

Cvičení nezaujatosti

(Podle Dr. Rudolfa Steinera)

Než s cvičením začnete, dopřejte si aspoň měsíc času na osvojení si předchozího **Cvičení positivity**, jak je popsáno v sekci **Postupný rozběh**.

Cvičení nezaujatosti provádíme pravidelně denně, a to po krátké ranní přípravě během dne. Celkem potřebujeme asi 1 minutu času.

Cvičení má dvě části:

- Ranní připomenutí.
- V průběhu dne vykonání cvičení, když k tomu nastane situace.

Ranní připomenutí navazuje na ranní část předchozích cvičení. Krátce si osvěžíme skutečnost, že žádný člověk ještě nezažil všechno, co existuje, co je možné. Že možné by mohlo být i to, o čem jsme dosud neslyšeli, co jsme nikdy neviděli. Že je moudré vystříhat se myšlenek jako „O tom jsem ještě neslyšel/a, tak to není možné“ a „To není nic nového, to vím, tady se nemám co naučit“. Avšak neméně moudré je se zdržet i toho, abychom bezmyšlenkovitě přijímali všechno, co ještě neznáme, a abychom naivně věřili všemu, co kdo říká. Jde o to, zdržet se unáhleného „černobílého“ úsudku.

Podobně jako v předchozím cvičení tedy jde o hledání středu mezi dosavadními znalostmi a zkušenostmi na jedné straně, a potenciálně novým a neznámým na straně druhé. Jde o to být na jedné straně otevřen/a vůči nepoznanému a překonat nekritické zalíbení ve vlastním názoru, a na druhé straně pěstovat důvěru ve své vlastní kritické myšlení a ve své zkušenosti. A mezi těmito dvěma póly hledat rovnováhu.

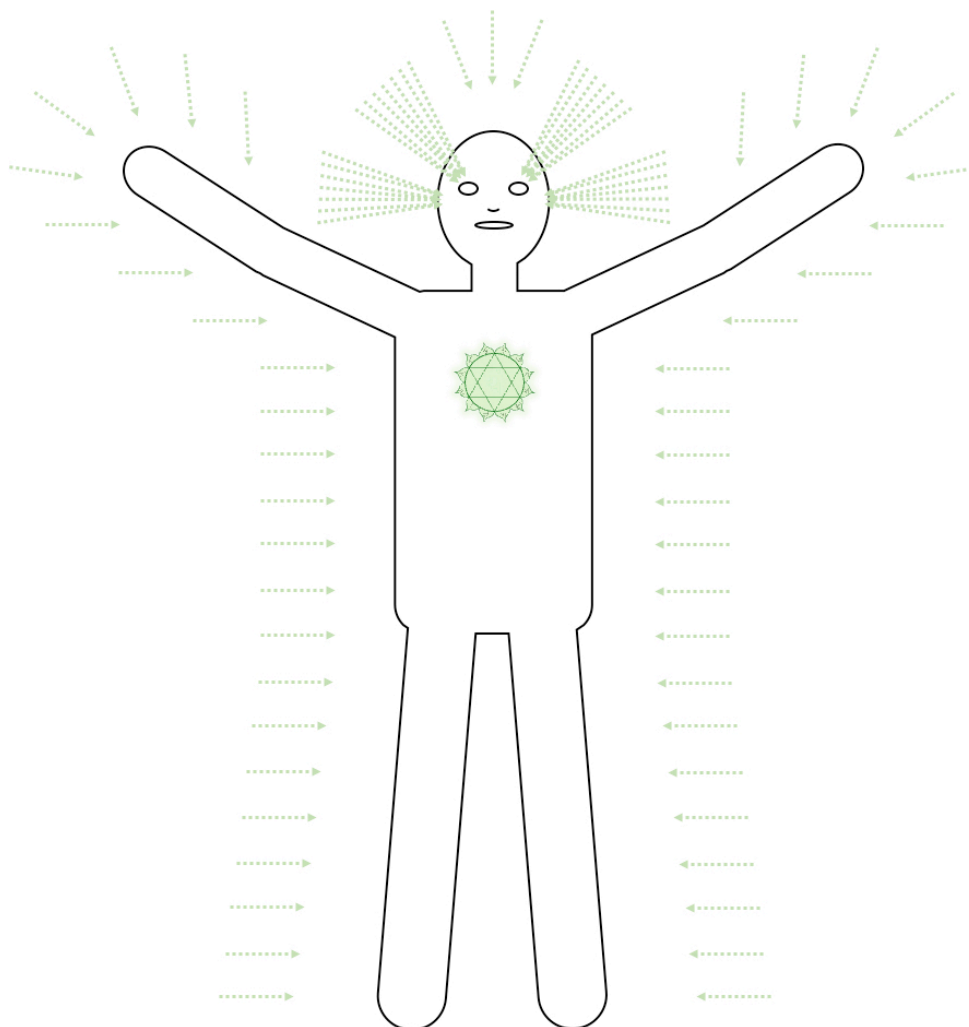
Otevřenost vůči možnosti nového i v situacích, které už známe, v nás typicky vyvolá pocit, že naše okolí vibruje svěží silou, která v sobě nese nepoznané, ale nic nám nenutí. V předchozím „cvičení positivity“ jsme svými jemnými silami zlehka prostoupili své okolí. Nyní to využijeme a svým jemným silám dovolíme, aby se tímto nepoznaným v našem okolí a jeho vibrující silou začaly jakoby zlehka prohmatávat. A jako bychom se nadechovali čerstvého vzduchu dovolíme, aby do nás začala zlehka proudit jemná síla poznání nepoznaného. Nejdříve jako měkké teplo, vstupující skrze pokožku na celém těle, pak skrze uši, nakonec skrze oči až k srdci – k našemu „středu“ (viz obrázek na další stránce).

Během dne se pak snažíme být bdělí a všimát si situací, kdy máme navykloou tendenci si myslet „O tom jsem ještě neslyšel/a, tak to není možné“ a „To není nic nového, to vím, tady se nemám co naučit“. Podobně jako v předchozím cvičení, i zde je „situace“ míněna v širším smyslu – může se jednat také o určitou věc, rostlinu, živočicha, člověka, o myšlenku nebo o pocit uvnitř v nás apod.

Když taková situace nastane, vědomě se k ní postavíme nezaujatým způsobem, jako bychom ji prožívali poprvé. Otevřeme se možnosti, že se v dané situaci můžeme naučit něco nového i přesto, že už danou věc známe. Je-li možno, zdržíme se okamžitého úsudku (vždy to možné není – např. když se k nám blíží rozjetý nákladník, musíme jednat velice rychle). Ale zdržíme se i toho, abychom okamžitě bezmyšlenkovitě přijali všechno, co ještě neznáme, a abychom naivně uvěřili všemu, co kdo právě říká. Z této pozice středu mezi dosavadními znalostmi a zkušenostmi na jedné straně, a novým a neznámým na straně druhé, si můžeme položit otázku „Co jsem se právě naučil/a?“.



Jsou-li k tomu vhodné podmínky, pokusíme se podobně jako při ranním připomenutí znovu dovolit, aby do nás začala zlehka proudit jemná síla nepoznaného. Nejdříve jako měkké teplo, vstupující skrze pokožku na celém těle, pak skrze uši, nakonec skrze oči až k srdci.



Postupem času můžeme cvičení nezaujatosti rozšířit i na navyklé konání. Něco, co už jsme dlouho zvyklí nějak dělat, zkusíme začít dělat nějakým jiným způsobem. Třeba si dávat telefon na druhé ucho, jít do práce jinou cestou než obvykle, parkovat auto pozadu místo popředu (nebo naopak) apod. Zkoušet věci ponovu a třeba si jednu najít jinou práci než tu, která nás dlouhodobě nenaplnuje...

Další informace:

Fitko pro duši → menu „Cvičení > Nezaujatost“

