Návod na provádění prvního základního

Cvičení pro ovládání myšlení

(Podle Dr. Rudolfa Steinera)

Než s cvičením začnete, dopřejte si aspoň měsíc času na osvojení si předchozího cvičení **Ohlédnutí za uplynulým dnem**, jak je popsáno v sekci **Postupný rozběh**.

Cvičení pro ovládání myšlení provádíme pravidelně denně, ideálně ráno.
Potřebujeme asi 5 minut času.

Než začneme, rozhodneme se, na co dnes budeme myslet. Musí se jednat o nezajímavý bezvýznamný jednoduchý předmět, který je lidským výtvorem (tedy nikoliv přírodním). Myslet na takový předmět je nezáživné, a to je přesně cílem. Nutí nás to zmobilizovat sílu a vůli, abychom své myšlení přiměli se na takový nudný předmět soustředit. Pro inspiraci si jako příklady vhodného předmětu uveďme:

zápalky, párátko, tužka, pastelka, propiska, hrnek, náplast, kartáček na zuby, jehla, špendlík, svíčka, lžíce, lžička, vidlička, nůž, kancelářská sponka, gumička do vlasů, útržek papíru, hřebík, šroubek, brýle, kniha, židle, ručník apod.

Cvičení **probíhá** tak, že po dobu asi 5 minut (postupně můžeme cvičit i déle) soustředíme své myšlení na tento předem zvolený předmět. Zavřeme oči a věnujeme chvilku tomu, že si zvolený předmět představíme, jako by byl skutečně před námi. Silou vůle překonáme případný vnitřní odpor a nechuť. Začneme aktivně myslet na to, jak předmět vypadá; k čemu je, jak se používá, jak se (asi) vyrábí, z čeho se vyrábí a odkud se to vezme, jak se dostane z výroby až k nám (můžeme zde postupovat po směru i proti směru času); čím je předmět zajímavý, aby zaujal, jaký má design; kdo předmět vynalezl a co jej mohlo motivovat. Předtím vytvořenou představu předmětu průběžně obnovujeme.

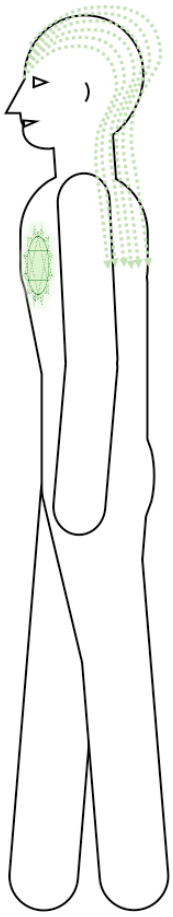
Snažíme se, aby naše myšlenky byly věcné, tj. bez fantazírování a bez emocionálního zabarvení, uspořádané, a aby logicky navazovaly jedna na druhou. Přitom jsme bdělí a silou vůle odvracíme nechtěné myšlenky a vše, co by rušilo. Když běh myšlenek přece jen odbočí od zvoleného předmětu, nasměrujeme myšlenky zpět. Stejně tak odvracíme jakékoliv pocity a emoce, které by se mohly vynořit – je třeba zůstat na věcné a čistě racionální úrovni.

Nejedná se tedy o to, že by neměly vznikat nechtěné myšlenky, pocity, emoce, fantazie a jiná vyrušení – vznikají a budou vznikat. Jde o být bdělí, pozorovat běh svého myšlení, zaregistrovat jakoukoliv odbočku a vyrušení, silou vůle je zastavit a vrátit myšlení na daný předmět a do daného směru. Nezřídka se stane, že nám přijdou na mysl tak příjemné, ale přesto nechtěné, myšlenky, že se nám je vůbec nechce opouštět („ode dneška za týden už budu ležet na pláži...“). O to větší vůli a sílu je třeba vynaložit, abychom je odvrátili a přesměrovali myšlení zpět ke zvolenému předmětu.

Abychom své myšlení udrželi soustředěné na zvolený předmět, musíme vynaložit vůli a nemalou vnitřní sílu. Stejně tak musíme vynaložit vůli a vnitřní sílu na to, aby myšlenky zůstaly věcné a aby plynuly logicky, a také na obnovování představy zvoleného předmětu. Když nám síly začínají docházet, je to signál „ještě chvíli vydrž a pokračuj“ – podobně jako při cvičení v posilovně. Právě o vynaložení této vůle a těchto sil se především jedná. Tím trénujeme a posilujeme vůli a sílu své duše.

A stejně tak jde o to, abychom trénovali svou bdělost tím, že své myšlení pozorně sledujeme, abychom mohli zareagovat, jakmile odbočí jinam. K tomu doplňme, že námi ovládané myšlení je v podstatě vůle aplikovaná v hlavě. To může vést k přechodnému pocitu tlaku nebo tepla uvnitř hlavy. Začne-li to být nepříjemné, stačí ubrat na intenzitě vůle, kterou na své myšlení působíme.

Na **závěr cvičení** polevíme v úsilí, dosud orientovaném na myšlení, a nasměrujeme pozornost na přední část temene hlavy. Najdeme zde pocit pevnosti a jistoty, vzniklý vynaložením vůle a síly během cvičení (pokud bychom zde zpočátku tento pocit nevnímali, vytvoříme si jej). Tento pocit uvedeme do pohybu a vedeme jej přes temeno hlavy, mozek, zadní část hlavy a míchu do střední části zad, až na úroveň srdce – svého „středu“:



Během dne jde o to, být vůči svému myšlení bdělí a snažit se zaregistrovat, když se samovolně rozběhne jinam, než chceme. Když si toho všimneme, ve zlomku vteřiny v sobě aktivujeme sílu, získanou ranním cvičením, a myšlení vrátíme zpět tam, kde je chceme mít. Jsou-li k tomu vhodné podmínky, můžeme ještě rozvést pocit pevnosti a jistoty myšlení přes temeno hlavy, mozek, zadní část hlavy a míchu do střední části zad, jako jsme to udělali na závěr ranního cvičení.

Další informace:

Fitko pro duši → menu „Cvičení > Ovládání myšlení“