Vnímanie citom - cvičenia - úvod

V prvom rade si ujasníme pojmy.

V duši človeka sa vedome, či menej vedome, či celkom nevedome neprestajne objavuje prežívanie pocitov. Poďme si ich trochu utriediť.

Niektoré pocity sú nám príjemné, niektoré nie. Voči niečomu alebo niekomu cítime buď sympatiu, alebo antipatiu. Je to naše subjektívne prežívanie s určitým hodnotením, ktoré u iného človeka môže byť celkom iné. Na tom sa nikdy vzájomne nezhodneme. Takýmito pocitmi sa tu zaoberať nebudeme, sú pre naše cvičenia nevhodné, zabraňujúce, a preto ich z duše odložíme bokom hneď na začiatku akéhokoľvek cvičenia.

Niekedy si uvedomíme, niekedy toho nie sme schopní, ale v duši to prebieha, že naše pocity sú motivované a spájané s určitými konkrétnymi zážitkami v osobnom živote, ktoré však nikto druhý nemá rovnaké. Takýmito asociovanými pocitmi sa taktiež zaoberať nebudeme, sú pre naše cvičenia nevhodné, zabraňujúce, a preto ich z duše odložíme bokom hneď na začiatku akéhokoľvek cvičenia.

Ak sme k nejakej záležitosti nezaujali svoj vlastný postoj, ale prebrali sme nejaký zvonku, pričom si toho ani nemusíme byť vedomí, vznikajú v našej duši taktiež určité pocity. Takéto introjekcie dokonca nie sú ani naše vlastné subjektívne, pochádzajú od niekoho iného, a my sme si ich v dôsledku neprítomnosti vlastných, pohodlne prisvojili. Takýmito introjekovanými pocitmi sa taktiež zaoberať nebudeme, sú pre naše cvičenia nevhodné, zabraňujúce, a preto ich z duše odložíme bokom hneď na začiatku akéhokoľvek cvičenia.

Aj keď si pocitov nie sme vždy plne vedomí, žijeme v nich a s nimi. Neprestajne a všade vanú našou dušou. Tak isto však v našej duši žijú aj pocity, ktoré evidentne prichádzajú zvonku, od bytostí a predmetov vonkajšieho sveta. Vlastne v tom celom nemáme celkom jasno. Pri vnemoch, sa nám vidí, že prichádzajú zvonku. Zmyslový vnem prichádza a pochádza od objektu vnímania. No pocit, ktorý z neho máme, a ktorý taktiež prichádza od objektu, prežívame vo svojej duši.

O zmyslovom vneme vieme, že prichádza zvonku. O pocite, ktorý pritom máme, však sme náchylní usudzovať, akoby bol náš vnútorný. Pritom si nevšimneme, že takisto je vyvolaný kontaktom s objektom, súvisí s vnemom a v skutočnosti pochádza z vonku. Preto nemá zmysel rozdeľovať svoje pocity na vonkajšie a vnútorné.

Napríklad vnímame strom. Je veľký, máme pritom pocit veľkosti. Je nám jasné, že tento pocit je vonkajší, prišiel od objektu, od stromu a patrí jemu. My ho len vnímame a v duši prežívame. Podobne aj akákoľvek farba. Vidíme modrú oblohu a vnímame modrosť svojou dušou, vnútri svojej duše. Inak by sme nevedeli, že je modrá. S každým farebným odtieňom je spojený určitý konkrétny pocit v duši. To nie je sympatia, ani antipatia, to je pocit, ktorý vyvoláva modrá farba u všetkých ľudí. Je to niečo celkom objektívne, tak ako je objektívna veľkosť stromu.

Ukazuje sa nám, že vnímanie je celistvým jednotným dejom, vonkajším a súčasne vnútorným. Preto tieto dva pojmy nebudeme radšej používať a pocity nebudeme umelo rozdeľovať.

A predsa si ešte jeden rozdiel všimneme. Keď sa pozeráme na sivú budovu, vnímame jej farbu. Zrakový vnem hovorí o sivej farbe, javí sa nám celkom objektívne ako sivá. No pocity, ktoré máme zo sivej, nemusia byť u každého človeka celkom rovnaké. Prečo je to tak? Súvisí to s tým, že fyzický vnem, sprostredkovaný našej duši prostredníctvom fyzických zmyslových orgánov sa opiera o fyzické telo. No cit nevnímame fyzickým orgánom. Ten sa nachádza v našich nadzmyslových telách, éterickom a astrálnom.

Aký je medzi nimi rozdiel? Fyzické telo akoby bolo niečím objektívnejším, pretože sme si ho nevytvorili z vlastnej vôle a z vlastných síl. Je nám darované a vytvárané vyššími bytosťami. To platí aj pre fyzické zmyslové orgány, ktoré patria fyzickému telu. Preto vnemy zmyslových orgánov nám pripadajú ako objektívne, lebo nemáme vplyv na ich existenciu. Zmyslové vnemy sa teda opierajú o telo, teda o niečo vytvorené čistými duchovnými bytosťami.

Na vytváraní svojich jemnejších tiel, éterického a astrálneho sa však podieľame. Na svoje myšlienky, pocity, zážitky, návyky, slabosti, nedostatky, sklony, máme oveľa väčší vplyv, než na tvorbu fyzického tela. A preto vnímanie pocitov, ktoré nie sú viazané na telo, si od nás vyžaduje, aby sme sa opierali sami o seba.

A preto procesy pociťovania musíme tak rozlišovať ako bolo uvedené na začiatku. Ak sa

chceme niečo dozvedieť o objekte pozorovania, musíme sa starať o čistotu pocitového vnímania, o jeho kultiváciu, rýdzosť a objektivitu. Pomocou sympatií, antipatií, asociácií a podobných na seba sa vzťahujúcich pocitov sa dozvieme niečo o sebe, no nie o objekte. Aj to má svoju hodnotu a miesto, no nie, keď sa chceme venovať záležitostiam vonkajšieho sveta.

Pocity patria k vonkajšiemu svetu. A my sa ich môžeme učiť poznávať. O tom sú naše cvičenia na rozvoj vnímania citom, ktorým sa tu ideme venovať.

Základné úvodné a prípravné cvičenia

Podrobnejšie a hlbšie cvičenia

Príklady niektorých ďalších cvičení:

Odumierajúci, kvitnúci a rašiaci život

Rozvíjanie vnímania citom pomocou ásan



