

Waldorfský seminář v Praze

Kurz T.G. Masaryka

Život pocitu

**Tvůrčí proces kultivace osobnosti a mezilidských vztahů
prostřednictvím práce s pocity**

Závěrečná práce Waldorfského semináře v Praze

Autor práce: Ing. Radim Kudělka

Vedoucí práce: Dr.Ing.ETH Tomáš Zuzák

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou závěrečnou práci zpracoval samostatně a použil jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Ve Frenštátě pod Radhoštěm dne 29.3.2010 Ing. Radim Kudělka

Poděkování

Děkuji všem svým učitelům.

Obsah

ÚVOD – VÝCHODISKO LIDSKOSTI	4
1. POPIS PROJEKTU	6
1.1 CÍLE PROJEKTU	6
1.2 ZÁKLADNÍ TEZE.....	6
1.3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	6
1.3.1 <i>Pocit a cítění v konceptu trojčlenné lidské bytosti</i>	7
1.3.2 <i>Vědomé vnímání a řízená pozornost</i>	10
2. VÝZKUM, POZOROVÁNÍ POCITŮ.....	12
2.1 ZLOST - VZTEK, SMUTEK, RADOST	12
2.2.1 ZLOST – VZTEK	12
2.2.2 <i>Radost</i>	16
2.2.3 <i>Smutek</i>	17
2.2 CO JE TO POCIT A JAK VZNIKÁ.....	18
3. S POCITY LZE PRACOVAT.....	19
3.1 KULTIVACE POCITOVOSTI – CO OVLIVŇUJE KVALITU PROŽÍVÁNÍ.....	20
3.1.1 <i>Jak ovlivňuje fyzické tělo kvalitu mých pocitů, mého prožívání</i>	20
3.1.2 <i>Jak ovlivňuje éterné tělo kvalitu mých pocitů, mého prožívání</i>	21
3.1.3 <i>Jak ovlivňuje mé Já kvalitu mých pocitů, mého prožívání</i>	22
3.1.4 <i>Kultivace astrálního – pocitového těla</i>	24
3.2 KULTIVACE POCITU	25
3.1.1 <i>Principy kultivace pocitu – vědomé vnímání, řízená pozornost</i>	25
3.1.2 <i>Tvořivé vyjadřování</i>	26
ZÁVĚR	28
POUŽITÁ LITERATURA.....	29
SEZNAM PŘÍLOH.....	29
PŘÍLOHY.....	30

Úvod – východisko lidskosti

Na začátku této práce, vědomé kultivace energie pocitu, byla potřeba hledat a najít cesty, jak reagovat v emočně náročných situacích, jak zvládat vztek, hněv, lítost či smutek svůj i u dětí, se kterými pracuji. V mém nitru se rodily otázky:

Jak projevit svůj hněv či zlost v pravou chvíli a přiměřeným způsobem aniž bych ubližoval sobě či druhým? Jak zvládat emočně vypjaté situace? Může být „negativní“ emoce rozvíjející? Jak vzniká pocit a co s tím, když je tu?

Na Cestu sebepoznání a práce s energií jsem však vstoupil mnohem dříve.

Silné sociální cítění mne přibližovalo ke všem lidem, ve své empatii jsem je dokázal chápat a v každém jsem vidět především člověka. Vysoká citlivost a vnímavost byl dar, který vyvolal nejednu bouři v mé duši a já se tak na vlnách pocitů ocital v extatickém světě radosti a jednoty s celým světem nebo jsem se topil v hlubokém smutku či sebelítosti, uzavřen a izolován hluboko ve svém nitru. Chtěl jsem mít krásný svět, uhýbal jsem před zlostí, agresivitou a vyhledával radost a potěšení. Nicméně jsem byl nucen se se svými pocity nějak vyrovnat, nějak je zpracovat, nějak je vyjádřit. Začal jsem tedy psát básně, hrát na buben a tančit. V těchto činnostech jsem nacházel štěstí a znovu obnovoval křehkou duševní harmonii a vnitřní mír.

Každý z nás prožil hluboký smutek, divokou, veselou radost, zlost, která by chtěla ničit. Tyto pocity prožíváme všichni, život nám je přináší v situacích a setkáních s druhými lidmi.

Kdo z nás však dokáže sdílet svůj hluboký smutek s blízkými? Kdo má odvahu naplno vyjádřit svou radost a lásku? Kdo zvládá svůj vztek a dokáže jej projevit v pravou chvíli a situaci přiměřeným způsobem?

Ve svém osobním životě, i ve svém životě pedagoga a vychovatele jsem si často všiml toho, jak lidé prožívají a vyjadřují své emoce. Viděl jsem, jak radost a její projevení sbližuje. Ale také jsem viděl jak zlost, hněv, lítost či smutek lidí izoluje od sebe navzájem a jak si pak tito lidé ubližují. Buď tím, že destruktivně vyjadřují své emoce (zlost, hněv, vztek, ...) a ubližují tak druhému (ničí vzájemný vztah) a nebo tím, že své emoce nevyjadřují vůbec, potlačují to, co cítí a tím obracejí mocnou energii pocitu do svého nitra, proti sobě.

Je to především bolest pramenící z neschopnosti či strachu v emocionálně vypjatých situacích vyjádřit to, co cítím, projevit se a být pravdivý k sobě i druhým, která mne přivádí k vědomé práci s pocity, využívání a kultivaci energie pocitu k rozvoji osobnosti. Je to potřeba hledat cesty jak být otevřený a pravdivý při vyjadřování svých pocitů, jak rozvíjet hluboké a opravdové vztahy. A je to také potřeba nalezenou pravdu sdílet s těmi, kteří to potřebují a chtějí.

Věřím, že tato práce přinese každému, kdo se nad ní hlouběji zamyslí, světlo vědomí do prožívání pocitů ve svých osobních i pracovních vztazích. Přeji si, aby čtenáři napomohla k větší otevřenosti, odvaze být opravdovější ve svém projevu a také laskavější ve vzájemném sdílení s druhými lidmi.

1. Popis projektu

1.1 Cíle projektu

Ve své práci jsem se rozhodl zaměřit na pocity, pozorovat a zkoumat, jak pocity vznikají, jak je prožíváme a jak působí ve vztazích. Předmětem mého pozorování jsou mé vlastní pocity v osobním i pracovním životě vychovatele, a také projevy pocitů dětí v Dětském domově, kde jsem v období let 2008 – 2010 působil jako vychovatel.

Cílem mé práce je porozumět vzniku pocitu a jeho působení při utváření mezilidských vztahů a také naznačit cesty, jak s pocitovostí a pocity zacházet v osobním životě i při výchovné a pedagogické činnosti.

1.2 Základní teze

Na základě svých pozorování i zvolených teoretických východisek jsem došel ke dvěma tvrzením, které jsou osou mé práce s pocity. Za první, pocit je ve své podstatě energií, kterou lze vést, kultivovat i směřovat. Za druhé, vědomé vnímání a kultivované vyjadřování pocitů rozvíjí sebevědomí, sebedůvěru a vlastní tvořivé síly člověka a přispívá k vytváření jasných a zdravých mezilidských vztahů.

1.3 Teoretická východiska

Jako teoretické východisko pro mou práci jsem si zvolil myšlenky Rudolfa Steinera vypovídající o pocitovosti lidské bytosti a místu pocitovosti v konceptu trojčlennosti lidské bytosti.

Při svém pozorování a práci s pocity také vycházím z původně buddhistického konceptu vědomého vnímání, který v novém, moderním pojetí emočního rozvoje osobnosti, rozvíjí psycholožka a psychoterapeutka T. B. Goleman (Emoční alchymie). Inspirací pro práci s vědomým vnímáním mi byli také buddhistický učenec Tarthang Tulku a mystik a učitel Eckhart Tolle.

1.3.1 Pocit a cítění v konceptu trojčlenné lidské bytosti

Abych mohl se svou prací dobře začít, musel jsem si nejdříve pravdivě uvědomit své potřeby a motivace pro práci s pocity. Dále jsem potřeboval najít rámec pro své pozorování, kontext, do kterého bych svou práci s pocity zasadil. V tomto ohledu mi posloužila antroposofie, duchovní věda Rudolfa Steinera, se kterou jsem se seznámil na Waldorfském semináři v Praze.

Antroposofie hovoří o člověku jako o bytosti, která má Ducha, Duši a tělo. Dle Rudolfa Steinera má Duše tři základní projevy:

Myšlení – projevuje se v myšlení a uspořádává se v hlavě (v mozku)

Cítění – projevuje se v pocitech a jeho ústředním orgánem je srdce

Konání – projevuje se v činech prostřednictvím našich údů (nohy a ruce)

A právě cítění, na které jsem se ve své práci zaměřil, je ústředním projevem duše. Cítění se tedy nachází svým způsobem „mezi“ myšlením a konáním, propojuje je. Naše pocity vznikají na základě našeho myšlení (myšlenek, představ) a našich činů a naopak naše pocity dávají impulz (směr) našemu myšlení i konání.

Tyto myšlenky naznačily počáteční směr mého pozorování vzniku pocitu a také hledání cest jak energii pocitu kultivovat.

Při hledání místa cítění a pocitu v rámci antroposofického náhledu na lidskou bytost jsem dále vycházel z konceptu trojčlenné lidské bytosti Rudolfa Steinera. Rudolf Steiner popisuje, že lidská bytost má nejen fyzické, ale také éterné a astrální tělo a Já.

Fyzické tělo – je schránkou pro fyzickou činnost, projev člověka na Zemi

Éterné tělo – je životní tělo člověka, jsou to jeho životní, vitální síly. V knize Otčenáš uvádí Rudolf Steiner: „Všechno, co se takto pomalu vyvíjí – trvalé sklony, trvalé vlastnosti povahy, trvalé zvyky – je zakotveno v éterném neboli životním těle“¹.

Astrální tělo – je vlastně pocitové tělo člověka. To jak člověk prožívá je ukotveno v tomto těle. V knize Otčenáš píše Rudolf Steiner: „Víme, že astrální tělo je nositelem všech pudů, žádostí a vášní žijících v člověku, že je nositelem všeho, co se vlní lidskou duší jako radost a utrpení, jako slast a bolest“².

Já je individuální duch člověka.

Naše pocity a jejich prožívání vycházejí z našeho astrálního (pocitového) těla. Astrální tělo je však v živé interakci s Já (naším duchem), naše prožívání záleží také na kvalitách a silách éterního těla i fyzického těla.

Jak ale éterné a fyzické tělo ovlivňují mé astrální tělo – mé prožívání? Mohu působením na své fyzické a éterní tělo, působit na rozvoj mého astrálního těla? Ovlivňuje můj duch, mé Já svými myšlenkami mé pocity? Mohou mé myšlenky předurčovat kvalitu mých pocitů?

To jsou otázky, které dávaly směr mému pozorování při hledání souvislostí vzniku pocitu, a naznačily také možné cesty kultivace astrálního těla.

¹ Rudolf Steiner, Otčenáš, Michael 2003, str. 30

² Rudolf Steiner, Otčenáš, Michael 2003, str. 29

1.3.2 Vědomé vnímání a řízená pozornost

Proto, abych mohl pocity, to jak vznikají a jak působí, pochopit, bylo potřeba vyvinout schopnost pocity nezaujatě vnímat, přijímat je. Významnou inspirací k rozvoji schopnosti nezaujatého vnímání pocitů mi bylo vědomé vnímání, koncept pocházející z buddhistického poznávacího přístupu, metody vědomého vnímání myšlenek a pocitů.

Tento koncept ve své dlouholeté praxi rozvíjela a ověřovala psychoterapeutka T.B. Golema (Emoční alchymie) a v České Republice jej dále pro účely emočního a sociálního rozvoje osobnosti rozvíjela především PhDr. Eva Velechovská.

Vědomého vnímání pocitů je metodou, jak se spojit s pocitem, jak jej přijmout, jak jej nezaujatě vnímat. „Cílem vědomého vnímání je naladit se na přítomnost. Vědomé vnímání neznamena myslet na to, co prožíváme, ale prostě a přímo se na daný prožitek soustředit³“Vědomé vnímání není svázáno očekáváními a návyky, není zatíženo minulostí, a proto nám umožňuje vidět tak, jako by to bylo poprvé⁴.

Uvědomil jsem si, že k tomu, abych mohl pocity chápat, je potřeba je přijímat a vědomě vnímat. Máme-li však pocity dále kultivovat, vést, je potřeba si uvědomit tento klíčový princip:

kam jde pozornost, tam jde energie

Víme-li, že pocit je energie, a že je možné tuto energii nezaujatě vnímat, a tak ji také přijímat, je pak také možné tuto energii pocitu vědomě vést a to prostřednictvím vědomého, řízeného směřování naší pozornosti. Vědomé vnímání nám tedy umožňuje pocit a jeho energii přijímat a vědomá, řízená pozornost pak tuto energii vést, usměrňovat, kultivovat.

³ T.B. Goleman, Emoční alchymie, Columbus 2001, str. 42

⁴ T. B. Goleman, Emoční alchymie, Columbus 2001, str. 36

Nezaujatý přístup vědomého vnímání, se plně shoduje s poznávacím přístupem Rudolfa Steinera. Dovolte mi nyní citovat myšlenku Rudolfa Steinera z díla Theosofie, které se pro mne, stejně jako koncept nezaujatého, vědomého vnímání, staly základem poznávacího přístupu v mé práci s pocity.

„Žák⁵ se musí v každém okamžiku učinit prázdnou nádobou, do níž vtéká cizí svět...k okamžikům poznání dochází jen tam, kde mlčí každý úsudek, každá kritika, která z nás vychází.“

⁵ Rudolf Steiner, Theosofie, Baltazar 1992, str. 99

2. Výzkum, pozorování pocitů

*„Dovolme věcem a událostem mluvit spíše k nám,
než abychom mluvili o nich.“*

Rudolf Steiner, Theosofie

2.1 Zlost - vztek, smutek, radost

V této kapitole nechť promlouvají sama má pozorování pocitů, tak jak jsem si je zaznamenal. Na konci každého pozorování uvádím krátké myšlenkové uchopení, tj. jak jsem situaci porozuměl.

2.2.1 Zlost – vztek

Zlost, když se nenaplní představa, to, co chci

20.5. 2009 jsem šel sekat trávu na zahradu ve Slapech. Připravil jsem si šňůry, vytáhl sekačku a rozhlédl se po veliké zahradě s přibližně 30 ovocnými stromy. Zhruba polovinu zahrady jsem již měl posekanou a v duchu jsem si plánoval, představoval si, že dnes posekám zbytek. Začal jsem. Tráva byla ale vysoká a mokrá, nešlo to. Tvrdohlavě jsem ale pokračoval dále, až se začalo kouřit ze sekačky a mně se začalo kouřit z hlavy. Vztekal jsem se, že to nejde, že to není podle mých představ, že dneska zahradu nedosekám.

Měl jsem představu, tu představu se mi nedařilo naplnit a místo toho, abych přijal skutečnost a polevil, urputně jsem pokračoval dál. Nepřijal jsem skutečnost jaká byla – přišel vztek, jakožto výraz konfliktu skutečnosti s vnitřní představou. .

Emoce jsou nakažlivé

20.11. 2009, 06:05h je čas snídaně... chytím Toníka za ruku a vedu jej ke stolu, aby si vybral chleběk. Toník okukuje talíře s namazanými chleby, mručí, že chce „patku“. Patka ale namazaná není. Vezmu nůž a patku mu ukrojím z nenačatého chleba a dám ji namazanou Toníkovi na stůl. Toník ale nechce sednout k patce, utíká. Chytím jej za ruku a dovedu ke stolu, posadím jej. Toník ale odstrčí talířek s patkou, shrnuje ubrus, bouchá do stolu. Odvedu jej tedy z jídelny a posadím do kanceláře, aby se uklidnil. Přichází energie, která stoupá do hlavy. Jsem již dost „vytočený“. Toník má zařáté pěstičky, kope nožičkami a chce házet na zem batoh, který je vedle něj. Nechám

jej chvíli o samotě v otevřené kanceláři. Sám odejdu do kuchyně. Cítím jak jsem „mimo“ sebe, vytočený, dezorientovaný...zabořený ve vzteku. Jako bych byl někde v hloubce, kde se nemyslí, ale dupe. Energie vzteku mne dusí.

Nepřijal jsem Toníkův vztek, jeho reakci – nepřijal jsem svůj vztek. Těžce se mi dýchá, těžce se mi mluví, těžce se mi myslí.

Pevné vedení a hra vztek přemění

24.6. 2009 jsem zastavil u školky. Otevřel dveře auta, vysadil Toníka. Když vystupoval David(5), dostal lepanec za ucho od Kláry(12). „Abys nebyl drzý“, pronesla. Na okamžik se vše zastavilo. David zařal pěstičky. Chytl jsem jej pevně za ruku a cítil jeho napětí. Pevně a laskavě jsem jej vedl do školky. David táhl zpět. Toník ale vyhlásil závod a utíkal do školky. David nejdříve, že nezávodí...v další chvíli však utíká za Toníkem a já jsem zase prohrál J

David dostal pevné vedení a směr chvíli předtím než bouchl jeho vztek. Po té se jeho energie nasměrovala ke hře – závod do školky.

Jak těžce je, když má člověk zlost a nemůže se pohnout

21.10.2009 jedu s Martinem autem do Prahy na vyšetření, k doktorovi. Martinovi mají dneska přijít peníze z invalidního důchodu, část dostává do kapesného. Martin to „zkouší“ a ptá se, zda by mohl dostat více peněz do kapesného. Na toto téma jsme se již mnohokrát bavili a tak mu řeknu pouze NE. Martin se ale v autě domáhá vysvětlení, chce volat p. ředitele, začíná se vztekat. Řídím a jsem z něj nervózní, je mi těsno. Martin nadává, projevuje svoji nelibost. Vracím mu vztek a celý zbytek cesty do Prahy pak mlčíme.

Velmi zle se mi komunikovalo s Martinem, který tvrdohlavě opakoval svůj „neoprávněný“ požadavek ve chvíli, kdy jsem se nemohl pohnout, otočit, ustoupit od něj, když seděl vedle mě na sedačce spolujezdce. Uvědomil jsem si, jak důležité je, aby se člověk mohl pohnout a uvolnit tím také vnitřní pnutí a tok energie v těle.

Soucit, antidotum agrese

15.11.2009, 18:30h... právě jsem osprchoval Toníka. David, kterého jsem poslal nahoru do pokoje se vrátil a rozptyluje Toníka. Naštvu se, že není kde má být a pošlu jej zpátky do pokoje nahoru. Toník spadne na zem, hodí přes sebe ručník. Cítím, že se něčeho bojí, že tu chce být s námi. Ptám se jej: „Jsi smutný?“. Toník začne plakat,

pohladím jej, tiší se a uklidňuje. Já jsem se také ztišil a uklidnil J. Nechávám jej s námi.

Soucit a porozumění s Toníkem mi pomohly jej přijmout a zklidnit konfliktní situaci.

Na popisu těchto několika skutečných situací, které jsem prožil, zapsal a o které se teď s vámi dělím, si lze udělat představu, o tom jak různě vztek vzniká a jaký postoj, naladění sehrává roli při zvládnutí či nezvládnutí jeho mocné energie.

O mém vnitřním prožitku emoce, kterou nazýváme vztek či zlost, nechť k Vám dále promlouvá báseň Vztek, kterou jsem složil 20.11.2009 inspirovaný ranní scénkou u snídane s Toníkem.

Vztek

Změň se!

Udělej to,

jak chci já!

Hned! Teď!

V hrudi hoří,
z hlavy stoupá dým,
dochází mi dech,
co s tím?

Bouchnu rukou,
zakřičím.
V hrudi hoří,
z hlavy stoupá dým.

Kde to jsem?
A co dál?
O co jsem to vůbec stál?
Pomóóc! Nevidím.

Na základě svých pozorování jsem zjistil, že vztek, zlost vzniká z:

- konfliktu představy s realitou, nejsem-li schopen, či nechci-li přijmout věci tak, jak jsou; když to nejde, jak chci já!
- ze ztráty kontroly nad situací, z pocitu či vědomí bezmoci, které ústí v pocit ohrožení
- z představy nepřijetí, z představy oddělenosti (izolace). Pak je vztek prostředkem upozornění na sebe, „žádost“ o přijetí
- z pocitu ohrožení, kdy nemá dítě jasné a bezpečné hranice
- v chaotické, hlučné, napjaté atmosféře (hluk zvyšuje napětí a napětí zvyšuje napětí)

Jednou větou, v člověku se rozpoutá mocná energie hněvu či zlosti tehdy, ztratí-li pocit a vědomí kontroly nad situací, cítí-li se být nepřijímaný, nerespektovaný a ohrožený.

2.2.2 Radost

Dokud se zpívá, ještě se neumřelo

Společně se Sašou čekáme na Kláru a Sáru v autě na Dobříši. Holky už tu měly být! napadá mne a začínám být lehce nervózní. Holky přicházejí. Sára ztratila peněženku v obchodě. Několika otázkami se jí ptám, kde ji měla a kde všude byla...Sára už ta místa prošla, ale peněženku nenašla (ty peníze nebyly její, byl to zbytek, co měla vrátit z obědů). Sára přemýšlí, jak to udělat, aby peníze vrátila do kasy. Chce napravit svou chybu, ale má strach, že na ni bude p. ředitelka křičet. Byť Sáru ujišťuji, že to může zaplatit ze svého kapesného, Sára má strach a v autě je tíživé ticho.

Po chvíli Sára řekne: „Pusť rádio, Radime.“ Dělá si legraci, ví totiž, že rádio je pokažené. Pochopím, ale její „nahrávku“ a začnu vysílat do éteru jako Leoš Mareš (oblíbený hudební moderátor rádia Evropa 2). Pouštím – zpívám písně, které všichni známe, mezi největšími hity např. „Když se buček zeleňá, Ja keď se Janoško do vojny bral či Sa kore sam, a pak už nechávám zpívat posluchače na telefonu. V živém vysílání vítám jednotlivé děti, které mi volají do studia a které zpívají pro naše posluchače (pro nás všechny v autě). Hodně se nasmějeme, zpíváme celou cestu v autě domů. Sára se uvolní.

Humor a hra, zpěv uvolnily energii, napětí a strach Sáry.

Dramatická výchova – přiměřená komunikace

Je 16.11. 2009 Toník (5) hopsá po jídelně, a utíká do kuchyně, tahá klíček ze zámku. Přistoupím k němu a s lehkostí a úctou promlouvám: „Ó pane králi, dejte mi ruku, odvedu Vás k Vašemu stolu...“. Chytím jej za ruku a vedu ke stolu k jídlu.

Posadím jej se slovy: „Váš rohlíček, Vaše mlíčko...“. Toník se culí, hra se mu líbí.

U Toníka se mi již po několikáté osvědčilo apelovat na jeho dětskou, jemnou duši, plnou fantazie..odlehčit situaci, komunikovat jemu přiměřeným způsobem, hrou.

Zdařená spolupráce nás sblíží a těší

17.10. 2009 jdu s dětmi do lesa „Za záborku“. Děti mají úkol sesbírat v trávě 12 kaštanů (bratrů), které rozfoukal do světa vítr. Děti společně hledají, počítají kolik jich už mají. Nakonec najdou všechny bratry, společně splní úkol, radují se. Radují se s nimi.

Radost vzniká tam, kde jsme spolu, kde spolupracujeme, kde se nám spolupráce daří; máme-li prožitek sounáležitosti, jednoty.

Kouzlo vzájemnosti, radostného vyměňování

1.6. 2009 na dětském hřišti v Novém Kníně. Toník(5) chce, abych ho pohoupal. Houpu jej do výšky a Toník přitom volá sluníčko, které je za mraky. Po chvíli, prosím Toníka, aby pohoupal on mně. Zpívám „Vyjdi, vyjdi sluníčko“ a Toník opakuje písničku po mně. Sluníčko nevychází, ale nám je hezky.

Mám radost z té výměny, ze vzá-jemnosti.

Na základě svých pozorování jsem zjistil, že emoce radosti přichází ve chvílích zdařilé spolupráce, pramení z pocitu jednoty. Emoce radosti se pojí s přijímáním - situace, dítěte (ANO rezonuje ANO).

2.2.3 Smutek

Co je to smutek a odkud pramení, je pro mne velmi těžké pozorovat a popsat. Ze všech emocí se mi právě smutek podařilo nejméně rozkrýt, popsat a uchopit. Možná je tato emoce pro mne nejhlubší a /anebo emocí nejvíce zastřenou. Není toho mnoho, co mohu o smutku z jistotou říci.

Nejvíce jsem se přiblížil výrazu smutku i jeho pramenu ve mně, když jsem na semináři s Idou Kellerovou a romskou hudební skupinou Kali Čercheň zpíval píseň Sa Kore Sam⁶

⁶ Reflexi tohoto uměleckého zážitku a hluboké práce s emocemi uvádím v příloze č. 1 v závěru této práce

2.2 Co je to pocit a jak vzniká

Na základě mých pozorování, která jsem prováděl cyklicky po dobu 3x3měsíců, které jsem si zapisoval a dále vyhodnocoval, jsem zjistil, že pocit vzniká:

- 1) podněty z okolí, které vnímáme smysly (vůně, zvuky, dotek,...).
- 2) z pocitů druhých lidí, se kterými se setkáváme, a kteří v nás rezonují nejčastěji pocity podobné či opačné kvality. Např. setkám-li se s člověkem, který má radost a usmívá se, přeskakuje na mně jeho „radostné“ vyzařování. Setkám-li se s člověkem, který má zlost a strach, je agresivní, začne se ve mně probouzet něco z mé vlastní zlosti a strachu. Emoce jsou nakažlivé⁷.
- 3) představami a myšlenkami, které k nám přicházejí a které si sami pěstujeme.
- 4) slovem, které slyšíme a slovem, kterým mluvíme. Slovo je úzce spojeno s myšlením. Slovo nás vede k vytvoření představy a ta v nás vyvolává pocity v souladu s našimi minulými zkušenostmi, naším charakterem, naším temperamentem.

*„Podstatou emocí je čistá energie,
a díky tomu se mohou naplnit jakoukoliv energií, jenž je na ně zaměřena.“*

(T. Tulku)

Pocit je energie. To může každý z nás jednoduše pozorovat. To, že v člověku vznikají pocity působením smyslových vjemů z okolí, přenesením pocitu druhého člověka na nás či na základě toho jaké máme představy, myšlenky a slova, to, také dokážeme pozorovat. Jak ale vysvětlit to, že ve stejné situaci mají dva lidé různé pocity a různě tyto pocity prožívají?

Na tuto otázku můžeme odpovědět pouze tehdy, známe-li minulost, která utvářela životy těchto dvou lidí. Můžeme říci, že jaký pocit v člověku vzniká (např. smutek, lítost, vztek,...) je předurčeno minulými zkušenostmi člověka, tedy strukturou jeho osobnosti - temperamentem, charakterem, které utváří jeho pocitovost. Pocitovostí myslím kvalitu prožívání, tj. jak člověk přicházející podnět - myšlenku, pocit, vjem - zpracuje a vyjádří, jak situaci prožívá.

⁷ Manželé Kopřivovi, Respektovat a být Respektován, Spirála 2005

3. S pocity lze pracovat

„Nejlepší formou vlády je ovládnutí sama sebe“

(Na tabuli učitele Waldorfské školy,
Michael Hall school)

Z výše uvedených teoretických východisek a následně také z pozorovaných skutečností toho, jak pocit vzniká a co jeho vznik a prožívání ovlivňuje, jsem z časového hlediska definoval dvě základní roviny práce s pocity, kultivace pocitu a kultivace pocitovosti. S pocity jsem tedy pracoval ve dvou rovinách:

- 1) Tady a teď - kultivací (směřováním a proměnou) energie pocitu prostřednictvím vědomého vnímání pocitu a následným vedením energie pocitu řízenou pozorností.

- 2) Dlouhodobým rozvojem a kultivací vlastní pocitovosti (astrálního těla) prostřednictvím cvičení zaměřených na rozvoj kvalit astrálního těla, kultivací éterních (životních sil), posílením fyzického těla a rozvojem individuálního Já (ducha)

Při definování těchto přístupů ke kultivaci pocitu a pocitovosti jsem využil zaprvé konceptu vědomého vnímání a řízené pozornosti a zadruhé antroposofického konceptu trojčlenné lidské bytosti a jeho tří těl.

3.1 Kultivace pocitovosti – co ovlivňuje kvalitu prožívání

Budeme-li pozorovat, jak se projevují dva lidé v jedné situaci, kdy na ně očividně působí stejné podněty, budeme si muset položit otázku, proč tomu tak je. Dokonce i jeden člověk má v opakující se (téměř naprosto stejné) situaci naprosto rozdílné pocity i reakce. Čím je tedy ovlivněna kvalita prožívání člověka?

Při hledání odpovědi na tuto otázku jsem vycházel z antroposofického konceptu trojčlenné lidské bytosti Rudolfa Steinera, z vědomí, že lidská bytost má tělo fyzické, éterní a astrální a individuálního ducha – Já. V průběhu mé práce, mých pozorování i myšlenkových hodnocení, jsem se snažil porozumět tomu, jak na kvalitu mého cítění (astrálního těla) působí mé životní síly (éterní tělo), mé myšlení (Já) a nakonec také mé fyzické tělo.

3.1.1 Jak ovlivňuje fyzické tělo kvalitu mých pocitů, mého prožívání

Od počátku svého bádání jsem se zaměřil především na to, jak ovlivňuje mé cítění a prožívání kvalita mých životních (éterních) sil a kvalita mých představ a myšlenek. Opomenul jsem, že mám také fyzické tělo, které je prostředníkem mých činů a vyjadřování ve fyzickém světě. To jak je důležité mít zdravé a silné fyzické tělo, jsem si uvědomil až téměř v závěru mé práce s pocity. Využil jsem impulsu k tomu, začít běhat a posílit své fyzické tělo. Velmi brzy (přibližně po 1měsíci) jsem se cítil v práci mnohem lépe. Vnímám jsem, že lépe emočně zvládám především závěr dne, kdy jsem často již býval celkově vyčerpaný. Jakoby mi posílené fyzické tělo poskytlo oporu i obranu v těžkých situacích. Mohl jsem pozorovat, že když nejsem fyzicky vyčerpaný, vydržím být déle trpělivější, emočně vyrovnaný a jsem schopen (mám sílu) vyjadřovat své pocity i myšlenky.

3.1.2 Jak ovlivňuje éterné tělo kvalitu mých pocitů, mého prožívání

Co to ale je to éterné tělo? Jak jej mohu poznávat?

Rudolf Steiner uvádí: „Všechno, co se takto pomalu vyvíjí – trvalé sklony, trvalé vlastnosti povahy, trvalé zvyky – je zakotveno v éterném neboli životním těle“⁸. Pak tedy jsem-li trpělivý či netrpělivý, stálý či prchlivý, jsem-li konfliktní či smířlivý, to všechno je formováno mými éterními silami. Éterní síly jsou také ty síly, díky kterým je nám umožněno myslet. Éterní síly mají tedy významný vliv na to, jak prožívám danou situaci, jak vyjadřuji své pocity (dokáží-li si zachovat „chladnou“ hlavu, být trpělivý, naslouchat, vnímat druhého). Kultivace éterních sil je z dlouhodobého hlediska při vědomé práci s kvalitou prožívání (astrálního těla) podstatná.

Pak se tedy nabízí otázka: Jak mohu se svými éterními silami zacházet, jak je obnovovat? Naše éterní síly se, díky Bohu, přirozeně obnovují ve spánku J . Existují však také způsoby, jak s éterními silami pracovat vědomě.

V průběhu mého studia na Waldorfském semináři jsem si uvědomil, že éterné (životní) síly je to, co je v čínském taoismu (medicíně či bojových umění) nazýváno pojmem chi (či). Pokaždé, když cvičím Tai-chi chuan, které mimo jiné prostřednictvím vědomé pozornosti chi rozvíjí a vede po energetických drahách (tzv. meridiánech) do energetických center, cítím, jako bych se regeneroval, pročistil a obnovil svou životní energii. Po tomto cvičení jsem vždycky lépe ukotven ve svém středu, jsem klidnější, soustředěnější a lépe se mi myslí. Dlouhodobé a pravidelné cvičení Tai – chi chuan rozvíjí éterní tělo cvičence.

Éterní síly jsou právě ty síly, které umožňují růst rostlinám i stromům. Proto tak rádi chodíme do lesa do přírody, neboť příroda je živá a plná těchto éterních sil, které nás dobíjejí, regenerují a léčí.

Éterní síly také dobíjíme a obnovujeme udržováním dlouhodobých vztahů s rodinou, přáteli a tím, co považujeme za domov. Rudolf Steiner k tomuto vypovídá: „Dále vidíme, že život životního neboli éterního těla se v pomíjivosti uskutečňuje tím, že člověk udržuje společenství se svými blízkými, do kterého vrostl“⁹.

⁸ Rudolf Steiner, Otčenáš, Michael 2003, str. 30

⁹ Rudolf Steiner, Otčenáš, Michael 2003, str. 30

V tomto směru sehrávají důležitou roli sociální rituály (rytmicky se opakující činnosti, které posilují soudržnost společnosti) např. společné jídlo či ranní průpověď¹⁰.

Vzhledem k rozsahu této práce bohužel nemohu věnovat více prostoru objasnění pojmu éterních sil a éterného těla a jejího působení na kvalitu pocitovosti. Prakticky však velmi doporučuji pozorovat, co nás nabíjí a regeneruje, jak je to s našimi silami myšlení – kdy je máme, kdy je regenerujeme a jak je vybíjíme. Sám pozoruji, že mé éterné tělo dobíjí:

- spánek
- cvičení Tai-chi chuan
- pobyt v přírodě, v lese a v tichu
- setkání s rodinou a přáteli, tam, kde je mé doma
- živé, tvořivé vyjadřování (zpěv, hra na buben, tanec)

Zvláštní pozornost je třeba věnovat také kvalitě éterních sil, které přijímáme ze vzduchu, vody a jídla. Naprosto zásadní roli při rozvoji éterních sil hraje dýchání.

3.1.3 Jak ovlivňuje mé Já kvalitu mých pocitů, mého prožívání

Jak jsem již výše, v kapitole 2.2 „Co je to pocit a jak vzniká“, uvedl, vznik pocitu a jeho kvalita je ovlivněna myšlenkami, představami a také slovem, které máme, a které vytváříme. Pozoroval jsem např., že zlost či vztek se dostaví tehdy, když skutečnost neodpovídá mým představám, a když nejsem schopen či ochoten přijmout skutečnost jaká je. Emoce zlosti je vlastně emocí nespokojenosti, konfliktu představy - očekávání se skutečností. Pozoroval jsem také naopak, že když dobře myslím, tzn. jsem soustředěný a myslím v souladu se skutečností (vnímám a pozoruji to, co je), přijímám a akceptuji danou situaci, jsem pak klidný, vyrovnaný a nalézám přiměřená řešení. Kvalita mých pocitů je přímo a významně ovlivněna kvalitou mého myšlení.

Mé pocity vznikají také z mého Představování. Představa předchází stavu, který mám, tj. mému myšlení a mým pocitům.

¹⁰ Průpověď je recitační text, který R.Š. nabídl učitelům Waldorfských škol pro zahájení a ukončení určitého denního celku

Kvalitu mého prožívání, mých pocitů utváří také Slovo, kterým vládnu. Je-li mé slovo čisté, upřímné a pravdivé, je také mé myšlení jasné a pravdivé. Mluvím-li o někom zle, pomlouvám-li ho, očerňuji, pak i mé představy o něm jsou černé, a dále také pocity, které se mi s tímto člověkem či činností spojují jsou spíše negativní¹¹. Rozvíjet Já, individuálního ducha, který vede naše myšlenky a představy je možné tím, že si volíme, co myslíme a jak myslíme. Moc slova nechť ilustruje příběh O mistru Kanzakim, příběh o tom, jak se otevírají brány pekla i brány nebes¹²

Za mocný nástroj spojení se s nejněžnější podstatou, individuálním duchem, Já považuji modlitbu. Modlitba mi pomáhá najít v srdci vděčnost a pravdivost. A právě vděčnost a pravdivost jsou kvality, které posilují individuálního ducha a pročišťují astrální, pocitové tělo. Nechť právě zde zazní modlitba, kterou Rudolf Steiner mnohým doporučoval¹³:

*Pravda budiž mé duši světlem.
Láska budiž mého srdce silou,
Neboť zárodek božského bytí,
„Bůh“, je ve mně, v každém člověku.*

Právě s touto modlitbou jsem se před 16 měsíci, na začátku mé vědomé práce s pocity spojil, a každý den ji meditoval. Přeji Vám všem, abyste měli možnost spojit se s obsahem těchto myšlenek.

¹¹ Negativní je zde myšleno – vyvolávající odpor a nepřijetí

¹² Příběh O Samuraji a mistru Kanzakim je uveden v příloze č.2 v závěru této práce

¹³ Rudolf Steiner, Otčenáš, Michael 2003, str. 51

3.1.4 Kultivace astrálního – pocitového těla

Astrální tělo – je vlastně pocitové tělo člověka. To jak člověk prožívá je ukotveno v tomto těle. V knize Otčenáš píše Rudolf Steiner: „Víme, že astrální tělo je nositelem všech pudů, žádostí a vášní žijících v člověku, že je nositelem všeho, co se vlní lidskou duší jako radost a utrpení, jako slast a bolest“¹⁴.

Kultivací fyzického, éterného těla a Já, nepřímou kultivujeme, rozvíjíme také astrální tělo. Astrální tělo můžeme ale také rozvíjet přímo, a to zejména prostřednictvím pěstování umění, zejména pak hudby a pohybových umění (tance, sportu,..).

Ve výše uvedeném textu, kapitoly 3.1 jsem se pokusil nastínit Cesty, kterými lze z dlouhodobého hlediska kultivovat fyzické, éterné, astrální tělo a individuálního ducha a působit tak na rozvíjející se kvalitu našeho prožívání a našich pocitů, tj. našeho astrálního těla. Na závěr této kapitoly ještě uvedme, že při dlouhodobé práci s fyzickým, éterním, astrálním tělem a Já, je důležité provádět zvolená cvičení pravidelně, nejlépe každý den.

V posledních 16 měsících se mi podařilo být vytrvalý a pravidelně cvičit především Tai-chi chuan (posiluje éterné tělo), provádět ranní modlitbu (posiluje spojení s Já) a provádět eurytmii¹⁵ – samohlásky (doporučeno R.S. pro zpevnění individuality)

¹⁴ Rudolf Steiner, Otčenáš, Michael 2003, str. 29

¹⁵ Eurytmie je pohybové, meditativní cvičení jež navrhl R.S. pro potřeby rozvoje duše

3.2 Kultivace pocitu

V textu této kapitoly, který následuje, zachycuji základní principy kultivace pocitu tady a teď, v přítomném okamžiku. Na konci kapitoly uvádím způsoby Tvořivého vyjadřování, které rozvíjejí jak pocitovost (kvalitu prožívání), tak kultivují pocit tady a teď.

3.1.1 Principy kultivace pocitu – vědomé vnímání, řízená pozornost

Klíčem k přijímání a chápání pocitu je BDĚLOST, vědomé vnímání přítomného okamžiku TADY A TEĎ. Jsem - li bdělý, vnímám, co se kolem mne i ve mně děje... přicházejí myšlenky i pocity, a také tendence (zvyky) reagovat na ně určitým způsobem. To si mohu uvědomovat.

Při práci s pocitem je potřeba si pocit nejdříve vůbec UVĚDOMIT, a to mohu plně udělat pouze tehdy jsem-li schopen pocit přijmout, akceptovat jej, jaký je. PŘIJÍMÁNÍ pocitu je tedy předpokladem správného chápání pocitu.

Teprve, když pocit, který mám, přijímám (nepotlačuji jej, ani nepředstírám, že cítím něco jiného), mohu jej také chápat a energii tohoto pocitu směřovat a vést¹⁶. Klíčem k vedení energie pocitu je to, jak jsem schopen SMĚŘOVAT SVOU POZORNOST. Platí, že kam zaměřím svou pozornost (svého ducha), tam vedu svou energii – pocit¹⁷

Kam směřuji svou pozornost, tam vedu svou energii. Kam vedu svou energii, to posiluji, to roste.

¹⁶ Již samotná vědomá pozornost a přijetí pocitu pocit transformuje.

¹⁷ Tento princip je podstatou vedení energie v Tai-chi chuan. Kam vedu svou mysl (pozornost), tam směřuje i má chi (životní síla). V pedagogické praxi je toto možno využívat prostřednictvím pozitivního oceňování (všímám si pozitivního, to zdůrazňuji a oceňuji) a to také roste.

3.1.2 Tvořivé vyjadřování

Energii pocitu mohu přijímat a chápat prostřednictvím vědomého vnímání a dále pak vést a směřovat prostřednictvím zaměření své pozornosti. V praxi se mi osvědčilo mocnou energii pocitu vést i transformovat skrze TVOŘIVÉ VYJADŘOVÁNÍ:

Slovem pravdivým vyjádřením toho, co cítím a myslím:

- použitím Já výroku¹⁸ „Mám zlost, že...! Je mi smutno..“ (v náročných, vypjatých situacích mi Já výrok pomáhá zachovat si důstojnosti a pocit kontroly nad situací)
- básní (báseň propojuje cit s myšlením, dává citu směr a vyznění a tím jej rozvíjí a kultivuje)
- reflektivním psaním (již sedm roků si píše deník, což mi pomáhá zpracovávat silné životní zkušenosti a s odstupem tyto zážitky také reflektovat)
- modlitbou (upřímná modlitba ze srdce očisťuje a proměňuje pocity beznaděje, zmaru, lítosti i zlosti...přichází myšlenky a pocity přijetí a vděčnosti)

Pohybem pohyb je mocným prostředkem jak uvolnit emoční napětí:

- gesta, mimika... neverbální komunikace (doprovází a ožívují Slovo)
- tanec – zkušenosti především s improvizovaným tancem (kontaktní improvizace, elektronik boogie, hip – hop) mi umožnily pochopit, že tanec, jako rytmická koordinace pohybů, umožňuje propojení a vyladění vnějších podnětů (hudba) s vnitřními obsahy a prožitkem, a jako takový má veliký ozdravný a harmonizační potenciál.
- Tai-chi chuan – je meditací v pohybu. Je to komplexní cvičení, jež prostřednictvím dynamicky prováděných koordinovaných pohybů posiluje fyzické tělo, uvolňuje a pročišťuje mysl. Po osmi letech intenzivního cvičení pozoruji blahodárny vliv tohoto cvičení na mé éterní, životní síly¹⁹.

¹⁸ Manželé Kopřivovi, Respektovat a být Respektován

¹⁹ Pro ty, kteří se chtějí o Tai-chi chuan dozvědět více, doporučuji jedinečnou, velmi srozumitelně napsanou knihu jednoho z největších mistrů tohoto umění Chen Man China „Nic Vám netajím“

Hudbou

- zpěvem (jak moc je tvořivé vyjádření pocitu zpěvem očišťující a posilující jsem mohl prožít a pozorovat mimo jiné na semináři s Idou Kellerovou²⁰, jež byl jako experiment součástí této práce)
- bubnováním na africké jembe (hra na tento „zemitý“ nástroj uvolňuje, uzemňuje a harmonizuje)
- hraním na flétnu

Divadlem

- divadlo propojuje Slovo a pohyb v tvořivé hře. Hraní různých rolí umožňuje dítěti i dospělému vyzkoušet si různé kvality pocitů, ladění osobností, charakterů, čímž mu otevírá pole možností jak se v běžném životě vyjadřovat, jak si poradit se svými pocity, se svým temperamentem.

Výše uvedená nabídka způsobů jak vyjadřovat a kultivovat energii pocitu není zdaleka úplná. Každému člověku přirozeně sedí různé způsoby jak se tvořivě vyjadřovat (záleží na jeho osobnosti, temperamentu a schopnostech). Způsoby, které zde uvádím jsou ty, které jsem sám mnohokrát vyzkoušel a mám s nimi mnohaletou zkušenost. Víím, že tyto způsoby jsou účinné – ozdravené, posilující a rozvíjející.

Tvořivé vyjadřování umožňuje vyjádřit a tím i usměrňovat a transformovat energii pocitu, který prožívám tady a teď. Z dlouhodobého hlediska pravidelné a trpělivé rozvíjení tvořivého vyjadřování kultivuje a rozvíjí pocitové ladění osobnosti, způsob prožívání.

Tvořivé vyjadřování rozšiřuje paletu možností, jak vyjadřovat složité, silné či velmi jemné emoce, rozvíjí schopnost jedince tvořivě přistupovat k různým životním situacím, rozvíjí schopnost volit a nalézat vlastní jedinečná řešení. Tvořivé vyjadřování tak rozvíjí sebevědomí i důvěru ve vlastní tvořivé síly. Tvořivé vyjadřování skrze umělecké aktivity je jedinečnou možností jak rozvíjet duši dítěte i jeho individuální potenciál a talent a jako takové by se mělo stát nedílnou součástí výchovy a vzdělávání v každém věku i v každém typu vzdělávacího systému.

²⁰ Reflexe této práce s hlasem a emocemi je uvedena v příloze č. 1 v závěru této práce

Závěr

Pocity jsou tady stále s námi, přicházejí a odcházejí v průběhu celého života. Pocity jsou energií, jež hýbe našimi životy. Pocity nelze popírat, potlačovat aniž bychom onemocněli a stejně tak je nelze „bezhlavě“ vrhat okolo sebe aniž bychom ubližovali ostatním a ničili tak naše vzájemné vztahy. „Co tedy mohu se svými pocity dělat?“ To je klíčová otázka, na kterou ve své práci nacházím odpověď.

Ve své práci popisuji základní myšlenkový koncept mapující centrální projev lidské duše, cítění. Tento koncept vychází antroposofického pohledu na lidskou duši a z mého dlouhodobého a intenzivního pozorování skutečnosti.

Čtenáři této práce také nabízím způsoby, jak lze energii pocitu vést a kultivovat, a to především v kapitole 3.1.1 Principy kultivace pocitu – vědomé vnímání, řízená pozornost a v kapitole 3.1.2 Tvořivé vyjadřování.

Avšak to nejcennější, co může tato práce čtenáři „způsobit“, je inspirovat jej k vlastní vědomé práci s energií pocitu. Tato „práce“ spočívá ve vědomém a bdělém, od kritiky a posuzování oproštěném, přijetí přítomného okamžiku se vším, co přináší. A právě z tohoto otevřeného postoje přichází živé porozumění situaci, lidskému jednání či emoci. A jedině z tohoto opravdového porozumění může vycházet tvořivé a láskyplné jednání, které je přiměřené skutečnosti, jí odpovídající a s ní v souladu.

Použitá literatura

T.B.Goleman, *Emoční Alchymie*, Columbus 2001, ISBN 80-7249-091-1

T.Tulku, *Otevřená mysl*, Pragma 2003, ISBN 80-7205-953-X

Rudolf Steiner, *Otčenáš*, Michael 2003, ISBN 80-6340-16-3

Dan Millman, *Sokrates*, Emimemt, ISBN 80-7281-216-5

Wolfe Lowenthal, *Nic Vám netajím*, Argo 1999, ISBN-80-7203-206-2

Manželé Kopřivovi, *Respektovat a být respektován*, Spirála 2005, ISBN 80-901873-6-6

Rudolf Steiner, *Theosofie*, Baltazar 1992

Seznam příloh

Příloha č. 1: Experiment s Idou kelarovou – o síle emocí a pravdivého projevení

Příloha č. 2: Příběh O mistru Kanzakim

Přílohy

Příloha č. 1: Seminář „Workshop gipsy celebration“ s Idou kellarovou – o síle emocí a pravdivého projevení

V červenci roku 2009 jsem absolvoval 10denní workshop „Gipsy celebration“ pod vedením Idy Kellerové. Cílem tohoto semináře bylo seznámit se s Romskou kulturou a tradicemi a prostřednictvím Romských písniček a práce s dechem, být se svými emocemi a projevovat své emoce skrze tvořivé vyjádření zpěvem.

Seminář byl velmi intenzivní – dechová cvičení, zpívání romských písní, tanec, reflexe prožitého slovem a v jednom kruhu, koncerty hostů...hledání cesty k sobě i k druhým ve společenství.

Jedním z ústředních témat semináře bylo „Jak být se svými emocemi, jak je pravdivě projevovat a sdílet“. Prostřednictvím práce s dechem a intenzivním zpíváním jsem měl příležitost otevřít se pramenům svého nitra a prožít hloubku a sílu svých emocí. Uvědomil jsem si, že když přijímám (neschovávám) své pocity, přijímám i kus sám sebe, a že jsem pak také lépe schopen přijímat druhé. Uvědomil jsem si, že když přijímám své pocity, přijímám svou sílu. Uvědomil jsem si, že klíčovou roli při spojení se s pocity, s nitrem, s vnitřní silou hraje dech. Uvědomil jsem si, že dýchám povrchně.

Na semináři jsem si uvědomil, že jsem velmi často uzavřen ve své hlavě, že pozoruji, analyzuji a tím, že ztrácím kontakt s druhými i se svým nitrem. Uvědomil jsem si také, že málo naslouchám druhým, že je hned posuzuji a škatulkuji. Až osmý den jsem konečně začal naslouchat, přestal téměř mluvit a posuzovat a začal jsem hlouběji dýchat a také slyšet, co lidé říkají, aniž by mluvili; věděl jsem, co je potřeba udělat či říci. Měl jsem pocit, že jsem se spojil se svou intuicí, a konečně také se všemi okolo.

Pochopil jsem, jak důležité je být opravdový, pravdivý. Pochopil jsem, kolik síly mne stojí to neustálé posuzování, jalové, abstraktní myšlení a to, držet si společenskou masku. Zažil jsem, jaké je pustit společenské masky, přestal jsem předstírat. Pocítil jsem úžasnou úlevu. Plakal jsem štěstím, když jsem slyšel někoho mluvit ze srdce, pravdu. A škvařil jsem se jako červ, když jsem slyšel jednu z účastnic lhát, nemohl jsem to snést. Tak jsem byl obnažený a pravdivý. Cítil jsem lásku se všemi a ke všem jsem měl blízko, ať se již se dříve zdáli jakkoli jiní.

Tento seminář byl jako vědomý experiment součástí hledání pravdy o pocitech a o možnostech jak je tvořivě vyjadřovat. Nakonec mne však intenzivní práce na semináři vedla hlouběji než jsem čekal. Byl jsem nucený vzdát se svého abstraktního myšlení (zdánlivé ochrany i bezpečí), shodit společenskou masku. Mohl jsem se tak dotknout toho jemného a pravdivého v nitru. Na základě intenzivních prožitků tohoto semináře jsem si mohl uvědomit, že:

- přijímat své pocity, je přijímat sám sebe a přijímat sám sebe umožňuje přijímat druhého
- s druhými jsem schopen být, jen když jim umím naslouchat
- nejsem-li schopen druhým naslouchat, jsem izolován sám v sobě a přichází strach a konflikt (válka)
- pocit je energie; mé pocity jsou má síla a projevit mé pocity je projevit mou sílu
- dech je život; prostřednictvím dechu, sledováním dechu se mohu spojit se svým pocitem, se svým nitrem
- prostřednictvím zpěvu mohu vyjadřovat jakýkoliv pocit
- zpěv z nitra léčí, posiluje, osvobozuje

Příloha č. 2: Příběh O Samuraji a mistru Kanzakim

...žil pyšný a horkokrevný Samuraj, který uťal hlavu každému rolníkovi, jenž mu zadal sebemenší příčinu. V té době představoval samuraj pro obyčejné lidi zákon a takové chování se podle zvyku chápalo jako normální. Ale jednoho dne, když ten mladý samuraj zase kohosi zabil a právě si vyčistil meč od krve a zasekl ho zpět do pochvy, začalo ho trápit pomyšlení, že Bohové jeho činy možná neschvalují, a pošlou ho do říše pekelné. Zatoužil se dozvědět o věčnosti, a navštívil proto skromnou poustevnu zenového mistra jménem Kanzaki. Samuraj zdvořile odložil svůj meč katana, ostrý jako břitva, hluboce se uklonil a řekl:“ Pověz mi, prosím, o nebi a pekle!“

Mistr Kanzaki se na mladého samuraje upřeně zahleděl a usmál se. Pak se začal smát stále víc a víc, jako by bojovník pronesl něco šprýmovného. Kanzaki ukázal na popletený výraz na Samurajově tváři, pak tím prstem zahrozil a s hlasitým smíchem řekl:“ I ty jeden hlupáku nevzdělaná! Ty si troufáš ptát se mně, moudrého mistra, na nebe a peklo? Nemarni můj čas, ty pitomče! Jsi příliš tupý, než abys takové věci mohl chápat!

Samurajovi se začala vařit krev v žilách. Kdyby to tak byl někdo jiný! Už samo takovéhle gesto by stačilo, aby ho zabil! A teď se navzdory těm urážkám snažil ovládnout.

Mistr Kanzaki ještě neskončil. Nedbale prohodil: “Je nabíledni, že mezi tvými předky se nenašel ani jeden, který by měl mozek v hlavě. Celý ten váš slavný rod je jen banda hulvátů a pošetilců, co nerozumí jedinému Slovu...“

Mladého bojovníka se zmocnila vražedná zuřivost. Popadl katanu, vyskočil a zvedl meč, aby zenovému mistru uťal hlavu. Právě v tu chvíli mistr Kanzaki ukázal na Samuraje a klidně řekl:“Takhle se otevírají brány pekla“. Bojovník strnul. V tom okamžiku jeho mysl osvítilo světlo a on porozuměl, co je podstatou pekla: peklo není místo, kam by se mohl dostat, ale místo jež člověk nosí v sobě. Padl na kolena, položil meč vedle sebe a hluboce se svému učiteli uklonil: “Mistře, má vděčnost za poučení, které jsi mi poskytl, nezná hranic. Děkuji ti. Děkuji ti nastokrát!“

Zenový mistr Kanzaki se jen usmál, znovu na něho ukázal a pravil:“Takhle se otevírají brány nebes“²¹.

²¹ Dan Millman, Sokrates, Eminent, str. 216,217