

## Školení vnímání

Toto školení je určeno těm, kteří své duševní problémy do velké míry vyřešili. Nikomu sice neuškodí, když dané pokusy a cvičení vyzkouší, ale na této cestě něčeho dosáhne jen ten, kdo jinak se sebou nemá mnoho těžkostí.

Řeč a vůbec mluvení se stalo *účelovým* konáním, ačkoliv podle současných výsledků bádání žádné známé jazyky nejsou útvary zaměřenými na účelovost, jmenovitě neslouží sdělování informací. Nesou v sobě daleko více možností, než ty, které využívají přednášející, básníci a spisovatelé. Jsou to možnosti, které v dřívějších vývojových stupních lidstva používaly kulty. Z nich také řeč původně vznikla.

Velmi podobný vývoj má vnímání. Dnes se dospělý normálně omezuje na vnímání informací, což znamená, že nevnímá nic jiného, než to, co je pro něj právě možné a důležité. Jsou-li věci a jevy kolem něj známé, potom mu stačí jen minimum smyslové činnosti; stačí mu jen letmo pohlédnout na dům, psa či nějakého člověka a hned ví, o co se jedná. K tomu, aby se mohl o vnímaném objektu vyjádřit odpovědí dajícím úsudkem, mu stačí docela povrchní pohled. Proč se dětské vnímání liší od vnímání dospělých.

Srovnáme-li s tímto čistě informativním vnímáním vnímání malého dítěte, můžeme zjistit nesmírný rozdíl v intenzitě vnímání. Vnímání dítěte je zážitkem se silně citovým zabarvením. Předměty, jevy světa vnímání, mají citové a volní hodnoty. Věci „žijí“ a něco „říkají“, jsou tajuplné, přátelské nebo ohrožující. O důležitosti vnímání ví každá dětská psychologie a pedagogika. Zatímco při nedostatku vnímavosti dítě neprospívá duchovně ani tělesně, rozmanitost vnímání umožňuje, aby dítě ve svém vývoji doslova rozkvétalo.

Existuje více důvodů, proč se dětské vnímání liší od vnímání dospělých. Vnímání dítěte se především mnohem méně opírá o předpokládané pojmovosti, které se přece musí teprve vytvořit. Smyslová činnost dítěte je proto intenzivnější, musí si všechno důkladně prohlédnout, ohmatat, vyslechnout. Tato pronikavá smyslová činnost je také mnohem živější a více nasycená citem, protože je ještě velmi úzce srostlá se světem citů. Svět citů je ještě světem částečně poznávajícím, tj. skutečně *cítícím*, cítícím směrem navenek, nikoli cítícím sebe, jako je tomu u dospělých. Zázraky objevování jsou svázané se zázraky

duševního prožívání. Oddanost dítěte je také mnohem větší než oddanost dospělých a natolik, nakolik dítě ještě neobrací svou pozornost egoisticky na sebe. Duševní prožívání je mnohobarevné a mnohostranné a zcela je můžeme charakterizovat jako radost, radost z vnímání. Tato radost se netýká vnímaného objektu, ale týká se samotného vnímání. Lépe řečeno, vnímání není ještě tak velmi oddělené od objektu, jako je tomu později u dospělého.

Vnímání dítěte je velmi blízké jeho životním procesům a jak známo, je s nimi úzce spojeno. Svět vnímání kolem dítěte hluboce ovlivňuje jeho životní procesy. K tomu je třeba připočítat i skutečnost, že tyto životní děje jsou prožívány mnohem intenzivněji. Konzumace jídla „říká“ dítěti nejen to, že „chutná“ nebo „nechutná“, ale svými kvalitami vniká hluboko do smyslových procesů, a to nejen prostřednictvím smyslu činných při jídle, jako je chuť, čich, zrak atd.

Ihned si můžeme všimnout, že intenzitu vnímání dítěte nahrazuje dospělý množstvím vjemů, které se skutečně stávají jen náhražkou, neboť kvalita se nedá nikdy nahradit kvantitou. V běžném životě panuje vnímání informací, které nepřinášejí žádnou radost. Dospělý má sice také radost z *vnímaného objektu* (nepřihlížíme-li k uměleckému působení), např. když „vnímá“ zábavu a podobně strávený čas, ale to není radost z vnímání. Jeho „žádostivost vnímat“ stále vázne na informační rovině v pasivních formách zábavy. Chce být zahrnován vjemy, aniž by měnil druh a kvalitu vnímání. Jeho radost má při tom docela jinou kvalitu než radost dítěte.

Oprávněná otázka zní: Kam zmizí bohatství citů a volných prvků, které lze najít u dítěte? Tyto prvky můžeme znovu najít v „požitcích“, ovšem ve velmi změněné formě: city jsou mimořádně zaměřené na cítění sebe sama a přitom zůstává velmi málo samotného „vypovídání“, tj. vychutnávající „slyší“ jen málo a vnímá málo z toho, co si vychutnává.

Celý soubor příznaků závislosti na požitcích se tak začleňuje do problému citovosti, popř. egoity a své postupné řešení nachází přiměřeným způsobem ve školení vnímání. To by mělo proměnit stále pasivní, tj. neustále zvnějšku očekávané, přicházející a tedy „utrpené“ „radosti“ v aktivní, z nitra vznikající radosti, blízké uměleckým a tvůrčím radostem, tedy skutečně v „krásné jiskry bohů“. Kdo je jednou

zažil, ví, že i ty nejintenzivnější požitky jsou jen jejich bledým odleskem, pravou Ezauovou mísou čočovice, za kterou předčasně prodáváme své větší radosti. Ovšem cesta k nim je daleká.

#### *Cvičení k výchově a zdokonalování vnímání*

Zdokonalování vnímání začíná velmi jednoduchými a snadnými cvičeními - raději je nazvěme pokusy, které slouží k tomu, aby člověk sbíral zážitky o vnímání.

1. Vezměme si libovolný předmět, buď zhotovený člověkem nebo utvořený přírodou a důkladně si ho prohlédněme. Potom se pokusme představit si ho se zavřenýma očima nebo od něj odvrátme svůj pohled. To, co vidíme, pak opakovaně srovnávejme se svou představou předmětu.

Přitom lze zažít tři základní zkušenosti.

Především si všimneme, že předmět ve své představě umíme re-produkovat jen velmi nedokonale. Bude nám to zvláště nápadné, když si pro své pozorování zvolíme nějakou přírodninu, například jednoduchý malý křemen. Ve své představě, v obrazu křemene jen stěží přesně vystihneme jeho nepravidelnou formu, jeho žilkování či barvu. Podobně se nám povede s dalšími nejjednoduššími věcmi zhotovenými člověkem. Jinak je tomu ovšem u kuličky z umělé hmoty, která nemá žádnou strukturu. Proto je lepší zvolit něco, co není vyrobené uměle a má strukturu, něco jako dřevo, textil nebo kov.

Druhé, co nás napadne, je abstraktnost nebo *myšlenkový charakter* našeho představování. Nejenže vypouštíme jednotlivosti, ale naše představování se většinou neorientuje podle toho, co jsme viděli, ale podle toho, co o tomto předmětu víme. Talíř si většinou představujeme jako kruhový, ale tak přesně ho vidíme jen ve středovém pohledu shora nebo zdola. Málokdy ho vidíme jako kruhový a vzory na jeho okraji nebo další útvary na něm také *nevidíme* jako kruhově uspořádané nebo symetrické. Také osvětlení je málokdy symetrické a v důsledku toho jsou *skutečně vnímané barvy rozdílné*, ačkoliv víme, že jsou stejné.

Třetí zážitek je snad nej nápadnější. Pokud jde o intenzitu představovaných obrazů, jsme individuálně odlišně nadaní. Obrazy

jsou více méně nejasné, mlhavé a slabé. Avšak v každém případě můžeme zažít jedno: Ve vnímání je přítomné něco, co i při tom nejintenzivnějším představování chybí.

Pokusme se tento prvek opakovaně prožít a charakterizovat.

Je podstatné, aby člověk tyto zážitky sám skutečně prožil. Tímto čtením je nenahradí. Podobně jako se zrakem lze experimentovat i s ostatními smysly, abychom pak mohli srovnávat své vnímání s představováním si věcí, které vnímáme. Individuálně zaznamenáme značně velké rozdíly v představování si toho, co je přítomno ve slyšení, hmatání, čichání, chutnání, pociťování tepla. V případě sluchu si můžeme vzít za téma zvuky - gong nebo hudební tón - a také mluvení. Komplikovanou úlohou se však stává hlas a řeč nějakého člověka, ačkoliv určitý hlas rozeznáváme bez potíží.

Při všech pokusech lze zažít, že veškeré smyslové kvality mohou být oddělené od předmětu vnímání a přeneseny do představování. Avšak to, co v našem představování na rozdíl od vnímání chybí, je něco jiného, neboť tento prvek chybí vždy, nezávisle na intenzitě, s níž je smyslová kvalita reprodukována v představě nějakého objektu.

Ten, kdo provádí tato cvičení, bude v pokušení chtít podpořit svou představivost prostřednictvím nějakého „vtištěného, vrytého vzoru“, prostřednictvím záměrného „všimnutí si, vštípení si do paměti“ ve vnímání. Tomuto pokušení bychom měli umět odporovat a do paměti bychom si neměli chtít nic „vštěpovat“. Vědomým gestem tohoto druhu trpí totiž nejen spontánnost a plnost vnímání (člověk si může „vštípnout“ do paměti jen jednotlivosti), ale těžiště vnímání se také nepozorovaně přesouvá směrem k myšlenkové oblasti - a právě tomu je třeba se vyhnout. Nejde o to, aby se představování *povedlo*, nebo aby bylo přesnější, nejde o *výsledek*, zejména ne v tom smyslu, aby se povedl cestou porozumění. Jde o to, abychom cvičili spontánní sílu představivosti, poněvadž tím se zvyšuje pronikavost vnímání. Takže: intenzivně vnímat, pak se pokusit představit si to, co jsme vnímali, aniž bychom dbali o to, nakolik se to podaří. Jednoduše opakovaně vnímáme a představujeme si, bez starosti o úspěch. Důležité je *konání*, nikoli *úspěch*.

Navzdory své skromnosti mají všechny tyto malé experimenty blahodárné účinky a to nejen na smyslové vnímání, ale i na celý vnitř-

ní život. A díky své poměrné nenáročnosti jsou vhodné k tomu, aby člověka přivedly nejen ke cvičení, ale také k radosti ze cvičení. Budiž zdůrazněno, že každé cvičení máme provádět střízlivě, s objektivitou, při níž se budeme vyhýbat náladám, emocím a iluzím.

2. Vnímání bude o to bohatší a intenzivnější, čím bude obraz vnímaného objektu, který si v představě vytváříme, bližší životu, čím méně bude vybledlý. V experimentech je také ukryto jedno cvičení koncentrace. Čím více budeme moci oddělit kvality od obrazu vnímání, čím méně bude obraz „ohmatáván“; čím méně bude abstraktním v důsledku pojmovosti, která do něj zasahuje, tím více prvků budeme postupně vnímat. Dvě činnosti - vnímání a představování - se budou navzájem posilovat. Rozdíl - chápaný jako odstup - zůstává vždy dodržen, mění se jen jeho kvalita. Při reprodukování v představě jde jen o „jak“, o intenzitu prožitku kvality, nikdy nejde o „co“ vjemů nebo jejich jednotlivostí. Proto bude vhodné soustředit se na nevyjádřitelné rysy, na nepravidelný tvar, jemnou strukturu, kvalitu povrchu kamene nebo listu rostliny,\* pro něž neexistují slova ani závazné pojmy.

---

\* Radomil Hradil: Duše rostlin, Fabula 2004 a Dennis Klocek: Škola jasnozření, Fabula 2010, pozn. vyd.

Druhý způsob pokusů ve vnímání spočívá v tom, abychom si všimli jemných rozdílů a tyto rozdíly uměli prožít. K takovým pokusům se hodí např. bezmračné nebo téměř bezmračné nebe, na němž lze vidět na různých stranách navzájem zcela odlišnou modř; nebo rozličné druhy zeleně louky, lesa, horského svahu. Podobně se můžeme zabývat barvami, které se v průběhu dne mění, např. na jezeře, řece nebo na nějakém stromu. S kvalitami sluchu je to podobné: pozorovat a v představách reprodukovat můžeme vlnobití moře, šumění stromů při různé síle větru, šumění potoku či vodopádu.

Při všech těchto pokusech je dobré dodržovat malé přestávky; případně je před fází vnímání vhodné čekat se zavřenýma očima, abychom mohli vnímání prožít živě a nově, tak jako poprvé.

3. Pokusy s vnímáním jsme dosud podávali uspořádané podle jednotlivých smyslů. Ve skutečnosti však nikdy nevnímáme jen jedním smyslem, ale tak, že jeden smysl při vnímání převládá a některé jiné smysly prožíváme jako podílející se na vjemu. Všechny ostatní se podílejí na vnímání náznakem, jakoby homeopaticky, vlastně jsou vždy zaměstnány všechny smysly. Nejsnadněji to můžeme zjistit při uměleckém vnímání. Lze zpozorovat, že čím dokonalejší je vnímání, o to více smyslů se na něm podílí. Účast doprovázejících smyslů se ovšem podstatně liší od smyslů, které působí jako převládající.

Další krok ve výchově vnímání proto spočívá v tom, že se člověk pokusí všimnout si jiných smyslů než smyslů převládajících, např. při vnímání barvy se můžeme ptát: Jak to voní, jak to chutná? Nebo při vnímání chuti a vůně se ptáme: Jaká barva by to mohla být? Při vnímání tvaru přirozeně spolupůsobí smysl pro vlastní pohyb (VI), ale slabý dotek smyslu pro pohyb můžeme vytušit také při vnímání barev a vnitřním dotazováním jej vyzvednout do vědomí: Jaký pohyb ve mně rozněcuje barva?

Smysl pro rovnováhu se podílí téměř na všech předmětech vnímání, právě tak jako smysl pro život. Při kombinovaném prožívání tvaru a barvy si můžeme například všimnout, jak jsou jím dotčené pocity života, pocit rovnováhy a impuls pohybu. Porovnejme list vrby a lípy a pokusme se je prožívat pomocí zmíněných smyslů.

Důležitým předpokladem při těchto pokusech je, abychom neupadali ani do spekulací, ani do asociací. Jde o zážitky nebo zkušenosti,

Á

Á

Á

ÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁ

o vjemy, nikoliv o myšlenky nebo útržky myšlenek o *vnímaném*. Tyto vjemy jsou u většiny lidí zpočátku jistě velmi jemné, stěží si jich povšimneme, proto je třeba dále cvičit, nevynucovat si je, *nechtít je*.

Na uvedených pokusech si můžeme všimnout jisté příbuznosti s pocity rozšíření nebo naopak stísnění (snad proto jsou pro mnohé snadněji proveditelné), které lze zažít, když svoji pozornost zaměříme na vzdálený nebo blízký objekt. Všimneme si, že dívání do dálky je spojeno s nádechem, zatímco s výdechem je spojeno hledění na blízkou vzdálenost. Vytušíme, že také v životě vnímání je takové dýchání normální a zdravé.

Na rozdíl od obvyklých vjemů lze těmito pokusy získat nový vnitřní postoj, který spočívá zejména v tom, že vnímající ke svému vnímání nepřispívá ničím jiným, než svou pozorností a všechno očekává „zvenku“. Týká se to zejména pojmů, pojmových kategorií. Přesto je tento postoj vším možným, jen ne pasivitou, je to postoj sice „očekávající“, ale neočekává nic určitého, a v tom je nejvyšší možnou aktivitou. Uvedený postoj je podobný tomu, s nímž správně nasloucháme hudbě. Také jí přece nepřinášíme nic vstříc, ale necháváme promlouvat ji samotnou.

Ve vztahu k hudbě se dá tento postoj dosáhnout snadněji, poněvadž člověk nemá pokušení vnášet do ní pojmy, slova, hotová myšlenková gesta/ Ovšem postoj, o který usilujeme zmíněnými pokusy, je

\* Josef Krček: Musica Humana, Fabula 2008, pozn. vyd.

s uměleckým postojem pouze spřízněn; nezabývá se tím, co je *krásné*, nýbrž tím, co je *skutečné*. Svět vnímání, zvláště přírodu, zprvu nechává jen „promlouvat“ se zaměřením na její „smysl a „význam“, neboť ve vztahu k přírodním jevům je spojování vjemu a pojmu jen *nominalistické*.<sup>2</sup> Ve skutečnosti přece nevíme, jaký „význam“ má „karafiát“ a „chroust“, tak jak to víme např. o „lžici“. Smysl přírodních jevů se nedá pochopit obyčejným myšlením. Už smyslové kvality jsou abstrakcemi tak vysokého druhu, že je nemůžeme vyjádřit obyčejnými pojmy a slovy. Proto nemůžeme člověku od narození slepému vysvětlit, co je žlutá nebo modrá. Podobně nedokážeme vyjádřit, co „znamená“ ptačí vřískání nebo mručení lva.

Postoj vůči světu vjemů se mění pomalu a své těžiště má v citovém životě. Získáváme pocit, jako by podstata světa vjemů byla zakrytá kobercem zvyklostí, naučenými věcmi a spleť pojmů. Tu a tam je koberec trochu roztažený a skutečná podstata světa prosvítá do citů. V těchto okamžicích pociťuje experimentující při pohledu na nějakou přírodní scenerii jednoduše smysl, moudrost a harmonii.

*Houpavý  
zvoneček, líbezný  
květ ze země  
vypučel na jasný  
svět; přilétla  
včelička, mlsala  
med:  
Ti dva jsou pro  
sebe, věděl jsem  
hned.*

(Goethe, „Gleich und Gleich“ - „Svůj k svému“)<sup>3</sup>

Staří Indové nazývali takové okamžiky vidění „tathata“, „takovost“.

4. Když experimentující tuší, že během cvičení prožívá jiný druh pocitů než obvykle, že vnímání je doprovázeno pocity, i když mírnými, může se pokusit tento způsob vnímání použít také na malé nevinné požitky jako jídlo, pití, kouření atd. (vždy jen cvičně). Poněvadž

<sup>2</sup> Viz R. Steiner: *Filosofie svobody*, nakl. Baltazar, Praha 1991, pozn. vyd.

<sup>3</sup> Přel. Jan Evangelista Nečas, Goetheho vybrané básně, Praha 1889, pozn. red.

řimentovat s těmi nejlehčími a nejnevinnějšími druhy požitků. První zkušenosti ukáží, že požitky v těchto pokusech mají tendenci nabírat na intenzitě. Tato intenzita ovšem není stejného druhu jako dříve. Napřed člověk zažije zvýšení intenzity a teprve potom si všimne nové kvality. Práce s požitky má proto zůstat opatrná, pokusná a hravá.

Díky mírné, opatrné pozornosti postupně narůstá intenzita smyslového vnímání. Jestliže při vidění nějakého jevu zaměříme svoji pozornost na chuťové nebo čichové pocity, aniž bychom spekovali nebo se rozumově pokoušeli najít odpovídající chuť, zesílí také chuťová popř. čichová složka vnímání, která je jinak přítomná jen nepozorovaně a prožívání zabarvuje. Stejný postup lze použít na vnímání požitku. K proměně jeho kvality přispívá také představa prožitého požitku.

Změna našeho postoje ve vztahu k oblasti požitků má základní význam pro celou organizaci našeho života, která se pak již neřídí podle toho, co je příjemné a pohodlné. Vstoupí-li do oblasti prožívání nový druh radosti, můžeme překonat egoismus, který dnes vede člověka v jeho konání, cítění, chtění a nezřídká také v myšlení. Tato proměna je jakákoli, jen ne lehká, pohodlná nebo příjemná, ale vede k velkým radostem, které můžeme také nazvat „čisté radosti“. A ačkoliv je tato cesta těžká, člověk se musí na ni vydat, nemá-li zahynout na následky života, který je určován egoitou.

Kühlewind Georg