

Kladenie otázok

Na začiatku si uveďme niekoľko úryvkov z knihy Heinza Grilla „Duševná dimenzia jogy" (s.220):

... V druhom kroku prejde teraz ašpirant k položeniu otázky, ktorá je zvlášť zaujímavá čisto ako postavenie otázky. Dá sa tiež povedať, že pri tomto druhom cvičebnom kroku nejde o to, aby sme našli odpoveď, ale iba o to, aby sa otázka ako taká dostala k prejavu a tiež o to, aby si vedomie samé uvedomilo otázku ako kreatívny proces. ...

... Úloha však nebola v žiadnom prípade postavená tak, aby dala odpoveď na určitú centrálnu otázku, ale podstata úlohy spočíva v kreovaní otázky ako takej a jej dostatočne zreteľnom zmanifestovaní v zmysle tvorby myšlienky. ...

... Cvičiaci prežíva tieto procesy ako prvé tiché zjavenia duchovného sveta a cíti, ako mu jednotlivé objekty koncentrácie a aj ním položená otázka otvárajú duchovnú skutočnosť. ...

... Pre priebeh cvičenia je rozhodujúce, že ašpirant neskĺzne do tendencie k intelektualizmu alebo k unáhleným nesúvisiacim úsudkom, ale kreatívnou tvorbou skutočnej myšlienkovej predstavy objektu a k tomu zmysluplným položením otázky si zaopatrí pozdvihnuté vedomie. Vôľové a emocionálne zásahy do cviče

... Týmto spôsobom cvičenia sa cvičenec učí vnímať a utvárať stredobod vo svojej hlave. ...

Cvičenie kladenia otázok lieči vedomie, ktoré je zvyknuté na unáhlené a vlastne povrchné myšlienkové úkony. Učí nás dlhodobo zotrvávať pri objekte skúmania v obrazoch. Srdce myslí v obrazoch, a preto týmto cvičením sa k mysleniu srdcom približujeme veľmi intenzívne. Srdce má teraz možnosť cítiť podstatu a celistvosť myslenia skôr, než by intelekt dospel k nejakému predčasnému úsudku. Myslenie sa stáva slobodným, tvorivým, pohyblivým a pružným.

Otázky tu môžeme vnímať ako nástroj na premenu. Hotové informácie, teda odpovede na otázky, tvorivosť brzdia alebo aj celkom zatarasia. Otázky priestor otvárajú a objavujú sa otázky nové, možno hlbšie, lepšie, než boli tie prvé.

1. Pri každom pozorovaní nejakého objektu si najskôr nazhromaždíme kopu poznatkov v slovnej podobe alebo aj v obraznej podobe. Dostávame množstvo jednotlivostí.

2. V ďalšom postupe tieto jednotlivosti rozpohybujeme do reálnej časovej alebo logickej postupnosti. Obrazy spájame do plynúceho vývojového radu. Do strnulých a izolovaných jednotlivostí vnesieme život, čas a prvok vývoja.

3. Čo sa stane, ak v tomto momente celého procesu poznávania zastaneme a položíme si otázku?

Zistíme to tak, že toto cvičenie vykonáme.

Všetky predstavové obrazy a myšlienky sa v tichom priestore, ktorý otázka otvorila, akoby rozpúšťajú a vracajú sa k svojej podstate. A my v tom vedome utvorenom slobodnom a tichom priestore načúvame. Myšlienka ostáva otvorená.

Biblický príbeh o Lótovej žene rozpráva o vedomí, ktoré nedokáže dlhodobejšie zotrvať v otvorenej otázke. Pokyn: „Neobzerajte sa nazad!" predstavuje rozpustenie nazhromaždeného bohatstva informácií a obrazov o záujmovom objekte, teda toho starého, dobre známeho, čo sa v danom momente už stalo minulosťou. Pohľad cvičiaceho sa má obrátiť novým smerom a ostať otvorený a naplnený možnosťami. Lótova žena nedokázala pozdržať vedomie v stave tohto otvoreného mlčania, dožadovala sa rýchleho naplnenia vedomia odpoveďami. Ale v tomto štádiu bolo pre ňu možné naplniť vedomie opäť iba tým starým, dobre známym obsahom. Symbolicky je to znázornené tým, že sa obzrela za mestom, z ktorého odišla. A vtedy sa premenila na soľný stĺp. Jej vedomie stuhlo a ostalo v minulosti. Uzavrela si vývojovú cestu.

Existujú vo svojej podstate dva druhy otázok. Tie, ktoré sa týkajú materiálnych alebo vyslovene technických záležitostí, je možné zodpovedať intelektuálne a ostať v tom starom spôsobe myslenia. Avšak pri otázkach, ktoré sa týkajú nášho sociálneho života, našich vzťahov a duše alebo dokonca pri spirituálnych otázkach, musíme akoby prekročiť akýsi prah a vojsť do celkom iného spôsobu myslenia. Ak do tejto oblasti prenášame spôsob myslenia z tej materiálne-technickej sféry, naša duša trpí, tuhne, chladne, slabne. A my stále narážame hlavou o múr nepochopenia.

Ako zmeniť spôsob myslenia?

Cvičenie – rozhovor

Veľmi dobre sa dá nacvičovať si nový spôsob myslenia v rozhovore s druhým človekom. Spočíva v rozprávaní sa o objekte bez vynášania úsudkov, bez hodnotenia, bez stanovovania definitívnych odpovedí. Rozhovor sa vlastne odohráva vo forme otázok, na ktoré nikto neodpovedá. Dbáme na otvorenú atmosféru bez nátlaku. Všetci zúčastnení sú si rovní. Na začiatku zúčastnení ostanú ticho.

Doprajú si čas na preladenie zo starého spôsobu myslenia na nový. Počas doby ticha utíchnu práve tie časti vedomia, ktoré sa žiadostivo dožadujú okamžitých odpovedí alebo vynášajú na povrch do vedomia subjektívne asociácie a osobné minulé skúsenosti s obsahom cvičenia.

Po úvodnom zaoberaní sa verným pozorovaním objektu a vytváraním myšlienok o ňom, máme nazhromaždených množstvo poznatkov. V druhom kroku sme statické obrazy vzniknuté z

pozorovania oživili a rozpohybovali. Teraz v štádiu ticha vedome rozpustíme tieto nahromadené poznatky. Po čase sa pomaly začínajú vo vedomí vynárať otázky. Na túto fázu si treba dopriať dostatok času a vyzbrojiť sa trpezlivosťou. Zúčastnení vopred poznajú pravidlo cvičenia: viesť vzájomný rozhovor formou otázok.

Dôležité je, aby všetci zúčastnení navodili atmosféru slobody a bezpečia, aby každý mohol uvoľnene klásť akékoľvek otázky bez toho, že by bol kritizovaný alebo akokoľvek hodnotený. Tak môže potom ľahko nabrať odvahu a vysloviť otázku. Po každej vyslovenej otázke nasleduje ďalšia otázka a nie odpoveď alebo názor. A to nie len nahlas, ale predovšetkým práve v mysli.

Cvičenie môže prebiehať vo dvojici alebo sa ho zúčastní viac osôb. Ak je ľudí viac, môže sa kladnie otázok sformovať tak, že každý v poradí, v akom sa sedí, vysloví svoju otázku. Po ukončení prvého kola otázok, necháme opäť chvíľu ticha a potom pokračujeme druhým kolom otázok. Cvičenie sa stupňuje v rytmickom opakovaní v pokračovaní stále nových okruhov. Alebo sa ponechá poradie vyslovovaných otázok celkom voľne a neupravuje sa nijakým vonkajším pravidlom.

Zaujímavé štádium nastane, ak sa podarí nasledujúcemu opytujúcemu človeku nadviazať alebo prehĺbiť už vyslovené otázky ďalšou súvisiacou otázkou.

Samozrejme, aj jeden človek môže toto cvičenie cvičiť sám. Jednoducho prvé úkony vykoná samostatne s objektom pozorovania a potom sám položí jednu otázku. Pri tom môže aj zotrvať v koncentrácii.

Alebo bude ďalej sám klásť ďalšie a ďalšie otázky podobne ako pri cvičení v skupine.

Keď ku zmyslovému vnemu pripojíme otázku alebo myšlienku, táto „*dokáže uvoľniť istý druh ohnivej sily pre okolie. Oheň zmyslov, keď raz bude počas tejto mentálnej orientácie vedomia vyvinutý, uvoľní veľmi senzibilné silové pôsobenie, ktoré pochádza z okolia a spätne pôsobí na vlastný vnútorný život.* "
Heinz Grill: Bytostné tajomstvo duše

Premenu myslenia môžeme podporiť napríklad aj rôznymi cvičeniami spätného priebehu alebo ďalšími novými cvičeniami alebo cvičeniami zvedomovacími a rozširujúcimi poznanie procesov zmyslového vnímania.

Parsifal

"*A predsa by mal prísť čas, nebude to dlho trvať, keď sa ľudská duša vo svojej nesmrteľnej časti opýta Krista, čo chce ustanoviť: „Malo by sa to stať alebo by sa to nemalo stať?" - keď ľudská duša uvidí vedľa seba Krista, ako vidí svojich milovaných spolubojovníkov v určitých prípadoch života a od Bytosti Kristovej dostane nielen útechu, nielen silu, ale aj poznanie o tom, čo treba robiť.*

Kráľovstvo Krista Ježiša nie je z tohto sveta, ale musí pôsobiť v tomto svete. A ľudské duše sa majú stať nástrojmi kráľovstva, ktoré nie je z tohto sveta.

Z tohto pohľadu by sme sa mali pozrieť na to, ako málo sa dnes kladie otázka, ktorú treba Kristovi položiť ohľadom jednotlivých skutkov a udalostí.

Ale ľudstvo sa musí naučiť spytovať sa Krista."

Rudolf Steiner. GA 175. Stavebné kamene na pochopenie mystéria na Golgote, Kozmická a ľudská metamorfóza

O joge < cvičenia duše < Vnímanie s rozšíreným vedomím < späť

