

**Radomil Hradil**

## **Rozvíjení imaginace**

Prvním krokem na cestě k duchovním světům je rozvoj imaginace, duchovního vidění. Imago znamená obraz a jako imaginace bývá obvykle označována představa či schopnost vytvářet si představy, představivost neboli obrazotvornost. Duchovní svět, lépe řečeno duchovní bytosti, které jej tvoří, se nám mohou ukazovat v podobě obrazů, výjevů, jež mají podobný charakter jako naše sny; jsou utkány z téže »látky«. Když si zpřítomníme povahu našich snů - nemám tím ovšem na mysli jejich děj, ale jejich „vzhled“ - můžeme si udělat představu o povaze imaginací, které zde mám na mysli. Aby k nám však duchovní bytosti mohly promlouvat v imaginacích, musí být splněny jisté předpoklady. Zároveň s těmito předpoklady se musíme podívat i na vlivy, které představivost omezují, poškozují či ochromují.

Když se řekne „představivost«, většina lidí nejspíš zapochybuje, co by na ní mělo být zvláštního - tu má přece každý. Každému z nás přece „táhnou hlavou“ víceméně samovolně nejrůznější představy. Když si však zkusíme představit třeba obličej někoho, koho dobře známe, když si ho zkusíme detailně vybavit, zjistíme, že to vůbec není snadné. Budeme-li to chvíli zkoušet a náznaky, které se vynoří, se pokusíme zachytit, začneme si dokonce možná zoufat a zapochybujeme, zda na to naše schopnosti vůbec stačí.

Úplně jiné to bude, když si představíme fotografii tohoto známého člověka: ta se nám obvykle vynoří ve vzpomínce velmi snadno a zůstává v ní neměnná.

Když budeme sledovat proces vybavování si obrazů, zjistíme, že naprosto jinak se chová obraz, který si vybavujeme na základě skutečného prožitku, a obraz, který známe jako snímek skutečnosti. Ten první - obličej známého, jeho postava, jeho oděv, můj pracovní pokoj, pohled z okna, dům, ve kterém bydlím, vstupní dveře atd. - vyvstává v představě pozvolna a má tendenci okamžitě se zase rozplývat, přelévá se, proměňuje, je spíše neostrý a zaostří se vždy jen malá část, které právě věnujeme pozornost, je velmi pohyblivý, fluktuující, prchavý. Vlastně ho tvoříme a neustále ho musíme obnovovat, znovu a znovu vytvářet, udržovat svou pozorností, jinak nám uplyne mezi prsty.

Druhý obrázek, jež známe jako snímek - fotografie známého, tvář politika či herce, snímek krajiny z dovolené atd. - se vynoří najednou a zůstává neměnný, pevný, postrádá jakoukoli tvárnost.

Zjišťujeme tedy, že vytváření vnitřních obrazů je tvořivá činnost, tkaní, a že vlákna, z nichž tkáme, jsou velmi pohyblivá, živá, spíše jsou to proudy. Schopnost představivosti, jak ji potřebujeme pro přijímání imaginací duchovního světa, spočívá v tom, abychom dovedli z těchto proudů modelovat obrazy; jinými slovy, duchovní bytosti potřebují naše vnitřní duchovní ruce, kterých se mohou chopit a které jsou schopny pod jejich vedením modelovat obrazy. Tyto „vnitřní ruce“ jsou právě oním orgánem, který rozvíjíme při výcviku imaginace.

Zároveň si musíme uvědomit, že veškeré hotové obrazy, snímky skutečnosti, které konzumujeme, tyto ruce ochromují, zbavují náš vlastních sil představivosti. Kdo se stal závislým na zvenčí dodávaných mrtvých obrazech, pozbývá schopnost tvořit si vlastní vnitřní obrazy.

Jak obrovské množství takovýchto obrazů konzumují televizní diváci, o tom hovořím blíže v knize Lidstvo na rozcestí. Je to jako začarovaný kruh, který doprovází postupnou intelektualizaci našeho vědomí. Zvolna ztrácíme schopnost představovat si, a abychom tuto ztrátu kompenzovali, vytváříme si vnější obrazy, které nás ale dále olupují o představivost a my si musíme ještě více dodávat obrazy zvenčí... Můžeme říci, že ve chvíli, kdy člověk přestává být schopen tvorby vlastních představ, vynalézá fotografii, a když ztrácí schopnost

představovat si pohyb, udržovat své představy v pohybu, vynalézá kinofilm, který rychlým sledem jednotlivých ustrnulých obrázků pohyb předstírá.

Chceme-li tedy skutečně seriózně začít kráčet k duchovnímu světu, musíme v první řadě své vnitřní modelující ruce zbavit okovů a drasticky omezit množství konzumovaných hotových obrazů, to znamená v první řadě se přestat dívat na televizi. Sami uvidíte, jakou úžasnou očistu a lehkost začnete pociťovat po překonání počátečních abstinčních příznaků. Hotové obrazy jsou totiž jako nestravitelné kameny ležící v žaludku; zůstávají v nás po celý život a po celý život nás tíží a „straší“ v nás. Ukládají se v našem éterném těle, zpomalují jeho pohyblivost a éterné tělo jimi těžkne.

Druhým předpokladem je pak samotné vytváření a rozvíjení zmiňovaných „vnitřních rukou“, naší obrazotvornosti. A můžeme začít rovnou tím, že si tyto ruce představíme; představíme si, jak modelují obraz toho, co si právě chceme představit Ale to je jen takové přípravné, „rozehřívající“ cvičení; postupujme nyní systematicky

### **1. Představování předmětů,**

příčemž předměty se zde myslí vše, co nás v hmotném světě obklopuje, co existuje mimo naši subjektivitu, tedy včetně živých tvorů, lidí i naší vlastní tělesné schránky. Toto cvičení spočívá prostě v tom, že si zvolíme libovolný předmět, který známe, a se zavřenýma očima se snažíme co nejplastičtěji si ho představovat: jeho tvar, barvu, povrch, jak vypadá z různých stran, případně i zevnitř a zvenčí. Může to být třeba náš snídaňový hrnek, talíř, kartáček na zuby, kalkulačka, lampička, pracovní stůl nebo, jak již bylo uvedeno, pohled z okna, náš dům, pohled ze dveří do ulice, obličej rodinného příslušníka, vlastní dlaň atd., možností je nepřeberné množství. Pokud se nám to nedaří, předmět si při nejbližší příležitosti pozorně prohlédneme a pak to zkusíme znovu. Je to jako každý jiný trénink: zpočátku to jde hůře, později lépe, podle poctivosti, s jakou k tréninku přistupujeme.

Druhou možností je pak „volné představování“: představujeme si libovolné výjevy, například palouk na kraji lesa s kvetoucími bylinami, s rybníčkem, se srnkami, které právě vyšly na pastvu, je soumrak, vyšel měsíc v úplňku, korunami stromů pohybuje vítr ... pole s pšenicí zalité sluncem nebo žito či ječmen vinící se ve vánku ... potůček klikatící se mechem ... rackové kroužící nad řekou ... atd. Tím se již dostáváme k dalšímu stupni a tím je

### **2. představování dějů,**

tj. předmětů (lze-li vůbec ještě použít tento výraz) v pohybu. Představit si pohyb je pro naše duševní síly o stupeň namáhavější, náročnější než představovat si nehybný předmět, útvar či výjev. Zpočátku můžeme zkoušet některé části výjevu zvolna uvádět do pohybu (viz výše, například srnky, které vyjdou z lesa a vstoupí na palouk), postupně se můžeme cvičit v detailním představování konkrétních pohybů, chůze, chůze do schodů a ze schodů, našlapování a zvedání chodidla při chůzi, pohyb ruky při otevírání dveří, podle své profese si můžeme představovat i konkrétní pracovní úkony, které vykonáváme, atd. Ještě náročnější je pak

### **3. představování dějů pozpátku,**

které vyžaduje zase o stupeň silnější představivost. Jelikož jsme v našem intelektuálním vědomí navykli uvažovat lineárně, v časové posloupnosti, působí nám imaginování proti proudu času obvykle dosti velké obtíže a máme tendenci znovu a znovu sklouzávat do běžného směru, jímž se děje odvíjí. Člověk musí napnout všechny vnitřní síly, aby zpětný chod představ udržel; napínání sil ovšem - třebaže způsobuje jistou únavu - znamená ten nejlepší trénink...

Děje, které jsme si představovali v předchozím cvičení, si nyní můžeme představovat jako probíhající pozpátku, jako když pozpátku běží film: chůzi po rovině, chůzi do schodů a ze schodů, běh, poskakování, sedání a vstávání, anebo úplně jednoduché úkony: sevření ruky v pěst a její rozevření, pokrčení a narovnání prstu, tlesknutí... Možná, když si to teď zkoušíte, cítíte, jaký vnitřní odpor musíte překonávat, abyste to dokázali...

Rudolf Steiner svým žákům velmi často doporučoval cvičení, které můžeme nazývat retrospektivou, ohlédnutím se za dnem: Večer před usnutím si - ovšem pozpátku! - projít události dne. A když se nám to nebude dařit, pak si vybrat třeba jen jednu událost, jednu drobnost a tu si představit skutečně pozpátku.

Tato cvičení, i když jsou obtížná, nesmírně rozhýbávají naše většinou zakrnělé imaginativní schopnosti.