

Cvičení koncentrace

Koncentrace myšlení

Soustředění pozornosti je měřítkem autonomie. Myslíme-li na snadno pochopitelný předmět zhotovený člověkem, zároveň získáváme významné zkušenosti s myšlením samotným a s překážkami, které ho ovlivňují nebo uspávají nebo odvádějí jinam.* Čím soustředěněji myslíme na nějaký předmět a čím bezvýznamnější a nezajímavější je tento předmět, tím bdělejší bude naše myšlení. Při soustředěné četbě a vědecké, rukodělné nebo umělecké práci svou pozornost předmětu obvykle věnujeme. V případě soustředění prováděnému jako umění pro umění, které se věnuje nezajímavému předmětu, se zvýšená bdělost rozšíří z předmětu nebo tématu také na činnost, myšlení, vědomí, *aniž by byla* odváděna od tématu. Na základě tohoto procesu cvičící zažije, že téma, např. lžíce, je vlastně myšlené: to, co si dokážeme myslet a představovat o předmětu, co je myšleno a představováno, vzniklo a vzniká jeho činností, ať už jsou to zvažující nebo popisující myšlenky, nebo vzpomínkové obrazy předmětu. O myšleném přece přemýšlíme, myslíme něco myšleného, ale „skutečná“ lžíce do našeho vědomí nevchází.

Dospějeme-li k pochopení této skutečnosti, ihned shledáme, že předmět zhotovený člověkem vznikl prostřednictvím myšlenky, z nějaké ideje; jinak bychom si ho nemohli myslet. Tato idea zahrnuje funkci předmětu jako takovou („obecné“ lžíce) a nikoli pouze funkci toho jednoho, jenž se stal tématem našeho přemýšlení. Tato idea zahrnuje funkci všech podobných předmětů. Všechny lžíce uskutečňují stejný princip, konají stejnou službu. Tato idea není obrazem z představy, protože si můžeme vždy představit jen *jednu* lžici, kterou uvidíme nebo si vytvoříme ve fantazii. Není to ani pouhé slovo „lžíce“, neboť ten, kdo nezná „lžici“, si ji nikdy ze slova „lžíce“ neodvodí. Právě tuto bezeslovnou neobraznou ideu měl vynálezce lžíce - nemohl si přece na žádnou vzpomenout, ani pro ni neznal pojem. Jako děti jsme tuto ideu do sebe přijali nadvědomě, a proto poznáme všechny lžíce, nezávisle na velikosti,

* Viz cvičení v knize: Dennis Klocek: Škola jasnozření, Fabula, Hranice 2010, pozn. vyd.

materiálu, barvě, tvaru atd.

Námět koncentračního cvičení a koncentrace na ideu

Z této *ideje* či funkce předmětu můžeme nyní učinit námět koncentračního cvičení. Zpočátku to vůbec nejde, stále si totiž představujeme určitý předmět v jeho funkci (lžíci, s níž nabíráme polévku), anebo se pokoušíme o myšlenkovou formulaci jeho funkce. Ani jedna z obou těchto představ však nepředstavuje ideu. Přejít k ní si můžeme ulehčit tím, že si představíme, jak funguje řada odpovídajících předmětů (malé, velké lžíce atd.) a teprve potom se pokusíme v nich vidět - myslet - to, co mají společné.

To si vyžaduje čisté myšlení. Neboť idea, funkce, není obrazem ani slovem, proto idea, funkce, obraz ani slovo nemají být ve vědomí a vědomí přesto musí zůstat bdělé, nyní bez obrazného a myšleného obsahu. Pro obyčejné vědomí to znamená jakési „nic“, na které se teď soustředujeme, a přesto se nám na to může podařit myslet, aniž by se z toho stalo „něco“, něco myšleného. Idea nebo funkce může ve skutečnosti existovat jen v procesu neustálého myšlení, nikdy jako již vymyšlená. Myšlení proto nesmí ze svého procesu nikdy vypadnout, jak se to obvykle stává v každém okamžiku, a to i při intenzivním myšlení. To, co je ve vědomí, může být vnitřní zážitek světla, nebo také zážitek stínu ve světle, nebo nějaká barva či pach (vůně) atd. Většinou tomu předchází zážitek, že člověk sám se stává předmětem, funkcí.

Než cvičení koncentrace dospěje v této fázi ke koncentraci na ideu, což musí organicky vzejít z cvičení, z konání, tak se cvičící zprvu ještě stále zabývá „předmětem“. Přece chce myslet „ideu“, chce, aby se objevila, vzešla, zableskla. Jestliže se to podaří a cvičící dokáže u toho setrvat, tj. nebude to *jen* zablesknutí, jak se zpočátku většinou děje, pak bude rozšířená bdělost nad činností vědomí svou intenzitou převyšovat jakýkoliv dřívější zážitek. Neboť při „myšlení“ ideje jsou aktivita a „objekt“ úplně sjednoceny: idea neexistuje mimo myšlenkovou aktivitu, není žádnou vzpomínkou na ni a nikdy také není „vymyšlena“. Dá se to vyjádřit i takto: Teď již víme, co znamená slovo „lžíce“. Sebevnímání myšlení se pozvedlo z vědomí minulosti do přítomnosti.

Ani v případě nejjednodušších předmětů není idea „něčím“, je to *dění*. Toto dění obvykle zažijeme v jeho výsledcích, např. když nám idea nebo porozumění zableskne *prostřednictvím intuice*. „Intuicí“ nazýváme jak

dění, tak jeho výsledek. Ve cvičení se pokoušíme setrvat, prodlévat v dění intuice. Čím více se to daří, tím silněji prosvítá ona obraznost, s níž jsme se setkali při studiu.

Tento zážitek je čistým myšlením vyššího druhu, prodléváním v živém myšlení, při bezčasém zrození ideje. Poněvadž činnost cvičícího a dění ideje jsou zde stejnou realitou, zahrnuje světlo vědomí svou vlastní činnost a s ním také konajícího, tj. reálné Já. *Tento zážitek Já je to, co dává člověku jistotu a pevnost, on léčí každý duševní problém*, poněvadž je to *zážitek*. Tento zážitek můžeme nazvat základním zážitkem ducha, při němž nepotřebujeme žádné „důkazy“, žádná potvrzení nebo sebezpotvrzení své existence; v něm zažijeme možnost uvědomovat si, „myslet“ a poznávat beze slov jakéhokoli jazyka.

Při každém druhu cvičení dojdeme k prvnímu úspěchu poměrně snadno. *Podruhé* toho dosahujeme obvykle mnohem hůře. Je to způsobeno tím, že cvičící si po prvním úspěchu téměř neuvědoměle utvoří vzpomínku a představu o prožívání, jež potom očekává. Tuto představu je třeba překonat, protože v duchovních zážitcích **se nic** neopakuje. Druhé a další prožívání se vždy bude lišit od předcházejícího.*

Dva jevy cvičení koncentrace

Ve cvičení koncentrace obracíme svou pozornost na dva jevy, které všednímu vědomí nejsou známy. Jeden je, že v ideji se vnímá *dění*. Zprvu je to zážitek světla, podobný rozsvícení nebo zasvitnutí, je to vnitřní světlo. O stupeň níže se to nazývá „porozuměním“. Toto světlo můžeme při dalších pokusech poznávat především jako světlo ve vědomí. Vše, co je ve vědomí jasné a pozorovatelné, dokonce to lze pociťovat a vnímat, sestává z tohoto světla.

Druhý zážitek spočívá v bližším seznámení se s tímto světlem. Není to fyzické nebo optické světlo, které zvenku osvětluje nějaký předmět, ale samo nemá žádnou formu, podobu, žádné „slovo“. Světlo vědomí je slovo-světlo, které něco vypovídá, vyjadřuje, o něčem svědčí. Obrazný výraz pro to je, že idea sama je světlo, vychází z ní osvěcující světlo, poněvadž ona sama je světelnou podobou a vyslovuje se v tomto světle. Je to hovor beze

* K tomuto tématu viz příj. také: G. Kühlewind, *Bewusstseinsstufen* (Stupně vědomí), kapitola „Základní zážitek ducha“ a „Koncentrace a kontemplace“ (V3), 3. vydání, Stuttgart 1993, pozn. překl.

slov - beze slov v nějaké řeči. Dění, záření se prostřednictvím světla stává *mluvením* a tímto mluvením sílí charakter niternosti v tomto ději ve vědomí.

Neboť toto „mluvení“ je zároveň „slyšením“, vnímáním. Když se podíváme zpět, všimneme si, že i v běžném životě je to tak: slyšíme a vidíme vždy „něco“. O nějakém naivním realismu se tu nedá mluvit. Věci, o nichž se nám *před* poznáním zdálo, že existují, jsou výsledky poznávání, které si ještě nebylo vědomo sama sebe, poznávání, které člověk obvykle zaspí. Ze spánku se probudí teprve tehdy, když jsou produkty poznávání již zde. Zažije-li člověk slovní povahu světa vnímání, promění se pocitový charakter jeho duše, podle něhož byl svět hotov již před poznáním a byl právě takový, jakým je po poznání.

Na činné vědomí je vrháno světlo prostřednictvím každého soustředění na nějaký objekt. Díky své sjednocující povaze (svit-vidění, mluvení-slyšení) se světlo vědomí nebo světlo slova spojují tak, že objekt a subjekt se v něm sjednocují. Prostřednictvím slova-světla prožívání nabývá niternosti, získává charakter vnímání, když před pozorností získává váhu vnitřní pól jednoty „zjevovat-vnímat“. Mohli bychom říci: Slovo-světlo svítí uvnitř. Idea je ve mně, já jsem idea. Cvičící tak přichází k zážitku Já. Prostřednictvím myšlení-chtění-zře- ní ideje přechází on - jeho pozornost - do stavu povznesení do současnosti, kde může nastat reálný zážitek Já.

V představování si vnímaného objektu mohou být veškeré smyslové kvality z vnímaného objektu sejmuty, a to na základě ideje slova-světla: Smyslové kvality jsou vlastně kusy slova-světla, z něhož sestává objekt a do nichž je objekt oděn prostřednictvím poznávající lidské duše. Žádná z těchto dvou polovin předchozí věty sama o sobě nepředstavuje pravdu.

Koncentrace ve vnímání

Je dobře zprvu projít paletou smyslových kvalit a za téma si zvolit barvu, chuť, vůně či tóny atd. Barvu květiny nebo zeleň rostliny, listu pak porovnáváme s barvami vytvořenými člověkem a také s barvami nějakého

minerálu. Po nějaké době provádění takového cvičení k tomu můžeme přidat srovnání skupenství: pevného, tekutého, plynného. Později se můžeme také pokusit plynné skupenství dále srovnávat s tepelným stavem (plynu), přičemž do cvičení nebudeme vnášet žádnou představu obyčejného tepla, každodenního všedního pocitu tepla.

Po oblasti smyslových kvalit se můžeme věnovat pozorování životních stavů: můžeme pozorovat *rašení* poupat, listů nebo zárodků, *kvetení*, *odkvětání*, *zrání* plodů atd., tedy procesů, které souvisejí s životními fázemi rostliny. K tomu můžeme přidat všeobecné *přírodní děje*, východ a západ Slunce, stromy a vodu ve větru a v bezvětrí atd. V další fázi cvičení srovnávejme zvuky: zvuky neživé přírody se zvuky vydávané zvířaty. Držme se přitom, pokud možno, volně žijících zvířat. Po těchto předběžných cvičeních se na rostlinách pokusme *vnímat* jejich život, jejich „styl“ a jejich druh. Totéž lze cvičit se zvířaty, zejména budeme-li je pozorovat při jejich pohybu.

Vzhledem k vnímání

chybí stupeň, který je zastoupen ve cvičeních myšlení jako „myšlení“ ideje. „Neznáme“ totiž ideje přírodních věcí a ani lidmi zhotovené věci, jejichž funkci neznáme, tuto ideu neprozrazují našemu vnímání, ale snad až kombinujícímu myšlení. Ve vnímání proto chybí mezistupeň mezi soustředěním a meditací, který následuje v myšlení jako soustředění na ideu po koncentraci na předmět.

Ve všech cvičeních vnímání je důležité, abychom myšlení co možná nejméně uváděli do činnosti. Také v těchto cvičeních soustředěnost způsobuje zvýšení bdělosti vědomí.

Po cvičení s druhy rostlin se můžeme pokusit pozorovat také druhy zvířat, při nichž jsme značně zatíženi asociacemi a předpojatými, také nevědomě působícími představami. Ty ovšem ve cvičení vnímání uplatňovat nesmíme. Nejtěžší jsou cvičení s minerály, jejichž pojmovost nebo idea je nejvyšší mezi přírodními říšemi.

Koncentrace na představu

Jak už bylo zmíněno, soustředěnou představivost máme cvičit na tématech, která jsou sama o sobě nezajímavá, nevzrušují nás a nic v nás nevzbuzují ani nevyvolávají. Jinak může jako objekt sloužit všechno. Cvičení je správné, když cvičící při něm dokáže zapomenout na sebe,

podobně jako v první fázi myšlenkového nebo vnímajícího soustředění. Aby právě Já mohlo dojít k zážitku sebe, musíme „zapomenout“ na „já“ všedního dne. V zapomínání je cvičící zajedno s tématem, *stává se jím*, což je při představě nejobtížnější, poněvadž to vyžaduje dvojí činnost člověka: vzpomínání prostřednictvím obrazu a pojmovost.

Při představování hraje roli i myšlení na předmět zhotovený člověkem. O popisu předmětu můžeme přemýšlet vyjádřením v myšlenkách, ale také ve slovech, můžeme mít o něm myšlenky, můžeme si ho představovat, případně si o něm tvořit představy. Obojí máme cvičit. Bylo by úplně nesprávné během cvičení se na daný předmět dívat, protože člověk současně nemůže soustředěně myslet a zároveň se dívat.

Provádíme-li cvičení pravidelně jednou až dvakrát denně, brzy se vynoří otázka, zda máme námět měnit a jak často. Tato otázka souvisí s tím, že při cvičení nastává nuda a my doufáme, že ji odstraníme novým tématem. Změna tématu však pomáhá jen přechodně. Nuda nastává jen proto, že necvičíme dostatečně soustředěně, popřípadě *nic neděláme*. Jestli něco skutečně děláme, nemůžeme se přece nudit. Při soustředěném konání nemá nuda žádné „místo“ ve vědomí, je-li úplně naplněno tématem. Většinou nás ruší myšlenka nebo konstatování: „Totéž jsem si myslel také včera.“ Vznikne-li tato myšlenka, znamená to, že jsme kromě zvoleného tématu měli ve vědomí také ještě pro tuto myšlenku nějaký pohled, nějakou možnost. Vědomí tak nebylo dostatečně zaměřeno na téma. S intenzitou konání vůbec nesouvisí, zda si myslíme nebo představujeme „totéž“ jako v předešlém cvičení, ale v principu nesmíme mít postranní možnost přemýšlet o tom, zda to, na co myslíme, je „totéž“. Myšlení a představování přece nemá být vzpomínáním na něco, co jsme vykonali dříve, ale má být aktuálním děním.

Na tomto místě můžeme pochopit, nakolik je stav „koncentrovanosti“ morální otázkou. Může se člověk úplně oddat určitému námětu nebo může mít vedlejší a postranní myšlenky? Soustředěnost v tomto smyslu znamená zároveň improvizaci, neboť v soustředěném myšlení člověk nemá žádnou možnost vzpomínat si, žádnou možnost nahlédnout do „zápisníku“, aby si tam přečetl následující myšlenku. Myšlení je úplně odkázáno na své současné konání a může tedy pouze improvizovat. *Soustředěnost tedy znamená improvizaci.*

Soustředěnost v myšlení, představách a vnímání má být na cestě školení cvičena souběžně nebo střídavě, vždy podle času a síly cvičícího. Je však důležité, abychom všechny tři činnosti konali vědomě a vědomě je uskutečňovali.

Důležité je také to, kdy cvičíme. Využijme k tomu vhodnou klidnou dobu ve dne, je-li to možné, tak v pravidelném rytmu, tj. vždy ve stejnou dobu. Na začátku cvičení je vhodné vytvořit si jistý vnitřní klid, řekli bychom, uvolnit si místo pro cvičení.

Georg Kühlewind