.

1. cvičení: pokládání věcí

A právě z pohledu toho, čemu se můžeme naučit z anthroposofie, existuje jedno dobré cvičení, jak postupně zlepšit zejména takovou zapomnětlivost, jak byla právě charakterizována. Je to velmi jednoduchý prostředek. Dejme tomu, že nějaká

dáma někam večer odloží, řekněme, brož nebo nějaký pán své manžetové knoflíčky a zjistí, že je příštího rána už nenajde. Můžete ovšem říci: No jistě, člověk si přece může zvyknout dávat je vždycky na jedno a to samé místo. - U všech předmětů to člověk dělat nemůže; ale o tom momentálně nechceme mluvit, nýbrž o jednom daleko účinnějším způsobu, jak se vyléčit.

Dejme tomu, že člověk, který si u sebe všimne své zapomnětlivosti, by si, aby se z ní vyléčil, řekl: Já ty dotyčné předměty, které chci zase najít, budu dávat právě na naprosto různá místa; nikdy však nepoložím nějaký předmět na určité místo jinak, než že si přitom pomyslím: Položil jsem ten předmět na toto místo, zapamatuji si obraz okolí co do tvaru, barvy atd., a pokusím se tento obraz si vštípit.

Dejme tomu, že položíme zavírací špendlík na hranu stolu, kde má stůl roh; položíme ho tam s touto myšlenkou: Pokládám tento špendlík na tuto hranu a vštěpuji si jako obraz pravý úhel, který se ukazuje kolem dokola tím, že je špendlík obklopený ze dvou stran hranami atd.

Nyní od té věci uklidněný odejdu a uvidím - když to udělám jenom jednou, tak se mi možná ještě nepodaří ve všech případech ty věci zase najít, ale když to budu dělat častěji, když si z toho udělám pravidlo, že budu své věci pokládat s takovýmito myšlenkami -, že má zapomnětlivost se bude postupně víc a víc ztrácet. To je dáno tím, že byla vytvořena zcela určitá myšlenka - tedy myšlenka: pokládám špendlík sem -, a tím bylo mé Já

spojeno s konáním, s tím, co vykonávám, a že k

tomu je ještě připojena obrazná představa.

Jasná obraznost v myšlení, obrazné představování toho, co dělám, a kromě toho abych své konání spojoval se svým duchovně-duševním bytostným jádrem, se svým Já - to je to, co může zcela podstatně zosvětlit naši paměť. Už jen tímto způsobem můžeme získat pro život prospěch, že budeme méně zapomnětliví.

Možná by vůbec nebylo třeba dělat kolem toho příliš velký povyk, kdyby se dalo dosáhnout už jenom toho; ono se ale dá dosáhnout mnohem víc.

Dejme tomu, že by se mezi lidmi stalo zvykem chovat při odkládání určitých předmětů takovéto myšlenky, pak by se prostě tímto zvykem vyvolalo zesílení lidského éterného těla. Lidské éterné tělo se tím, že člověk něco takového dělá, skutečně víc a víc konsoliduje, je stále silnější a silnější a silnější.

Z anthroposofie jsme se naučili, že éterné neboli životní tělo musíme v jistém smyslu považovat za nositele paměti. Jestliže děláme něco, co posiluje síly paměti, tak můžeme bez problémů chápat, že takové posilování sil paměti bude prospěšné pro naše éterné neboli životní tělo. Jako anthroposofové se tomu nemusíme divit. Předpokládejte, že byste takovou metodu poradili nejen člověku zapomnětlivému, ale takovému, u kterého se projevují stavy nervozity.

Předpokládejte, že byste poradili neklidnému nebo nervóznímu člověku, aby dělal toto cvičení, že bude odkládání předmětů doprovázet takový-

mi myšlenkami, jak byly právě charakterizovány. Pak uvidíte, že pokud se bude vážně cvičit, tak bude nejen méně zapomnětlivý, ale že díky posílení svého éterného těla získá pozvolna schopnost překonávat své nervózní stavy. Tady vám život poskytuje důkaz toho, že věci, které říká anthroposofie o éterném těle, jsou správné.

Jestliže se budeme náležitě chovat vůči éternému tělu, tak se ukáže, že získává na síle. V dosažení takových úspěchů můžeme spatřovat důkaz o správnosti předpokladu a charakteristiky éterného těla.

Přejděme k jiné věci, která je zase zdánlivou **pohyby** maličkostí, která ale je přesto mimořádně důleži- **při psaní** tá. Vy víte, že v lidské bytosti spolu bezprostředně sousedí to, co nazýváme fyzickým tělem a tělem éterným. Éterné tělo je bezprostředně zařazeno do fyzického těla, to znamená, že se vnitřně prostupují.

V dnešní době ovšem můžete pozorovat jednu zvláštnost, která vůbec není vzácná a za jejíž existenci lidé, u kterých ji člověk pozoruje, většinou sami nemohou. Budeme-li tuto věc pozorovat a ponese-me-li v prsou zdravou, soucitnou duši, budeme zkrátka soucítit s lidmi, u kterých to budeme pozorovat.

Nebo jste ještě nikdy neviděli například úředníky, kteří sedí za přepážkou na poště, nebo jiné lidi, kteří hodně píšou, jak dělají zcela zvláštní pohyby, než vůbec začnou psát nějaké písmeno, jak nejprve udělají ve vzduchu něco jako rozběh s perem, než začnou psát? Ani to nemusí dojít tak da-

leko; už to je základ velice nedobrého stavu, když lidé ve svém povolání něco takového dělají; může to zůstat u toho - jen si toho někdy všimnete že lidé, když píší, tak se do toho musí u každé čárky nejprve jaksí opřít a píší pak skutečně trhaně, nejedou perem rovnoměrně nahoru a dolů, nýbrž trhaně. Můžete to vidět na písmu, které je takto napsané.

Takovýto stav můžeme ovšem na základě duchovněných poznatků pochopit následujícím způsobem. U naprosto zdravého člověka - zdravého s ohledem na fyzické a éterné tělo - musí totiž mít éterné tělo, které je dirigováno tělem astrálním, vždycky absolutní schopnost zasahovat do fyzického těla a fyzické tělo musí mít všude, ve všech svých pohybech možnost sloužit éternému tělu, být jeho nástrojem. Vykonává-li fyzické tělo na svůj vlastní účet pohyby, které přesahují rámec toho, co vlastně může duše chtít, co může chtít éterné a astrální tělo, pak je to nezdravý stav, pak dochází k převaze fyzického těla nad tělem éterným.

U všech, kdo mají právě popsané stavy, máme co dělat se slabostí éterného těla, která spočívá v tom, že éterné tělo už nedokáže plně dirigovat tělo fyzické. Tento poměr éterného těla k tělu fyzickému je z okultního hlediska základem všech křečových stavů. Ty souvisí v podstatě s tím, že éterné tělo vládne fyzickému tělu méně, než jak by mu vládnout mělo, proto dominuje fyzické tělo a na vlastní pěst vykonává všelijaké pohyby, zatímco

Převaha fyzického těla nad tělem éterným

člověk, který je s ohledem na své bytostné

články zdravý, je ve svých pohybech podřízen vůli éterně-astrálního těla.

2. cvičení: změna písma

Existuje ovšem zase možnost, pokud tento stav u nějakého člověka docela nepřevládá, jak mu pomoci; jenom je třeba počítat s okultními skutečnostmi. Je třeba počítat s tím, že se musí posílit éterné tělo jako takové. Člověk musí jaksí věřit v existenci éterného těla a v jeho schopnost zesílení. Představte si, že se nějaký chudák natolik zničí, že v jednom kuse šhubá prsty, než začne psát to či ono písmeno. Za všech okolností bude tedy dobré, dáme-li tomuto člověku následující radu: Inu, vezmi si dovolenou, piš nějaký čas méně a dostaneš se z toho. - Ale tato rada je jen poloviční rada; neboť by se dalo udělat mnohem víc, kdybychom tomuto člověku přidali ještě jinou, druhou část této rady, kdybychom mu poradili:

A snaž se - aniž by ses při tom namáhal, čtvrt-hodinka nebo půlhodinka denně k tomu stačí -, snaž se psát jiným písmem, změnit tahy svého písma, abys byl nucen nikoli psát mechanicky jako doposud, ale dávat pozor, jak tvaruješ písmena. Řekněme, že zatímco jinak píšeš / tímto způsobem, piš ho nyní kolměji a ve zcela jiné podobě, tak abys musel dávat pozor. Zvykni si na to, že budeš písmena pečlivě malovat.

Ozdravné účinky druhého cvičení

Kdyby se více rozšířilo duchovní poznání, tak by přednostové, když se takový chudák vrátí z dovolené a zvykne si na jiné písmo, neříkali: Co jsi to jenom za blázna, vždyť ty máš úplně jiné písmo! - Anthroposofický šéf by poznal, že to je důležitý

lék. Člověk je totiž nucen, když změní své

písmo, vynakládat pozornost na to, co dělá; a vynakládat pozornost na to, co člověk dělá, vždycky znamená důkladně spojit své nejnaternější bytostné jádro se svým konáním. Všechno, co naše nejnaternější bytostné jádro spojuje s tím, co děláme, posiluje naše éterné neboli životní tělo a my se tím stáváme zdravějšími lidmi. A nebylo by nijak pošetilé, kdyby se ve výchově a ve škole přímo systematicky pracovalo směrem k posilování éterného těla už v mládí.

Tady musí anthroposofie dnes skutečně učinit návrh, který ještě dlouho nebude vykonán, protože anthroposofie bude u rozhodujících činitelů, kteří vedou výchovu, ještě dlouho považována za něco bláznivého; ale to nevádí.

Dejme tomu, že bychom, když učíme děti psát, je nejprve naučili určité poloze písma, a pak bychom dohlédli na to, poté co takto několik let psaly, aby bez jiné příčiny změnily charakter písma. Pak by taková změna charakteru písma a ona zesílená pozornost, kterou je při tom třeba uplatnit, měla nesmírně posilující vliv na vyvíjející se éterné tělo, a u těchto lidí by se v pozdějším životě méně vyskytovaly stavy nervozity.

Tak vidíte, že člověk v každém případě může v životě něco dělat, aby posiloval své éterné neboli životní tělo, a to je mimořádně důležité; neboť je to právě slabost éterného neboli životního těla, která v naší současnosti způsobuje četné skutečně nezdravé poměry. Lze dokonce říci - neboť to vpravdě není nijak přehnané -, že i jisté formy nemocí, které mají původ ve věcech, proti nimž se

**Účinky
cvičení
éterného
těla**

zprvu nedá nic dělat, by probíhaly zcela jinak, pokud by éterné tělo bylo silnější, než jak probíhají u oslabeného éterného těla, které je pro současného člověka přímo typické. Tím jsme už poukázali na něco, co můžeme nazvat opracováním éterného těla. Používáme jistá cvičení k posilování éterného těla. Na něco, co člověk přímo popírá, na něco, co neexistuje, nelze použít žádných cvičení.

Tím, že člověk ukáže, že je prospěšné používat jistá cvičení na éterné tělo, a může dokázat, že tato cvičení mají účinek, ukazuje také, že něco takového jako éterné tělo existuje. Život všude skýtá náležitě důkazy pro to, co dává anthroposofie.

3. cvičení: Naše éterné tělo může také podstatně posílit, **myšlení** budeme-li pro zlepšení své paměti dělat ještě něco **pozpátku** jiného. Možná o tom byla už i tady v jiné souvislosti zmínka, ale zopakujme si to, neboť u všech forem nemocí, na kterých se podílí nervozita, by měl mít člověk možnost sáhnout po těchto radách.

Člověk může udělat nesmírně mnoho pro posílení éterného neboli životního těla, když věci, které ví, nebude v myšlenkách procházet jen tak, jak je ví obvykle, ale když je bude procházet pozpátku. Řekněme, že se člověk například musí ve škole naučit nějaký sled dobových událostí, bitev nebo panovníků s příslušnými letopočty.

Obzvlášť dobré ovšem je, když člověk tento sled nebude zadávat naučit se nebo se ho sám nebude učit v tom pořadí, které je pořadím řádným, ale když si ho osvojí v převráceném pořadí, takže

si člověk všechno předvádí odzadu dopředu. To je mimořádně důležitá věc. Neboť budeme-li něco takového dělat ve větším měřítku, přispějeme tím zase k nesmírnému posílení svého éterného těla. Celá dramata odzadu dopředu, vyprávění, která jsme si přečetli apod., promýšlet od konce dopředu, to jsou věci, které jsou na nejvyšší míru důležité pro konsolidaci éterného těla.

V podstatě o všem, co dosud bylo uvedeno jako obzvlášť dobré a účinné pro posilování éterného těla, se ale můžete v dnešním životě dovědět, že se to nedělá, že se to vůbec nepoužívá nebo že se to nepoužívá s potřebnou pravidelností. Člověk také nemá v současném každodenním shonu mnoho příležitostí, aby dospěl k onomu vnitřnímu klidu, který je nutný k vykonávání takovýchto cvičení. Člověk bývá obvykle, pokud má nějaké povolání, večer tak unavený, tak uštvaný, že nemůže myslet ještě na to, kam pokládá svoje věci nebo s jakými úvahami.

Pokud ale duchovní věda skutečně pronikne do srdcí a duší lidí, pak člověk uvidí, že nekonečně mnoho z toho, co se dnes děje, by si vlastně mohl ušetřit a že dobu, po kterou mohou být vykonávána takováto posilující cvičení, může vlastně v podstatě každý člověk získat. Lidé velice brzy zjistí, že věnují-li se pečlivě obzvlášť v oblasti výchovy takovýmto věcem, tak to pak přinese nesmírně příznivé výsledky.

Uveďme si ještě jednu maličkost, která už ovšem v pozdějším životě nepřinese takový užitek. Pokud

**„Návratnost“
investovaného
času**

**4. cvičení:
prohlížet si
sebe sama**

se jí však člověk nevěnoval v raném mládí,

tak bude dobře, bude-li ji dělat ve svém pozdějším životě. To jest, že se na jisté věci, které vykonáváme - lhostejno, zda ty věci, které vykonáváme, zanechávají stopu nebo ne zároveň díváme. U toho, co člověk píše, se to dá poměrně snadno udělat. Jsem přesvědčen, že by si nejednen člověk odvykl své ohavné písmo, kdyby se pokusil podívat se písmenko po písmenku na to, co napsal, skutečně ještě jednou přejel pohledem po tom, co napsal.

U psaní se to dá poměrně docela dobře provést, tedy že to, co člověk dělá, to si také zároveň prohlíží. Ale z hlediska procvičování je dobré ještě něco jiného, v čem by se však nemělo pokračovat příliš dlouho. To jest, když se člověk pokusí dívat se, jak jde, jak pohybuje rukou, jak pohybuje hlavou, jakým způsobem se směje atd., zkrátka, když se pokusí udělat si obraznou představu o svých gestech. Málokdo totiž - o tom se můžete přesvědčit dostatečným pozorováním života - vlastně ví, jak chodí. Málokdo má představu o tom, jak vypadá, když se na něho člověk dívá, zatímco jde. Je ale dobré něco takového dělat, abychom získali představu o působení toho, co děláme. Nesmí se v tom ale, jak jsem říkal, pořád pokračovat, jinak to příliš přispívá k lidské ješitnosti.

**Konsolidace
éterného těla,
ovládání éterného
těla tělem
astrálním**

Nehledě k tomu, že bychom na sobě zcela jistě mnohé opravili, kdybychom takovouto věc používali v životě, má toto cvičení zase nesmírně příznivý účinek na konsolidaci éterného neboli životního těla a také na ovládání éterného těla tělem astrálním.

Jestliže člověk pozoruje svá gesta, jestliže se dívá na to, co činí, jestliže si o svých činech dělá představu, pak dosáhne toho výsledku, toho užitku, že panství jeho astrálního těla nad tělem éter- ným bude pevnější a pevnější. Tím člověk získá schopnost, aby, je-li to nutné, něco také úspěšně potlačil, například aby svou vůlí zabránil jistým jednáním nebo pohybům nebo aby je udělal jinak, než je jeho zvykem. To právě patří k největším výtvarným činnostem člověka, aby věci, které dělá, dokázal případně udělat i jinak.

Určitě tady nechceme zakládat žádnou školu, řekněme, předělávání písma; neboť dnes se vlastně lidé učí utvářet tahy svého písma jiným způsobem jenom tehdy, když to chtějí použít k nějaké nepravosti.

Pokud si ale člověk dá předsevzetí, že při tom zůstane naprosto čestný, pak je pro konsolidaci éterného těla dobré, když si někdy osvojí jiné tahy písma. Ono je ale vůbec dobré, když si člověk osvojí schopnost, aby ten či onen úkon, ke kterému se chystá, udělal také jednou jinak, aby nebyl zcela odkázaný na to, že tu věc musí udělat jenom jedním způsobem.

Člověk však v žádném případě nemusí být hned fanatickým zastáncem stejné použitelnosti levé a pravé ruky; pokud se ale bude přece jen v rozumné míře snažit o to, aby dokázal provést i levou rukou alespoň jisté úkony, které jinak dělá pravičkou - nemusí to hnát dál, než že je prostě schopen to udělat -, tak to bude mít příznivý vliv na panství, které má naše astrální tělo vykonávat

Volní slabost

nad tělem éterným. Posilování člověka v tom smyslu, jak může být dáno na základě duchovně-ného poznání, patří k tomu, co má rozšíření duchovní vědy přinést naší kultuře.

A zejména je velmi důležité to, co bychom mohli nazvat kulturou vůle. Bylo již zdůrazněno, že nervozita se mnohdy projevuje právě tím, že lidé v dnešní době často pořádně nevědí, jak se vlastně mají dostat k tomu, aby dělali skutečně to, co si přejí dělat. Zaleknou se toho, aby vykonali, co si předsevzali, nedostanou se k ničemu pořádnému a podobně. To, co můžeme považovat za jistou volní slabost, se zakládá na nedostatečném panství Já nad astrálním tělem.

Vždy se tu objevuje nedostatečné ovládání astrálního těla skrze Já, nastane-li volní slabost toho druhu, že lidé něco chtějí, a přece to zase nechťejí, nebo se přinejmenším nedostanou k tomu, aby to, co chtějí, skutečně vykonali. Někteří se nedostanou ani k tomu, aby vážně chtěli to, co by chtít měli.

5. cvičení: potlačování přání

Existuje ovšem jednoduchý prostředek na posílení vůle pro vnější život, a tímto prostředkem je, abychom přání, která máme, potlačovali, abychom je neuskutečnili; samozřejmě, pokud jejich neuskutečnění nezpůsobí žádné škody.

Pokud se člověk bude v životě zkoušet, tak bude jistě od rána do večera nacházet bezpočet věcí, které si přeje, u kterých by sice bylo milé, kdyby se mu splnily, avšak najde i množství takových přání, u kterých se může jejich splnění zříci, aniž by to jemu samotnému nebo někomu jinému

způsobilo škody a aniž by se člověk prohřešil vůči svým povinnostem; přání, jejichž uspokojení člověku možná udělá radost, která ale mohou také docela dobře zůstat neuspokojená.

Jestliže se člověk systematicky snaží najít mezi různými přáními i taková, u kterých si řekne: Ne, toto přání teď nemá být splněno - člověk jenom nesmí tu věc popadnout za špatný konec, ale musí to být něco takového, co nezpůsobí žádné škody, co v případě splnění nepřinese nic víc než příjemný pocit, radost, potěšení -, jestliže člověk taková přání systematicky potlačuje, pak každé potlačení nějakého malého přání znamená příliv volní síly, posílení Já vůči astrálnímu tělu.

A pokud se v pozdějším životě ještě podrobíme takovéto proceduře sebevýchovy, tak můžeme v tomto ohledu dohonit mnohé z toho, co výchova mládeže v současnosti mnohdy zanedbává.

Je ovšem vcelku obtížné působit pedagogicky **Odpírání** právě v oblasti, která teď byla charakterizována; **přání dítěti** neboť je třeba pamatovat na to, že když člověk sám, řekněme, jako vychovatel je s to nějaké objevivší se přání dítěte nebo mladého člověka, kterého vychovává, uspokojit, a toto přání mu odepře, že potom nejen odepře nějaké přání, ale také tím vyvolá antipatii svého chovance. To ale může být z pedagogického hlediska zlé. Takže by se možná dalo říci, že se zdá být přece jen poněkud pochybné zavádět neplnění přání chovanců do výchovných zásad, když tím člověk budí jejich antipatie. Tady člověk stojí takřkajíc před jedním z úskalí života.

Jestliže chce nějaký otec vychovat svého syna tím, že řekne: Ne, Karle, to nedostaneš, - tak přece jen ve větší míře dosáhne toho, že ten chlapec bude mít vůči němu odpor, než že by dosáhl dobrého účinku, kterého by se nesplněním přání dalo docílit. Tady se můžeme zeptat: Co má tedy člověk dělat? - Existuje jeden velice jednoduchý prostředek, totiž že člověk nebude odpírat přání svému chovanci, nýbrž sám sobě, ale tak, aby chovanec postřehl, že si to či ono odpírá. Víte, že v prvních sedmi letech života, ale v dozívání ještě i později, panuje silný napodobovací pud, a my uvidíme, že když si v přítomnosti těch, které vychováváme, to či ono zřetelně odepřeme, tak to budou napodobovat, byť i možná nevědomě; že to budou pocíťovat jako něco, co je hodné usilování. Tím dosáhneme něčeho nesmírně významného.

Tak vidíme, jak stačí, abychom svým myšlenkám dali správný směr pomocí toho, co nám poskytuje duchovní věda. Pak bude duchovní věda nejen teorií; pak bude životní moudrostí, skutečně něčím, co nás v životě ponese a povede.

**6. cvičení:
pro a proti**

Velmi důležitým prostředkem pro posílení panství našeho Já nad astrálním tělem je ovšem to, co se lze naučit ze dvou veřejných přednášek, které jsem zde pronesl. Zvláštností těchto dvou přednášek bylo, že v nich bylo uvedeno to, co se dá říci pro, a co se dá říci proti určité věci. Když si však ověříte, jak se lidé se svými dušemi staví do života, pak uvidíte, že lidé většinou, když jednají nebo myslí, říkají vlastně vždycky jen to jedno, co lze říci pro nebo proti dané věci. Obvykle tomu tak

bývá. V životě však neexistuje ani jedna věc, pro kterou by platilo absolutní pro nebo proti, ani jedna jediná věc.

Všechno má své pro i proti; a u všech věcí je dobré, když si zvykneme přistupovat k nim tak, že budeme brát v úvahu nejen to jedno, ale i to druhé, nejen pro *nebo* proti, ale pro i proti. I u věcí, které děláme, je dobré, když si představíme, proč bychom od nich za jistých okolností raději upustili, nebo si vůbec uvědomíme, že existují důvody proti.

Ješitnost a egoismus hovoří v mnoha ohledech proti tomu, aby si člověk u něčeho, co chce dělat, uvedl protiargumenty, neboť lidé by až příliš rádi byli jenom dobrými lidmi; a to si to panečku může dát jeden vysvědčení, že je dobrý člověk, když dělá jenom to, u čeho si může říci hodně pro, a nedělá to, kde něco hovoří proti. Je poněkud nepohodlné, že se vlastně téměř proti všemu, co člověk v životě dělá, dá také mnohé namítnout.

Člověk totiž vůbec není tak - říkám to, protože je to pro život mimořádně důležité - vůbec není tak dobrý, jak si myslí. Avšak tato obecná pravda má teprve potom nějaký účel, když se člověk skutečně u jednotlivých věcí, které dělá - i tehdy, když je vykonává, protože je život zkrátka vyžaduje -, podívá také na to, co by mohlo vést k upuštění od nich.

Čeho se tím dosáhne, to si můžete jednoduše představit následovně: Jistě jste se už setkali s lidmi, kteří mají tak slabou vůli, že by se vlastně nejraději sami vůbec k ničemu nerozhodli; byli by

vždycky radši, kdyby za ně rozhodnutí učinil někdo druhý a oni by jen vykonávali, co by vykonávat měli. Zbavují se přitom odpovědnosti, radši se zeptají, co mají dělat, než aby si sami našli důvody k tomu či onomu konání. Nuže, já tento případ prezentoval jako významný, ale abych získal něco jiného.

Dva poradci: Vezměme si takového člověka, který se rád ptá **posílení panství** jiných - lze to však pojmout i tak, že to, co jsem **Já nad astrálním** řekl, je něco, proti čemu se toho dá hodně namít- **tělem** nout; dá se také říci hodně pro; v životě se nedá vyslovit téměř nic, aniž by se to dalo jistým způsobem vyvrátit - vezměme si takového člověka, který se rád ptá jiných. Proti němu budou stát dva lidé, kteří mu budou udělovat rady v těžké věci. Jeden řekne: Ano, udělej to, - druhý řekne: Nedělej to! - Tady v životě uvidíme, že jeden poradce dosáhne rozhodného vítězství nad druhým poradcem. Ten, který má silnější vůli, dosáhne se svým názorem vítězství a ovlivní tázajícího se.

S jakým se tu vlastně setkáváme jevem? Jakkoli to vypadá bezvýznamně, je to jev nanejvýš významný. Stojím-li proti dvěma lidem, z nichž jeden říká ano a druhý ne, a já vykonám to ano, pak ve mně bude vůle toho jednoho poradce dál působit, jeho volní síla se natolik uplatnila, že mě posílila k mému činu. Jeho volní síla si přes vůli druhého poradce odnesla vítězství, síla jednoho člověka ve mně tedy zvítězila.

Představte si, že teď nebudu stát proti dvěma jiným lidem, z nichž jeden říká ano a druhý ne, ale

že tu budu stát úplně sám a ve svém vlastním srdci si budu uvádět ono ano či ne, a budu si při tom uvádět důvody, a ke mně nepřijde nikdo druhý, ale sám si uvedu důvody pro ano či ne, a pak půjdu a vykonám to, protože jsem si řekl ano; pak to bude zdrojem veliké síly, nyní však ve mně samotném. Co ve mně dříve vykonával ten druhý, to jsem teď udělal sám, a tím jsem posílil svou duši. Takže postaví-li se člověk vnitřně před volbu, dá zvítězit síle nad slabostí.

A to je nesmírně důležité proto, že to zase obrovsky posiluje panství Já nad astrálním tělem. To je tedy něco, na co by se člověk neměl dívat jako na cosi nepohodlného, a ve všech jednotlivých případech, kde to je vůbec možné, by měl skutečně vážně přezkoumat pro a proti. Člověk pak uvidí, že pro posílení své vůle dělá velmi mnoho, když se bude snažit tímto způsobem provádět to, co bylo právě charakterizováno.

Avšak tato věc má také svou stinnou stránku, totiž tu, že místo k posílení vůle může dojít k oslabení, když člověk, poté co si v sobě promítne důvody pro nebo proti určité věci, tak teď - místo aby pod vlivem jednoho či druhého důvodu jednal - z nedbalosti neudělá vůbec nic, nebude se řídit ani jedním ani druhým důvodem. Člověk se pak zdánlivě řídil oním ne, ve skutečnosti však byl pouze líný.

Bude dobře - pokud vezmeme do této míry na zřetel duchovní vědu -, nebudeme-li se do takového promítání si onoho pro a proti pouštět tehdy,

**Vyčkat
správné
chvíle**

jestliže budeme unavení, a nebudeme-li se rozho-

dovat v případě, že budeme nějakým způsobem ochablí; počkáme, až se budeme cítit dostatečně při síle a budeme vědět: Teď nejsi ochablý a můžeš se skutečně řídit tím, co si jako pro nebo proti promítneš ve své duši. Člověk tedy musí sám na sebe dávat pozor, aby si takové věci promítl v duši v tu pravou dobu.

7. cvičení: K věcem, které v tom nejemenentnějším smyslu **posuzování** posilují panství našeho Já nad naším astrálním tělídí lem, dále patří, když ze své duše vykážeme všechno, co vyvolává rozpor mezi námi a ostatním světem, mezi námi a naším okolím; to by mělo patřit k povinnostem, které si anthroposof sám uloží. Neznamená to, že by se měl člověk vyhýbat oprávněné kritice; je-li kritika věcná, tak by samozřejmě bylo slabostí vydávat špatné za dobré. To člověk nemá vůbec dělat. Ale musí se naučit rozlišovat mezi tím, co haní kvůli věci samé, a tím, co je mu nepříjemné kvůli vlivu této věci na vlastní osobnost, a do čeho proto šfourá.

Čím víc si dokážeme zvyknout na to, abychom posuzovali zejména své bližní nezávisle na způsobu, jak se k nám staví, čím víc to dokážeme, tím lepší je to pro posílení našeho Já vzhledem k jeho panství nad astrálním tělem. Ne proto, aby se člověk poplácal po ramenou a řekl si: Jsi dobrý člověk, když nekritizuješ své bližní, nýbrž proto aby posiloval své Já, je dobré uložit si takové odříkání, aby věci, které mu připadají zlé jenom proto, že jsou jemu samotnému nepříjemné, mu zlé nepřipadaly, aby právě v oblasti, kde se jedná o posuzo-

vání lidí, svůj úsudek vyslovoval raději jen tam, kde on sám vůbec nepřichází v úvahu.

Člověk zjistí, že to jako teoretický princip vypadá snadno, že se to však dá v životě nanejvýš obtížně uskutečňovat. Je dobré, když například u člověka, který nás obelhal, budeme zdrženliví se svou antipatií vůči němu. Nejde o to, abychom šli za ostatními a vyprávěli jim, že nás obelhal, ale musí jít o to, abychom pocit antipatie zadrželi.

To, čeho si u toho člověka můžeme v ten či onen den povšimnout, jak se navzájem shoduje jeho vlastní jednání, to samozřejmě můžeme využít k vytvoření úsudku o dotyčném. Jestliže někdo mluví jednou tak a jednou jinak, pak stačí, když to, co on sám říká, srovnáme, a budeme mít zcela jiný podklad pro jeho posuzování, než když budeme zdůrazňovat pouze jeho chování vůči nám samotným.

Je důležité, abychom nechali věci mluvit samy za sebe a neposuzovali lidi podle jednotlivého jednání, nýbrž podle toho, jak se jejich jednání navzájem shoduje. Skutečně pak zjistíme, že i u toho, koho považujeme za zasmoleného padoucha, který nepáchá nikdy nic jiného než zlo, že dokonce i u takového člověka objevíme mnohé, co odporuje tomu, co jinak sám dělá. Vůbec není třeba, abychom si všímali jeho chování k nám samým, sami sebe můžeme pustit ze zřetele a toho člověka si v duši promítnout v jeho vlastním chování, pokud je vůbec nutné, abychom si o něm udělali

úsudek.

Je dobré pro posilování Já, abychom přemýšleli o tom, že velkou část, devět desetin úsudků, které si uděláme, bychom si mohli každopádně odpustit. Kdyby člověk prožil ve své duši jen desetinu úsudků, které si o světě dělá, tak by mu to pro život bohatě stačilo. Duševní život neutrpí vůbec žádnou újmu, když si zakážeme dělat si zbývajících devět desetin úsudků.

**Preventivní
význam
uvedených
cvičení**

Uváděl jsem vám dnes zdánlivé maličkosti; avšak zamýšlet se nad takovýmito věcmi musí také tu a tam být naším úkolem. Neboť právě na základě takovýchto věcí se dá ukázat, jak to malé je ve svých účincích veliké, jak musíme popadnout život takřikajíc za úplně jiný konec, chceme-li svou tělesnou stránku zdravě a silně utvářet, jinak, než jak jej člověk obyčejně popadne. Vždyť to přece není vždycky správně, říci, že když je někdo nemocný, má se poslat do lékárny a tam najde tu správnou medicínu, kterou potřebuje.

Tím správným bude, aby se celý život zařídil tak, aby lidé byli vůbec méně napadáni nemocemi nebo aby nemoci byly méně tíživé. Méně tíživé budou, pokud člověk bude takovýmito malými cvičeními posilovat vliv Já na astrální tělo, vliv astrálního těla na éterné tělo a éterného těla na tělo fyzické. Sebevýchova a působení na výchovu jsou věci, které mohou vzejít z našeho základního anthroposofického přesvědčení.

