

## DVANÁCT SMYSLŮ - BRÁNA DUŠE

Vzhledem k tomu, že tato kniha pojednává o vnitřním obsahu terapeuta, podělím se s vámi o vznešené téma, které patří do léčebné pedagogiky a vůbec do každého pozorování projevů člověka. Je to nauka o smyslech. Vzhledem k rozsáhlosti tématu, které by vydalo na celou knihu, si řekneme jen ty nej důležitější myšlenky.

Existuje mnoho cest k pochopení anthroposofie. Rudolf Steiner řekl, že nauka o smyslech je první kapitolou anthroposofie.\*

Anthroposofie jako duchovní věda chce být doplněním a prohloubením přírodní vědy. Rudolf Steiner nově poukázal na to, že smysly společně zobrazují kosmos, který znamená řád. Smyslů je proto dvanáct, čtyři tělesné, čtyři duševní a čtyři duchovní.

### **Tělesné:**

Hmat

Životní smysl

Smysl pro vlastní pohyb

Smysl pro rovnováhu

### **Duševní:**

Čich

Chuť

Zrak

Smysl pro teplo

### **Duchovní:**

Smysl pro řeč a slovo

Smysl pro myšlení Sluch

Smysl pro Já

---

\* R. Steiner: Záhada člověka, GA 170, Michael 2004.

### ***Hmat:***

Když uchopím židli a přenesu ji na jiné místo, zjistím, že židle je studenější než moje ruka. To souvisí se smyslem pro teplo. Současně tím, že jsem změnil pohybem své místo, oslovuji smysl pro vlastní pohyb a proměňuji také rovnováhu. To ještě není hmat. Hmat souvisí s **prožitkem hranice**. Novalis říká, že dotyk je rozdělení a spojení. Ano, když se dotýkám něčeho neznámého, uvědomuji si sám sebe. To je to hluboké kosmické tajemství.

Např. když hluboce usnete a někdo vám tiše zpřehází nábytek a místo nočního stolku, na kterém je obvykle budík, vám podstrčí lampu, a vy když se probudíte, nenahmatáte budík, ale dotknete se lampy, uvědomíte si sami sebe, své **fyzické tělo** a posléze i lampu. Potom můžeme mluvit o hmatu.

Léčebná pedagogika<sup>2</sup> obsahuje mnoho cvičení na hmat. Děti mají za úkol pod šátkem identifikovat různé předměty, aniž by je viděly. Velice tím posilují sami sebe.

### ***Životní smysl:***

V přírodní vědě se o tomto smyslu nic nedozvíme. Životní smysl je u jednotlivých lidí vyvinutý velmi rozdílně. To ví každý lékař. Každý pacient své těžkosti popisuje jiným způsobem. Se životním smyslem totiž vnímáme naše **životní (éterné) tělo**. Můžeme poděkovat tomuto smyslu i za to, že víme, kdy máme pít a jíst. S tímto fenoménem souvisejí biologické hodiny. Životní smysl také kontroluje, zda je něco kyselé, sladké, slané, hořké nebo mastné atd.

Bez tohoto smyslu bychom necítili žádnou bolest. Bolest není nic jiného, než extrémní zevnějšek životního smyslu. Bolest nás varuje, že někde není něco v pořádku. Bolest nás učí držet odstup od nebezpečných věcí (dítě a oheň). Díky bolesti se orientujeme v životě. Malé dítě se neuvěřitelně rychle učí díky bolesti (úrazy, kopaná, jízda na kole či na lyžích apod.). Bolest se má prožít i v duševní rovině. Bolest nás učí životu. Nejen fyzická, ale i bolest osudu.

### ***Smysl pro vlastní pohyb:***

Za tímto smyslem si nesmíme představovat, že se můžeme pohy-

---

2 R. Steiner: Léčebná pedagogika, GA 317, nakl. Studium AS a Duchovní život přítomnosti a výchova, GA 307, 5.-17. 8. 1923, Ilkley Anglie.

bovat. Svůj pohyb cítíme vnitřně. Nevnímáme, jak pracují naše vnitřní orgány (srdce, ledviny atd.), ale vnímáme svoji ruku nebo nohu, jak se hýbe. Víím, že jsem to já, kdo se hýbe. Byl bych překvapen, kdyby se hýbala moje paže, aniž bych to chtěl. To, že máme svůj pohyb pod kontrolou, je díky principu, který se v anthroposofii nazývá **astrální tělo**. Rostliny ho nemají. Nemohou se pohybovat. Astrál znamená to, co souvisí s hvězdami, tedy také se Sluncem. Jako nám Slunce daruje energii a skrze energii všechno uskutečňuje, tak i u nás je astrální tělo pramenem energie. Každým okamžikem přináší do našeho těla energii a já mohu uchopit křidu a psát, mohu se pohybovat, mohu energii projevit.

Každý pohyb, který dělám, je jen malá část mého života. A lidský život je velký pohyb, který každý člověk provádí od svého narození k smrti. Naše biografie je červená nit, která skládá malé věci ve velké činy. Před každým naším pohybem existuje určitý plán, neboť každý člověk přichází na Zem s určitým plánem. Potom lépe pochopíme náš zpětný pohled na maličkosti, které dávají dohromady celek a naplňují plán. V hlubinách naší duše nemáme jen komplexy nebo sny, ale také schopnosti a dary. Každý člověk má tedy zcela hluboko v duši životní plán, který postupně uskutečňuje.

### *Smysl pro rovnováhu:*

Držet rovnováhu můžeme jen v prostoru tíže. Malé dítě se musí učit stát. Tak jako si s pomocí hmatu uvědomujeme svoji tělesnost, pomocí životního smyslu vnitřní stav své tělesnosti, tak můžeme se svým smyslem pro pohyb ve své tělesnosti bydlet. Ale když se pohybujeme se svým smyslem pro rovnováhu, přicházíme do vnějšího světa. Nebeské můžeme cítit a vnímat, jen když stojíme na tvrdém základu.

Orgán rovnováhy máme v uchu, a proto můžeme vnímat tři dimenze - výšku, délku a šířku. Tento orgán je pravým výrazem našeho vlastního bytí. Toto bytí se v anthroposofii nazývá **Já**. Lidská postava je výrazem našeho Já právě proto, že kráčí zpříma. Já prožíváme tím, že držíme přímou linii. Své okolí, svůj vlastní i společný prostor

držíme rovnováhou. Co je společný prostor? To je prostor, kde můžeme společně mluvit, diskutovat, pracovat apod. U zvířat takový prostor neexistuje. Společný prostor souvisí s naším vyšším Já, s duchovním Já.

Každý máme svoji biografii a svůj prostor, ve kterém se cítíme doma. Někdo se cítí dobře v matematice, jiný v historii. Zároveň v tomto prostoru pracujeme pro druhé. Goethův Faust je typicky německý a zároveň oslovuje lidi celého světa. Tak je to i s Hamletem či s Kouzelnou flétnou.

### *Shrnutí:*

Hmatem se loučíme s kosmickým světem. Bylo by iluzí si myslet, že s naším hmatem vcházíme do světa. Je to obráceně. Hmatem si uvědomujeme svoji tělesnost.

Se životním smyslem vnímáme svoje životní (éterné) tělo. Tento smysl nám umožňuje vnímat svoji konstituci, zda jsme zdraví či nemocní, jestli máme hlad nebo žízeň, jestli jsme unaveni nebo ne. Díky tomuto smyslu vnímáme bolest, svoji vlastní bolest i bolesti světa, což má velký kulturní význam.

Smysl pro vlastní pohyb naznačuje, že každý pohyb, který děláme, je jen malá část našeho života. A život, to je jeden velký pohyb, který každý dělá od svého narození k smrti, ale pochopit život můžeme pouze obráceně, od smrti k narození.

Se smyslem pro rovnováhu vcházíme do vnějšího světa. S tímto smyslem můžeme uchopit prostor a zároveň v tomto prostoru pracujeme pro druhé.

Nyní pokročíme k duševním smyslům - čichu, chuti, zraku a smyslu pro teplo. Skrze tyto smysly se člověk může spojit se světem. A tady začíná veliký boj naší duše se světem. Vždyť existují různé vůně, chutě, barvy a teploty. Někdo by mohl říct, že sem patří také sluch. Ale později se ukáže, že sluch má jiné poslání.

### *Čich:*

Všichni čicháme a je to něco docela jiného, než hmatat. Když hmatáme, vždycky se něčeho dotýkáme a uvědomujeme si i ty nejmenší

částičky svého těla. U čichání se musíme nadechnout a něco z venku přijmout. U čichu nemáme pocit nějaké hranice. Je to logické - dýchat musíme neustále. Charakteristickým fenoménem čichu je, že jsme spojeni s dýcháním. Je veliký rozdíl čichat např. ostrou hořčici, cibuli, nebo růži. U hořčice a cibule se čich spojí s životním smyslem, který je citlivý na bolest. U růže můžeme dokonce ztratit bdělé vědomí. Na lidské fyziologii je hezké, že dlouho nevydrží v jednom konstantním prostředí, takže musíme měnit i vůně. V každém případě zde platí zákon sympatie a antipatie, platný pro vše duševní (v případě čichu - voní, nevoní).

U zvířat hraje čich velkou roli. Zvíře pomocí čichu ihned ví, zda je pro něj to, k čemu čichá, dobré či ne. To souvisí s instinktem. Čich a **instinkt** mají mnoho společného. Také člověk má jistý čich na určité věci, např. na dobré umění, na dobrý obchod apod. Je pozoruhodné, že základ naší morality leží právě v oblasti čichu. Ráj si vždy představujeme v sladkých vůních růží, jasmínu, frézií, a peklo naopak vždycky páchne. Musíme být vděční svému čichu, protože díky němu můžeme vystopovat hodnotu věcí.

#### *Chuť:*

Zde máme co do činění s úplně jiným smyslovým orgánem. Zatímco nos je pořád otevřený, ústa jsou často zavřená. Chuť je ale mnohem soukromnější záležitostí, protože se odehrává „v tichém pokojíčku“. Vezměme si např. cukr. Suchou kostku cukru nechutnáme, protože není rozpuštěná, a tak si musíme pomoci slinami. A zde najdeme zákon chuti: jídlo a chuť jsou intimní záležitostí. Když něco chutnáme, začíná intimní rozhovor s hmotou.

Známe chuť slané, kyselé, sladké a hořké. Můžeme sníst plný talíř sladké kaše, kyselé jde také dobře, ale ne plný talíř soli. Přitom bez soli si nedovedeme představit žádné jídlo (sůl nad zlato). Sůl je něco, co nás probouzí.

Platí tyto souvislosti:

- slané souvisí s myšlením
- kyselé působí na myšlení a na cítění
- sladké jen na cítění
- hořké je vždy věcí vůle

Také chuť může vycházet z naší duše jako sladká slova či hořká

pravda. Chutí poznáváme nejen hranice vnějšího a vnitřního světa, ale můžeme také zjistit, zda je něco pro nás zdravé či ne. S chutí tak vlastně souvisí celá naše kultura; například u stolu se setkáváme se třemi druhy kultury: s kulturou těla, duše a ducha. S **tělem** souvisí kultura přípravy jídel. Bez ohně by nebyla žádná kultura, ale musíme si také uvědomit, že na Zemi je již strava předvářená slunečním ohněm. **Duši** charakterizuje kultura zařízení našeho bydlení - jak máme upravený jídelní stůl, jaké máme oblečení a jak se chováme společensky. **Ducha** naplní kultura našich rozhovorů a to znamená především společenství, výměna životních zkušeností, tvoření plánů apod. To vše souvisí s naším vlastním zráním.

### **Zrak:**

U orgánu čichu jsme si uvědomili, že je jiný než orgán chuti. Čicháme neustále, ať chceme či nechceme, ať je to pro nás dobré nebo ne. Čichové nervy jsou ty nejkratší a mozek na jejich podněty ihned reaguje. U chuti jsme si říkali, že je vše intimní a odehrává se ve vnitřním světě. Musíme sami otevřít ústa. Nervy jsou delší. Při chuti stojíme neustále na prahu vnějšího a vnitřního světa. Chutí neustále kontrolujeme, zda substance, které chceme pozřít, jsou zdravými substancemi pro naši vlastní mikrokosmickou tělesnost.

Se zrakem je to jiné. S tímto smyslem se nám otevírá svět ve své velikosti, se svými dálkami a prostory. Okem můžeme zkoumat všechny ostatní smyslové orgány. Můžeme směle říci, že všechny zastíní. Tím se ukazuje na příbuznost zářícího oka kosmu - na Slunce. Náš mozek, který je uzavřený, hledá na cestě skrze oči světlo. Co to znamená? Můžeme to dobře pozorovat u rostlinné říše. Co vidíme u rostlin, když hledají světlo? Začínají kvést. To samé nacházíme u lidského oka. Tam, kde mozek našel světlo, vznikají také barvy, tak jako u rostlin, které kvetou. To, že máme různé barvy očí, nemá žádný smysl. Lépe nevidíme modrýma nebo hnědýma očima. Zabarvení našich očí ale přece něco prozrazuje. Zabarvená část našeho oka se totiž jmenuje iris, podle bohyně duhy, česky duhovka. Goethe nás učí, že barvy vznikají z boje mezi světlem a temnotou,<sup>3</sup> což vidíme, když zapa-

---

3 Goethe: Smyslově morální účinek barev (s předmlouvou Jana Dostala), Fabula 2006.

dá slunce napřed v podobě žluté, potom oranžové a později červené barvy. A obráceně při východu slunce, když se díváme na černé nebe, vidíme vznikat barvu modrou, fialovou, zelenou atd.

Když si představíme duhu, můžeme si povšimnout, že na červené straně je nebe tmavší než na straně modré. Co to má společného s naším okem? Stejný zákon, který platí u duhy v přírodě, platí také u naší duhovky. Na tmavém okraji, kde je zornice, máme aktivní barvy - červenou, oranžovou a žlutou. U bělma máme pasivní barvy, tedy zelenou, fialovou a modrou. Podle přírodních zákonů, jak je interpretoval Goethe, jsou na tmavém okraji oblohy aktivní barvy a na světlém pasivní.

Můžeme se zmínit i o komplementárních barvách. Když se dlouho díváme na jednu barvu a potom se naše oči podívají na bílou stěnu, uvidíme jinou barvu. To zapřičiňuje polarita barev, které se tak doplňují. Tak malovali impresionisté. Tento jev vidíme v přírodě např. u druhé duhy, která je širší a méně viditelná, ale barvy má umístěné obráceně. Pomocí barev nám matka Příroda ukazuje svoji vřelost. Tak jako se díky zraku můžeme otevřít přírodě, tak se také příroda se může otevřít nám a přitom nám pomáhá kosmos; bez slunce bychom nic neviděli. Tak jako chce na věci zářit naše vnitřní Slunce, je i Slunce v kosmu důležité, aby nám zjevilo přírodu.<sup>4</sup>

### *Smysl pro teplo:*

Teď přejdeme od smyslu pro světlo k smyslu pro teplo. Je to úplně jiná oblast. Podobně jako u světla nesmíme zde zapomínat na Slunce. Teplo a světlo je dar Slunce. V teple se všechny látky rozkládají, jako by chtěly zpět ke slunci. Je to moc a magie tepla. Korunovací tepla je oheň, který je nositelem všech kultur, protože teplo je první předpoklad našeho zemského bytí.

Co je bytost ohně? Není na to těžké najít odpověď. Je to entuziasmus. Znamená to být v Bohu. Nadšení umí rozžehnout naše Já. Kde najdeme orgán pro teplo? Přece oči, nos, ústa a uši mají svoje místo v těle. Ale kde je orgán pro teplo? Jaké je tajemství smyslu pro teplo? Je to nadšení, zájem a účast. Chceme se setkat se světem. Když ustoupíme před světem, prožíváme chlad, když se chceme setkat se světem, prožíváme teplo. V teple spočívá tajemství: na naše nadšení, pozornost a zájem vždy

---

4 R. Steiner: Příroda a člověk, GA 352, Fabula 2007.

dostaneme odpověď.

Rudolf Steiner jmenoval jako první orgán člověka právě tento orgán, který byl původně umístěný na hlavě/ Ano, bylo to třetí oko, a třebaže toto třetí oko ještě nebylo žádným okem, přece v minulosti sloužilo k vyhledávání potravy. Během evoluce se třetí oko zcela vytratilo. Ale pro svůj zájem a účast ve světě člověk potřebuje nějaký orgán. Duchovní věda ho zná, je to **astrální tělo**. Astrální tělo představuje čistý zájem. Jak jsme si již řekli, je spojeno s pohybem a ten na rozdíl od rostlin máme společný se zvířaty. Z tohoto smyslu vznikly postupně všechny ostatní smysly.<sup>12</sup>

Než přejdeme k sociálním (duchovním) smyslům, uděláme si opět malé opakování. Hmat je smysl, skrze nějž si uvědomujeme vlastní tělesnost - fyzické tělo. Životní smysl, který umí upoutat naši pozornost, nás vede k pozorování životních procesů. Smysl pro vlastní pohyb poukazuje na to, že vlastněme dynamické schopnosti, kterými se v našem těle můžeme vyjádřit a pohybovat. Každý pohyb, který děláme, je jen malá část našeho života. Se smyslem pro rovnováhu držíme vždy prostor. Člověk je vytvořený jako bytost rovnováhy. Dále jsme mluvili o duševních smyslových orgánech - čichu, chuti, zraku a smyslu pro teplo. Mnoho lidí si myslí, že k těmto orgánům patří také sluch.

### *Sluch:*

Se sluchem je to ale trochu jiné. Se sluchem začíná v naší kultuře působit sociální prvek. Rudolf Steiner uvádí, že člověk sám by nemohl nic slyšet. Musí mu pomoci jiná bytost - **anděl**.<sup>13</sup> Někomu naslouchat můžeme s pomocí anděla. Bude nám ještě dlouho trvat, než se dostaneme k pravému sociálnímu naslouchání.

Zvuk je realita. Namalovaný obraz nás nikdy nevyzve k tanci, ale hudba ano! Hudba je dynamická tvořící moc. Démoni to vědí. Opravdové naslouchání má mít jediný předpoklad - být v tichu, být klidný. A tady sluch začíná působit jako sociální bytost.<sup>5</sup>

---

5 R. Steiner: Tajná věda v nástinu, GA 13, Fabula 2005.



### *Smysl pro řeč a slovo:*

Je veliký rozdíl, zda nasloucháme hudbě nebo slovu. Každá řeč má samozřejmě v sobě něco hudebního. Zatímco hudbu můžeme komponovat, živoucí řeč zkomponovat nelze. Naše řeč se skládá ze samohlásek a souhlásek (z vokálu a konsonantů), které představují kosmické nástroje.

Máme dva druhy pohybů: přízpůsobivé a emocionální. Všechny pohyby, které se přizpůsobují nějakému přístroji či nástroji jsou přízpůsobivé. Např. řízení auta, pití čaje, hoblování apod. Emocionální pohyby jsou mimické posunky, vyjadřující strach, radost, překvapení atd. Souhlásky (konsonanty) lze srovnat s nástroji. Dávají naší řeči strukturu, jsou kostrou řeči. Vokály se dají srovnat s našimi výrazovými pohyby, s naší emocionalitou a pocity. Naše řeč se nedá zobrazit, je to kosmická bytost, která je zobrazována skrze archanděly. Jako má každý člověk svého anděla, tak jsou lidské skupiny, skupiny řeči, ve které se cítíme doma, vytvářeny archandělem. Skrze řeč, která je nádherně organický, plynoucí přechod k našim bližním, se tak s námi spojuje **archanděl**.

### *Smysl pro myšlení:*

Myšlení patří do světa idejí. Kdo chce zprostředkovat ideje, potřebuje řeč. Je zajímavé, že nikdy přesně nemůžeme říct, co míníme. Protože ideje leží výše než řeč. Např. anthroposofové mohou přibližně více či méně chápat ideje anthroposofie, protože Rudolf Steiner se je snažil zprostředkovat, jak to jen šlo - v němčině. Je velice těžké přenést je do češtiny. Je těžké volit správná slova. O tom musíme moc medítovat.

Ideje leží v mlčenlivém, grandiózním světě. Svět idejí je svět pravdy. Jaká slova mají tento svět vyjádřit? Při naslouchání druhým lidem nám pomáhá náš anděl, v naší řeči jsme spojeni s archandělem, který spojuje společenství lidí používajících český jazyk. V našem smyslu pro myšlení jsme spojeni s všeobecným duchem lidstva, s **Kristem**. Tam, kde se setkává svět se světem idejí, jsou všichni lidé spojeni v Kristu. V životě představ a idejí můžeme najít most k bytosti Krista, která je kosmickou bytostí.

### *Smysl pro Já:*

Smyslem pro Já nemůžeme říct, že řekneme já jsem já, ale že jiný člověk, se kterým mluvíme, je individualita. Víme, že je velice těžké říct

něco originálního, proto je důležité sledovat druhé, co říkají. K tomu slouží tento náš poslední smysl. Smysl pro Já toho druhého. Naše setkání a soužití by mělo být od Já k Já. Když posloucháme, co říká druhý, cítíme to, co stojí za jeho slovy. Zda to jeho bytost opravdu myslí tak, jak říká, nebo jestli míní něco jiného. To je složka Já toho druhého.

Já není rasa, kmen, lid, muž nebo žena a nemá žádné stáří. Pozorujte někdy lidi na výstavě obrazů. Když se někomu líbí nějaký obraz, jde několik kroků zpět, dá trochu hlavu stranou a přeje si ticho. Jako by chtěl slyšet pravdu z očí, jak je celek harmonický. To děláme denně a k tomu potřebujeme duchovní orgány. Jako bychom slyšeli: Říká mi ten obraz něco? Jaká je tam myšlenka? Kdo je ten malíř? Jak najdu jeho Já? To jsou otázky, na které najdeme odpověď pomocí duchovních smyslových orgánů. V každém uměleckém díle hledáme ideu!

#### *Závěr:*

Proč jsem toto téma zařadil do knihy o muzikoterapii? K terapeutické práci patří dobré pozorování. Je hezké pozorovat malé děti, jak pozvolna do sedmi let rozvíjejí svoje tělesné smysly. Zhruba do projevů puberty rozvíjejí duševní smysly. Teprve od střední školy, přes vysokou školu a vůbec po celý život můžeme rozvíjet sociální (duchovní) smysly. Terapeut snadno pozná u druhého člověka, který smysl je potřeba rozvinout. Toto téma je dobré pro vychovatele, učitele, umělce a terapeuty.

Josef Krček