

Vnímání jako terapie

Lék na onemocnění myšlení

Duševní funkce moderního člověka onemocněly. Cítění a chtění téměř zcela ztratily svou poznávající a zároveň duši vyživující funkci. Myšlení jako nositel sebe-vědomí zůstalo nejjasnější poznávací činností, ale přesto je samo také nemocné, pokud se samo neprožívá ve své realizaci, ale probouzí se jen u své minulosti, u toho, co již bylo myšleno dříve. Jeví se příliš „vzdušné“, než aby bylo prožíváno jako realita. Navíc do myšlení vstupují jiná, nejasná duševní hnutí, sympatie a antipatie, které kalí jeho jasnost. Mnozí lidé proto nejsou schopni k cvičení cesty poznání vyvinout potřebné soustředění myšlení a touto cestou, která vychází z myšlení, nemohou vůbec jít. Lékem na zmíněné onemocnění myšlení by bylo cvičení *čistého myšlení*, myšlení, které neobsahuje žádné prvky smyslového vnímání - tedy ani sympatie a antipatie. Člověk se mu naučil v přírodovědě, v omezené oblasti matematiky a teoretické fyziky - což vytváří samostatnou hodnotu přírodní vědy. K rozšíření tohoto čistého myšlení na jiné oblasti je potřebné cvičení soustředění. - Přírodní věda zprvu vytvářela také nesobecké vnímání, to se ovšem ve značné míře ztratilo pod vlivem onemocnělého myšlení ve 2. polovině 19. století. Navzdory tomu může být vnímání ještě dnes považováno za nejspíše zdravou duševní funkci, když se uskutečňuje pokud možno čistě a může tak sloužit všeobecně k ozdravení činnosti duše. Je příznačné, že cvičení vnímání chybí v Buddhově „osmidílné stezce“, která povzbuzuje určité léčení nezdravých duševních funkcí: vnímání bylo totiž tehdy ještě považováno za zdravé.

Duševní činnosti se uzdravují tím, že duše se v pravidelném cvičení *vědomě* vede ke správnému fungování:

jen tak mohou být ozdraveny schopnosti, které již existují, i vytvořeny nové. Přitom mohou hrát významnou roli zcela počáteční cvičení vnímání. Jako mozek nevytváří myšlení, ale je nutný k tomu, aby si všední vědomí mohlo uvědomovat myšlení, tak mají smyslové orgány odpovídající funkci pro vnímání: pomáhají vnímání dospět ke vědomí. Pro myšlení i pro vnímání jsou *poznávacími prvky* citlivost, živost, Já. Pro citlivost a živost platí, že přitom působí jejich *volná část*, která nemá konkrétní formu, tedy není „tělo“ v jemnějším smyslu. To, co se při vnímání děje ve smyslových orgánech, je stejně málo vědomé, jako děje v mozku při myšlení. Právě tato stránka vnímání a myšlení zůstává mimo vědomí. Myšlení ani vnímání nejsou vytvářeny lidskou činností jako schopnosti, obojí jsou dary ducha a přírody. Správným myšlením, zdravým vnímáním se tak vytváří „Bohem zamýšlený“ hierarchický řád článků lidské bytosti: v tom spočívá jejich léčivé působení.

Nelze-li vyvinout náležité soustředění myšlení v důsledku nezdravé výchovy, používání drog nebo také neúnosných „duchovních“ cvičení, může často pomoci správné vnímání, poněvadž vnímání se děje velkou měrou nadvědomým způsobem a proto je méně nemocné.

Příčina nezdravého vnímání

Příčinou „nezdravého“ vnímání je jeho povrchnost: člověk něco vidí a hned ví, co je to. Tato povrchnost vzniká rychlým, bezprostředním nasazením hotových představ, myšlenkových schémat na to, co vnímáme. S takovým pojmovým popisem však zachytíme jen část vjemu, jeho všeobecný obsah. Pojmy jsou totiž vždy všeobecné: máme jen jeden pojem „fíkový list“, ale neexistují dva stejné fíkové listy a dokonce i *jeden* fíkový list se pro vnímání stále mění: s časem, polohou Slunce, větrem atd. *Jedinečnost* vjemu obyčejné myšlenky uniká: „nepravidelnosti“ kamene, listu, květu atd. se nedají vyjádřit slovy. Ale lze je *vidět*.

Třpyt rozčerené vodní plochy, tvary vln, mraků, barevné odstíny, barevné přechody, zvláštní druhy pohybů a zvuků zvířat - to všechno je jedinečné. Jsme-li vůči tomuto nevyslovitelnému prvku ve vnímání pozorní, získáváme zároveň *porozumění*, které se ponenáhlu emancipuje od slov, od myšlení ve slovech, a blíží se živosti.

Přitom se učíme *přesně* vnímat - a přesně neznamená jen detailně (to by nakonec vedlo do mikroskopické oblasti, v níž se původní vnímání ztrácí), ale především ve smyslu nepopsatelných prvků nebo vlastností, které přesto lze vnímat a také reprodukovat, kupř. ve výtvarném umění. Proto je cvičení účinnější, když jedinečnost toho, co vidíme, zachytíme malbou nebo kresbou. Necháme např. klíčit semeno a pozorujeme den za dnem nebo také víckrát denně klíčící rostlinu. Přitom si ji zobrazíme, ale vůbec ne „abstraktně“, nýbrž ve specifickém osvětlení, s konkrétní polohou listů a ostatními momentálními vlastnostmi.¹

Zdravé účinky cvičení vnímání

Jako témata pro cvičení vnímání se hodí zvláště přírodní objekty a přírodní jevy jako protiklad k cvičením soustředění na myšlenky. Pro ně mají sloužit člověkem vytvořené objekty, ale nikoli umělecké objekty. To, co vytvořil člověk, může všednodenní vědomí myšlenkou zachytit v jeho funkci, podle jeho „smyslu“, ale smysl přírodních objektů není „myslitelný“, poněvadž pocházejí z kosmického, nikoli lidského myšlení. To, co vytvořil člověk, je podle své *látky* také přírodním objektem a jako takové není myslitelné. Právě to tvoří podstatu vnímání, že zviditelňuje hranice toho, co zprvu lze myslet. Vnímání leží na hranici mezi kosmickým a lidským myšlením. Ve vnímání se blížíme

¹ Viz cvičení a meditace v knize Dennise Kloeka, *Alchymie duše, Fabula* 2010 a Radimil Hradil, *Duše rostlin, Fabula* 2004, pozn. vyd.

kosmickému myšlení, které nevchází do zrcadlených a dialektických myšlenek. Tím konáme krok směrem k živému myšlení. Pro cvičení vnímání přichází v úvahu především vidění a slyšení, ale nikterak nejsou vyloučeny ani jiné smysly, kupř. chuť: je po mnoha stránkách prospěšné, když při jídle vědomě podržíme první sousto trochu déle v ústech a zkoumáme jeho chuťové zvláštnosti, jeho konsistenci, atd.

Okolnost, že cvičení vnímání jsou vhodná k obnovení zdravého vztahu mezi jednotlivými bytostnými články, se zakládá na nesobeckosti smyslové činnosti. Duševní onemocnění postihují často tělo pocitů (astrální tělo), jehož vazba na dolní články bytosti může být příliš silná. To je případ, když citový život člověka převážně sestává ze sebepocitování, tj. když člověk v citu prožívá jen sám sebe. Následkem takového onemocnění je kromě jiného nespavost nebo neklidný spánek, který nedospěje až k hlubokému spánku. Cvičení vnímání může pomoci vytvořit zdravou spojitost s ústředním článkem bytosti, Já, a uvolnit vazbu na dolní články bytosti.

Na takto načrtnuté cvičení vnímání, které je třeba dotvořit individuálně, navazují dvě další cvičení. Představme si něco, co jsme vnímali, po nějaké době, ale nikoli staticky, nýbrž v pohybu. Pozorujme tedy kupř. nějaký strom, nějakou vodní plochu v měnícím se větru nebo při měnícím se osvětlení - slunce a mraky - a později si viděné znovu živě představme. Přitom se můžeme také *vědomě* odchýlit od pozorovaného.

Po nějaké době takových cvičení můžeme pozorovat prvky citů, které vznikají z vnímání. Nemají být subjektivní, ale měly by něco vypovídat o předmětu vnímání a nikoli o vnímajícím. Přitom je nebezpečí, že si člověk city „na

mlouva“, ale smysl cvičení spočívá právě v tom, že se učíme odlišovat takové city, které vznikají z vnímání, od subjektivních citů, které si „namlouváme“.

Popsanými cvičeními nepřímo pěstujeme schopnost soustředění a myšlení. Účinně se také připravujeme na formu meditace - bezeslovného myšlení, vnímání, představování.²

² Viz cvičení a meditace v knihách:

Georg Kiihlewind: Od normálního ke zdravému vědomí, Fabula 2009,
Dennis Klocek, Alchymie duše, Fabula 2010, pozn. vyd.

Intermezzo IV

Správné vnímání spočívá hlavně v tom, že obcházíme to, co je v gestu vnímání prchavé a směřuje k cíli, o kterém předem ví. Tím se člověk dostane blíže ke světu vjemů, noří se do něj. Můžeme cvičit jen pomalu. Cvičení nemá žádný cíl, který by byl ukončením cvičení dosažen - konání samo je cílem, podobně jako v umění.

V pomalém konání, které potřebuje mnoho času, dojde člověk blíže k bezčasí, k věčné, bezčasé přítomnosti. Pozorování dějů poznání ve vědomí, pozorování myšlení, vnímání, vyžaduje pomalost: pomalé, ale přesto naplněné konání, pomalé nikoli z lenosti, ale z aktivity: čas musí být naplněn pozorností. Před takovou pomalostí vědomí všedního dne leknutím uskočí a má vždy tisíce důvodů, aby spěchalo, poněvadž tato pomalost vede ke hraničním zkušenostem vědomí, čímž se neříká, že pomalé konání není také prakticky cenné. Nakonec se prokáže jako nejvíce smysluplné, nejrychleji vedoucí k cíli.

Georg Kühlewind