

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

HUDEBNÍ UMĚNÍ
BICÍ NÁSTROJE

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Cvičení, tvorba, interpretace – nástroj poznání sebe sama

BcA. Radek Doležal, DiS.

Vedoucí práce: doc. Daniel Mikolášek

Oponent práce: Ing. MgA. Tomáš Reindl, Ph.D.

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2021

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE
MUSIC AND DANCE FACULTY

Art of Music

Percussion Instruments

MASTER'S THESIS

**Practice, creation, interpretation – instrument of
self-recognition**

BcA. Radek Doležal, Dis.

Thesis Supervisor: doc. Daniel Mikolášek

Thesis Opponent: Ing. MgA. Tomáš Reindl, Ph.D

Date of thesis defense:

Academic title granted: MgA.

Prague, 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

Cvičení, tvorba, interpretace – nástroj poznání sebe sama

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

.....

podpis diplomanta

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

Abstrakt

Diplomová práce nahlíží na důležitost přijmutí vlastní zodpovědnosti za své konání. Popisuje vliv našeho chování a myšlení na kvalitu cvičení, tvorby a interpretace. Úvodní část práce je věnována tématům, kterými by se měl zabývat každý hudebník, hodlající, spolu se zdokonalováním své hudební profese, rozvíjet i svou uměleckou osobnost. V částech následujících se věnuji konkrétním situacím, se kterými se hudebník během studia i během své praxe setkává a jejich možným řešením.

Klíčová slova

bicí nástroje, cvičení, tvorba, interpretace, pýcha, ambice, smysl, pokora, respekt, vůle, inspirace, pedagog, talent, sebereflexe, zvuk, trpělivost

Annotation in English

This diploma thesis deals with the importance of acceptance of the responsibility of one's actions. It describes the influence of our behaviour and mindset on the quality of practice, production and interpretation. The introductory part of the thesis is dedicated to topics every musician, intending to develop own professional skills and to evolve own artistic personality, should deal with. The consecutive parts are dedicated to particular situations that a musician can encounter during the studies and practice and the possible ways of how to deal with them.

Key words

percussion instruments, exercise, production, interpretation, pride, ambition, purpose, humbleness, respect, willpower, inspiration, educator, talent, self-reflection, sound, patience

Obsah

Úvod.....	7
Pýcha – překážka růstu.....	10
Ambice nebo cesta ke smyslu?	15
Pevnost vlastní autentičnosti.....	16
Ambice hmotného života.....	18
Ambiciózní ego.....	19
Oddělení od Boží hojnosti	20
Cesta ke smyslu.....	21
Probuzení smyslu	23
Smyslné ambice.....	24
Pokorný respekt	27
Vlastní vůle – součást vůle Boží.....	29
Respekt v pokoře k Bohu.....	30
Inspirace z nekonečna	32
Učitel – průvodce	32
Cesta talentu	36
Umění sebereflexe.....	37
Strach z mnoha	39
Lehce na cvičišti, lehce na bojišti.....	42
Cvičení jako způsob meditace	45
Dech, beroucí soustředění	46
Síla trpělivosti	49
Kalkul nás zpomaluje.....	50
Učím a přitom neznám sám sebe	51
Cíl stejný, cesta různá.....	52
Aktivní čekání.....	55
Zvuk proměňující techniku ve slova.....	57
Půst je klíčem k novým příležitostem.....	59
Závěr	61
Literatura.....	62

Úvod

Tempo lidského života se zrychluje každým dnem. Dopady pokroku na životní úroveň vnímala společnost ve všech dobách. Ovšem z dnešního pohledu můžeme v mnohém pozorovat odlišné vnímání času našimi předky i nedávných generací s pocitem marnotratnosti.

Není záhodno tvrdit, že z hlediska materiálních požitků světa už známe vše, co nám umožňuje zcela naplnit naše potřeby. To ukáže až čas. Změna společenských hodnot a rychlost technického pokroku nemá v naší historii obdoby.

Žijeme v 21. století, kdy slýcháme z mnoha stran – „zítřek začíná už včera“. Podle mého názoru si musíme položit otázku, zdali je lidská schránka stvořena k takovému tempu, k jakému nás dnešní doba vybízí.

Veškeré obory a profese se neustále vyvíjejí a mění. Objevují se nové pojmy a formy, které jsou bohužel mnohdy obsahově zcela prázdné, ale je jim přikládána velká důležitost. Z pohledu vývoje života na zemi tomu není tak dávno, co jsme jedním slovem dokázali pojmenovat časové období, epochu, která jasně vyjadřovala kulturní sloh a společenské vnímání života. Pod názvy romantismus, klasicismus, baroko, renesance a mnoho dalších si dokážeme vybavit konkrétní dobová hudební, malířská, sochařská, či architektonická díla a jejich určující archetypy vládnoucí danému období. Jakým archetypem oplývá naše moderní doba? Je to internet? Jsou to telekomunikační sítě? Jsme vůbec schopni v extrémním množství těchto nových hodnot, které nás obklopují, upřímně naslouchat sobě samému? Myslím si, že je potřeba vnímat dnešní zrychlenou a často povrchní dobu jako zdvižený ukazováček. Možná máme jednu z posledních příležitostí pochopit skutečný význam své vnitřní pravdy a autenticity.

Kultura, ve které žijeme, působí na člověka vnitřní rezonancí, která ovlivňuje jeho vnímání všedního světa. Její krása spočívá v moci motivovat a naplňovat. Lidé, kteří jsou schopni vytvářet skutečné kulturní hodnoty, patří mezi empatické a vnímavé jedince, kteří mnohdy dospějí do bodu, kdy si položí otázku: Činí mě mé konání bytostně šťastným? Je mým hlavním hnacím motorem upřímná touha po naplnění svého ducha nebo vidina chvály a uznání veřejnosti, či vidina hmotného obohacení?

Neoddělitelnou součástí kultury je samozřejmě hudba. Ve 20. století začala být hudba rozdělována do značného množství kategorií. Tuzemské rozdělení je známo pod pojmy artifiční a nonartifiční. V očích mnohých je toto rozdělení hudby chápáno jako určení hudby kvalitní a nekvalitní, neboli podřadné. Z mého pohledu existuje hudba jedna a to ta, která je tvořena s pokorou k jejímu významu. Vývoj hudby ve dvacátém století nám ukázal, kolika směry se může rozvíjet a zároveň neztrácet sílu a rezonanci s posluchačem v závislosti na její interpretaci.

Žijeme ve světě, kde nás obklopuje nespočet hudebních žánrů. Velká část generace narozená v novém tisíciletí poslouchá takzvanou moderní hudbu a vůbec netuší, kdo postavil základy, ze kterých současná hudba stále vychází. Bohužel to tolikrát netuší ani samotní interpreti. V důsledku převráceného žebříčku hodnot je pro lidi stále vzdálenější touha poznávat věci do hloubky a chápat je ve vzájemných souvislostech. K tomu přispívá i dnešní způsob vzdělávání, který často nevyžaduje samostatné myšlení.

Hraní na kterýkoliv hudební nástroj, veškerá tvorba nových uměleckých děl, umožňuje vyjádřit se prostřednictvím široké škály stylů. Paleta možností, kterou v hudebním světě skýtají bicí nástroje, je jednou z nejbarevnějších. V názvu bicí nástroje je totiž obsaženo množství podskupin. Individuální přístup a osvojení různých technik vyžaduje zvláště hra na malý bubínek, marimbu, vibrafon, tympány a řadu perkusivních nástrojů a jejich kombinací (nový fenomén – multipercussion), jejichž původ můžeme nalézt ve všech koutech světa.

Bicí nástroje jsou obsaženy v naprosté většině hudebních stylů. Z toho vyplývá častá univerzálnost hráčů na bicí nástroje. Bubeník musí vstřebat značné množství hudebně-stylových informací a dbát na jejich správnou interpretaci.

Řada umělců se lehce ztratí v nespočtu nových podnětů k seberealizaci. Snaží se vstřebat veškeré umělecké počiny, se kterými se setkají, inspirovat a přijít se svým dílem. Čekají na chvíli, kdy se dostaví pocit naplnění. Často se musí na své cestě vypořádat s pocity frustrace, zbytečnosti a nenaplnění očekávání svého okolí. Osobně jsem se s tímto problémem setkal. Lékem je život z vlastního pramene bez jakéhokoli kalkulu. Ve chvíli, kdy tvoříme zcela čistě a upřímně, můžeme naplňovat vlastní duši, což nám přináší hledaný pocit smyslu našeho života.

Nezbytnou součástí této cesty je kladení si zdánlivě neřešitelných životních otázek. Při hledání odpovědí na tyto otázky si uvědomíme, jak jsme malincí, ale zároveň, jak moc můžeme jako jednotlivci ovlivnit dění velkého celku, kterého jsme součástí.

V této práci zhmotňuji své myšlenky, skrze které začínám být schopen zodpovědnosti za sebe sama. Uvědomuji si, že témata, kterým se v této práci věnuji, nemusí na první pohled souviset s hrou na hudební nástroj, ale jsem naprosto přesvědčen, že pokud se člověk nezačne do větší hloubky dotýkat psychologie, filozofie, víry a nezačne-li tato poznání aplikovat na konkrétní situace ve svém nejen osobním, ale i pracovním životě, nemůže dosáhnout ve své profesi naprostého maxima. Mně samotnému se ponor do výše zmiňovaných témat v obrovské míře projevil ve schopnosti pohlédnout na svou práci bubeníka z mnoha nových úhlů. Díky tomu jsem schopen hrát a tvořit kvalitněji a s mnohem větší lehkostí. V zahraničí se zmiňované již dnes pokládá za běžnou a nedílnou součást studia hudby. Rád bych, abychom tento prostor začali plně využívat i u nás, neboť podpoříme-li talent a zodpovědný přístup ke studiu, či samotné profesi hudebníka ještě osobním seberozvojem, výsledky naší práce jsou znásobeny.

Je nutno nahlédnout na souvislosti situací, které nám život přináší. Naučit se vnímat a sebekriticky zhodnotit do jaké míry jsme schopni a ochotni na sobě poctivě pracovat. V čem se ztotožňují problémy, které se vyskytují během běžného života s těmi, které nás provázejí při cvičení na hudební nástroj. Hloubkou bádání životních souvislostí posouváme hodnoty našeho lidského života. Jak už bylo zmíněno - tvorbou a interpretací uměleckých děl máme velkou moc motivovat. Inspirovat bytosti kolem nás k nahlédnutí na svůj dosavadní způsob života. Považuji za zcela nezbytné tento fakt přijmout s maximálním respektem a přistupovat k němu s pokorou.

Věřím, že hudebník má možnost využít proces cvičení, tvoření a interpretace, jako nástroj správného pochopení sebe sama. V dnešní době se bohužel stala fráze ze slov – „učíš se kvůli sobě“, přitom právě ve významu těchto slov se ukrývá nejpodstatnější sdělení, které je potřeba pochopit a vstřebat. Duševně prázdným vnímám přístup k motivaci učení se z důvodu získání prospěšné známky nebo postupu do dalšího ročníku při závěrečných zkouškách. Nastoupíme-li na cestu sebepoznání, dodá nám toto vědomí sílu obstát v jakékoliv zkoušce.

Pýcha – překážka růstu

Životní problémy, které zapříčiní naše pýcha, mají podstatu zakořeněnou hluboko v nás. Je velice obtížné rozpoznat, z jakého důvodu se cítíme vnitřně neuspokojeni a nenaplněni, nejsme zvyklí hledat původ těchto strastí v pochopení skutečného významu slova pýcha. Pojdme se zamyslet a přemýšlet nad podstatou pýchy, poznat ji a naučit se s ní zacházet tak, že nás nedokáže pohltnout a ovládnout. Pýcha totiž uzavírá člověku cestu k jeho vlastnímu prameni, čímž může zcela nevědomě ztratit sám sebe.

Jsme zvyklí pýchu vnímat především jako vlastnost nadřazenosti a povýšenosti k okolí, ale pýcha neznamena jenom projev sebestřednosti. Pýchou rozumíme i situaci, kdy člověk sám sebe naopak ponizuje a sám sebou opovrhuje. Projevuje se jeho nespokojenost s tím, co nemá a nedokáže si uvědomit, čím vším je obdařen. Staví-li si někoho druhého na piedestal, též můžeme hovořit o pýše. Samotná pýcha má ovšem ještě mnohem hlubší význam. Znamená totiž jakékoli vzpírání se vůli, která přesahuje naše fyzické bytí.

Je třeba si uvědomit, že ačkoli máme ve svém životě vlastní svobodnou vůli měnit věci, které měnit můžeme, existují i věci, které změnit nemůžeme, a jsou v moci něčeho, co nás přesahuje a „ukazuje na účast vyšší kosmické inteligence.“¹ Já osobně to nazývám „Boží vůlí.“²

Například Buddhismus rozděluje pýchu do sedmi kategorií:

1. považovat se za lepšího, než někdo jiný
2. považovat se za lepšího, než mnoho jiných
3. považovat se za nejlepšího na světě
4. považovat se za horšího, než někdo jiný
5. považovat se za horšího, než mnoho jiných
6. považovat se za nejhoršího na světě

¹ GROF, Stanislav. Kosmická hra. Zkoumání hranic lidského vědomí. Praha: Práh, 2013, str. 275.

² BOULARD, Henri: Dimenze lásky, Kost. Vydří: Karmelitánské nakl., 1995, str. 30.

7. považovat se za někoho mimořádného³

Bytost překypující pýchou ztrácí touhu a možnost rozvíjet se. Trvá na své pravdě, zažívá pocity velkoleposti, v situacích konfrontace jsou viditelné známky podrážděnosti. Časem se dostaví pocit zoufalství v souvislosti s vlastním neúspěchem. Takový člověk ztrácí možnost změny, nerespektuje své okolí a snaží se každého podříditi své vůli. Pyšný člověk není schopen pokory a respektu ke své vlastní osobě, proto postrádá pokoru a respekt k druhým.

Vytváříme si tak v nevědomí enormní tlak na psychiku, což může vést k řadě vážných a nevyléčitelných nemocí. Tímto počínáním dáváme neustálý signál nepokory k darovanému životu. V důsledku našeho chování dochází k úpadku energie a náš duševní a imunitní systém tak nečiní žádnou obranu přicházejícím nemocem či jiným fyzickým a duševním potížím. energii, kterou potřebujeme k upevnění duševní hygieny, doplňujeme neustálým seberozvojem.

Je velice nelehký úkol, udržet během ubíhajících let nepřetržitý duševní a mechanický rozvoj. Mnohdy je obsahem tohoto úkolu zbourat muzeum životních a profesních zkušeností a posléze vystavět na pevných základech, vytvořených z materiálu právě těchto zkušeností, stavbu zcela novou. Často nemáme odvahu tento krok učinit. Jedná se o sílu a moc překonat své pohodlí. Je to také jedna z možností, jak naplnit a plně využít vlastní svobodnou vůli.

Pyšný člověk se rozvoje obává. Rozvoj si s sebou nese řadu nepříjemností, nutnosti opustit komfortní zóny, přijmout bolest, mnohé přehodnotit, znovu se „zrodit“ a dosáhnout stability.

Člověk vzdávající se rozvoje se začíná stávat mrzutým, statickým, zatrpklým a vše chce podrobit svému vnímání světa, protože v tu chvíli necítí bolest. Ocitá se ve falešném pocitu štěstí. Láska a pokora se z jeho života nepozorovaně vytrácí a její místo nahradí vlastní degradace a rozklad.

^{3 3} LAZAREV, Sergei Nikolajevič. *Překonání pýchy*. Přednáška 31.1.2021.

Když nemáme lásku k sobě samému, přestaneme si sami sebe vážit. Začneme závidět a přestaneme projevovat lásku ke svému okolí. Kolik z nás může upřímně říct, že pomáhá druhým naprosto bezelstně. Přitom sami takovou pomoc očekáváme. Je to láska, která nám přináší do života právě tento druh harmonie.

Bez lásky přestaneme milovat své okolí. Ve chvíli, kdy se nám ze života vytrácí láska, posiluje se v nás touha naše okolí omezovat, pošlapávat a potřeba projevovat svoji nadřazenost. Takové neharmonické chování vede k tomu, že se s ním naše duše dostane do rozporu. Pokud její volání neuposlechneme a nezačneme s ní vést rozhovor, můžeme časem zjistit, že se z nás stal ukřivděný člověk s pocitem vlastní méněcennosti.

Když budeme neustále na prvním místě poslouchat své ego, což znamená následování vykonstruovaných cílů a tužeb, nebudeme schopni nahlédnout na svou agresi, sklíčenost, deprese. Stále budeme sami sebe urážet, nenávidět, pohrdat a udržovat si tak strach ve své duši, díky kterému si dobrovolně uzavřeme cesty, které nám život nabízí.

Pocit křivdy, odsuzování, sklíčenost – to vše jsou způsoby obrany. Znamená to uzavření se před přijutím Boží vůle (vyšší kosmické inteligence). Prožíváme neustálý vnitřní protest, který vede pouze k vlastní záhubě. Pro umělce je nezbytné s láskou a pokorou přijmout pestrost barev, které se právě nacházejí na jeho paletě tvořivosti. Případná odůvodněná nespokojenost se začne měnit v neutuchající vůli po rozvoji.

V hloubce přístupu k jakémukoli hraní a cvičení na hudební nástroj, v umělecké tvorbě, v hloubce pokory k umělcům udávajícím směr kultury naší historie, v hloubce pokory ke studiu a interpretaci hudebních děl je jedna z možných cest, jak zhmotnit svou tvůrčí energii. Tvořivost bez špetky vypočítavosti, vnímání svého vědomí, které nám ukazuje tu nejlepší cestu – v tu chvíli vím, věřím, že „*Bůh*“⁴ tvoří skrze naši lidskou schránku. „*Bůh je to, co je radikálně mimo dosah naší manipulace, včetně manipulace pojmové, myšlenkové.*“⁵

Člověk, jehož pýcha mu nevezme možnost rozvoje, dokáže bytostně vnímat přítomnost. Umí se podřídít, ale umí také řídit. Umí ustoupit, ale také trvat na svém. Umí být jemný i tvrdý, cílevědomý a oproštěný. Tyto vlastnosti přicházejí v momentu, kdy

⁴ HALÍK, Tomáš. Co je bez chvění, není pevné. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2002, str. 340.

⁵ HALÍK, Tomáš. Co je bez chvění, není pevné. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2002, str. 347.

sami překonáme významnost lidského já. Život je hra, kterou není potřeba vyhrát, ale je překrásné zúčastnit se. Nezapomínejme na tento dar, byli jsme vybráni jako nositelé, tak ho plně využijme.

Často si pokládám otázku, zda a jak v nejrůznějších životních situacích přijímat onu Boží vůli. Nezříkáme se tak jejím přijetím vůle vlastní? Ve vlastních odpovědích jsem často cítil nejistotu, která mě odváděla od bezpodmínečného přijetí své existence. Bez otázek nedostaneme odpovědi. Bez odpovědí zastavíme svůj osobní růst.

Rád bych teď citoval ruského filosofa Sergeje Nikolajeviče Lazareva:

„Představte si, že roste velký strom s bohatou korunou. Má hustou korunu, mnoho větví, na kterých se třepotají listy. Jeden lísteček říká: „Mám svobodnou vůli, jsem osobnost, mohu si dělat, co chci, a všechno, co mi vadí, nepřijímám a odmítám. A čím více se někdo snaží omezit mou vůli, tím agresivnější budu“. A lísteček začíná bojovat se stromem a rychle usychá a odpadne. Představte si jiný list. Vnímá sám sebe jako individuální, svobodnou a nezávislou bytost. Ale kdosi mu říká: „Podívej se na sousední strom, vidíš tam jednotlivé lístečky?“ „Ano.“ Když ale trochu poodejdeme, pak jeden list zmizí mezi ostatními listy na větvi a list se změní na větev s listy. Pokud poodejdeme ještě dále, větve s listy se promění v korunu. Pokud poodejdeme ještě dále, pak se listy, větve a koruna promění v strom, který roste ze země, a tehdy bude možné pochopit, že list na stromě je samostatná nezávislá a živá bytost, ale je nezávislá pouze zdánlivě. Pokud poodejdeme dál, pochopíme, že list je součástí větve a větev je součástí koruny a koruna vyrůstá z kmene a v konečném důsledku list a strom jsou jedno a totéž. To znamená, že list má svou osobní povrchní touhu a má také nejvyšší touhu, která je již spojená nejen s ním, ale s větví, korunou a celým stromem. Takže člověk má svou osobní vůli, svou individualitu, ale uvnitř je součástí lidstva. Celé lidstvo je součástí života rozptýleného ve vesmíru a nakonec veškerý život vzniká ze Stvořitele. Duše je ze své podstaty Božská, takže abychom nepozbyli lásku a neupadali do extrémů, musíme sjednotit dva protiklady, musíme se vnímat jako osobnost, která má přirozené touhy a musíme chápat, že jsme ze své podstaty Božští. A v první řadě se musíme řídit Božskou touhou. Musíme následovat volání své duše a lásky a poté volání těla a instinktů. Když

se řídíme těmito prioritami, tehdy se naše touhy stávají harmonickými, naplňují se a my víme, kam jít a pro co žijeme.“⁶

V mých očích Sergej Nikolajevič Lazarev tímto odpovídá velice jednoduše a konkrétně na otázku, zda energie tvořící zákony vesmíru umožňuje zároveň svobodnou volbu. Zároveň je z jeho slov cítit velká pokora k danému tématu. Dokážeme-li být otevření a pochopíme, že prvotní Boží vůle v sobě skrývá nespočet možností, ve kterých můžeme uplatnit osobní vůli člověka, dostaneme přístup k vlastní síle a harmonii, díky které se můžeme stále vyvíjet a plně naslouchat potřebám vlastní duše.

⁶ LAZAREV, Sergei Nikolajevič. *Překonání pýchy*. Přednáška 31.1.2021.

Ambice nebo cesta ke smyslu?

V okamžik našeho narození je naše mysl zcela čistá. Nemá žádné očekávání a tak je schopna přijímat a učit se z vjemů okolního dění s naprostou přirozeností. Během našeho růstu a dospívání o tuto schopnost postupně přicházíme, neboť výchova metodou podmiňování, kterou zažíváme v rodině, ve škole a později v běžném životě, nás učí klást důraz na ambice, ale bohužel nás neučí hledat, pojmenovat a uvědomit si hlubší smysl v tom co děláme. Nemůžeme generalizovat, sám znám řadu rodičů a pedagogů, kteří mají schopnost vést děti k otevřenosti a samostatnému myšlení, ale nelze přehlížet, že metoda podmiňování je při komunikaci dospělých s dětmi stále velmi častým jevem. Tento způsob jednání je běžný v celé společnosti i mezi dospělými a čistá duše dítěte si osvojí tento druh komunikace jako normu. Tím se stáváme ambiciózní společností postrádající hlubší smysl svého konání.

Ambice nás přesvědčí, že nemůžeme mít plnou důvěru v sebe sama a ve svou intuici. Odevzdáváme svou sílu někomu, kdo v nás vzbudí pocit, že nás povede tou pro nás nejlepší cestou. Ego se nám snaží neustále namlouvat, že nejpodstatnější je dosáhnout našich cílů za každou cenu – „vždyť pak budu určitě šťastný a spokojený.“ Našeptává nám, že můžeme být někým jiným, než jsme. Tomu všemu je lehké podlehnout, neboť nás to zbavuje vlastní zodpovědnosti.

Ego nás skrze naše ambice nabádá jít za něčím, co nás není schopno naplnit. Jak již bylo zmíněno, ambice ovlivňují chod společnosti a v určité části svého života se nevyhneme tomu, aby v něm ambice nesehrála svou podstatnou roli.

Od útlého věku získáváme dojem, že náš význam se odvíjí od množství dosažených úspěchů. Veškerý vzdělávací systém hodnotí naše kvality dle našich výsledků. Pokud se nám nedaří, máme tendence k sebemrskacství a považujeme se za někoho, kdo nemá žádnou cenu. Sami sebe vystavujeme pocitu zklamání. Naše kultura je založena na ustavičném porovnávání a srovnáváním se s druhými. Pokud umělec tvoří své dílo s ambicí úspěchu, síla jeho hodnot se okamžitě rozpadne při první konfrontaci s kritickým nepřijetím jeho díla. To je ukázka toho, že nejsme schopni tvoření a bytí pocházejícího z vlastního skutečného já. Jsme schopni zaprodat náš talent mamonu úspěchu. Pokud si tento princip a jeho nebezpečnost dokážeme uvědomit, jsme schopni vyměnit naše ambice za smysl.

Způsob vnímání našeho života se vytváří hned v zárodcích naší výchovy. Uvědomme si, jak moc jsme závislí během dospívání na názorech ostatních lidí. Nejsem zastánce svévolného vytváření názorů a hodnot. Myslím si, že člověk musí dostat pevné mantinely, ale nesmí kvůli nim ztratit touhu pro jejich překonání.

Je potřeba, naučit se vnímat tyto mantinely jako pevnost, která chrání naši duši. Je potřeba, aby nám okolí, které nás vychovává, dalo důvěru a zodpovědnost v těchto hradbách „vlastnoručně“ vystavět brány, které nám umožní vyjít ven, ale i vrátit se zpět. S těmito pevnými základy jsme schopni získat svobodu a volnost, které si budeme bytostně vážit. Budeme o ni pečovat a hýčkat si ji.

Nesouhlasím se způsobem vytváření pomyslných mantinelů během výchovy, které nás neustále udržují v pocitu, že názory ostatních jsou hodnotnější a mají větší váhu než naše vlastní. Tento jev se může vyskytovat u výchovy, skrze kterou je duše dítěte tvarována ambicemi svých rodičů.

Kladení důrazu na uvědomění si síly a ryzosti vlastního pramene je v dnešním způsobu výchovy bohužel značně opomíjeno. Neumíme vést vnitřní rozhovory se sebou samými, nejsme k sobě upřímní. To nás zbavuje vlastní autenticity a sami sebe zpochybňujeme.

Pevnost vlastní autentičnosti

Neznám umělce nebo hudební skupinu, která by skládala takovou hudbu, která se jim samým nelíbí. Když si začneme hrát ve světě vlastního tvoření, přicházejí k nám nápady, které můžou pocházet odkudkoli z nás a my se ocitáme ve hře, kde existenci hranic vytváří pouze naše fantazii.

Sílu vlastní autentičnosti můžeme získat „*dialogem říkáním*“⁷, který vysvětluje Martin Heidegger jako dialog beze slov. To znamená, že k sobě pustíme proud energií, které můžeme cítit v běžných věcech, jež nás obklopují. Dialog říkáním můžeme vést se zamrzlou vločkou na větvi stromu, se skálou po jejímž doteku cítíme majestát v síle její dlouhověkosti, se stádem koní, které se pase na louce nebo s výhledem do krajiny,

⁷ HOGENOVÁ, Anna; SLANINKA, Michael. *Žít z vlastního pramene – Rozhovory o životě a filosofii s Annou Hogenovou*. Malvern, 2019, str. 11.

kteřá má v sobě tolik krásy, že se jí nemůžeme za celé hodiny dostatečně nabažit. To jsou chvíle, kdy si můžeme uvědomit genialitu a sílu stvoření. S uvědoměním si naší součinnosti se dostaví štěstí a to nás může natolik naplnit, že získáme jasnou představu nové hudby, která nám začne znít v hlavě, obrazu, který namalujeme nebo nalezením nových slovních spojení, které nás inspirují k napsání básně nebo knihy.⁸

Získáváme tak inspiraci, která není založena na originalitě jiných lidí. To ovšem nevyklučuje autentický dialog říkáním s dílem od konkrétního autora, kterého obdivujeme. Toto vnímám jako ryzí druh inspirace, kterou můžeme vyhledávat a skrze ni najít svůj vlastní proud sebevyjádření.

Názornou ukázkou zašlapávání vlastní autenticity a slepého poslouchání vlastních ambic můžeme často vidět u autorů nebo hudebních skupin, které vloží svoji sílu například do rukou hudebního producenta. Jedná se o umělce, kteří jsou ochotni zaprodat svoji identitu pod rouškou vidiny cíle dostat své skladby na první místa v rádiových žebříčcích a tím získat široký věhlas veřejnosti. Většinou bohužel nevidí, že zaplatí cenu nejvyšší v podobě odevzdání své vlastní síly cizímu člověku. V tu chvíli si neuvědomíme, že sami sebe v plné míře zaprodáváme a zůstáváme služebníky vlastní pýchy. Ztrácíme tak víru v sebe samé.

Zapomínáme, jak celý náš proces tvoření začal. Vzpomeňte si na okamžik, kdy jste poprvé v životě něco vlastního vytvořili. Vraťte se k tomu opojnému pocitu pocházejícího z doložení si vlastního důkazu, který potvrzuje, že jste obdarováni darem vytvořit své vlastní osobité dílo. Vůbec nezáleží na tom, že v té době to byla například ta nejjednodušší písnička, jakou kdy svět slyšel. To není podstatné. Podstatné je to, že vznikla zcela bezelstně a díky tomu má svůj vlastní půvab a vyzářující sílu. V takové chvíli pro nás není podstatné, jestli naši písničku nebo náš namalovaný obraz uslyší a uvidí deset lidí nebo tisíce. Cítili jsme pozitivní odezvu vlastní duše, která nás naprosto naplňovala, a to nám dávalo smysl k rozvoji nadcházejícího tvoření.

V dnešní době se bohužel hudební tvořivost vytrácí a nastupuje hudební průmysl. V mých očích se jedná o chybné uchopení daru tvořivosti a vytváření hodnot skrze umění. Je diametrální rozdíl mezi umělcem, který oplývá vlastními osobitými nápady,

⁸ HOGENOVÁ, Anna; SLANINKA, Michael. *Žít z vlastního pramene – Rozhovory o životě a filosofii s Annou Hogenovou*. Malvern, 2019.

udrží se v procesu rozvoje a hledá svou přirozenou cestu, jak své dílo představit širšímu okruhu společnosti a umělcem, který není schopen vytvořit zhora nic, pokud kolem sebe nemá skupinu našeptávačů, kteří ho přesvědčují, co je pro něho a pro jeho posluchače nejlepší. Nikdy nemůžeme stavět své hodnoty na názorech a postojích svého okolí. To je cesta k ztrátě vlastní identity a postupné destrukci.

Představte si, že napíšete písničku, která vám přijde naprosto dokonalá. Tvoření vám netrvalo až zas tak dlouho. Prostě jste najednou slyšeli melodii i harmonii, která vás inspirovala k smysluplnému textu, a všechno do sebe náramně zapadlo. Přijdete do studia, kam si pozvete hudebního producenta a ten vám řekne: „Tahle sloka tam už nebude, musí přijít už refrén“, „Sólo? Ty ses snad zbláznil...“ a postupem času přidá několik dalších „cenných rad“, které se neshodují s vaší jasnou představou. Bohužel se do naší hlavy často vkrade myšlenka - „vždyť je to ten slavný producent. Určitě má mnohem větší přehled o hudbě než já. V hudebním průmyslu dokázal řadu věcí, tak to logicky znamená, že má více zkušeností než já. Ví, o čem mluví, tak ho přece poslechnu!“ Pro mě je to názorná ukázka výměny smyslu za ambici. Ambice se tedy projevuje i tak, že přesouváme vlastní život a názory na druhou kolej. Nikdo nemůže vědět lépe než já, jak má znít moje muzika. Když naše práce vychází ze smyslu, bytostně cítíme, že se jí nemůžeme vzdát a naopak se za ní musíme postavit. Ve chvíli, kdy jsme toho schopni, život nám nabídne harmonii mezi potřebou ducha a potřebou hmoty.

Ambice hmotného života

Díky ambicím můžeme také nabýt dojmu, že jsme to, co máme. Hodnotíme svůj úspěch na základě hmotného obohacení. S touhou po neustálém rozšiřování svého majetku časem zjistíme, že nemůžeme dojít k hledanému pocitu štěstí. S rostoucí tučností našeho konta a s ním spojené navýšení výdajů se stupňuje také starost, aby to všechno nebylo jednoho dne pryč. Snaha o zisk dalšího jmění je o to větší a tím se dostáváme do začarovaného kruhu. Neslyšel jsem o nikom, kdo by praktikoval tuto cestu hledání svého cíle a byl by schopen zastavit a říct si: „Tak už mám konečně vše, co jsem chtěl. Už víc nepotřebuju. Konečně jsem šťastný.“ Z tohoto kruhu se dá vystoupit jedině tak, že získáme odvahu vlastního nahlédnutí a uvědomění si, jak je

naše naplňování symbolu úspěchu vachrlaté. V opačném případě zůstaneme otroky našeho ega, které neustále křičí - „Chci víc! Chci víc! Chceme být přeci šťastnější než náš soused, ne? Ten má nové auto, tak si musíš koupit dražší!“

Nahlédnutí na naše falešné já je ukazatelem cesty, která není upřímná a opravdová. Život, který je postaven na hodnotách našeho majetku a neobsahuje kousek duchovního vhledu, vede jedině k duševnímu krachu.

*„Pokud jsme tím, co máme,
pak v momentě, kdy nic nemáme, nejsme“⁹*

Ambiciózní ego

Říká se, že všichni jsme jedno. Toto tvrzení se mnou rezonuje v plném rozsahu. Ve všem můžeme vidět Boží záměr. Veškerý život i smrt pochází z jednoho zdroje, který nás všechny se vším spojuje a je společným jmenovatelem nás všech. Pokud zůstaneme otevřeni, můžeme ve své existenci spatřovat naprostou logiku.

Musíme přimět své ego k uvědomění si, že naše duše je propojena s energií, nad kterou nemůže zvítězit. Je třeba se naučit pokorně respektovat váhu těchto spojenectví. K životu potřebujeme slunce, potřebujeme půdu k pěstování surovin, potřebujeme vodu k zahrnutí pocitu žízně, potřebuje oheň a sílu, díky kterému můžeme stavět, ale i bořit. Ve chvíli, kdy se nestáváme svým egem, ale naše ego se stane námi, nás přestane brzdit v rozvoji. Dokážeme se pak otevřít sami sobě a posléze všem ostatním. Dokážeme naplnit sami sebe a smysl svého života a své práce a následně pak můžeme inspirovat a obohatit druhé.

*„Žádný strom nemá větve tak bláznivé,
aby bojovaly proti sobě“¹⁰*

V případě, kdy se stáváme svým egem, odpojujeme se od energie našeho života. S tímto odpojením se stává jakýkoliv způsob dosažení našich cílů zcela povrchní. Této

⁹ DYER, Wayne Walter. *Proměna Vašeho života od Ambic ke Smyslu*. iBalance, 2012, str. 57.

¹⁰ DYER, Wayne Walter. *Proměna Vašeho života od Ambic ke Smyslu*. iBalance, 2012, str. 70.

pochybnosti se hned chopí naše ego a snaží se nás přesvědčit, že jsme konečně pochopili tu správnou cestu. Snaží se nás přimět vnímat tuto chybu jako motivační faktor, jak docílit vysněných ambic a štěstí s nimi spojeného. V průběhu života se dostaneme do situací, kdy se prostřednictvím nezdravého sebehodnocení povyšujeme nad ostatní anebo naopak sami sebe dostáváme do destruktivního pocitu méněcennosti. Vyměníme-li ambici za skutečný smysl, pocítíme svobodu ve svém tvoření, pochopení, soucit, lásku. Začneme pozorovat, že se nám daří hrát a tvořit s radostí a lehkostí, lépe. Objevujeme pravý smysl našeho snažení.

„Když soudíš ostatní lidi, nevymezuješ je, spíše
vymezuješ sám sebe jako někoho,
kdo potřebuje soudit“¹¹

Oddělení od Boží hojnosti

„Dám ti pomeranč, když mi řekneš, kde je Bůh“ –
„Dám ti dva pomeranče, když mi řekneš, kde Bůh není“¹²

Naše ego vyvíjí stálé výpady se snahou vytěsnit Boha z naší duše. Tato snaha nemůže být ovšem nikdy naplněna, protože jsme součástí zdroje a toto spojení nemůže být nikterak zničeno. Ego je pouze vyděšené ze skutečnosti, že nemůže svého zvoleného soupeře udolat. Tak tento fakt vědomě přehlíží a snaží se před ním nepoklonit. Když dovolíme, aby nás naše ego ovládalo, je mnohem těžší vidět přítomnost Boha ve všem, co nás obklopuje. Ego se v nás pořád snaží udržet myšlenku, že člověk a Bůh jsou naprosto odlišné jsoucnosti. Ve chvíli, kdy tuto manipulaci v sobě odhalíme a přijmeme své Božství, vedoucí postavení ega tím odsoudíme k záhubě.

Jelikož si je ego vědomo neutuchající síly našeho zdroje, snaží se lidstvo kolektivně zmanipulovat k víře v Boha skrze svou přítomnost. Často se mu to daří. Mezi ukázky takovéto „víry“ patří podpora válek a zabíjení ve jménu Boha, touha mstít se, trestat,

¹¹ DYER, Wayne Walter. *Proměna Vašeho života od Ambic ke Smyslu*. iBalance, 2012, str. 70.

¹² DYER, Wayne Walter. *Proměna Vašeho života od Ambic ke Smyslu*. iBalance, 2012, str. 72.

protěžovat nebo podporovat vlastní pompéznost. Tento smyšlený bůh vede lidstvo k odpoutání se od skutečného zdroje a je pouhým iluzorním výtvozem ega.

Jiné pojmenování ega může také znít „nespokojený hledač“. Nespokojený hledač nám nedovoluje dostat se do bodu nalezení smyslu života. Uvědomění si krásy přítomnosti okamžiku se z našeho života vytrácí. Při dosažení cíle tento hledač okamžitě najde cíl další. Žijeme s pocitem, který v nás vzbuzuje myšlenku, že všeho musíme dosáhnout co nejrychleji, nebo nás někdo předběhne. S tímto přístupem ztrácíme možnost života založeného na našem bytostném já. V tomto egoistickém smyslu znamenají naše ambice život v neustálé snaze dostat se do vysněného bodu, při jehož dosažení zjistíme, že je to cíl pouze abstraktní. Takřka okamžitě si najdeme cíl nový a žijeme v nekončícím začarovaném kruhu. Proto je tak podstatné naučit se vnímat rozdíl mezi vlastní ambicí a smyslem.

Jak tohoto bodu docílit se nedozvíme v žádné shrnující definici, která nám otevře oči. Ostatně toto pravidlo platí pro veškeré hlubší poznání. Smysl objevíme při upřímném, vnitřním rozhovoru, který musíme v sobě neustále vést.

Pojďme se zkusit napojit na rezonanci těchto slov:

„Bůh je všude.

Tudíž je i ve mně.

Bůh je i ve všem, co se zdá, že mi chybí.

Duch mě spojuje se vším, co vnímám jako chybějící.

Spoj se s Duchem a poznáš, že to, co se

zdálo chybějící, se začne objevovat.“¹³

Cesta ke smyslu

Najít smysl života je podle mého názoru cílem většiny z nás. Jsou tací jedinci, kteří si tuto cestu připustí a bytostně ji hledají. Jsou také jedinci, kteří po smyslu života touží, ale nechávají ho kolem sebe jen tak proplouvat. Natáhnout se pro něj a vzít si ho za svůj, je pro ně velice náročné.

¹³ DYER, Wayne Walter. *Proměna Vašeho života od Ambic ke Smyslu*. iBalance, 2012, str. 75.

Když najdeme smysl našeho konání, začneme naplňovat nádobu duševní plnosti. S tím souvisí schopnost neustálého rozvoje, díky kterému se můžeme naučit novým dovednostem a schopnostem, které pro nás budou užitečné a smysluplné. Může se zdát, že ve chvíli, kdy dokážeme správně uchopit své ego, opustí nás veškeré naše ambice a my tím ztratíme viditelné cíle, jejichž dosažení nám doposud přinášelo životní náplň. Není tomu tak. Z našeho života se vytratí nezdravé ambice a my jsme schopni je vyměnit za ryzí smysl, který nepostrádá naši jedinečnou matrici.

Začínáme prožívat přirozené štěstí. Neustálou snahu o dovršení cíle vystřídá naprostý klid, díky kterému usilujeme méně a sklízíme stále více. Jinými slovy získali jsme schopnost přijetí Boží vůle. Přestaneme na sebe vyvíjet tlak. Začínáme vnímat, že náš život dostává zcela jiný rozměr. Pan Wayne Walter Dyer tento stav popisuje slovy - „*Začínáme se vyhýbat záři reflektorů a více fungujeme ze zákulisí.*“¹⁴

Tímto přístupem k životu v sobě vytváříme neskutečně silný a mocný stavební pilíř, o který se můžeme pevně opřít ve chvílích, kdy na nás dopadá záře reflektorů. Máme vnitřní sílu zůstat sami sebou, protože se už nedokážeme zaprodat našemu egu.

Vidíme motivaci a sílu ve víře v čerpání z „*vlastního pramene*“¹⁵ Pocit oddělenosti od vlastní podstaty nám začne být nekomfortní. Přestaneme upřednostňovat vlastní důležitost. Přestaneme vkládat důležitost do úsudku ostatních, i když je pozitivní nebo negativní. Vše v našem životě začneme v duchovní i pozemské rovině spojovat se zdrojem. Jak to dobré, tak to špatné. Dokážeme vnímat svůj střed, svoji vyrovnanost.

Životní harmonii nenalezneme v extrému. Je pravda, že bez bílé barvy neexistuje černá, ale známe mnoho dalších barev, díky kterým můžeme potvrdit pozici bílé a černé na celkové paletě barev. Život se nedá žít černobíle.

¹⁴ DYER, Wayne Walter. *Proměna Vašeho života od Ambic ke Smyslu*. iBalance, 2012, str. 83.

¹⁵ HOGENOVÁ, Anna; SLANINKA, Michael. *Žít z vlastního pramene – Rozhovory o životě a filosofii s Annou Hogenovou*. Malvern, 2019.

Probuzení smyslu

Veškeré myšlenky se musíme naučit směřovat k vnímání naší vnitřní síly. Spálením našeho ega se zbavíme zaměření pozornosti na vnější moc. Při rozhovorech s vlastním vědomím přestaneme mít potřebu kontrolovat každou situaci a ovlivňovat lidi kolem nás. Začneme čerpat z vlastní síly a tím přestaneme bojovat s okolním světem a přesuneme se ke smyslu. Děje se tak přes citlivé poslouchání zvědavosti vlastní duše, kterou, na rozdíl od ega, neživí prosazování vlastní pravdy a ovládnutí ostatních. Stanou se z nás pozorovatelé vlastního života.

Dokážeme sami sebe vnímat jako součást všeho kolem nás. Stejně jako zdroj, tak i my neseme zodpovědnost za veškerý život svůj, tak i kolem nás. Všichni máme stejný osud. Všichni jednoho dne zemřeme. Pochopení tohoto společného osudu podstatně zmenšuje potřebu s kýmkoliv válčit jakýmkoliv způsobem.

Naše motivace začne čerpat energii z klidu, kvality života a etiky. Zahodíme motivaci živenou nabytým vlastnictvím nebo vnějším úspěchem. Díky této změně začínáme být připraveni ke smysluplnému životu. Naše postoje si budeme vytvářet na odlišných hodnotách, než jsme byli zvyklí. Veškerou sílu vložíme do našeho klidu, upřímnosti a tím pomáháme celku.

Začneme vnímat každodenní zázraky, které se kolem nás dějí. Snažíme se jim chodit neustále naproti. Máme v sobě zakořeněnou vědeckou interpretaci života - příčina vyvolá následek. Díky schopnosti pokládat si filozofické, psychologické a duchovní otázky, začínají tato dogmata slábnout. Vnímáme přítomnost záhadného a nevysvětlitelného. Náš skepticismus nám začne být na obtíž. Dokážeme se mnohem více oddat naší intuici, než se spoléhat na smysly.

V dosažení těchto změn nám pomohou ve velké míře meditace. Naše ego se procesům meditací snaží vyhýbat. Je to pro něj ztráta času. V některých případech nám může i našeptávat, že se jedná o čiré bláznovství. Posun směrem ke smyslu vede k nalezení klidu. Svůj vnitřní klid v počátcích nalezneme v tichu. Nejedná se jenom o ticho zvukové, ale i ticho, spočívající v klidu našich myšlenek. Meditací můžeme tento druh ticha objevit. Vědomé vyhledávání ticha začne být neoddělitelnou součástí našeho smysluplného života.

Začínáme se vnímat jako součást přírody. Do této doby naše ego nejeví takřka žádný zájem o přírodu. Ta nám ukazuje zázraky každý den v podobě jejích výtvorů, které nás každý den obklopují. Učí nás mít schopnost tyto zázraky vidět a vnímat. Díky tomu si uvědomíme, že jsme součástí tohoto zázraku. Síla této energie pro nás začne být mnohem přitažlivější a mocnější, než zisk pozemských statků, vlivu a moci. Dostává se nám výsady upřímně odpouštět, nesoudit a lépe rozumět ostatním.

K těmto myšlenkám mě přivedla v první řadě únava z neustálé a usilovné snahy o dosažení vlastních cílů a v druhé řadě můj zájem o kvantové zákony, kterých je celý svět plný. Začal jsem pohlížet na věci z jiného úhlu pohledu a ty samé věci začaly jinak pohlížet na mne. Poprvé v životě jsem dokázal získat jejich pozornost.

„Nech věci být a nech konat Boha“¹⁶

Smyslné ambice

*„Co je pravda? Složitá otázka. Já sám ji chápu takto
– to, co vám říká hlas uvnitř, to je pravda“*

Mahátma Ghándí¹⁷

Nalezení smyslu neznamena, že se připravíme o naše cíle a ambice. Podstatné je, že se přestaneme vystavovat tlaku, pocházejícího z jejich aktuálního nedosažení. Také se z nás vytratí úzkost z nedostatku času, který máme ke splnění veškerých cílů. Přestaneme soutěžit a snažit se za každou cenu zvítězit. Náš život se přestane ubírat cestou, kterou vytváří touhy našeho okolí. Zkrátka začínáme žít pro sebe a ne pro druhé. Nalezneme domov, kde nás vítá smysl.

Veškeré cesty k nalezení smyslu souvisejí s vnímáním a přijetím harmonie se vším, co nás obklopuje. Nemůžeme jenom chtít a nic nedávat. Lidé, kteří takto praktikují svůj způsob života, jsou společnostmi považováni za sobce. Je potřeba si ale uvědomit, že

¹⁶ DYER, Wayne Walter. *Proměna Vašeho života od Ambic ke Smyslu*. iBalance, 2012, str. 126.

¹⁷ DYER, Wayne Walter. *Proměna Vašeho života od Ambic ke Smyslu*. iBalance, 2012, str. 125.

když jenom dáváme a nic za to nechceme, tak je to projev stejného sobectví. Chováme se sobecky k sobě samému. Říkáme si, jak je k nám život nespravedlivý. Život k nám nemůže být spravedlivý, když v něm nejsme spravedliví sami k sobě. Podle mého názoru, jedna z nejpravdivějších rovnic života zní takto: Čím víc chceme, tím víc se od nás chce - čím více dáváme, tím více je nám dáváno. Toto je typická ukázka v rozdílném přístupu ambic a smyslu k Boží síle. Ambice se snaží zneužít součinnost naší a Božské energie, kdežto smysl dokáže harmonicky spolupracovat.

Důkaz nalezení smyslu můžeme před sebe položit tehdy, když cítíme, že se v situacích, kdy nevíme, jestli jít na naší cestě doprava nebo doleva, rozhodujeme podle naší přirozenosti, našeho vědomí, našeho upřímného já.

Poměrně často zažívám situace, kdy se s někým bavím a po určité chvíli z dotyčného cítím, že není ve svém životě na místě, kde by si přál. Z jeho slov vycítím nic neříkající fráze. Díky otevřenosti, s jakou se snažím vést rozhovor, se mi postupně dostane důkazu potvrzující moji domněnku. Dotyčný ztratí ostych. Začne se o těchto věcech bavit zcela otevřeně a v tu chvíli se ocitá v konfrontaci s vlastním názorem. S možností, že svůj život vede tak, jak jej chtějí vidět oči ostatních. Myslí si, že jeho život je atraktivní, pozitivní a opravdový, ale ve skutečnosti může postrádat smysl.

S uvědoměním si smyslu života zahazujeme složitosti, které živí naše ego. Začneme projevovat úctu a vděk za život. Jsme schopni k sobě pustit upřímnou pokoru, se kterou dokážeme sloužit Bohu, sobě i ostatním bez očekávání odměny. Toto poznání je nezbytnou součástí k nalezení smyslu života. Poznání skrze pokoru. Pochopení síly pokory je zásadní předpoklad pro rozvinutí společnosti. Osvojit si pokoru k Bohu, k životu, k umění, k lidem, k naší práci. V té chvíli jsme schopni prožít smysluplný život.

Osobně jsem začal zabývat tématem ambic a smyslu ve chvíli, kdy jsem si pokládal otázku, zda je možné reálně dosáhnout momentu, kdy o člověku řekneme, že je nejlepším hráčem na bicí nástroje. Co to vlastně znamená být nejlepší v hudbě jako takové? Znamená to hrát nejrychleji? Nebo naopak nejpomaleji? Potvrdí nám naše prvenství cena získaná na soutěži? Počet prodaných CD? Množství odehraných koncertů? Sám jsem si kdysi vytvořil vrchol prvenství a na něm skupinu interpretů, ke kterým jsem vzhlížel jako k nedotknutelným vzorům. Mým nejvyšším cílem bylo být jako

oni. Chtěl jsem dosáhnout stejné preciznosti, rychlosti a nápaditosti, tak jsem trávil všechen možný čas cvičením na bicí nástroje. Postupně jsem zlepšoval své hráčské dovednosti a společně s nimi přirozeně i nové životní zkušenosti. Ty mi ale často naznačovaly, že život není jen o cvičení, nebo o vystupování na koncertech. S tímto vědomím se postupně z mých nedotknutelných vzorů stali obyčejní lidé, kteří se, stejně jako já, nevyhnou zákonům přírody a jednoho dne odsud odejdou. Na zemi však po nich zůstanou pro společnost díla, která vytvořili. To je podstatné. Najít smysl v touze zanechat po sobě odkaz pravdivé práce. Chci být dobrým člověkem, který svou přirozenost projevuje hraním na hudební nástroj.

„Jeden z možných způsobů,
jak dát význam lidské existenci,
je pozdvihnout její přirozený vztah ke světu
na spirituální úroveň.“

Albert Schweitzer¹⁸

¹⁸ DYER, Wayne Walter. *Proměna Vašeho života od Ambic ke Smyslu*. iBalance, 2012, str. 103.

Pokorný respekt

Pokora je nepostradatelnou součástí k udržení si trvalého vývoje našeho života. Většina z nás začala o pokoře přemýšlet až v situaci, kdy jsme byli nařčeni, že nám právě pokora chybí. Je třeba si tuto konfrontaci důkladně rozebrat. Často se tak totiž stane ve chvílích, kdy se druhé straně nelíbí náš názor nebo naše chování. To ovšem nemusí znamenat, že se v dané chvíli chováme neslušně, nebo bez úcty k druhému. Apel na naši pokoru může znamenat pouze nesprávný způsob prosazování vlastní pravdy - „Měl by ses nad sebou zamyslet! Co trocha pokory? To ti nic neříká?“ Nejsou ale naopak tyto věty důkazem chybějící pokory apelujícího? Pokud se s tímto druhem obsahu, který může být vyjádřený jakýmkoliv jiným způsobem, setkáme v životní etapě, kdy si teprve budujeme základy svého životního pilíře, může se stát, že se nám skutečná podstata pokory na dlouhou dobu ztratí z dohledu. To však neznamená, že ji nikdy nepoznáme. Na cestě mnoha z nás se objeví ukazatel, jakým způsobem se k těmto situacím během života navrátit. Ale vraťme se zpět k tématu nesprávně pochopené pokory.

Skutečnou pokoru často zaměňujeme za „poddanství“. Začneme se chovat oddaně a poslušně k druhým. Začneme se chovat submisivně, řídíme se názory lidí kolem nás a dbáme na to, aby je naše chování nepopudilo. Vlastní cíle jdou stranou. Začneme se k životu chovat zcela neutrálně. Narůstá v nás vnitřní tlak, který sami před sebou obhajujeme tím, že neubližujeme a ke všem se chováme s patřičnou úctou. Chováme se tak úplně ke všem. Úplně ke všem. Jenom ne k sobě samému. Toto není skutečná pokora, ale pokora falešná. Jednoho dne nás takovéto chování dožene a tlak, který na sebe tímto vytváříme, pro nás začne být neúnosný. Tento extrémní přístup se projevuje jak na našem psychickém, tak i fyzickém zdraví. Podvědomě totiž cítíme, že tento přístup není v pořádku. K pokoře patří také asertivita a zdravé sebevědomí. Umění říci ne i ano. Zodpovědnost za svá rozhodnutí. K přijetí pokory v pravém slova smyslu musíme též pochopit tato slova:

Pokud nemáme pokoru k sobě, nemůžeme jí mít k ostatním.

„Částečně je to tím, že vaše Bytí je nerozlučně spojeno s druhými, a pokud se k sobě chováte špatně, může to mít katastrofální důsledky pro všechny ostatní“¹⁹

Pokora znamená nejprve porozumění a úctu k Bohu, z toho vyplývá pokora k životu, k sobě samému a následně ke svému okolí. Z mého pohledu je to nejryzejší přístup, který k pokoře můžeme zaujmout. Jako mnoho dalších věcí, tak i pokoru v sobě musíme neustále rozvíjet. Postupně se posouvat z jednoho stupně na další.

Pokora před Bohem znamená přijetí skutečnosti, že nás všechny přesahuje energie jeho vůle, která má díky své vyváženosti obrovskou sílu. Tato síla má schopnost nepustit k sobě nikoho, kdo žije v extrému. Pokud nejsme schopni nevyvážený způsob života opustit, nemůžeme očekávat nalezení harmonie v žádné z oblastí svého života, o čemž nás informují signály, které je zprvu těžké pochopit a vzít si z nich ponaučení. Může to být ztráta partnera, nežádoucí odchod z práce nebo zdravotní potíže. Často tyto momenty vnímáme jako trest, ale s odstupem času se z nás stanou pozorovatelé nahlížející na tyto životní zkušenosti. Ve chvíli, kdy se nenecháme těmito útrapami emočně rozervat, dokážeme je s potřebným odstupem a nadhledem přijmout jako dar, díky kterému jsme schopni posunout se na další stupeň svého bytí. Na stupeň, kdy jsme schopni se stát pozorovateli sebe sama. Dokážeme si tak udržet odstup od afektovaného rozhodování se.

Musíme si uvědomit a bytostně přijmout skutečnost, že nejsme stoprocentními tvůrci a neztrácet schopnost rozlišovat, které situace a věci ve svém životě i ve své profesi změnit můžeme a které již ne. Nejsme vládci přírody. V dnešní době se například snažíme přelstít a ovládat počasí. Vkládáme do prostoru chemikálie, které do něho nepatří. Naprosto ztrácíme pokoru a úctu v přírodní organizmus. Připadá mi, jako bychom si vůbec neuvědomovali, že planeta může existovat bez nás, ale my bez planety nikoliv. Pokoru můžeme objevit s nalezením harmonie, jež tvoří střed mezi vůlí naší a vůlí Boha. Tvořivost je dar. Pokud tuto hřivnu nevyužíváme správně, či ji zneužíváme, můžeme hovořit o neúctě k tomu, co nám bylo dáno.

Cestou je pochopení a přijetí skutečnosti, že některé zákonitosti nemůžeme změnit ani kontrolovat. Například nezměníme fakt, že se náš život jednoho dne nachýlí ke konci. Bohužel snaha o popření této skutečnosti je obrovská. Tím též projevujeme

¹⁹ PETERSON, Jordan Brent. *12 pravidel pro život, protilátka proti chaosu* Praha: Argo, 2018, str. 91.

nepokoru k Bohu. Ten nás neustále „pozoruje“ a dává nám podněty k tomu se poučit, ale zatím nejsme ochotni naslouchat. Nejsme zvyklí na sebe nechat působit strach ze ztráty, seznámit se s ním a přestat se ztrát, které nás všechny jednoho dne potkají bát. Před ztrátou opakovaně zavíráme oči, nicméně je třeba pochopit, že život je jich plný a nikdy před nimi neutečeme. Příroda, ze které pocházíme, je s tímto zákonem v souladu. Je ale možné, že se jednoho dne naplní její pohárek trpělivosti a přijde s razantním řešením. Tento fakt musíme přijmout a dostat jej hluboko do buněk. Na takovou chvíli však musíme umět trpělivě čekat, neboť je to pomalý proces.

Vlastní vůle – součást vůle Boží

V chápání způsobu projevení vlastní vůle musíme vycházet z bytostné pokory k životu. Jsme schopni rozlišit, co můžeme ovlivnit a co nás přesahuje. Do činnosti, kterou mohu ovlivnit například svým tvořivým talentem nebo svojí pílí se pustím s obrovskou vervou. Zároveň jsme schopni si uvědomit, že je třeba neustále konat v harmonii. S udržením životní harmonie se dostaví pocit duševní plnosti. Je to ovšem cesta, kterou nelze časově naplánovat nebo si do detailu určit přesnou trasu, po které dojdou ke kýženému pocitu naplnění.

Uvedu naprosto banální příklad. Vlastní vůlí můžeme ovlivnit délku, způsob nebo kvalitu cvičení na hudební nástroj. Nemůžeme přesně určit, při jakém způsobu využíváním těchto nabytých dovedností nalezneme pocit štěstí a naplnění. Začíná to tak, že si v útlém věku řekneme, že budeme například sóloví hráči (v některých případech nám tuto cestu určí naši rodiče). Naplánujeme si, jak budeme hrát s prestižními tělesy a vystupovat po celém světě. Vydáme se tedy na cestu s jasným cílem. Postupem času můžeme zjistit, že terén, po kterém tato cesta vede, nám nevyhovuje tak, jak jsme si představovali. Bere nám mnohem více energie, než nám dokáže vrátit. Říkáme si, že se nemůžeme takhle rychle vzdát. Vždyť už jsme tak blízko. Co by tomu řekl náš profesor, naši rodiče, spoluhráči nebo babička s dědečkem. Není možné, abychom je všechny zklamali. Co bychom tomu řekli ale my sami? Naším tělem proletí informace, která se ozývá už velmi dlouho, ale teď je její hlasitost tak intenzivní, že se nedá přehlédnout. Uvědomíme si, že nás baví učit malé děti na základní hudební

škole, i když to nikdy nebyl náš sen. Může se zdát, že když to nebyl náš sen, nemůže nás tato cesta duševně naplnit. A to je to, o co jde. Může.

Každý máme možnost prožívat pocit naplnění. Je třeba vyslyšet hlas vlastního nitra. Bohužel ho ale málokdo poslouchá při jeho radách, jak toho docílit. Zprvu chceme automaticky naplnit společností vytvořené normy. Je potřeba si ale uvědomit, že pocit naplnění můžeme získat jak učením a předáváním zkušeností i těm nejmladším žákům, stejně tak, jako hraním sólových koncertů s prestižními orchestry. Správné místo na zemi můžeme nalézt v upřímném přijetí danosti života, během kterého můžeme uplatňovat vlastní vůli. Pokud jsou tyto misky vah v nerovnováze, ztrácíme pokoru.

„Kdo ví, proč je na světě, snese každý způsob života“²⁰

Respekt v pokoře k Bohu

Význam slova respekt můžeme chápat, jako materiální pokoru převedenou do hmotného světa. Respekt je však dle mého mínění mnohem obecnější pojem, než pokora. Respekt můžeme vyjádřit ke konkrétnímu člověku, k věci, se kterou se seznamujeme, nebo k nové situaci, ve které se snažíme zorientovat, zatímco pochopení pokory je založeno na otázkách a odpovědích, které jsou mnohem duchovněji a hlubší.

Teprve žitá pokora nám umožňuje projevit respekt a pochopení k druhým a to i k těm, jejichž chování je v naprostém nesouladu s naším přesvědčením.

V životě potkáme řadu nemorálních a zlých lidí. Vidíme jejich špatné chování, které pod rouškou konání dobra poškozuje životy druhých. Jsou to lidé, kteří postrádají duchovní pokoru. Z tohoto důvodu nejsou schopni životní sebereflexe, nicméně jsou součástí životů nás všech. Abychom se s takovým člověkem, hnutím nebo ideologií vnitřně vyrovnali, nestačí pouze respekt a už vůbec nefunguje předstírání a obelhávání sebe sama, že nic z toho neexistuje a tím se snažit o vytěsnění této skutečnosti z naší reality. Naopak musíme tuto skutečnost jednoduše přijmout a vědomě jí přestat věnovat jakoukoliv energii. Když se v našem životě objeví bytost, která prokazatelně škodí naší

²⁰ NIETZSCHE, F.W. & KAUFMANN, W.A. *The Portable Nietzsche*. NY: Penguin Classics, 1982 Citováno dle PETERSON, Jordan Brent. *12 pravidel pro život, protilátka proti chaosu*. Praha: Argo, 2019.

společnosti, nemůžeme s ní být logicky v souladu. Pokud jsme ale schopni pokory k daru našeho života, dokážeme takového člověka respektovat. Musíme se zamyslet nad důvodem, proč nás Nejvyšší vystavil součinnosti s bytostí zdánlivě zcela odlišnou. Každý se může rozhodnout dobrovolně, jakým způsobem využije čas, který mu byl na zemi darován. Pro klid v duši je mnohem prospěšnější vložit energii do snahy o pochopení obrazu, odrážejícího se v zrcadle, než jí plýtvat na vynášení zbytečných soudů k našemu okolí. Tím se pouze odklááme od vlastního středu.

Díky hluboké pokoře k životu jsme schopni pochopit negativní chování druhých. Dokážeme mu porozumět. Z určitého pohledu je dokážeme respektovat, to ovšem neznamená, že k němu budeme přistupovat loajálně. Pokud chceme tuto skupinu lidí inspirovat k životní změně, musíme k nim přistupovat s velkou dávkou empatie a vlídnosti a stranit se jakéhokoliv souzení a odsuzování.

Když si k takovému člověku udržíme pokoru, dokážeme ho přimět k sebereflexi. Pokoru, která spočívá právě v naší empatii, vlídnosti a pochopení. Díky tomuto projevu pokory zůstaneme v interakci s takovou osobou uvnitř silní a pevní. To je velmi podstatné. Je z nás cítit obrovská energie, která může skrze rezonanci působit na druhou osobu a může ji přimět ke zmíněné sebereflexi nad svým chováním. Ve chvíli, kdy budeme druhé soudit a zavrňovat, kýženého výsledku nejsme schopni docílit. Dotyčný se do sebe uzavře a vytvoří si obranou zeď, přes kterou nás k sobě nepustí. Začne v nás vidět nepřítele „na život a na smrt“. Tato hranice, kdy můžeme inspirovat naším rozdílným přístupem vnímání světa lidí a věcí kolem nich, bude překročena díky pokoře. Dopřejeme lidem kolem nás prostor, aby se cítili spokojeně, ale to neznamená, že získali převahu a s ní související naši poslušnost a lojalitu.

Pokora nám umožňuje vyjádřit naše postoje k životu slovy našeho chování. Dokáže nám také přinést verbální nástroje, kterými vyjádříme své pochopení, ale též jasně vytyčíme své hranice. Znovu, ale upozorňuji na to, že se neobejdeme bez naprosto upřímného rozhovoru se sebou samým. Názory a postoje, které začneme v životě praktikovat, musí být v naprostém souladu s naším vnitřním přesvědčením, nicméně je třeba mít na paměti tenkou hranici mezi pokorou a pýchou. Ve chvíli, kdy nás ovládne pýcha podpořená egem, stane se z našeho chování a životních postojů pouze jakási

„ezoterická hra“, která nás v konečném důsledku přivede do konfrontace s lidmi, od kterých nemůžeme čekat upřímné reakce, jelikož jich sami nejsme schopni.

Inspirace z nekonečna

Je nesmírně důležité přistupovat k umění s pokorou k jeho historii. V dřívějších dobách byli umělci mnohem více propojeni s Bohem. Díky tomu u něj našli inspiraci a sílu. Řada knih, obrazů nebo hudebních děl v nás vzbudí pocit přítomnosti esence, přesahující naše bytí. Tvořili je lidé, kteří byli s Bohem v rozhovoru. Byla to pro ně podstata života. Díky tomu vytvořili díla, která nemají v dnešní době stále konkurenci. Jejich hodnota je v čase nevyčísitelná.

Vrátit se k sobě samému je to nejpodstatnější, co pro sebe může jednotlivec udělat. Nejde o to ovlivnit, jestli touto cestou půjde deset nebo milion lidí. Podstatné je umět přijmout zodpovědnost za svoji vlastní cestu. Pochopit, že jsme všichni jedno, jeden celek pocházející z jednoho zdroje. Pro někoho toto uvědomění může znamenat návrat na úplný začátek. Návrat k vědomí, že cosi nad námi nás přesahuje. S tímto vědomím dokážeme být vděční a všímat si krás, které nás obklopují

Učitel – průvodce

Pokora a respekt musí být nezbytnou výbavou učitelské profese. Kantor má moc vést žáka po cestě, kde mu otevře různé úhly pohledů na vnímání světa. Jednostranný přístup učitele může v žákovi vyvolat pocit vlastního pohrdání a znevažování. Učitel si musí uvědomit, že se nachází na hranici, kde může velmi lehce odsoudit a tím vytvořit v cestě studenta velmi těžké překážky. Na druhé straně hranice je pokora k jakémukoliv talentu, kterým jeho student oplývá. Žáka můžeme odsoudit za nedostatek duchovního nebo manuálního talentu. Tím mu ovšem zavíráme dveře do jiných světů, ale tím samým způsobem je zavíráme sobě.

Nejde samozřejmě jenom o přístup učitele, ale také žáka. Takovouto otevřenou a vlídnou energii dokážeme vynaložit pouze tehdy, pokud z žáka cítíme touhu po poznání. Můžeme se setkat s typem jedince, který žádá od pedagoga, aby ho učil, a přitom nemá zájem s novými informacemi dále samostatně pracovat. To není nic jiného, než

zneužívání energie druhého v očekávání, že za mne převezme zodpovědnost a vyřeší můj problém bez mého vlastního přispění. Neochota na sobě pracovat a pouze čekat, až za nás naši práci udělá někdo jiný je projevem pýchy a nepokory.

Tuto situaci můžeme srovnat s příkladem, kdy chodíme k lékaři stále dokola pro nové prášky, protože nám předchozí nezabírají. Čekáme od doktora další pomoc, další diagnostiku, která nám uleví od problému, ale sami neustále kouříme, pijeme a jíme nezdravá jídla a své celkové imunitě nevěnujeme takřka žádnou pozornost.

Výše uváděný neaktivní přístup žáků se začíná vytvářet už v jejich rodině. Rodiče, kteří jsou sami naučeni předávat zodpovědnost za sebe druhým, pošlou děti do školy s očekáváním, že se jim domů vrátí „geniální“ dítě. Mohou jej se stejným záměrem zapsat také do uměleckého kroužku. Posléze se začne trápit jak učitel, tak i žák, situace začne být vysilující pro obě strany. Učitel by se měl více věnovat žákům, kteří o studium stojí, a kteří s ním spolupracují. Nemůžeme generalizovat, ale poměrně značná část studentů projde školou, kde se naučí odříkávat fráze, kterým nerozumí a tím pádem nejsou schopni poskládat si nabyté informace do souvislostí. Leckteré školy a především jejich učitelé bohužel souvislosti od svých studentů nevyžadují. Ve chvíli, kdy přeříkají několik naučených frází, jsou prohlášeni za učence. Tito jedinci mají radost, že splnili zadaný úkol a začnou předávat svoje nabyté vědomosti dále naprosto stejným, plochým, povrchním a nekreativním způsobem. Tím se ale dostáváme do začarovaného kruhu. Moudrost se rodí z hloubky a moudrosti, nemůžeme žákům předávat to, co sami postrádáme. Takto se jako jedinečné bytosti těžko můžeme na naší cestě posunout vpřed. Dnešní společnosti stále více schází komplexní vzdělanost a intelekt renesančních lidí. Lidí, o kterých se učíme a obdivujeme je. Jejich přístup k poznání je pro nás stále vzdálenější.

Jak k této skutečnosti přistoupit? Jak ji můžeme změnit? Minimálně tak, že si vybereme žáky, kteří chtějí skutečně pracovat a nenabírat laxní studenty pouze za účelem naplnění možných kvót. Takto můžeme budovat vlastní příjemný a smysluplný svět.

Poznat nastavení žáka u talentových zkoušek bez předchozí zkušenosti s jeho způsobem práce je velice obtížné. Přesto, že apeluji na to, aby se osobnost stala zodpovědnou sama za sebe, aby byla schopna se rozhodovat, říci ano, či ne, uvědomuji

si zároveň, že takovýto stupeň sebereflexe a sebeřízení není možné očekávat od náctiletých studentů a uchazečů o studium. K tomu je právě kvalitní pedagog, průvodce, musí časem přivést. A zde je již zmiňovaný obtížný úkol pedagogů, kteří musí v přijímacím řízení rozhodnout o budoucí cestě daného studenta. Je s tím spojena velká zodpovědnost.

V mém případě bylo rozhodnutí komise o mém přijetí na hudební a taneční fakultu Akademie múzických umění sázkou do loterie. Přihlásil jsem se jako zcela neznámý uchazeč, který do přijímacích zkoušek nevyhledal jedinou osobní konzultaci s tamními profesory. V té době jsem měl plnou hlavu bicí soupravy a moje ambice spočívala v tom, dostat se do hudební skupiny, která bude pravidelně koncertovat a získá možnost vystoupení na předních tuzemských festivalech. Jinými slovy jsem chtěl získat angažmá v kapele, která se prosadí minimálně na tuzemské hudební scéně.

Přijímací zkoušky se uskutečnily v červnu v roce 2015. Toho času jsem úspěšně získal absolventský diplom na konzervatoři v Pardubicích a byl jsem přijat na Konzervatoř Jaroslava Ježka. Věděl jsem, že chci zkusit své štěstí v Praze a studium na Konzervatoři Jaroslava Ježka jsem vnímal jako nejlepší vstupní můstek k dosažení svého cíle. V té době jsem ve studiu na Akademii múzických umění neshledával velký smysl. Hudbu, kterou jsem v této době tvořil a hrál, byla naprosto z jiného odvětví, než ta, se kterou se setkáme při studiu na katedře klasických bicích nástrojů. Nicméně jsem se i s tímto vědomím přihlásil.

Zúčastnil jsem se tedy přijímacích zkoušek a kromě povinné etudy na tympány jsem si zvolil repertoár tak, abych splnil požadavky nastavené touto katedrou. Rozhodně se neslučoval s běžným výběrem skladeb, na které je zkoušející komise zvyklá. U talentových zkoušek je běžná interpretace skladby na sestavu různých bicích nástrojů, tzv. multi-percussion. Do té doby jsem se žádné takové skladbě nevěnoval. Řešil jsem pouze klasickou bicí soupravu a její možnosti využití v hudební skupině. Pro tento druh bicí soupravy je napsaná skladba, jejímž autorem je Frank Malabe s názvem Afro-Cuban Medley. Skladba obsahuje bicí nástroje, které se běžně používají i ve skladbách pro multi-percussion, ovšem z jejich rozestavění je každému hráči na bicí nástroje jasné, že se jedná o skladbu na bicí soupravu. Věděl jsem, že bych s touto skladbou nesplnil zadání talentových zkoušek. Nástroje jsem si tedy upravil tak, aby se moje

sestava aspoň podobala běžným multi-percussion sestavám. Místo běžných „přechodů“ jsem použil bonga a konga. Činely jsem nahradil templbloky Velký buben jsem nahradil položeným „přechodem“ o velikosti šestnácti palců a Hi-Hat jsem zaměnil za kravský zvonec, který jsem měl připevněný k pedálu a hrál na něj levou nohou. Ve výsledku jsem hrál úplně stejně jako na bicí soupravu, jen zvukově se tato sestava podobala více skladbám pro multi-percussion.

Podobné to bylo i se skladbou na marimbu. Netušil jsem, jaké jsou techniky držení dvou paliček v jedné ruce. Neměl jsem připravenou sólovou skladbu, která by vyžadovala techniku hry čtyřmi paličkami. Neuměl jsem do té doby ani jednu. Měl jsem ale základní přehled o harmonii a improvizaci. K talentovým zkouškám jsem si přizval mého kamaráda, kytaristu Antonína Pevalu. Společně jsme zahráli skladbu od Chicka Coreya s názvem Armando's Rhumba. Zahrál jsem téma skladby a improvizované sólo. V následujícím doprovodu kytarového sóla jsem využil čtyř paliček. Hrál jsem pouze akordy a tím v podstatě prezentoval svoji hru na marimbu čtyřmi paličkami.

Důvod, proč tento příběh vyprávím je ten, že si s odstupem času uvědomuji, jakou zodpovědnost na sebe vzal vedoucí katedry Daniel Mikolášek, když společně s ostatními kolegy rozhodl o mém přijetí. Všem patří mé velké poděkování a vděk za vloženou důvěru. Pamatuji si, jak mi Daniel Mikolášek těsně po oznámení výsledků řekl, že doufá v mé setrvání na této katedře, a že nebude muset za pár měsíců řešit moji žádost o přestup na jazzové oddělení. Mezi mými spoluuchazeči byli kolegové, kteří měli v té době mnohem větší touhu být přijati. Měli představu, jak se studiem na této vysoké škole naložit. To nebyl tehdy můj případ. Shodou nejrůznějších okolností a též díky podpoře mých přátel a blízkých jsem dospěl do momentu, kdy jsem přihlášku i přes jisté pochybnosti podal. Řekl bych dnes, že Bůh mě prostřednictvím pedagogů zavedl na cestu, o které jsem měl já sám původně zcela jinou představu.

Od té doby jsem se několikrát ocitl v opačné situaci, kdy jsem to byl já, kdo nesl spoluzodpovědnost při hodnocení talentových zkoušek. Často jsem přemýšlel nad tím, abych si jako učitel nevyčítal své rozhodnutí, když přijmeme někoho, kdo během studia nepracuje tak, jak se po něm vyžaduje. Přemýšlel jsem kolikrát nad možností, že jsem v rozhodování udělal chybu a člověk, který nebyl přijat, musí kvůli mému rozhodnutí dělat něco jiného. Přitom mohl být zvědavějším studentem. Vážil by si možností, které

mu škola nabízí. Místo tohoto uchazeče jsme zvolili studenta, který si své příležitosti absolutně neváží. Došel jsem k závěru, že pokud rozhodujeme s nejčistším svědomím, je třeba chápat svá rozhodnutí jako ukazatele na jednotlivých cestách uchazečů.

Mohu uposlechnout rad svého vědomí nebo se nechat vést vlastním kalkulem. Ve chvíli, kdy se rozhodneme zcela upřímně, je podstatné nevidět pouze zavřené dveře, ale vnímat možnost otevřít dveře nové. To co se může v první fázi zdát jako špatná zkušenost, která nás potkala, nemusí v konečném důsledku vůbec dopadnout špatně. To platí jak z pohledu učitele, tak z pohledu uchazeče.

Stejně je to s mým přijetím na Akademii múzických umění. Díky hře osudu jsem dostal možnost rozvíjet se v tomto, pro mě zcela neznámém, prostředí. Začátky pro mě byly velice těžké, ale postupem času jsem se naučil přijímat z každé informace to nejpodstatnější a tím se postupně rozvíjet v mnoha odvětvích. Do té doby jsem v podstatě vůbec netušil, jaké barvy bicí nástroje poskytují. Začalo mě velice bavit míchat tyto barvy dohromady a vytvářet tak zcela nové.

Cesta talentu

Talent vnímejme jako ukazatel, který nám naznačuje, kudy se můžeme vydat. Nic víc to není. Strasti na naší cestě budeme potkávat neustále. Když jdeme cestou svého talentu, dokážeme se k nim postavit možná s větší lehkostí, ale talent je za nás nevyřeší.

Během učitelské praxe se jednoho dne setkáme s netalentovaným žákem, který má ale obrovskou touhu hrát. Můžeme k němu lehce přistoupit jako k marnému případu, se kterým budeme pouze ztrácet čas – „Vždyť přeci nemá talent, ten nemůže hrát dobře.“ Můžeme k němu také přistoupit s pokorou k jeho touze naučit se něco zahrát. Předat mu vše co můžeme a díky dalším úhlům pohledu, které v něm postupně poodkryjeme, dokáže být schopen najít ukazatel svého bytostného talentu. Jeho cesta v hledání svého talentu je ovlivněna každým rozhodnutím, které v životě učiní. Učitel by měl tuto cestu respektovat a se vší důvěrou se na ní podílet. Talent nemůžeme vnímat jako věc, o které se dá říct, že ji člověk vlastní nebo nevlastní. Každý je obdarován určitým druhem talentu. Občas je obtížné jej nalézt.

Jako příklad můžeme uvést příběh Florence Foster Jenkins. S velkou pravděpodobností se všichni shodneme, že neoplyvala pěveckou technikou, která by jí možná umožnila zpívat přinejmenším čistě. Možná můžeme tvrdit, že neměla talent na zpěv. Měla ovšem talent dojmout a otevřít srdce lidí, který našla přes svůj nedokonalý zpěv. Její zpěv nebyl dokonalý, ale její láska a zanícení bylo tak opojné, že byla schopna otevřít v posluchačích emoce. To byl její talent. K předání emocí není nezbytnou součástí virtuozita. Talent není v rychlosti, v hudebním sluchu nebo rytmu. Projevuje se možností otevřít lidem srdce a přivést je na jinou vlnu vnímání života. To je pro mě podstata umění.

Umění sebereflexe

S udržení vlastní sebereflexe si vytváříme prostor pro rozvoj duše a osobnosti. Vlastnost sebereflexe je nám buď vlastní, nebo se jí musíme naučit a to není úplně jeden z nejlépejších úkolů. Hledání sebereflexe nám může velice usnadnit výchova v rodině. Když vyrůstáme v rodině, která umí s darem sebereflexe nakládat, je pro nás mnohem snazší přijmout ji do vlastního života. Rodiče nám ukazují, jak s ní pracovat v běžných životních situacích. Z nich můžeme vycházet a přenést si je do činnosti, kterou v danou chvíli rozvíjíme. V mém případě do procesu hraní a cvičení na hudební nástroj. Může to fungovat i obráceně. Přijde nám přirozené vystavovat se sebereflexi při hře na hudební nástroj, ale v životě nikoliv. Díky systematickému cvičení si můžeme přinést řád do našeho života a naopak. Můžeme dokázat nahlédnout na důvod, proč nejsme schopni věnovat dostatečné úsilí čištění srozumitelnosti technicky náročných pasáží dané skladby. Nemůžeme se tomu divit, když po sobě v běžném životě nejsme schopni umýt ani nádobí. Vše je obsaženo v myšlence, kterou preferuje Jordan B. Peterson – „Pokud chcete zlepšit svůj život, uklidte si v pokoji“.²¹

Při cvičení se sebereflexi vystavujeme poslechem vlastních nahrávek. Nemyslím jenom těch koncertních, ale nahrávek, které si pořizujeme během cvičení. To je nejlepší způsob, jak při našem nácviku docílit představy, kterou máme o dané skladbě. V hlavě máme představu o zvuku, dynamice nebo rytmu. Ta se ovšem nemusí shodovat s naší

²¹ PETERSON, Jordan. *Uklidte si v pokoji*. Přednáška 7.10.2018.

živou prezentací. Je nutné se dobrovolně a pravidelně vystavovat sebereflexi, abychom své představy dokázali srozumitelně předat i posluchačům.

V životě je to o něco těžší. Nemůžeme získat konfrontaci s důsledkem našeho rozhodnutí dřív, než tak učiníme. Když se pro něco rozhodneme, nemůžeme si předem ověřit vyvolané reakce a pozorovat, kterým směrem se bude naše cesta ubírat. Když nebudeme s některou z částí spokojeni, nemáme možnost přetočit kazetu na začátek, začít znovu, jinak a lépe.

Prostřednictvím poctivého procesu cvičení se můžeme naučit nepodlehnout lehcce představě, kterou nám v první moment naše mysl vytváří. Jsme schopni poznat svoje tělo do té míry, kdy se staneme pozorovateli vlastních rozhodnutí. První řešení, které nás napadne, nemusíme považovat za to nejlepší. Dokážeme si dopřát potřebný odstup. To ovšem nevylučuje skutečnost, že je občas potřeba také přijmout první řešení jako to nejlepší a zbytečně nerozebírat zdánlivě výhodnější varianty. Zmiňovaný přístup ke cvičení si tímto způsobem můžeme přenést do sebereflexe rozhodování v životních situacích.

Velmi často musí učitel naučit sebereflexi svého žáka. Mnohokrát nám přijde nepochopitelné, když po hodinovém podrobném výkladu přijde žák na další hodinu a je evidentní, že se jeho úroveň hraní nikam neposunula. Neustále opakuje stejné chyby, ale myslí si, že dělá pokroky, protože podle jeho soudu pracuje na zadaných úkolech zcela poctivě. Sebereflexi ho nenaučíme tím, že ho budeme stále opravovat a upozorňovat ho na jeho nedostatky. Je tomu tak i v případě, že si to budeme pouze myslet a nebudeme svoje myšlenky hlasitě formulovat. S tímto přístupem žáka od sebereflexe snáze odradíme. V takových chvílích si musíme se studentem především povídat o nejrůznějších zkušenostech až do té doby, dokud společně nenajdeme příběh, který mu bude zcela vlastní a dokáže díky němu pochopit a přijmout to, co od něho žádáme. Jedná se o proces hledání a probuzení vnitřní harmonie studenta.

Zdravá sebereflexe není ani o podceňování, ani o přeceňování. Každá věc, která člověka posouvá vpřed, spočívá v harmonii všech složek. Musíme se naučit zkoumat svou dobrou i špatnou stránku a pak jsme schopni namíchat harmonický koktejl.

Strach z mnoha

V hudbě se strach neprojevuje pouze pocitem trémy, která může zapříčinit například výpadek naší paměti během koncertu. Strach v nás vytváří bariéru, která nám brání efektivně se učit a rozvíjet naši tvořivost. Strach může velice lehce mařit efektivitu našeho cvičení. Vytváří v nás tlak z enormního množství informací, které musíme poznat, pochopit, naučit se a vstřebat. V dnešní době máme přístup k nepřebernému množství učebnic a instruktážních videí. Často mívám pocit, že je to až ke škodě. Můžeme se totiž jednoduše zacyklit v neúnavném hledání nových a nových informací. Snažíme se pochopit co nejvíce věcí, ale v tomto rychlokurzu si už nevšimneme, že se jich jen tak letmo dotkneme a hned věnujeme naši pozornost jinému tématu. Může se zdát, že nemáme čas osvojit si všechny nové informace, které se dozvíme na hodinách u svých profesorů nebo ty, které nám každý den předkládá internet. Neustále čekáme, kdy se projeví hodiny strávené cvičením na hudební nástroj na našem hraní. Stále se nám však kýžené radosti z naší hry nedostává. Strach nám tímto podsouvá myšlenku, která nám našeptává, že nejsem dostatečně talentovaný k tomu, abych byl skvělým hudebníkem. Frustrace našeho bezvýsledného cvičení se v nás zakořeňuje čím dál hlouběji a začneme sami sebe vystavovat enormnímu tlaku.

Čas pod vlivem tlaku ubíhá mnohem rychleji a díky tomu máme pocit, že musíme vstřebat velkou část nového materiálu za velmi krátkou chvíli. Díky tlaku se naše tělo odpoutá od klidu a tím snižujeme kvalitu cvičení. Nejsme schopni dopřát si čas na hluboké vstřebávání toho, co v daný moment studujeme. Kolikrát jsem sám sebe přistihl v situaci, kdy opouštím rozdělané cvičení nebo skladbu dříve, než si je zcela osvoji. K vlastní obhajobě se utvrdíme, jak velké množství práce před sebou ještě máme a přitom nemáme čas. Konejšíme se slovy - „Ono to nějak dopadne. To bude v pohodě.“ Realita je však opačná. Hudba je překrásná svojí vlídností, ale také přísností. Nenechá se nikterak obalamutit. Pokud se o to pokoušíme, dostane se nám zpětné vazby, která nás nejprve varuje a snaží se nás přivést na správnou cestu. Záleží pouze na nás, jestli k sobě tyto rady připustíme.

Nejedná se jenom o hudbu. Tato rovnice funguje naprosto všude. Ve všem můžeme nalézat Boha, který je děsivě přísný, ale stejně tak spravedlivý. S ohledem na jeho dílo můžeme soudit, že není jeho vůlí podporovat v jedinci průměrnost. Není možné jakkoliv

obejít dřinu a vynaložené úsilí, které musíme podstoupit. Jedná se o naši potřebu opustit průměrnost. Pokud chceme, aby z našeho výtvoru byla cítit síla, emoce, hloubka, není možné vyhnout se hodinám a hodinám stráveným se svým nástrojem. Není možné vyhnout se hodinám stráveným u malířského plátna. Nelze se vyhnout hodinám stráveným na atletickém okruhu nebo ve sklářské dílně. Řada věcí se potom stane lehce, zdánlivě sama od sebe, pokud v sobě máme vybudované pevné základy svého řemesla. Řešíme-li věci povrchně, nemůžeme čekat, že nám štěstí půjde naproti. Pomalé, postupné krůčky jsou jedinou cestou k utvoření si pevných základů, které nám vydrží po celý život. Je mnohem snazší vtlouct hřebík do pevné zdi a na něj pověsit obraz, než hledat jedno pevné místo ve zdi, která je jinak vachrlatá. Pevná zeď snese zavěšení veškerých krásných obrazů. Když pro další obrazy nezbyde místo, základy této zdi snesou vystavění dalšího patra a tím si můžeme vytvořit místo pro obrazy nové. Nemá strach, že se pod vahou veškeré váhy obrazů sesype a tak je naopak hrdě vystavuje. Stejně tak můžeme překonat strach v našem hraní. Musíme se naučit upřednostnit kvalitu našich hráčských základů před kvantitou duchaprázdných, složitých prvků. Toto je jediný způsob skutečného růstu, který se nám z života už nikdy nevytratí.

Pokud tak nečiníme, je to strach, který nám nedovoluje soustředit se a učit se. V dnešní době se bojíme studovat věci do hloubky jejich významu, ale tím si do života přinášíme velmi rychle špatné návyky a s nimi spojené zlovyky. Každý zná pravidlo, které varuje před osvojováním špatných návyků. Mluví o tom, jak snadné je vnést do vlastního hraní zlovyky a jak těžké je jejich následné odstranění. Naše tělo se nebrání úlevám a tak tento způsob cvičení vřele podporuje. Máme dvě varianty, jak v tuto chvíli předejít špatnému cvičení. První, kdy se naučíme být schopni uvědomit naše chybné počínání a zastavíme se. S naprostým klidem sami sobě popíšeme a pochopíme zbrklost našeho přístupu a vrátíme se zpět na správnou cestu. S tímto vědomím můžeme pokračovat. V druhém případě je možné, že nejsme schopni adekvátní sebereflexe. Hlavou se nám honí množství myšlenek, které nemají se cvičením co dočinění. V takovém případě je lepší přestat cvičit úplně, přestat si tak vytvářet hráčské bloky a vyhnout se později velmi pracnému odstraňování vytvořených neduhů.

Je potřeba neustále na sebe apelovat a pochopit, že kvalita není v množství. Když se bavím například se svými žáky, mám pocit, že jim je význam této věty zcela jasný.

Když ale vidím jejich zbrklé kroky, které činí při osvojování si nové skladby, uvědomuji si, jak složité může být vnést tento fakt do svého života.

V konečném důsledku v sobě, výše uváděnými chybami, vytváříme prázdný prostor, který obsadí tréma. Je to naprosto logické. Mluvím o trémě, která se dostaví z důvodu strachu, který vniká z pocitu špatného či nedostatečného cvičení. Za tento druh trémy nemůžou diváci ani náročnost skladby, ale pouze naše špatná a nepoctivá příprava. Jsou i jiné druhy trémy, které člověk těžko ovlivní. Při podlehnutí jiným druhům trémy máme po zahrané chybě naprosto odlišný pocit, než při té samé chybě, ovšem způsobené naší laxností.

Často je poměrně obtížné se k cvičení vůbec odhodlat. V některých případech v nás myšlenka na cvičení probudí nehynoucí odpor. Na jednu stranu jsme si vědomi, že cvičení je nezbytnou součástí našeho hraní a tak se za svoji nechuť stydíme a vyčítáme si ji. Na druhou stranu problém tkví pouze ve způsobu práce s naší myslí. Nikomu se nechce do práce, když vidí nekonečnou horu úkolů, které musí splnit. Vše neustále odkládáme a bojujeme se svoji leností. Ocítáme se ve zdánlivě začarovaném kruhu. Lze z něj vyváznout tak, že na sebe samotné začneme být laskaví. Nebudeme si nakládat nelidské množství úkolů, které musíme za den vykonat. Naše úzkostná mysl uvidí žádané světlo na konci tunelu a pocit nechuti vystřídá zvědavost. Každý den se musíme snažit udělat jeden malý krůček, díky kterému vymizí hlas nespokojenosti se sebou samým. Není to jen lenost, co nás brzdí, ale často je to pocit přehlčení, ze kterého máme strach.

Lehce na cvičišti, lehce na bojišti

Neutuchající cvičení a vstřebávání nových poznatků vnímám jako jeden z nejpodstatnějších způsobů rozvoje. Cvičení nám pomáhá naučit se aplikovat nové podněty, které nám do života nepřetržitě přicházejí. Díky novému poznání a rozšíření vlastních obzorů se dokážeme inspirovat a obohacovat v osobní rovině. Mám na mysli neustálý rozvoj profesních dovedností, které v životě využíváme, a jejich každodenním používáním nám automaticky připadají čím dál přirozenější. Tyto činnosti však musíme bezesporu udržovat v každodenní bdělosti. Neustále se o ně starat a věnovat jim svoji pozornost. Jak říká Jordan Bernt Peterson ve své přednášce s názvem Uklidte si v pokoji: *„Opravte si věci, které opakujete každý den. Lidé si o nich často myslí, že jsou triviální. Vstanete, vyčistíte si zuby, nasnídáte se... získáte rutinu, kterou opakujete každý den. Takováto rutina představuje asi 50 % vašeho života. Lidé si říkají, že to jsou hlouposti, které nemusí řešit. To je špatný přístup. Věci, které děláte každý den, jsou ty nejdůležitější. Bezesporu. Stačí si to uvědomit a hned to uvidíte. Vykonáte sto úprav ve vaší rozšířené doméně bytí a máte kolem sebe mnohem méně nepořádku... Mnohem méně nepořádku a pastí, do kterých můžete spadnout.“*²²

V pomyslné organizaci našeho pokoje začíná úplně vše. Pokud si neudržíme tento obnovující a čistící přístup, může přijít den, kdy ztratíme touhu po nových informacích. Už nemáme ani chuť a energii k vstřebávání nových podnětů. Díky stagnaci našeho rozvoje si ani nevšimneme, jak upadá naše vybudovaná laťka. Zvykneme si na tento nepořádek, který kolem sebe hromadíme. Začneme se spokojovat s průměrností a vyzdvihoval ji. Tento přístup nám začne připadat naprosto přirozený a lehce zapomene na doby, kdy jsme byli lační po nových informacích a dovednostech. Jakou radost nám přinášela snaha o vlastní rozvoj.

K udržení celoživotního rozvoje je potřeba neustálého duchovního a filozofického rozhovoru. V tu chvíli je možné pochopit silnou provázanost mezi učením, poznáváním, duší a běžným životem. Jsme schopni naučit se vnímat souvislosti ve všem, co nás obklopuje. Nezbytnou součástí je vyprávění si příběhů z našeho života a zkoumat jejich význam. Zkoumat a předávat získané zkušenosti. Pokud tak nečiníme, jedno může být bez druhého nepochopené.

²² PETERSON, Jordan. Uklidte si v pokoji. Přednáška 7.10.2018.

Díky filozofii můžeme nahlédnout na jiný úhel pohledu, který nám může odhalit pravý důvod naší snahy o zdokonalení se například ve hře na hudební nástroj. Může nám odpovědět na otázku, co pro nás znamená umění a jakým dílem toužím přispět skrze svoje hráčské nebo tvořivé dovednosti. Filozofie přivádí člověka k originalitě. Při studii filozofie se časem přestanete srovnávat a soutěžit s okolím, ale budete se jím pouze inspirovat. Tento rozdílný a velmi podstatný přístup si zřídka kdy uvědomíme. Ve chvíli, kdy se nad tímto odlišným přístupem zamyslíme a vstřebáme do vlastních buněk, získáme trpělivost. S trpělivostí se dostaví naprosto odlišné vnímání času. Bude ubíhat mnohem pomaleji, ale velmi intenzivně. V přítomnosti trpělivosti získáváme nadhled a klid.

Duchovní otázky, které k nám přicházejí ruku v ruce s filozofickými, nám přinesou naprostou volnost a lehkost v přístupu ke své duši, k rozvoji našeho hraní, v inspiraci pro naši tvorbu a cesty za pocitem duševní plnosti. Jsme totiž schopni oprostít se od pomyslné důležitosti malicherných požadavků, které na sebe dobrovolně uvalíme. Myslíme si, že bez jejich dosažení bude náš život prázdný. Duchovní a filozofické rozhovory nám pomohou vidět naše cíle mnohem jasněji a čitelněji. Přestaneme na nich lpět a najednou vidíme cestu, která k nim vede. Je to ta samá cesta, kterou jsme stále hledali, ale ve skrytu duše se jí současně báli. Jde o to, že se obáváme vlastního selhání. Podstatný rozdíl tkví v přístupu. Ve chvíli, kdy se po této cestě dokážeme vydat s bytostným vědomím, ve kterém každý kousek, který ujdeme je v podstatě dosažení cíle, sundáme ze sebe břímě, které jsme si sami naložili. Jsme schopni s láskou poděkovat za každý krůček, kterým se nám podaří dosáhnout malého cíle, byť v kontextu celé cesty se může zdát zcela bezvýznamný.

K cvičení je potřeba umět přistoupit jako ke každodenní potřebě, kterou je důležité umět vyslyšet a věnovat jí pozornost v okamžiku, kdy si o to žádá. V případě, kdy přistupujeme k cvičení na hudební nástroj jako ke každodenní povinnosti a nutnosti, stává se kontraproduktivní. Proces cvičení na hudební nástroj je celoživotní cesta. Cesta, kterou si představuji jako ovál, na kterém je v každém místě začátek zároveň cílem. Chodíme neustále dokola a pořád se můžeme dívat kolem sebe. Pokaždé vidíme dále a hlouběji. Jsme schopni objevovat nové krásy, kterých jsme si předtím nevšimli. Zjišťujeme, že na sebe nesmíme spěchat. Dopřejme si čas. Když nás něco zaujme a zbytek skupiny bude chtít pokračovat v cestě, nebojme se od nich odtrhnout.

Vzpomeňme si na útlé roky našeho života, kdy si nevybavujeme naše myšlenkové pochody při učení se nových dovedností, které nám teď přijdou naprosto samozřejmé. Neměli jsme na sebe žádné nároky a přirozeně jsme se naučili chodit, mluvit nebo používat jídelní příbor. Toto jsou věci, které v současné době používáme zcela automaticky. Mohlo by se zdát, že je používáme bez přemýšlení. Při hře na hudební nástroj se často k této úrovni ani nepřiblížíme. To přináší řadu vlastních pochybností, které se nejvíce projeví ve chvílích našeho veřejného vystupování. Na tyto vzorce je třeba naučit se nahlédnout a dokázat je odhalit. Být schopen si je pojmenovat, postupem času se od nich odpoutat a současně s nimi začít pracovat. Tím dokážeme postupně uvolňovat uzle svazující naše tělo.

Mnohokrát jsem se ve svém životě setkal s tím, že mi činilo a stále činí, značný problém osvojit si nové techniky hry tak, abych byl schopen aplikovat je při svém hraní. Nutil jsem se více cvičit, ale kýženého efektu jsem nedosáhl. Neustále je nám opakováno, že když se chceme naučit něčemu novému, musíme cvičit, dokud to neumíme a pokud nám to nejde, tak musíme cvičit ještě jednou tolik. V takovém prostředí jsme vychováváni. Zpětně si uvědomuji, jak mě toto prostředí pohltilo. Často jsem cvičil jenom proto, abych cvičil a díky tomu dosáhl svého tehdejšího cíle. V této době jsem cvičení vnímal mnohem povrchněji než dnes. Upřednostňoval jsem kvantitu nad kvalitou. Vůbec jsem se nezamýšlel nad podstatou, kterou tato činnost obsahuje. Během učení se je velmi prospěšné sundat si klapky z očí. Tyto klapky nám neumožňují širšího rozhledu. Když tak učiníme, začnou se nám zobrazovat souvislosti. Dokážeme danou věc činit z více úhlů pohledu a to nám umožní probádat danou problematiku do větší hloubky.

Ve chvíli, kdy náš rozhled nerozšíříme, tak se během cvičení setkáme s mnoha pocity, nad kterými nám nepříjde podstatné pozastavit se, protože vidíme pouze výsledek, kterého chceme dosáhnout za každou cenu. Nepozastavíme se nad ztuhlostí těla, dýcháním, bolestí svalů, avšak umění zastavit se je právě ten nejpodstatnější krok v procesu zlepšení kvality našeho cvičení.

Cvičení jako způsob meditace

Představte si chvíle, kdy je vám naprosto blaze. Sedíte v lese. Koruny stromů redukují sílu slunečních paprsků, které na vás doléhají. Vaše tělo se cítí naprosto uvolněně. Hlubokými nádechy dopřáváte svému tělu přísun energie a pocit lehkosti. Dostává se vám tohoto pocitu během vašeho veřejného vystoupení? Kolikrát tento pocit nezažíváme ani při procesu cvičení. Už během cvičení přivedeme tělo do ztuhlé polohy, která mu není zcela pohodlná. Pokud si na tento pocit naše tělo zvykne, tak se tento stav během veřejného vystupování prohloubí. Pocit uvolnění často ztrácíme už ve chvíli, kdy vyndáme nástroj z futrálu nebo jenom s otevřením dveří od naší učebny.

Proto je velmi dobré měnit prostředí, ve kterém jsme zvyklí cvičit. Nejen pro hraní, ale hlavně pro naši duši je velmi povznášející zavítat se svým nástrojem mimo stěny instituce, ve které se vzděláváme. Nejedná se pouze o hudební školy. Jedná se o konkrétní místo, kam pravidelně docházíme. Aniž si to plně uvědomíme, takové místo se pro nás stane lehce stereotypní.

Příroda je nekonečná oáza inspirace. Jděte se svým nástrojem na místo, které ve vás vzbuzuje naprostý klid. Každý má toto místo někde jinde. Někdo může nalézt klid uprostřed lesa, někomu dodá klid vůně jablečného sadu nebo kopec, na kterém získá pocit obrovského rozhledu a nadhledu. Musíte najít místo, kde se dokážete zbavit pocitu, že vás může kdokoliv vyrušit, nebo že vy můžete svým hraním rušit někoho druhého. Z plných plic se nadechněte. Několikrát za sebou. Naprosto se uvolněte, uchopte svůj nástroj a se stejným pocitem začněte hrát. Vnímejte, jak vaše tělo splývá s nástrojem. Jak se váš nástroj stává vaší nedělitelnou součástí. Ve chvíli, kdy vás bude tento pocit opouštět, odložte nástroj a začněte znovu. Nejde o to zahrát co nejvíce not. Nejde o to naučit se co nejvíce stránek nového přednesu, kterému se věnujete. To není důležité. Podstatné je udržet vlastní tělo během hraní v naprosté přirozenosti.

„Stále musíš mít na mysli toto: jaká je přirozenost vesmírného celku a jaká je tvoje, v jakém vztahu je tato k oné a jaká asi je to část a jakého celku, a že ti tedy nikdo na světě nemůže bránit jednat a mluvit pokaždé v souladu s přírodou, jejíž jsi součástí.“²³

²³ MARCUS AURELIUS, Antoninus, Hovory k sobě. Praha: Arista, 2016. str.37

Prostředí přírody má na tuto součást přirozeného projevu blahodárné účinky. Během hraní v přírodě naše buňky bytostně vnímají harmonii, která je kolem nás, a která je pro přírodu naprosto přirozená. V takovém prostředí je našemu tělu a duši dobře. Přejde nám přirozené přemýšlet o životě v mnohem větší hloubce a podstatě. Začneme být stále více vděční za možnost našeho konání. Uvědomíme si, jaké zásadní drobnosti se mohou v našem životě stát, a vše může být úplně jinak. Začneme si všímat „běžných“ zázraků, které nám příroda ukazuje každý den. Toto vnímání v nás může otevřít harmonii přírody jdoucí ruku v ruce s rezonancí, kterou vytváříme hraním na hudební nástroje. Po takové zkušenosti nám přijde naprosto nezbytné a přirozené děkovat za tyto dary. Je velmi důležité tento pocit naplno vstřebat a pokoušet se ho přenést do kterékoliv učebny, ve které jsme se rozhodli cvičit nebo do každého sálu, ve kterém budeme vystupovat.

Přestaneme se bát komunikovat s Božstvím a žádat ho o energii pro každodenní rozvoj. Zároveň objevíme způsob, díky kterému jsme schopni darovanou energii vrátit zpátky. Už jenom tím způsobem, že ji nevyužijeme pouze pro sebe. To je velmi podstatné.

Pokaždé, když vstoupíme do třídy nebo zkušebny, naprosto se uvolněme a požádejme o energii, která, nám umožní udržet si sílu trpělivosti. Když skončíme se svým cvičením a cítíme, že jsme se posunuli o kousek vpřed, s pokorou za tento ušlý krůček poděkujeme.

Ve chvíli, kdy hrajeme nebo vyučujeme s vědomím toho, že jsme veškeré dovednosti a vědomosti získali díky Bohu, přenášíme skrze rezonanci našich tónů nebo slov energii a sílu, která nám byla propůjčena, do života druhých. Takto můžeme vědomě udržovat harmonii a zůstat ve středu společně se zdrojem života nás všech.

Dech, beroucí soustředění

Jeden z nejautentičtějších hudebních projevů je zpěv. Kvalitní dýchání je alfou a omegou kvalitního zpěvu. Bez dechu nemůžeme vydat ani hlásku nebo tón. S nádechem a prokysličením celého těla můžeme některé části těla zpevnit a některé naopak uvolnit podle potřeby.

Má-li být dech dalším technickým a výrazovým prostředkem, musíme k němu přistupovat zcela vědomě, ale zároveň si zachovat při dýchání naprostou přirozenost. K samotnému dýchání je třeba přistoupit už jako k samotnému hraní na hudební nástroj. Například u zpěváků velmi výrazně napomáhá ke zpevnění tónu vědomý nádech do středu svého těla. Takový nádech je třeba provádět nejen do plic a do břicha, respektive bránice, tak jak jsme zvyklí a tak jak je pro nás zcela přirozené, nicméně je nutné provést nádech tzv. „celým tělem.“ To nám umožní si v danou chvíli celé své tělo uvědomit, tak jak to děláme například při meditaci a zapojit celou osobnost k výkonu. Nádech koncentrujeme do samotného středu bytosti s tím, že každý může cítit svůj střed individuálně trochu jinde. Nejčastěji vnímáme jeho umístění v oblasti deset centimetrů nad solarem nebo deset centimetrů pod solarem. Tímto energetickým nádechem se doslova propojíme se zemí, což naši pevnost umocní, zároveň nám dodá pocit klidu a uvolnění. Fyzická a psychická pevnost zpěváka (hudebníka) má naprosto neoddiskutovatelný vliv na tvorbu, sílu a pevnost tónu.

Správné dýchání je velmi podstatné pro hraní na veškeré hudební nástroje. U dechových nástrojů a zpěvu je dech automatickou součástí interpreta. Při hře na ostatní hudební nástroje nás napadne věnovat pozornost kvalitě dýchání spíše sporadicky.

Pokud dostatečně neprokysličíme své tělo, ztrácíme koncentraci. Ztrácíme energii. Naše svaly potřebují dýchat, potřebují si během nádechu odpočinout. Ve chvíli, kdy jim nedopřejeme odpočinku, budou čím dál více sevřené. Začnou nás bolet šlachy a budeme vyhledávat lékařskou pomoc. Jinými slovy se na nás začne valit řada tělesných problémů, vycházejících ze špatného přístupu k vlastnímu tělu. Když svým svalům během hraní dopřejeme uvolněnost a potřebnou stabilitu, tělo nás odmění líbeznějším tónem, který zazní skrze hudební nástroj, na který hrajeme.

Zkuste někdy zastavit v průběhu nácviu skladby a spočítat si, kolikrát jste se z plna hrdla nadechli. Kolikrát jste se vědomě nadechli? Zda si během hraní vůbec uvědomujete, že dýcháte? Jsme přesvědčený, že mnozí z vás budou překvapeni.

Při svých hodinách své žáky nabádám, aby ve skladbě, kterou studují, vědomě hledali vhodná místa k plnohodnotnému nádechu. Nejsnazší pomůcka k tomuto osvojení je vyznačení si takovýchto míst do notového materiálu. Mnohdy přestáváme dýchat ve chvílích, kdy máme před sebou těžkou technickou pasáž. Na takovou část

skladby nemůžeme připravit své tělo lépe, než kvalitním nádechem. Naše svalová paměť se nám odvděčí precizní interpretací.

Síla trpělivosti

“Psaní je dobré, myšlení je lepší.
Chytrost je dobrá, trpělivost lepší.”²⁴

Bohatství, kterým obdařil Hermann Hesse v knize Siddhártha stejnojmenného hrdinu, se skládá ze tří dovedností - umění myslet, umění čekat a umění postit se. Díky těmto dovednostem získá mladý šramana náklonnost mocného kupce Kámasvámího, který do té doby věnoval pozornost převážně materiálně bohatým.

Díky své trpělivosti docílil opětované lásky milované Kamaly, která se stala jeho vysněnou sexuální učitelkou. Na otázku Kamaly, zda by se to vše stalo, kdyby tak sama nechtěla, odpověděl Sidhártha takto: *„Ty jsi chtěla. Pohled, Kamalo, když hodíš kámen do vody, spěchá nejkratší cestou ke dnu. Tak je tomu, když Siddhártha má nějaký cíl, nějaký záměr. Siddhártha nic nečiní, čeká, myslí, postí se, ale prochází věcmi světa jako kámen skrze vodu, aniž co dělá, aniž se pohne; je přitahován, nechává se padnout. Jeho cíl jej přitahuje, protože nevpuští do své duše nic, co by se mohlo cíli protivit. To je to, čemu se Siddhártha naučil u šramanů, to je to, co pošetilí nazývají kouzlem a o čem si myslí, že je způsobeno démony. Nic není způsobeno démony, démoni nejsou. Každý může čarovat, každý může dosáhnout svých cílů, umí-li myslet, umí-li čekat, umí-li se postit.“*²⁵

Na první pohled se jedná o tři naprosto banální vlastnosti. Vypadají sice jednoduše a konkrétně, ovšem dosáhnout úrovně hlubšího vnímání těchto aspektů a jejich osvojení v běžném životě je v dnešním světě čím dál obtížnější a způsob života, který je založený na výkonu a výsledcích tento trpělivý přístup zcela nevyžaduje

Z mého pohledu je společným jmenovatelem těchto třech vlastností čas a s ním spojená trpělivost. Pro každého má den čtyřicet hodin, ale ne pro každého je den stejně dlouhý. Každý může se svým časem nakládat dle vlastní libosti. V pozorování rychlosti našeho ubíhajícího času jsme schopni vidět a pochopit důvody vlastního stresu, celkové nervozity a neustálého vnitřního tlaku. Toto abstraktní vnímání času vnese do našeho života klid. Schopnost myslet, čekat a postit se nám dopomůže odstranit neustálý chaos,

²⁴ HESSE, Hermann. *Siddhártha*. Praha: Argo, 2003, str. 63.

²⁵ HESSE, Hermann. *Siddhártha*. Praha: Argo, 2003, str. 60-61.

kterému se ve své podstatě sami dobrovolně vystavujeme důsledkem ukvapených rozhodnutí. Ve chvíli, kdy objevíme pramen způsobující nepřetržitý vnitřní chaos, opustí nás i nervové vypětí a shodou okolností přestaneme přitahovat do svého života stresové situace. Stačí naučit se pouze myslet, čekat a postit se.

Kalkul nás zpomaluje

Neznám nikoho, kdo by se ve svém životě nesnažil přemýšlet. Například při rozhodování nad novou nabídkou práce. Nad podáním přihlášky ke konkurzu do orchestru. Nad změnou své specializace sprintera z dvousetmetrové trati na sto metrovou trať s překážkami. Na tom není vůbec nic špatného. Ovšem podstatný je ovšem důvod, proč nám takováto rozhodnutí přicházejí do života.

Představte si, že jste poměrně zručný truhlář. Na stavbu vlastní dílny a nákup strojů jste si musel půjčit od banky značný obnos peněz. Máte kvalitní nápady a práce vám jde od ruky. Lidem se vaše výrobky začínají líbit. Zájemci si ze začátku vyzvedávají své objednávky u vás v dílně. Provedete je po svém pracovišti, slovo dá slovo a automaticky se začnete blíže poznávat. Díky přívětivému přístupu a dobře odvedené práci se vám postupně zvětšuje okruh nabídek. Vypadá to všechno skvěle. Může se ovšem objevit jeden drobný háček, na který nemusíte být připraveni. Začne se ozývat nežádoucí poradce v podobě vašeho ega. Uslyšíte hlas, který vám začne našeptávat, že se vaše firma, které jste tolik obětovali, rozvíjí pomaleji, než si zasloužíte. Přijde vám neadekvátní za svou práci dostávat tak málo peněz. Zapomenete na fakt, že si svoji cenu určujete sami. Najednou se začne ozývat touha po nabytí peněz jiným, nejlépe snazším, způsobem. Bez vlastní zodpovědnosti nad svým konáním. Začnete přemýšlet jak toho docílit. Snaha o vymyšlení cesty, po které se nám půjde lépe, je naprosto přirozená. Jeden z vašich stálých klientů je úspěšný finanční poradce. Během běžného rozhovoru před předáním objednávky se zmíníte o svých plánech, od kterých čekáte kýžený pocit úspěchu, zázemí a finanční jistoty. Načež je vám ze známosti nabídnuta práce – „Když tě tak poslouchám, nechceš to zkusit u nás? Já bych tohle dělat nemohl. To je hrozná dřina. To u nás se budeš mít královsky.“ Najednou se vám rozsvítí zelená kontrolka. Začnete nad nabídkou přemýšlet. Pozapomenete na to, co sami roky budujete. Posléze práci přijmete. Svoji truhlářskou profesi samozřejmě nepověsíte na

hřebík. Budete se konejšit slovy, která vám budou říkat, že tato nová práce je pouze dočasná. Hned jak vám pomůže překlenout pocit finanční nejistoty, tak se vrátíte k práci, která vás tak baví. Jenomže s přibývajícými úkoly v nynější práci se tyto plány začnou pozvolna vzdalovat. Dostanete se do prazvláštního kolečka, ve kterém vyděláváte peníze, ale v konečném důsledku nic nebudujete. Zapomenete na svůj talent přirozené tvořivosti, která vám jasně ukazovala cestu vašeho života. Díky vašemu kalkulu mnohdy zažíváte mnohem menší uspokojení, než zprvu očekáváte. Kdybychom byli ochotni počkat a postit se, získáme obojí. Stejně tak si zde můžeme dosadit příběh mnohého hudebníka.

Učím a přitom neznám sám sebe

Vnímám jistou spojitost mezi tímto příkladem a řadou mladých hudebníků, kteří během svých studií začnou vyučovat například na základních uměleckých školách. Během svého studia mohou mít sny, které je motivují v jejich rozvoji. V druhém ročníku dostanou nabídku práce v podobě vyučování na základní umělecké škole. Řeknou si, že se vyplatí obětovat jeden den v týdnu. Po maturitě získají poloviční úvazek a další dva roky studia na konzervatoři, kdy už jsou ve věku, ve kterém mají možnost využít naplno svého velkého potenciálu a zdokonalit se ve své profesi, jsou pro ně naopak utrpením – „Ať už mám to absolutorium za sebou a mohu získat plný úvazek.“ Pod vidinou jisté práce si ovšem nevšimnou, jak se z jejich přístupu vytrácí smysl. Časem přestanou mít svou práci rádi a žáci je iritují. Tento případ samozřejmě nevylučuje fakt, kdy v mnoha případech může student, díky možnosti vyučovat, najít smysl svého skutečného uměleckého vyžití.

Role učitele nás staví do situace, ve které musíme být schopni srozumitelného vysvětlení způsobů a technik hry na hudební nástroj. Musíme je dokázat přesně formulovat a chápat z více úhlů pohledu. Musíme být schopni neutuchající snahy svůj výklad volit přesně podle možností žáka. To je velmi důležité. Mnoho věcí si sami připomeneme a uvědomíme. Snahou o co nejlepší vysvětlení daného tématu často sami sobě nastavíme zrcadlo, které nám ukáže, do jaké míry jsme schopni sami dodržovat zásady, které vyžadujeme po ostatních

Neustále si vkládám na misky vah, zda je tohoto náročného přístupu k žákům schopen student druhého ročníku konzervatoře, který se stal tak brzy pedagogem. Fakt, že studujeme na konzervatoři, automaticky neznamena, že budeme dobře vykonávat práci pedagoga. Pramen tohoto problému začíná u lidí, kteří studentům tuto práci nabízejí. Vidí mladého natěšeného učitele, který se bude snažit zodpovědně přistupovat ke své práci. Hlavou jim proletí myšlenka, která jim říká, že když se mu zde zalíbí, zůstane několik let a já z pozice ředitele nebudu muset řešit nového pedagoga každý druhý rok - „Výborně, tahle spolupráce vypadá perspektivně.“

Studentům však elán a nadšení z nové zkušenosti v mnoha případech relativně za krátkou dobu vyprchá. Bohužel většina těchto mladých učitelů časem zpozdlní a zleniví. Po krátké době zjistí, že ve svém hudebním rozvoji nemusí udělat už vůbec nic navíc a stále to bude dostačující ke splnění požadavků práce učitele na základní hudební škole. Ač se to může zdát banální, tento přístup jednotlivce pomáhá malovat obraz dnešní společnosti a jejích hodnot.

Při talentových zkouškách musíme projevit míru talentu a uměleckého vnímání. To je ale pouze začátek. Během šesti let studia máme možnost tyto vlastnosti rozvíjet. Taky je tu druhá možnost. Můžeme zůstat spokojeni sami sebou. To je mnohem snazší cesta. Lehce se necháme opojit pocitem vlastní důležitosti a záhy se začneme považovat za hotového umělce. Škola za vás nic neudělá. Škola vám nabízí pouze možnost prostoru ke cvičení, podobně smýšlející kolektiv a průvodce, kterého získáte v osobě vašeho pedagoga. Je to ideální odrazový můstek, ale veškerá práce je pouze a pouze na vás samotných.

Cíl stejný, cesta různá

23.2.2021 jsem se zúčastnil online přednášky paní profesorky Anny Hogenové s názvem Výzva ke štěstí²⁶. Velice mě zaujalo její přirovnání životní cesty ke zdolávání vrcholu skalnaté hory, která je pro každého stejně vysoká a náročná avšak cestu ke stejnému cíli si každý musí zvolit sám, podle svých možností. Záleží na jednotlivých proporcích jedince. Každý je jinak vysoký, má jiné fyzické i psychické předpoklady. Je

²⁶ HOGENOVÁ, Anna. Výzva ke štěstí. Přednáška 23.2.2021.

na každém jedinci, jaký si zvolí způsob své cesty k cíli. Pro někoho je výhodnější pomoci si v daný moment levou rukou, pro někoho rukou pravou na straně opačné. Přijmutí zodpovědnosti za vlastní rozhodnutí nám pomůže zdolat vrchol hory.

Stejně tak v praxi funguje posouvání úrovně hraní na hudební nástroj. Ve chvíli, kdy se snažíme lépe osvojit své hraní, musíme k němu přistupovat stejně, jako horolezec, který během přípravy zkouší nejvýhodnější možnosti, které mu lépe umožní dosáhnout cíle, vrcholu hory.

Myslet u studia hry na hudební nástroj znamená nespokojit se s první odpovědí. Ve chvíli, kdy nad odpovědí dále přemýšlíme, napadají nás navazující otázky mnohdy hlubšího charakteru. Nespokojit se s prvním prstokladem, který nás napadne, nebo se ho dozvíme od svého učitele. Vnímat tyto rady jako podněty rozvoje, ale nevstřebávat je dogmaticky, neboť tu chvíli si opět zavíráte dveře, které vám umožňují udělat krok vpřed.

Sám na sobě pozoruji, jak se mi při hlubším pozorování otevírají různorodé možnosti překlenutí konkrétních překážek. Kouzlo spočívá v tom, udržet si při práci na dané skladbě ustavičnou pozornost. Nesmíme připustit, že se dostaneme do fáze, že skladbu pouze tupě přehráváme. Začneme opakovat stejné chyby, které s tímto přístupem přestaneme odstraňovat. To je naprostá ztráta času.

Musíme mít stále na paměti, z jakého důvodu se věnujeme dané skladbě, technické etudě nebo koordinačnímu cvičení. Je třeba udržet si pracovní morálku a neodchýlit se od co nejpreciznějšího postoje. Obecně můžeme říct, že nemá smysl věnovat svůj čas činnosti, kterou děláme jen proto, že nám bylo řečeno, že se jí věnovat máme. Kdo z nás se nikdy nepřistihl při zmíněném přístupu k cvičení na hudební nástroj? Pro koho z nás byl tento způsob cvičení noční můrou? Pro koho z nás byla docházka na hodiny hlavního oboru nepříjemnou povinností? Je třeba vyhnout se takovéto ztrátě energie a času. Klíč je v odvaze vznášet dotazy a pokládat je sobě a svému okolí do chvíle, dokud si nejsem bytostně jistý smyslem svého konání.

Může také nastat chvíle, že se dostaneme do stádia, kdy skladbu posuneme na úroveň, se kterou můžeme vystoupit před publikum. I na takové úrovni se může stát, že pravidelně registrujeme některé nedostatky v naší interpretaci, ale nemáme trpělivost je napravit. Pokud se do takové situace dostaneme, je lepší skladbu odložit, protože jsme

na úrovni maxima své trpělivosti. Musíme si zpětně vzpomenout na chyby, které jsme během cvičení učinili, zanalyzovat je a přenést si tuto zkušenost do nácviku skladby následující.

Nenarodíme se s geniálním nápadem. Nenarodíte se jako houslový virtuóz. Můžeme se narodit obdařeni velkým talentem pro konkrétní činnost. Pokud chcete objevit novátorský objev nebo se stát výjimečným interpretem, musíte nejdříve plně obsáhnout veškeré znalosti a zkušenosti, které jsou v daném oboru známé. Poté se vaší mysli ukáží úhly pohledu, společnosti zatím neznámé, jelikož jsou vámi osobité.

Známe stovky způsobů, jak přistoupit k interpretaci konkrétní hudební fráze. Nemůžeme ale nikdy s jistotou říci, že právě námi zvolený způsob je ten nejlepší. Pokud vám vaše duše říká, že vybraný přednes či struktura hudební fráze je pro vás v daný moment nejautentičtější, tak ji poslechněte. Vždy si musíme být jisti, že jsme vyzkoušeli všemožné způsoby a ten, pro který jsme se rozhodli, není pouze výsledek naší lenosti a pohodlnosti. I tak zůstaňme stále otevřeni možnosti, že se můžeme během hlubšího ponoření se do studia vybrané skladby rozvinout a už k zdánlivě vyřešené frázi přistoupit s novým pojetím.

Stejně tak se to má i s tématem prstokladů, v případě bicích nástrojů rukokladů. Pro hru čtyřmi paličkami je používán obvykle anglický výraz „sticking“, pro nějž čeština nemá ekvivalent, který by nezněl komicky (jako doslovný překlad „paličkoklad“). Při seznamování s novou skladbou se může zdát zdánlivě nejvýhodnější vepsaný rukoklad, ale postupným osvojováním můžeme zjistit, že nám vyhovuje zcela jiný. Díky tomuto otevřenému přístupu můžeme s lehkostí odstranit technické obtíže, které nás mohou trápit. Zde platí úplně stejné pravidlo, jako u řešení hudební fráze. Je třeba ovládnout co nejvíce variant, které vám připadají smysluplné. Nechat na sebe působit rady svých kolegů a pedagogů. Teprve pak vám vaše tělo ukáže tu nejlepší variantu, která je pro vás nejvýhodnější.

Důležité je také přemýšlet nad vaší motivací. Je to pochvala od pedagoga? Je to pochvala od spolužáků? Je to upevnění pozice ve vašem kolektivu? Je to bakalářský nebo magisterský koncert? Je to vidina slávy? Na všechny tyto otázky jsem si musel

odpovědět a dospěl jsem k závěru, že je pro mě nejdůležitější a největší motivací zároveň cvičit a vzdělávat se kvůli sobě. Kvůli postupnému obohacování vlastního ducha. Cvičit po malých kouscích. Radovat se z malých krůčků. Opadne z vás stres z veřejného vystupování. Koncerty začnete vnímat jako další krok vašeho rozvoje, ne jako váš cíl. Přestanete řešit neprojevený respekt od vašich kolegů. Přestanete si připouštět tlak vycházející z vašich nedosažených tužeb, protože jste schopni vidět svůj neustálý rozvoj. Podíváte se do zrcadla a vidíte člověka, který pracuje poctivě. Vše co se kolem vás následně děje přijímáte jako dar za vaši píli. Dřít s očekáváním obdržení odměny může být frustrující, protože svojí urputností od sebe tyto vesmírné dary odpudíme.

Aktivní čekání

Neznám nikoho, kdo by neuměl čekat. Všichni jsme zvyklí čekat. Například na kurýra, který nám má dovézt pizzu. Čekáme na dodání naší objednávky od zásilkových služeb. Tyto životní situace nás nutí být trpěliví. Nenutí nás ale být trpěliví dlouhodobě.

Často od svých pedagogů slýcháváme – „Cvič to pomalu!“ V této větě je ukryta veškerá pravda a největší pomoc, kterou nám může pedagog poskytnout, ale je potřeba žáka upozornit na způsob přemýšlení, který z pomalého cvičení činí zásadní způsob rozvoje. Když budeme pouze pomalu přehrávat notičky a nebudeme nad každou z nich přemýšlet zvlášť, uvědomovat si její podstatu a zakořeňovat její místo v širším kontextu, naše snaha nedojde ke zdárnému cíli. Během pomalého nácvičku máme čas věnovat se kvalitě tónu, dynamice, typu úderů, analýze harmonie, díky které si lépe zapamatujeme hudební fráze, formálnímu rozboru, který nám pomůže získat přehled nad konstrukcí celé skladby. Tyto aspekty nám pomohou k potlačení touhy zrychlovat předčasně tempo. Zároveň nás přimějí opakovat frázi mnohokrát, protože výše popsané cíle nelze plně obsáhnout napoprvé. V rámci procesu si zcela přirozeně zafixujeme danou skladbu s každým detailem a výsledné tempo se často dostaví samo od sebe.

K hraní na bicí nástroje využíváme paličky. V takovém případě nemáme přímý kontakt mezi tělem a nástrojem. Je to ojedinělý jev, který se nevyskytuje u žádného

jiného hudebního nástroje. Při hře na klavír máme své prsty položené na klávesách. Při hraní na dechové nástroje máme nástroj přiložený na ústech a prsty přiložené na příslušných klapkách. Naše bříška prstů cítí povrch strun a naše dlaň vnímá hebkost kytarového krku.

Typickým příkladem zmíněného jevu u bicích nástrojů je jeden z jejich podskupiny melodických s názvem marimba. Když zavřeme oči a zahrajeme na tento nástroj, nevíme, v které části se nacházíme. Skrze paličky nejsme schopni určit, které tóny hrajeme. Když zavřeme oči a zahrajeme na klavír, naše prsty cítí přítomnost okolních tónů a z toho můžeme vyvodit, které části nástroje se nacházíme. V tom je ten podstatný rozdíl.

Na marimbu hrajeme převážně čtyřmi paličkami. V každé ruce držíme paličky dvě (pro upřesnění je potřeba uvést, že existují i skladby nebo orchestrální party, kde využíváme pouze dvě paličky, což znamená, že v každé ruce držíme jednu paličku. Můžeme se také setkat s opačným případem, kdy naopak vidíme interprety používající paliček šest nebo osm). Extrémně pomalé tempo nácvičku je pro nás zároveň nejrychlejší cestou, jak se danou skladbu nejlépe naučit. Během pomalého nácvičku je nezbytné si konkrétně uvědomovat každičký pohyb, který vytváříme. Jedná se o celkový pohyb těla za nástrojem, kterým velice ovlivňujeme kvalitu tónu. V další řadě se jedná o pohyb paží. V mnoha případech musíme po odehraném úderu okamžitě vést svoji ruku na místo, ze kterého bude nejvýhodnější zahrát následující notu. Pokud se na odehraném místě zdržíme déle, než je nezbytně nutné a nedopřejeme paži dostatečnou přípravu k následnému úderu, zvyšujeme pravděpodobnost rozeznění chybného tónu. Během pomalého nácvičku musíme vnímat každý pohyb jednotlivých prstů, které ovlivňují rozpětí paliček a tím mění interval, který se ozve při dopadu paliček na nástroj. V konečném důsledku se jedná o nácvičku svalové paměti, do které všechny tyto pohyby ukládáme. Nejedná se o malé množství podnětů, které se musíme řešit v jeden moment, ale když jsme schopni čekat a dopřejeme si čas, budeme odměněni srozumitelnou interpretací. Je dobré nepřístupovat k tomuto procesu jako ke cvičení, ale jako k relaxaci. Užívat si každý pohyb. Vnímat jej jako to nejkrásnější co nás mohlo potkat. Představovat si, jak naše paličky srůstávají s naší rukou a stávají se její součástí. Typické pro tento způsob je uvolňovací cvičení, kdy svésíme paže podél těla, zavřeme oči a poslepu nastavíme paličky v ruce do rozpětí kýženého intervalu a provedeme úder. Tento přístup velice

pomáhá našemu tělu nepřehltnout se novými informacemi, ale naopak k nim přistupovat s radostí a vědomě aktivovat svalovou paměť.

Veškeré tyto pohyby zapisujeme do našeho mozku a ten posléze vysílá signály k jejich automatickému provedení. Je dobré přistoupit k paličkám jako k jídelnímu příboru. Manipulaci s vidličkou a nožem máme osvojenou dokonale. Vždy se trefíme do hranolků, které si na talíři vyhlídáme. S naprostou přesností dokážeme určit a položit nůž na místo, které bude nejlepší pro odříznutí porce, kterou si chceme vychutnat. Když jsme schopni této orientace na talíři, můžeme ji zvládat i při hře na marimbu. Princip je stejný. Používat jídelní příbor nám také nešlo hned a udělali jsme nejprve řadu chyb. Ale dopřáli jsme si čas. Naše okolí nám dopřálo čas. Pomalým zkoušením jsme učili mozek daným pohybům. Při studiu hry na marimbu jsme zajisté v pokročilejším věku, než když jsme se učili manipulovat s jídelním příborem. O to více však musíme vědomě se svým mozkem komunikovat a vzájemně si pomáhat tím, že ukládáme do naší svalové paměti nové tělesné pohyby.

Je dobré nechat svoji hlavu odpočinout. Nechat jí prostor pro uložení a zapsání nových informací, které jsme do ní vložili. Nesnažit se vše obsáhnout během několika dnů. Zjistíme, že nemá smysl nervovat se z technických nedostatků, které nám zatím neumožňují zahrát skladbu ve finálním tempu.

Tento proces nám přinese jedno zásadní poznání. Když vydržíme cvičit tímto uvědomělým způsobem do chvíle, kdy náš mozek chápe a naplno vstřebává veškeré podněty, které jsme mu zadali, jednoho dne jsme automaticky schopni slyšet finální tempo a zvuk skladby, aniž bychom si ho předtím zkoušeli zahrát. Jelikož si náš mozek všechny informace plně osvojil, dokáže nám je posílat v takovém tempu, které skladba vyžaduje.

Zvuk proměňující techniku ve slova

Řada muzikantů svojí pílí dosáhne virtuózní technické úrovně. Jejich hudební řeč obsahuje velké množství slov a názorů, kterými dokážou vyjádřit své aktuální rozpoležení. Mnohdy tato slova nezanechají v posluchači hlubší stopu, protože z nich

není cítit smysluplný obsah. Nezasáhnou nás žádoucím nadhledem a podmanivostí. Jejich slova jsou sice srozumitelná, ale vyřčena velice slabým a monotónním hlasem. Jako když si nejsme jisti vlastním názorem, ale přesto se snažíme mermomocí diskutovat. Jinými slovy mluvím o zvukové nadstavbě, kterou jsme schopni z našeho nástroje vydolovat, a která zároveň vyvolá v posluchači potřebnou rezonanci.

Hledání vlastního osobitého zvuku je cesta, která má mnoho záchytných bodů, po jejichž dosažení máme ovšem potřebu vyšplhat o další kousek výš. Není to pouze technika, ale především zvuk, co z nás dělá osobitého hráče, který dokáže sdílet své emoce s publikem. Náš zvuk se neustále mění s vývojem naší osobnosti. Mění se s naším přístupem k životu. Mění se po konfrontaci a následným ponaučením z příjemné i nepříjemné zkušenosti, která nás v životě potká.

Na zvuku je podstatné to, že s jeho kvalitou můžeme plně pochopit a obsáhnout známé pravidlo, které říká – méně znamená více. Ve chvíli, kdy z nás nevychází kvalitní zvuk, snažíme se tuto díru zakrýt množstvím not, které zahrajeme, ale podstatu nevyjádříme. Pro mnoho posluchačů sice můžeme znít velice sofistikovaně a zajímavě, ale sami se často nevyznáme ve vlastním slovosledu, kterým tvoříme hudební fráze a tak v podstatě nevíme, jak formulovat podstatu našeho sdělení.

Tohoto příměru si můžeme všimnout v běžném životě. Potkáváme řadu lidí, kteří řeknou velké množství slov, ale podstata jejich sdělení nám, i jim samým uniká. Byť je jejich rozhled velice povrchní, najde se mnoho lidí, na které tento způsob diskuze zapůsobí. Na druhou stranu jsou mezi námi i tací jedinci, kteří dokážou objasnit konkrétní problém jedním slovem nebo větou, ve které je obsaženo naprosto vše. Nepřeskakují mezi tématy, aby dali na obdiv svůj všeobecný rozhled, ale dokáží obohatit téma o mnoho jevů, na první pohled zdánlivě nepříbuzných.

V hudbě je to otázka naší schopnosti poradit si s různými hudebními styly. Pokud neznáte nezbytné rysy, které daný styl obnáší, začne se vám rozpadat půda pod nohama. Začnete ztrácet klid a nadhled. Snažíte se říct velké množství slov, ale mluvíte o jiném tématu, než vaši spoluhráči a dohromady vaše vystupování zní jako hádka a ne jako smysluplný rozhovor.

Kvalitní zvuk nám bezpodmínečně nezajistí drahý a kvalitní nástroj. Stejně tak nám kvalitní oblek nezajistí vhodné vystupování. Znáám řadu kolegů, kteří vlastní nejlepší

nástroje, které jsou v dnešní době k dispozici, ale mají prabídnou představu o tom, jak by jim měly pod rukama znít. Drahý nástroj za vás osobitý zvuk nevytvoří. V hledání svého ideálního zvuku je další možnost neustálého rozvoje. Osobitý zvuk je kombinací vašeho názoru, vaší techniky, vašeho hudebního i životního rozhledu a v neposlední řadě výběru nástroje. Na světě existuje řada umělců, kterým dáte k dispozici jakýkoliv nástroj a pod rukama jim zní tak, že hned poznáme zvukový rukopis konkrétního interpreta. Jsou ale i jiné případy, kdy interpreti hrají na své specificky vyrobené nástroje (často je to viditelné u hráčů na bicí soupravy), které jim dodávají osobitý a autentický zvuk. Nejsou ochotni hrát na jiné nástroje, protože by nedosáhli své zvukové „laťky“, kterou si během své kariéry vybudovali. Dříve jsem takovému přístupu nijak zvlášť neholdoval. Bylo to podmíněno jednoduše tím, že jsem ho nechápal. Byl jsem toho názoru, že dobrý hudebník zahraje skvěle na každý nástroj. Pokud nebyl ochoten ani náznakem ustoupit ze svých podmínek, ztrácel mou důvěru v to, že se jedná o výjimečného interpreta. V dnešní době jsem tento pohled zcela přehodnotil a k tomuto přístupu umělce mám svůj velký respekt, obdiv a mám pro něj naprosté pochopení.

Technika nám bezpochyby zkultivuje náš tón, ale neobsáhne veškerý charakter osobitého zvuku. Technika nám dodává volnost. Přináší nám možnost vyjádřit vše co nás napadne, ale až se zvukem přijde nápad a s nápadem přijde technika.

Půst je klíčem k novým příležitostem

Ano, každý známe řadu lidí, kteří v únoru pravidelně dodržují abstinenci v pití alkoholu. Určitě si také každý vybaví někoho ze svého okruhu přátel, kdo si na Nový rok vnáší do života předsevzetí týkající se kvalitnější stravy, které ho opustí bezprostředně po zahájení rautu na novoročním firemním večírku.

Myslím si, že jeden z nejpodstatnějších bodů, které se musíme během svého života naučit, je poslouchat přání svého těla. To je k nám vždy naprosto upřímné a, i když ne vždy srozumitelné. Pro mnoho lidí znamená uposlechnutí této žádosti vystoupit ze své komfortní zóny, a proto ji radši zadupávají do nejskrytějších koutů své duše a doufají, že se tento hlásek přestane ozývat a problém zmizí. On však nezmizí.

Naše tělo nám dává jasné signály, kdy se potřebuje zregenerovat. Náš organismus neposlouchá naše touhy. Nespokojí se s naší pozorností pouze během jednoho měsíce v roce, kdy mu ulevíme a poskytneme příležitost načerpat energii na zbylých jedenáct měsících. My musíme být poslušnými ochránci našeho organismu, poslouchat a plně vyhovět jeho aktuálním potřebám.

Měli bychom v sobě pěstovat touhu neustále se zdokonalovat a udržovat si kvalitu svého počínání na úrovni, se kterou jsme v souladu. To můžeme činit vytrvalým a precizním přístupem ke své práci, ke svému vzdělání, k svému tělu, ke své duši. Musíme se umět postit. Umět říci ne. Umět říci ano. Vést rozhovor s vlastní duší a dokázat odmítnout příležitost, před kterou nás varuje, avšak naše ego žádání o vstup do jámy lvové. Když dokážeme naslouchat svému srdci, vytvoříme si prostor pro nové a plnohodnotné příležitosti dávající smysl našemu bytí. Budeme naplnění a šťastní a budeme schopni přispět do našeho společného prostoru tím pravým uměním, kterým se naplněný život stává.

Závěr

Věřím v obsah této práce, který má sílu přimět čtenáře k zamyšlení, že hudba není to jediné, co by jej v životě mělo zajímat, ale že je třeba pohlédnout na svět hudebníka z širší perspektivy. Stejně tak jsem přesvědčený, že tento text může pomoci lidem, kteří stojí před složitou volbou, vzít zodpovědnost za svá rozhodnutí do vlastních rukou. Mladší studenti hudby mohou, díky této práci, již v počátku svých studií nahlédnout na to, že rozvoj osobnosti je nedílnou součástí cesty každého hudebníka. Mohou se tak připravit na situace, na které musí během své profese narazit každý, nicméně již s vědomým pohledem na ně. Tím budou mít možnost využít je plněji pro svůj další rozvoj. V souvislosti s tím přichází uvědomění, že pedagog by měl být ke svým žákům naprosto otevřený a nebát se o svou autoritu tím, že nebude ochoten se svými studenty sdílet i své osobní zkušenosti, chyby nevyjímaje.

K psaní této práce jsem přistoupil jako pedagog, který mluví ke svým studentům. Snažil jsem se najít nejideálnější způsob, jak popsat svůj přístup ke cvičení, tvorbě a interpretaci. Během psaní tohoto textu se mi postupně otevíralo mnoho dalších témat, kterým jsem se ve svém profesním životě ještě zcela a hluboce nevěnoval, což mě inspirovalo k dalšímu bádání. Uvědomil jsem si, že počín v podobě mé diplomové práce nebyl mým konečným cílem, nýbrž dalším stupínkem, ze kterého mohu pohlédnout ještě o něco dále.

Literatura

- BOULARD, Henri. *Dimenze lásky*. Kost. Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1995, str. 30.
- DYER, Wayne Walter. *Proměna Vašeho života od Ambic ke Smyslu*. iBalance, 2012.
- GROF, Stanislav. *Kosmická hra. Zkoumání hranic lidského vědomí*. Praha: Práh, 2013, str. 275.
- HALÍK, Tomáš. *Co je bez chvění, není pevné*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2002.
- HESSE, Hermann. *Siddhártha*. Praha: Argo, 2003.
- HOGENOVÁ, Anna. *Výzva ke štěstí*. Přednáška 23.2.2021. Zdroj: https://www.youtube.com/watch?v=i_5AtaakWQ
- HOGENOVÁ, Anna; SLANINKA, Michael. *Žít z vlastního pramene – Rozhovory o životě a filosofii s Annou Hogenovou*. Malvern, 2019.
- LAZAREV, Sergei Nikolajevič. *Překonání pýchy*. Přednáška 31.1.2021.
- MARCUS AURELIUS, Antoninus, *Hovory k sobě*. Praha: Arista, 2016.
- NIETZSCHE, Friedrich. *The Portable Nietzsche*. NY: Penguin Classics, 1982.
- PETERSON, Jordan Brent. *12 pravidel pro život, protilátka proti chaosu*. Praha: Argo, 2018.
- PETERSON, Jordan. *Uklidte si v pokoji*. Přednáška 7.10.2018. Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=0mt8HUB45vg&t=196s>
- WERNER, Kenny. *Mistrovství bez úsilí – Jak v sobě osvobodit dokonalého hudebníka*. Jamey Aebersold Jazzroku v New Albany, 1996.