## Základné cvičenia zmyslového vnímania

Aby sme cvičebnú prax začali a mali na čom stavať, najskôr sa budeme zaoberať cvičeniami, ktoré používajú tie funkcie duchovných orgánov – čakier – ktoré neboli ešte v tomto živote cvičeniami rozvíjané a stále sú činné podľa pôvodného plánu duchovných tvorivých hierarchií. Až neskôr začneme rozvíjať celkom nové kvality duše, nové schopnodti duše, nové "lupienky" duševno-duchovných orgánov, lotosových kvetov, teda energetických centier.

1. stupeň cvičení (úvodné, základné):

### Verné pozorovanie zmyslového objektu

"Zmyslový proces môžeme charakterizovať ako pohyb svetla , ktorý vžiaruje dnu do človeka pomocou zmyslových orgánov." (H.Grill: Cvičenia pre dušu, s.125)

R.Steiner v knihe "Ľudská a kozmická myšlienka" popisuje, ako všetko, čo je stvorené a zmyslami vnímateľné, vzniklo činnosťou myslenia hierarchických duchovných bytostí. A vo "Výchove k praktickému mysleniu" píše, že myšlienky sú vtelené vo stvorení, a preto vnímaním tohto stvoreného je možné opäť tieto myšlienky z tohto stvoreného akoby vyňať alebo vytiahnuť. Človek ich potom môže myslieť.

Každý zmyslový proces teda transportuje do človeka nie iba vonkajší jav, ale tiež zvnútorňuje myšlienku, z ktorej jav vznikol. Bez myšlienky by zmysly boli akoby prázdne a cvičiaci by si nebol vedomý vonkajšieho sveta, ani pociťujúceho vnútorného sveta. Zmyslový zážitok nastane, pokiaľ je sprevádzaný myšlienkou.

Zmyslový vnem prežívame najskôr vo vonkajšku a potom následne prežijeme určitý duševný proces v sebe . Pomocou zmyslu pre myšlienky sa učíme vnímať myšlienky prejavené vo vonkajšom svete. Prakticky to robíme tak, že to, čo vnímame zmyslami, popisujeme pojmami a o vnímanom tvoríme myšlienky zodpovedajúce realite. Myšlienka, ktorá je vonku, potom svieti na náš pocitový život, na našu pocitovú myseľ vo vnútri a pretepľuje ju tak, ako Slnko pretepľuje vodu v jazere. Náš pocitový život je aktivizovaný myšlienkou, prichádzajúcou zvonka od objektu pozorovania, a tým aj pocity, ktoré vnímame ako súčasť vútorného života, sú iniciované zvonka.

Vnímanie vonkajších javov citom je preto výsledkom predchádzajúcej myšlienky, ktorá však pri neškolenom vedomí ostáva nevedomá. Procesy zvedomovania týchto myšlienok, ako aj procesy utvárania citových vnemov pôsobením týchto myšlienok, je súčasťou verného zmyslového vnímania.

Ľudské myslenie sa učí vyvinúť sa od bežného premietajúceho, reflektujúceho, analyzujúceho myslenia, *vičára*, k mysleniu rozpoznávajúcemu a žiariacemu v okolí ako slnko, *vivéka*. Toto slnko myšlienky svojím ohňom pretepľuje ovzdušie podobne, ako Slnko vonku preteplí vzduch a svojím teplom zohreje aj vodu v jazere, ktorá je tu obrazom pocitového života človeka. (viď. Heinz Grill: Joga a Kresťanstvo)

Aby zmysly vnímali vonkajší svet nepredpojate a verne, presnejšie vyjadrené, aby zmysel pre myšlienky utváral myšlienky presne podľa myšlienok, z ktorých bol obbjekt vytvorený, vyžaduje si to zdržať sa všetkých zásahov vôle a emócií, nepripustiť osobným sympatiám alebo antipatiám, aby akokoľvek ovplyvnili čisté vnímanie. V princípe je zmyslový proces slobodným dejom. Avšak projekcie alebo introjekcie bežne zabraňujú vernému vnímaniu.

Na začiatku je preto nevyhnutné kvalitne rozvinúť schopnosť rozlišovať to, čo prichádza od objektu ako čistý vnem a ako myšlienka, ktorou bol objekt stvorený, od nápadov, ktoré nám podsúva subjektívny svet našich vnútorných orgánov, a od pocitov, ktoré tryskajú z našich osobných sympatií alebo antipatií a zatieňujú čisté vnemy projekciami a unáhleným hodnotením.

Je prirodzené, že spočiatku podliehame zahaľujúcim silám projekcií. Pri cvičení verného

zmyslového vnímania preosievame emotívne reakcie vlastného vnútorného života a nechávame v duši tichý a otvorený priestor pre rozvinutie citových vnemov, pochádzajúcich z vonkajšieho sveta cez verné zmyslové vnímanie, zvedomovanie myšlienok a rozvíjanie myšlienok vo vlastnej citovej mysli do konkrétnych citových vnemov.

Prvou disciplínou je preto rozlišovanie medzi formotvornými silami, ktoré pôsobia vonku na periférii, a medzi vlastným organickým vegetatívnym vnútorným životom, ktorý sa prejavuje rôznymi nápadmi a pocitmi. Toto rozlišovanie tvorí rozhodujúci a dôležitý predpoklad verného zmyslového vnímania. Telo a jeho orgánové pocity musia pri všetkých cvičeniach duše ostať v pokoji. Na rozdiel od toho dovolíme rozvinúť sa konkrétnym myšlienkam a predstavám, ktoré necháme rozprestrieť sa vo vonkajšom priestore medzi nami a objektom pozorovania prostredníctvom myslenia. Takéto myslenie môžeme nazvať praktické, verné a čisté.

Aby všetky popisované deje úspešne prebehli, potrebuje naša myseľ dostatočne dlhý čas. Rýchle pozorovania a unáhlené hodnotenia alebo úsudky nahradíme pravidelným, opakovaným a dlhšie trvajúcim cvičením. Zmyslový proces musí dostatočne dlho pôsobiť na vnútorný život citovej mysle, aby sa pomocou myšlienky a vytvorenej predstavy potom pomocou ich pôsobenia prebudil citový vnem zodpovedajúci skutočnosti.

Pri týchto cvičeniach utvárané myšlienky a predstavy môžu posilniť fyzické zdravie človeka a sprístupniť mu nové životné sily, éterické sily. Cvičenie je tým aktívne a tvorivé, a to dokonca nie iba pre cvičiaceho, ale aj pre celé jeho okolie. Dodatočné alebo nadbytočné éterické sily, ktoré takto cvičiaci vytvorí, pôsobia do šírky v okolí ako Slnko a osvecujú všetkých a všetko. Tento sociálny aspekt je veľmi výrazný a hodnotný. Zvýšenou bdelosťou, pozornosťou a všímavosťou, ktorá pri týchto cvičeniach duše nastáva, je možné dobre si uvedomiť aj tento špecifický jav, sprevádzajúci cvičenia a pozdvihujúci našu námahu vynaloženú v cvičeniach na vyšší sociálny a nezištný stupeň. Človek sa stáva tvorivý a dávajúci.

1. cvičenie

Napríklad môžeme ako objekt pozorovania zvoliť rastlinný list. V týchto prvých cvičeniach je vhodné vybrať si objekt zo živej bytosti. Môže to byť časť organizmu zvieraťa alebo človeka, alebo časť rastlinnej bytosti, ako je list alebo iný rastlinný orgán.