

MICHAEL LIPSON, Ph.D.

STUPNĚ POZNÁNÍ

*6 překvapivě jednoduchých kroků
k vyrovnanému životu*



MAITREA

STUPNĚ POZNÁNÍ

MICHAEL LIPSON, Ph.D.

STUPNĚ POZNÁNÍ

*6 překvapivě jednoduchých kroků
k vyrovnanému životu*

Přeložila Lenka Kubelová



MAITREA

2026

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Lipson, Michael

[Stairway of surprise. Česky]

Stupně poznání : 6 překvapivě jednoduchých kroků k vyrovnanému životu / Michael

Lipson ; přeložila Lenka Kubelová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha :

Maitrea, 2026. -- 119 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-7500-726-1 (brožováno)

* 159.923.5 * 159.952.4/5 * 159.955 * 177.77 * 159.923-025.18 * 17.02 * (035)

- sebeřízení
- koncentrace (psychologie)
- myšlení
- vděčnost
- spokojenost
- životní harmonie
- příručky

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Michael Lipson

Stupně poznání

Stairway of Surprise

Copyright © 2002 by Michael Lipson

© SteinerBooks / Anthroposophis Press, 2002

Držitelem autorských práv k tomuto vydání je SteinerBooks / Anthroposophis Press.

Translation © Lenka Kubelová, 2026

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2026

978-80-7500-726-1

Vydání této knihy bylo iniciováno Asociací waldorfských
mateřských škol České republiky, z.s., a realizováno s jejím
finančním přispěním. Za důvěru, podporu
i spolupráci na českém vydání
srdečně děkujeme.



**Asociace waldorfských
mateřských škol ČR**

www.awms.cz

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

Úvod	1
MYŠLENÍ	17
DĚLÁNÍ	35
CÍTĚNÍ	49
MILOVÁNÍ	67
OTEVŘENÍ SE	81
DĚKOVÁNÍ	97
Doporučená literatura v češtině	119

Vystoupám do ráje po stupních překvapení.

– Ralph Waldo Emerson

DĚKOVÁNÍ

OTEVŘENÍ SE

MILOVÁNÍ

CÍTĚNÍ

DĚLÁNÍ

MYŠLENÍ

Úvod

Na lidské duši je něco *speciálního*. Máme jí víc než dost, možná dokonce až příliš mnoho. Tam, kde se granit, tráva a racek více či méně drží svého navyklého způsobu bytí, lidé jsou obdařeni schopností nekonečné kreativity (a také vytváření nekonečného šumu). Jsme méně předvídatelní než jiná stvoření. Lidskou podstatou je překvapení.

Lidské jazyky a kultury zahrnují velké množství něčeho, co by se dalo nazvat „zbytečným“ materiálem: umění, náboženství, fikce, nápaditosti, hry. Přesahují to, co potřebujeme k biologickému fungování. Od požadavku na užitečnost jsme osvobozeni více než další bytosti tady na planetě. I naše vnitřní životy přetékají speciálnostmi, z nichž některé jsou nové a některé už docela staromódní: schopnostmi odpuštění, zášti, oddanosti, nostalgie

a vynalézavosti. Vzpomínám si, jak jsem se coby šestileté dítě dívající se ven ze zadního okna našeho fordu ptal sám sebe: „Na co mám myslet?“ Chápal jsem, tak jak děti ve svém pomalém vyhnání z ráje často chápou, že tohle je něco výjimečného a že tato nadbytečnost v lidské duši potřebuje nějaký úkol.

Účelem této knihy není vám nějaký úkol zadat, dokonce ani pomoci vám ho najít. Cílem je navrhnout způsoby, jakými můžete usebrat síly a nahlédnout hlubiny duše, abyste je pak měli k dispozici pro práci na jakémkoliv úkolu, pro který se rozhodnete.

V době, kdy dosáhneme dospělosti, pro nás většinou není snadné se do libovolného úkolu cele vložit. Naprosté ponoření, které vidíme u malých dětí, když si hrají nebo se učí mluvit, v průběhu času u starších dětí a v dospělosti ustoupí nadvládě myslí plné rozptýlení, asociací a starostí. Přitom naše schopnost nechat se do čehokoliv plně vtáhnout nikdy úplně nezmizí. Vždycky se dokážeme *aspoň trochu* soustředit. Takle základní lidská kapacita – kapacita být přítomní – je lidská *specialita*. Dá se posilovat tím, že se do zvolené hry nebo práce pustíme s větší kreativitou, a obnovíme si tak část absolutní pozornosti malého dítěte.

Západní tradice často poukazovala na potřebu posílit kvalitu pozornosti. Ve *Faidónovi* nás Platon navádí tímhle směrem, když nechává Sokrata promlouvat o „spojení“ sil duše skrze filozofii.¹ Takle kniha rozebírá šest aspektů pozornosti a nabízí cvičení, která tyto aspekty pomáhají nalézt a posilují je. Dříve se jim říkalo *koncentrace myšlení, iniciativa vůle, citová vyrovnanost, pozitivita, svoboda od předsudků a schopnost odpouštět*.² Já jsem si je přejmenoval a přizpůsobil dnešní době. Říkám jim *myšlení, dělání, citění, milování, otevření se a děkování*.

Je to hodně *-dní* a *-ení*. Používám slovesná podstatná jména jako „myšlení“ namísto jmenných frází jako „koncentrace myšlení“, abych zdůraznil tekutost procesu pozornosti. Podobně jako v případě hudby, ani těchto šest kategorií se netýká trvalého vlastnictví nebo věcí. Existují pouze tak, že se dějí v okamžiku jejich provádění. Ve své nedávné knize rabín David Cooper říká, že „Bůh je sloveso“³. I tyto kategorie týkající se lidí jsou slovesné a živé.

Jako u hry na hudební nástroj, i tyto síly duše musíme procvičovat, aby se mohly stát významnými, a tahle kniha ukazuje, jak na to. O tom, co si tu přečtete, zkuste prosím uvažovat spíš jako o hudební partituru než jako o soupisu informací. Popsaná cvičení budou mít smysl, pouze pokud je budete skutečně praktikovat, stejně tak jako se partitura projeví, jen když ji hraním převeďte do zvuku. Když se schopnosti hudebníka zlepšují, hudba vyjevuje více. Takže na vás teď je nejen přijímat, ale i vymýšlet si cvičení sami pro sebe – a pokaždé znovu.

V jistém smyslu těchto šest schopností, a cvičení, která je rozvíjejí, reprezentuje zesílení vnitřních funkcí, o kterých všichni víme, že je potřebujeme rozvíjet. Všem by nám prospělo méně rozptýlené, soustřednější a invenčnější *myšlení*. Pro všechny je obtížné realizovat své záměry (*dělání*). Pro nás všechny by bylo prospěšné více projevovat emoce – běžně orientované na sebe – a vnímat svět skrze *cítění*. Pokud jsme upřímní, můžeme si přiznat, že bychom mohli být více *milující*, a obrátit svou pozornost více na stranu Dobra. Skrze *otevření se*, nebo taky svobodu od předsudků, se stáváme otevřenější intuici, která tvoří základy tohoto světa, i intuici, jež nás vede k tomu, abychom něco uskutečnili. Cítíme, že okamžik *děkování* nám buduje intimnější vztah se zdrojem toho, co je dáno.

Intenzivní procvičování těchto více či méně známých kvalit duše nás může přivést na doposud neprozkoumaná území. Tyto zkoumané kvality (myšlení, cítění a ty další) mohou projít hlubokou proměnou. Od svých nerozvinutých podob se mohou lišit jako nakynutý chléb od ještě nezpracovaného těsta. Cvičení nás upevňuje v naší pozici v každodenním světě práce a hry, rodiny, přátel a kolegů a také ožívují světy mimo naši běžnou zkušenost. Proto jsem tuto knížku pojmenoval *Stupně poznání**. Pochází to od Ralpha Walda Emersona, významného amerického myslitele, který napsal: „*Vystoupám do ráje po stupních překvapení.*“⁴ Když budeme prohlubovat a pročišťovat obyčejné funkce srdce a mysli, mohou se pro nás stát zase překvapujícími.

Ačkoliv překvapení nelze předvídat (jinak by to nebylo překvapení), Emerson mohl dopředu říci něco o jeho celkové orientaci: překvapení směřuje k „ráji“. Chtěl tím vyjádřit, že kvality jako údiv, láska a energie, jimiž se obvykle chceme zabývat až v posmrtném životě, lze najít přímo tady na zemi. Ráj je pozemský projekt. Větší intenzitou a soustředěním duše spojujeme nebe a zemi. Příležitosti k úžasu a překvapení nacházíme v samotné skutečnosti, že jsme tady. Tyto praktiky nás nezabavují našich povinností a vztahů, ale posilují nás, abychom je mohli plnit a realizovat s radostí. Duchovní tradice nám někdy zdánlivě poskytují nástroje k útěku od našeho života a práce. Hned na začátku je třeba uvést, že nástroje, které zde nabízím, jsou určeny jako

* Název českého vydání (*Stupně poznání*) je inspirován Emersonovým veršem „I shall mount to paradise by the stairway of surprise“. Doslovný překlad by v češtině ztrácel svou živost, proto byl zvolen název, který lépe vystihuje vnitřní cestu poznávání, již má autor na mysli. (redakční pozn.)

pomůcky k inkarnaci. Jak napsal Robert Frost: „Země je tím právým místem pro lásku. Nevím, kde by to mohlo být lepší.“⁵ Láska roste tam, kde jsou překážky i potenciál, právě tady na planetě Zemi, uprostřed radosti i utrpení.

Se šesti praxemi, které tvoří stupně našeho schodiště, jsem se poprvé setkal v díle Rudolfa Steinera (1861–1925), rakouského mystika a vědce, který založil waldorfské školy, biodynamické zemědělství (ranou formu ekologického zemědělství) a mnoho dalších duchovně založených iniciativ. Steiner nazval svůj přístup k duchovnímu životu „antroposofií“, moudrostí člověka, a své velmi praktické učení založil na tom, co nazýval „duchovně-vědeckým výzkumem“. Jednalo se o způsob zkoumání toho, co je to svět, a toho, co potřebuje, prostřednictvím vysoce vyvinutého sebeuvědomění. Jeho názory syntetizovaly duchovní tradice Východu (včetně představ o karmě a reinkarnaci) s tradicemi Západu (včetně křesťanství) dlouho předtím, než se takové syntézy staly módními.⁶

Steiner přikládal těmto šesti cvičením velký význam, přičemž je při každé zmínce o nich představoval v mírně odlišné podobě. Poněkud zavádějícím způsobem je nazýval „doplňkovými“ nebo „vedlejšími“ cvičeními, protože je zamýšlel jako doplněk k hlavní denní meditaci. Tyto praktiky jsou však samy o sobě hlubokými meditacemi a mohou fungovat samostatně. Steiner neuvádí, jak k těmto cvičením dospěl, mají však souvislost s velmi starými praktikami pocházejícími z tradic, jež se zabývají mystérii z celého světa. Do jisté míry se například překrývají s buddhistickou představou šesti *páramit* neboli kvalit osvětlení. Kvality spojené s hinduistickými čakrami, energetickými centry v těle, lze také

považovat za varianty stejných témat. Namísto vyvozování jejich platnosti na základě tradic je však v této knize budeme zkoumat na základě jejich vlastních předností, jako rozšíření vlastností, které všichni známe z každodenní zkušenosti. Pohybujeme se v oblasti neviditelného, neboť tyto vlastnosti jsou formami pozornosti a obracejí nás směrem k porozumění, přičemž oba tyto jevy jsou neviditelné, primární.

Ve všech svých podobách se tato cvičení opírají o poznatek, že vědomí je skutečné, není triviální, a že abychom zlepšili svoji realitu, musíme posílit svoje vědomí. Koneckonců, nemáme přístup k žádnému světu mimo naše vědomí, jak bychom také mohli? Steiner sám tuto oblast prozkoumával: ve svých raných filozofických dílech zdůrazňoval koncepční povahu toho, co vnímáme.⁷ Naše bytí omezené vědomím, tím, jak vidíme, se ukazuje jako pohyblivá bariéra, která nás nevylučuje z reality. Cvičením našeho vědomí můžeme změnit koncepční styl, kterým poznáváme svět. *Směr* změny, kterou hledáme, je snadné popsat – směřuje ke zdroji všeho dobrého –, ale není tak snadné jej najít a praktikovat. Pokud jej praktikujeme, zjistíme, že se svět změní třemi způsoby. Zaprvé, budeme vnímat svět jinak: stane se smysluplnějším. Zadruhé, budeme na tento nový svět reagovat kreativněji: dodáme mu smysl. Zatřetí, meditace působí přímo v neviditelném a mění svět v jeho jádru.

S těmito šesti postupy jsem se znovu setkal v díle Georga Kühlewinda, maďarského chemika, psychologa a lingvisty, jehož myšlenky inspirovaly značnou část toho, co si přečtete dál.⁸ Podobné myšlenky lze najít tu a tam, rozptýleně, i v Emersonových *Esejích*,⁹ ačkoliv u něj by bylo velmi neemersonovské, kdyby je seřadil a doplnil návrhy konkrétních cvičení. Takže tady jsem

shromáždil, co jsem našel především u Steinera, Kühlewinda a Emersona, a uspořádal to do nové podoby.

Tyto praktiky byly vyzkoušeny a aplikovány mnoha způsoby. Jako hlavní psycholog na dětském oddělení pro HIV pozitivní v nemocnici v Harlemu v New Yorku jsem je intenzivně prováděl, abych se vyrovnal s extrémním stresem při práci s umírajícími dětmi a s jejich rodinami. Jako manžel a otec jsem je shledal neocenitelnými při řešení konfliktů a podpoře radostí v mém vlastním rodinném životě. Jako psycholog v soukromé praxi jsem mohl některé ze svých pacientů provést šesti cvičeními jako součástí jejich léčby. Jako organizátor konferencí a workshopů jsem je předal stovkám lidí. Tyto zkušenosti mě přesvědčily, že schodiště může být užitečné pro každého. Jednotlivé stupně jsou praktické a dají se skvěle uplatnit jak v prostředí retreatů nebo při meditační praxi v osamění, tak v běžném životě.

Abychom pochopili, jak šest stupňů tohoto schodiště funguje dohromady, musíme se vrátit k oné „speciální“ vlastnosti lidské duše – tedy ke schopnosti pozornosti, která dalece přesahuje to, co potřebujeme pouze pro materiální život. Tento speciální prvek se neustále pohybuje jedním ze dvou základních směrů. Buď nás uvězní v naučených návycích (a sebestřednosti), nebo se promění ve schopnosti (a *osvobodí nás* od pevné formy). V jednom směru má tendenci tuhnout, v druhém zůstává tekutý. Pro většinu z nás spočívá problém ve směru tuhnutí, zvyků a všeho příliš známého. Obvykle nás ani nenapadne, že samotné vědomí, skrze které se setkáváme s životem, se může posunout, změnit a rozvinout v nových kvalitách. Předpokládáme, že již do značné míry víme, jak věci jsou, přitom je to právě tento typ „poznání“ světa, jež musí být

rozpuštěn, aby mohly vyrašit nové schopnosti. Jak trefně vyjádřil Will Rogers svým typickým přístupným způsobem: „Lidem neubližuje to, co nevědí. Ublíží jim to, co vědí, ale není to pravda.“

Obvykle víme až příliš mnoho věcí, které nejsou pravdivé. Dobře vybaveni pseudověděním, zažíváme ty nejjasnější záblesky intuice, nejvelkolepější přílivy a ljíky významů, aniž bychom přitom utrpěli sebemenší vhléd. Zoufale potřebujeme překvapení. Překvapení se však stane trvalou součástí života pouze tehdy, pokud budeme trénovat funkce duše tak, aby znovu nabyly, nebo dokonce překonaly, svou původní citlivost a pružnost.

Na každém stupni tohoto schodiště se ponoříme do nového začátku. Je dobré si připomenout, že začátky byly vždy oslavovány, a zamyslet se nad tím, proč. Před prvním soustem jídla, při založení státu, při narození dítěte, při spouštění lodi na vodu vyzdvihujeme milost. Mystici nazývají své školení „iniciací“ s odkazem na život neustálého začátku, zahajování, zasvěcování, k němuž vedou své žáky. V angličtině se dokonce promoce na konci studia označuje jako *commencement*, tedy „zahájení“ (kariéry): důraz je kladen na začátek, nikoliv na konec. Takové rituály uznávají magickou sílu vůle začít. Mnohé tradice uznávají zvláštní schopnost otevřenosti u dětí („jestliže... nebudete jako děti“, Matouš 18,3)¹⁰ a navrhuji, abychom v dospělosti znovu objevovali otevřenost začátku života. Kdykoliv rozvíjíme talent, kdykoliv chápeme, kdykoliv dáváme nebo odpouštíme, zapojujeme se do zdravého využití této lidské *speciality*, která by jinak zkostnatěla do návyků a předsudků. *Začínáme*.

Šest cvičení je třeba provádět postupně: nejprve první, pak druhé a tak dále. Pro toto zde uvedené pořadí existují dobré důvody, protože každé z nich podporuje všechny další i ze všech dalších vychází.

Myšlení je na prvním místě, protože je základem všeho, co děláme: každého rozhodnutí, každého činu a každého porozumění. Jak říká Buddha: „Jsme tím, co si myslíme. Vše, čím jsme, vzniká z našich myšlenek. Svými myšlenkami tvoříme svět.“¹¹ Proto by myšlení mělo být první ze všech funkcí duše, která se má proměnit. Jinak by naše rozhodnutí o transformaci zbytku naší duše byla prováděna netransformovaným myšlením, což by bylo podobné jako mytí rukou špínou místo mýdlem. *Myšlení* nás vede k beztvarému zdroji forem našich myšlenek. Dalším krokem je *dělání*, které je lékem na vyčerpávající shon každodenního života i cestou ke zdrojům vůle. Učí nás jednat z „měkké“ nebo na smysl orientované vůle, a dokonce i ze spontánní nebo prázdné vůle. Očištění myšlení a vůle vede ke cvičení v čistotě *cítění* – v *cítění*, které je také bez formy, nekontaminované sympatií ani averzí. Pouze pozornost do určité míry vyškolená v *cítění* může najít dobro ve všech situacích, a tak rozvíjet to, co na tomto schodišti nazýváme *milováním*. Predispozice k dobru nás udržuje dobře nasměrované, když se radikálně *otevíváme* všemu, s čím se setkáváme, oproštění od slov, pojmů a forem. *Děkování* je jak konec, tak začátek, jak výsledek, tak předpoklad dalších kroků. Vede nás k obnovenému vzestupu. (Osmidílná stezka buddhismu, která začíná pravým náhledem, je obvykle znázorňována jako kruh, který vyjadřuje stejnou myšlenku konce v začátku a začátku v konci.)

Jednou z možností, jak postupovat, je provádět první cvičení samostatně alespoň jednou denně po dobu jednoho měsíce. V druhém měsíci se intenzivně věnujete druhému cvičení a zároveň pokračujete méně intenzivně v prvním cvičení. S každým dalším měsícem se věnujete novému cvičení, aniž byste opustili ta předchozí. V šestém

měsíci provádíte cvičení *děkování* alespoň jednou denně a každé z dalších pěti cvičení alespoň jednou týdně. Tímto způsobem můžete zůstat v kontaktu se všemi cvičeními a sledovat, jak se navzájem posilují. Na konci prvních šesti měsíců začnete kolo znovu.

I když lze těchto šest kroků od sebe koncepčně rozlišit, navazují na sebe a jsou provázány: možná by se tato kniha měla jmenovat *Skluzavka překvapení*. Pokud se nám podaří dostatečně očistit myšlenkový proces, soustředění při myšlení nás provede všemi „ostatními“ kroky. Všechny vedou k prohloubení pozornosti, takže pozornost může jednoho dne existovat bez jakéhokoli tématu a stát se zkušeností JÁ JSEM.

Stejně jako u fyzického cvičení si možná všimnete, že i když cítíte, že tyto praktiky jsou pro vás dobré, zdá se, že v průběhu dne téměř nikdy nenajdete ten správný okamžik, kdy je provádět. Odkládáte je na později a pak je odložíte zas. Prostřednictvím samotných cvičení se tento druh vyhýbání nakonec zmírní, ale možná nikdy nezmizí úplně. Zvyky mají rády navrch a tato cvičení je ohrožují. Vyžadují určité úsilí, zatímco pokračování v obvyklém životě žádné úsilí nevyžaduje (i když i to nám spotřebovává energii). Cvičení zabírá určitou dobu, a zatímco na své špatné návyky máme čas vždy, zdá se těžké „udělat si volno“ na dobré návyky (i když nám ve výsledku *dodávají* energii). Tato cvičení zabírají mnohem méně času, než kolik ho každý den promarníme. Tak proč je neprovádět, ještě než vstanete z postele?

Ačkoliv cvičení jsou v jistém smyslu „nepřirozená“, protože vyžadují pozornost a snahu, je užitečné si uvědomit, že k nim nemáme přistupovat jako k práci, nýbrž jako ke hře. Je na vás, kterou denní dobu si vyberete, abyste je mohli bez úsilí provádět.

Nepovažujte je za namáhavé, nebo dokonce za důležité. Můžete se do nich pustit s lehkým srdcem, uvolněným tělem a klidnou myslí. Neberte je jako další povinnost, ale jako osvěžení. Budou mnohem účinnější, pokud jim budete věnovat plnou pozornost – když si vaše soustředění nebudou nárokovat ztuhlé tělo nebo úzkostná mysl. Chcete se do cvičení ponořit stejně jako do čtení dobré knihy, třeba až zapomenout i na to, že čtete. Pak už nebude nutné vynakládat žádné úsilí, ani mít starosti či obavy.

V různých okamžicích a v různých obměnách se může objevit otázka: „K čemu jsou tato cvičení dobrá? Proč je vůbec dělat?“ Abychom na ni odpověděli, můžeme se zamyslet nad původem anglického slova *happy* (šťastný, pozn. překl.). Pochází ze stejného kořene jako sloveso *happen* (stát se, dít se; pozn. překl.). Být šťastný znamená být stejné podstaty jako to, co se děje. Podílíme se na tom, co nám přináší štěstí, a proto jsme šťastní. Místo abychom se cítili oddělení nebo se drželi stranou od toho, co se děje kolem nás, jsme šťastní, když spoluvytváříme události dne. Pro většinu z nás je tohle velmi vzdálené od našich žitých zkušeností. Buď se pasivně díváme, nebo se někam ženeme v sebestředné činnosti. Vybrat si střední cestu mezi těmito dvěma přístupy obnáší plné přijetí toho, co se děje, a aktivní účast. Většina z nás se v tom ale musí cvičit. Nepřichází to samo od sebe, ale vyžaduje to naši kreativitu. Každodenní síly duše, které považujeme za samozřejmé, mohou ve své rozvinuté a intenzivnější podobě odhalit naši jednotu se vším, co se děje.

V tomto smyslu nabízí šest stupňů tohoto schodiště nejkonkrétnější cestu ke štěstí. A zatímco cvičení nám dávají sílu řešit praktické problémy, stavějí nás zároveň do pozice, z níž můžeme svoje problémy zpochybňovat a přerámovávat, abychom

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Stupně poznání.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.