

**AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ
DIVADELNÍ FAKULTA**

DISERTAČNÍ PRÁCE

Praha, 2022

Václav Trojan

**AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
DÍVADELNÍ FAKULTA**

**DRAMATICKÁ UMĚNÍ
Autorské herectví, jeho teorie a psychosomatika**

DISERTAČNÍ PRÁCE

DIALOGICKÉ JEDNÁNÍ OPTIKOU VIPASSANY

**Porovnání některých buddhistických pedagogických přístupů k sebepoznání s
pedagogikou dialogického jednání**

Václav Trojan

Vedoucí práce: doc. Vladimír Chrz

Oponenti práce:

Termín obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: Ph.D.

Praha, 2022

**ACADEMY OF PERFORMING ARTS PRAGUE
THEATRE FACULTY**

DRAMATIC ARTS

Authorial Acting, its Theory and Psychosomatics

DOCTORAL THESIS

DIALOGICAL ACTING THROUGH THE PRISM OF VIPASSANA

**Comparison of Some Buddhist Pedagogical Approaches to Self-knowledge with the
Pedagogy of Dialogical Acting**

Václav Trojan

Supervisors: doc. Vladimír Chrz

Examiners:

Date of defense:

Awarded academic degree: Ph.D.

Prague, 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem disertační práci na téma

DIALOGICKÉ JEDNÁNÍ OPTIKOU VIPASSANY

Porovnání některých buddhistických pedagogických přístupů k sebepoznání s pedagogikou dialogického jednání

vypracoval 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

Tématem práce je srovnání dvou pedagogických procesů, které pracují s obdobným přístupem k sebepoznání, principem zpětné vazby. Srovnávanými disciplínami, v jejichž rámci procesy probíhají, jsou dialogické jednání s vnitřním partnerem, praktikované a zkoumané na Katedře autorské tvorby a pedagogiky na DAMU v Praze, a vipassana, která je stěžejní praxí theravadového buddhismu. Autor na základě vlastní dlouholeté zkušenosti s oběma procesy, práce s kanonickou i současnou literaturou, rozhovorů s učiteli disciplín a osobního archivu reflektuje způsob aplikace klíčového principu sebereflexe a zpětné vazby, a také elementy, z nichž se procesy skládají a na kterých jsou stavěny možnosti pro získávání zkušeností a dovedností studentů. Nastiňuje základní myšlenkové a historické pozadí disciplín, v jejichž rámci proces probíhá, a rozebírá některé koncepty a elementy dotyčné praxe. Analyzovány jsou cíle disciplín, prostředí, ve kterém praxe probíhají, překážky v nastolování dílčích principů, strategie k jejich překonávání a harmonizace dílčích výsledků. Následným porovnáním autor upozorňuje na vzájemně obdobné principy nebo poukazuje na jejich odlišnosti a zamýšlí se nad rozdílnými výslednými hodnotami těchto dvou pedagogických přístupů a nad provázaností dokonavých a nedokonavých procesů. Závěrem navrhuje možnosti integrace některých prvků, především vipassany, do praxe dialogického jednání s vnitřním partnerem tam, kde podle jeho názoru může pedagog nebo student nacházet nové inspirace pro svůj přístup k pedagogickému procesu a studiu.

Klíčová slova: Dialogické jednání s vnitřním partnerem; Vipassana; Pedagogika; Proces; Zpětná vazba; Kondice; Všíímavá pozornost; Tvořivost; Sebeoznání

Abstract

The topic of the work is a comparison of two pedagogical processes, which work with a similar approach to self-knowledge, the principle of feedback. The comparative disciplines in which the processes take place are dialogical acting with the inner partner, practiced and researched into at the Department of Authorial Creativity and Pedagogy at DAMU in Prague, and vipassana, which is a core practice of Theravada Buddhism. Based on his own experience of many years with both processes, working with canonical and contemporary literature, interviews with the teachers from the two disciplines and personal archives, the author reflects on how to apply this principle, as well as the elements that make up the processes and on which students' experiences and skills are built. He outlines the basic thought and historical background of the disciplines within which the processes take place, and analyzes some concepts and elements of the relevant practice. The goals of the disciplines, the environment in which the practices take place, the obstacles in establishing partial processes, strategies for overcoming them and the harmonization of partial results are analyzed. By subsequent comparison the author draws attention to mutually similar principles or points out their differences, and discusses the different final values of these two pedagogical approaches and the interconnectedness of perfect and imperfect processes. Finally he suggests the possibilities of integrating some elements, especially of vipassana, into the practice of dialogical acting with the inner partner, where the teacher or student can find new inspirations for their approach to the pedagogical process and study.

Keywords: Dialogical Acting with the Inner Partner; Vipassana; Pedagogy; Process; Feedback; Condition; Mindfulness; Creativity; Self-knowledge

Poděkování

Rád bych poděkoval Vladimíru Chrzovi za odborné vedení mé disertační práce, velkou míru trpělivosti, vstřícnosti a prokázané ochoty, a Janu Honzíkovi, který mi v průběhu studia poskytoval podporu a cenné rady. Můj dík patří také své celé rodině a všem přátelům, kteří mě při vytváření této práce podpořili a bez jejichž pomoci by nebylo možné práci dokončit, zejména mým rodičům Elišce a Václavovi, Zuzaně Jurechové, Mileně Fučíkové, Alžbětě Trojanové a Pavle Loucké. Děkuji také všem účastníkům výzkumných dílen, jejichž nadšení a vstřícná spolupráce mi dodávaly motivaci pro další výzkum. Zvláštní dík patří všem mým učitelům, kteří mě ke studiu tématu inspirovali, zejména Ivanu Vyskočilovi, Sayalay Bhaddamanice a Sayadaw Vivekanandovi.

Věnování

Tuto práci věnuji Ivanu Vyskočilovi.

OBSAH

Abstrakt	7
ÚVOD	14
1. Obecné pojmy a osobní cesta	18
1.1. Disciplíny DJ a vipassana	18
1.2. Tvořivost, kondice, hra	19
1.3. Kontext disciplín	20
1.4. Pedagogika	22
1.5. Základní odlišnosti disciplín	23
1.6. Duchovní celistvost procesu	23
2. Zkoumání procesů pedagogické praxe obou disciplín	25
2.1. Pojem a kontext disciplíny	25
2.2. Představení základních pojmů v komparaci disciplín	27
2.3. Aspekty nahlížení na proces	27
3. Vymezení cílů obou disciplín a souvisejících pojmů	29
3.1. Založení disciplíny sebepoznávání	29
3.2. Cíl činnosti	31
3.3. Rozdílné přístupy dialogického jednání a vipassany	31
3.4. Jak uchopit vztahování se k DJ? Co je cílem praxe DJ?	32
3.5. Jak uchopit vztahování se k vipassaně?	35
3.7. Kondice jako podmíněnost a jako základ pro výkon	37
3.8. Koncept podmíněného vznikání <i>pañiccasamupāda</i>	39
3.9. Tvar pohybu	39
3.10. Tvořivost	40
4. Komunikace jako prostředek realizace cílů disciplín	47
4.1. Základní princip komunikace	47
4.2. Dialog jako komunikační proces disciplíny	49

4.3. Pojetí konceptu	50
4.4. Dekonstrukce jako cesta rozbíjení konvence	51
4.5. Zpětná vazba	52
4.6. Všímová pozornost jako primární nástroj k navození zpětné vazby	54
5. Komparace praxe disciplín	59
5.1. Podmínky praxe	59
5.2. Jevištní a učební prostor	62
5.3. Motivační cíle	62
5.4. Motivace a úspěch	63
5.5. Trénink	64
5.6. Prospěšnost a neprospěšnost	65
5.7. Perfekce	66
5.8. Dialog jako prostředek vhledu do povahy vědomí	67
5.9. Členění praxe z hlediska času	68
5.10. Kontinuita pozorování, její stabilita a setrvačnost dění	69
5.11. Respice finem	71
5.12. Spontaneita	72
5.13. Efektivita	73
5.14. Vědomí procesů a pokrok	73
6. Představení doplňujících teoretických konceptů <i>dhammy</i>	75
7. Některé aspekty pedagogické praxe obou disciplín pohledem systémové teorie Gregoryho Batesona	79
7.1. Mysl jako krajina	79
7.2. Vztah jako předpoklad procesu	82
7.3. Hledání středu	84
7.4. Strukturace DJ a vipassany na základě Batesonova pohledu	88
7.5. Role v kontextu disciplíny	89

7.6. Autorská mysl: vytváření vztahů a strukturace	90
7.7. Tvůrčí mysl a pozorující mysl	92
8. Recepce disciplín praktikujícími	92
9. Závěr	94
BIBLIOGRAFIE	96
PŘÍLOHY	99
Seznam příloh	99
Příloha 1: Tabulka srovnávaných prvků disciplín DJ a vipassany	99
Příloha 2 Tibetská thangka znázorňující princip podmíněného vznikání <i>patīccasamupāda</i>	104
Příloha 3 Studie SGS	106

ÚVOD

Za původní motivací začít psát tento text byl můj zájem porovnat dva pedagogické přístupy. Jedním z nich je dialogické jednání s vnitřním partnerem (DJ)¹, což je hlavní předmět oboru herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku; na DAMU jej založil prof. Ivan Vyskočil. Tím druhým přístupem je vipassana (VIP)², stěžejní praxe theravadového buddhismu³. V počátcích tohoto učení stála historická postava Siddharta Gautamy, který je všeobecně znám spíše jako Buddha⁴. Již v začátcích mého studia DJ a vipassany jsem zpozoroval téměř totožnou instrukci v obou disciplínách: důraz na pozorné všímání dějů, všímavost. I praxe byla v aplikaci této pedagogické pomůcky v mnoha ohledech podobná a probudila můj zájem o hlubší prozkoumání souvislostí. Na otázky začínajících studentů seminářů DJ, k čemu je jeho studium dobré a co je jeho cílem, přicházela odpověď tvůrce disciplíny, profesora Vyskočila: „k ničemu!“, po vlně smíchu s dodatkem, že poctivý přístup ke studiu DJ může vést k poznání a ke svobodě. Při těchto slovech se mi vybavily přednášky učitelů buddhistické meditace vipassany, kde se hovořilo o Siddhartově filozofii o prázdnotě, poznání pravých charakteristik existence a vysvobození z její neuspokojivosti. V průběhu dalších studií jsem v obou disciplínách nalézal stále více podobností. Během praktických cvičení a experimentací se mi obě zkušenosti stále více propojovaly, navzájem podporovaly a doplňovaly.

V textu chci poukázat na některé z těchto podobností a souvislostí. Jednak mají obě disciplíny obdobné metody a přístupy k sebepoznávání a poznávání zákonitostí existence (ať už aktéra ve veřejném prostoru, nebo existence jako takové), jednak pracují s domněnkou, že na základě podobného pedagogického přístupu mohou spět podobným směrem a v určitých souvislostech k podobným výsledkům. Porovnávám podobnosti a odlišnosti v nastavení disciplín, jejich průběhu, dílčích výsledcích a hodnotách, které z něj

¹ DJ je skupinová psychosomatická disciplína založená na principu dialogu aktéra sama se sebou v jevištním prostoru před ostatními účastníky. Jde o experimentaci s hlasem a tělem v prázdném prostoru bez jakýchkoli rekvizit, v rámci nastavených parametrů. Cílem je získání kondice, která spočívá ve schopnosti pozorovat a komunikovat vlastní psychofyzické impulsy a vytvářet vzájemné vztahy mezi nimi tak, aby se staly veřejným děním, kterého se může aktivním pozorováním účastnit i obecenstvo tvořené učitelem (či učiteli) a ostatními studenty-aktéry, a reagování na vznikající vztahy a situace tvořivým způsobem. Na základě vytváření otevřené dramatické hry ve veřejném prostoru je experimentováno s možnostmi zacházení s vlastním hlasem a tělem jako komunikačními a zároveň herními prostředky procesu tvorby. Detailnější popis následuje v dalších kapitolách.

² Vipassana je disciplína vedoucí k sebepoznání a vzhledům do povahy existence, která je praktickou součástí učení raného buddhismu. Jejím cílem je pochopení buddhistického učení tzv. Čtyř vznešených pravd. Pochopení těchto pravd je podmínkou pro vysvobození z koloběhu konvenčního chápání bytí a tím také vysvobození z útrpnosti spojené s běžným životem. Detailní definice následuje v další kapitole. Dále budeme používat zkratku „DJ“ nebo „dialogické jednání“ pro dialogické jednání s vnitřním partnerem a zkratku „VIP“ pro vipassanu.

³ *Theravada* je jednou z větví raného buddhismu

⁴ „*buddha*“ znamená ve sanskrtu „osvícený“, „probuzený“ k dokonalému poznání.

vyplývají, a ideály, ke kterým směřují. Zároveň poukazují na možnosti směrů bádání a rozvoje disciplíny dialogického jednání.

Zatímco lze najít u obou disciplín řadu paralel, které se týkají praktických zkušeností při procesu sebepoznávání, obě zároveň mají odlišné směřování. Cílem praxe vipassany je poznání vzorců existování, na základě zvědomění jejich neustálého opakování snaha o jejich opuštění, poznání prázdnoty všech jevů a vysvobození z neuspokojivosti existence; v DJ cílem je poznání kvalit vlastního tvořivého potenciálu a vzorců chování, díky němuž se otevírá svoboda v jednání ve veřejném prostoru. Buddhistická praxe vipassany jako jednoho z nástrojů sebepoznání má tradici čítající staletí a tisíciletí, zatímco praxe dialogického jednání má historii několika desetiletí. Vipassana pracuje s hluboce ověřeným principem a doprovází ji obsáhlá kanonická literatura⁵, díky níž lze tento přístup k sebepoznávání systémově porovnat s praxí dialogického jednání. Kategorie, principy, aspekty apod., které DJ a vipassanu formují, srovnávám pohledem tradičního buddhistického učení, *dhammy*⁶. Předmětem jsou témata studijních cílů, výsledků, a možnosti rozšíření jejich potenciálu na základě změny pohledu a přístupu ke stávajícím ustáleným postupům. Jedná se o reflexi stávajících konceptů s poukazem na možnosti dalšího vývoje pedagogiky DJ. Zabývám se zpřesněním, co tyto dvě disciplíny odlišuje a co mají společného. Pro takové porovnání existuje několik rovin pohledů, ze kterých lze tyto disciplíny nahlížet, jako je struktura a kvalita průběhu procesu, definování ideálního cíle apod. Některé koncepty disciplín jsou všeobecně používané a známé, jde například o přístupy psychologické nebo divadelní, jiné jsou specifitější ve způsobu jejich řazení, v terminologii nebo formě praxe. Společným rysem je například zaměření na proces. Zajímat nás budou koncepty jako všímavost, odstup od vlastního prožívání, atmosféra, impuls, pozornost a vstřícnost, laskavost vůči sobě, kondice, ladění, energie, souhra nebo kontinuita⁷. Pracovat budeme s motivací a předpokladem, že přesnost pojmenování mnoha aspektů průběhu procesu a důraz na jejich důležitost pro efektivitu fungování principu lze přenést z vipassanové praxe do praxe DJ. Inspirován úhlem pohledu praxe VIP může aktér některé postupy vlastního veřejného vystupování dále artikulovat a lépe využívat potenciál svého konání. Vycházím především z vlastních zkušeností praxe v obou srovnávaných systémech. Část terminologie proto používám s vysvětlením ve vlastním pojetí. Disciplíny srovnávám pomocí analýzy prvků systémů v

⁵ Souhrnným názvem pro kanonické texty raného buddhismu je tzv. Tipitaka, sepsaná v jazyce páli. Viz např. překlad *Majjhima Nikāya I* (2014), srov. publikaci Paula Williamse (2011) *Buddhistické myšlení. Úplné uvedení do indické tradice*, Praha: ExOriente.

⁶ Buddhovo učení, známější pod sanskrtským výrazem *dharma*. *Dhamma* je jeho ekvivalentem v kanonickém jazyce *theravady* páli

⁷ Viz definici těchto pojmů níže.

odpovídajících kategoriích za účelem vytvoření dat, co vše proces obnáší a jakých elementů a aspektů je složen. Na základě analýzy a porovnání těchto prvků demonstruji podobnosti a odlišnosti, poukazuji na některé nedostatky či přednosti a přicházím s návrhy na obohacení pedagogického procesu za účelem jeho zefektivnění.

Zdroji inspirace jsou pro mě koncepty především theravadového buddhistického kanonu, post-kanonické texty a moje zkušenost s učiteli, kteří byli ve většině žáky barmských škol vycházejících z pedagogického pojetí, které vytvořil barmský učitel vipassany Ctihodný Mahasi Sayadaw. Pokud odkazuji na DJ, pak na publikace a působení Ivana Vyskočila⁸. Definuji základní koncept pojetí výzkumně-praktické disciplíny, jaké pedagogické systémy porovnávám a jaké jsou jejich cíle. Vysvětluji, jakým způsobem uchopuji téma a jak pojmám termíny a názvosloví. Příkladem je používání výrazů jako „existence“ nebo „bytí“, se kterými pracuji jako s odkazem na dění v těle, řeči, mysli, a ve veřejném prostoru. Dialogické jednání lze v tomto myšlenkovém systému dobře integrovat díky podobnostem, které budou předmětem našeho zájmu.

Snažím se zodpovědět okruh následujících otázek:

- V čem a nakolik se podobají prvky, aspekty, metody a strategie praxe srovnávaných disciplín?
- Jaký je rozdíl mezi výsledky dekonstrukce konvenčního pojetí v DJ a ve VIP? Jaký je rozdíl mezi výsledky tvořivosti v DJ a ve VIP? Jaký je v disciplínách vztah mezi dekonstrukcí a tvořivostí?
- Jaká je v disciplínách funkce dokonavosti a nedokonavosti, dokonanosti a průběžnosti?

DJ mě hlouběji zaujalo v době po návratu z Bali, kde jsem studoval dramatické formy úzce propojené s tamní filozofií hledání harmonie, zejména tanec, hudbu a loutkoherectví *wayang*⁹. Byl jsem tehdy po svém návratu po dvou letech strávených v tamním prostředí překvapen přemírou racionality západního pojetí komunikace, což se tehdy zdálo v rozporu s tím, jak často se na seminářích DJ zdůrazňovala potřeba rozvíjet v dialogu nejen schopnosti informace vysílat, ale také je přijímat¹⁰. Hledal jsem cesty, které by mi pomohly moje zkušenosti skloubit. Poněvadž jsem chtěl pokračovat v rozvíjení zkušeností s orientální filozofií, na kterou by navazovala praxe, hledal jsem nové možnosti.

⁸ Srov. kolektivní publikaci z roku 1997 pod názvem *Dialogické jednání jako otevřená otázka*, Praha: AMU. Ivan Vyskočil (2005) *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: JAMU.

⁹ Stínové divadlo. Na Bali je *wayang* v tradičním pojetí formou didakticky zprostředkující publiku vědění. Ideální *dalang*, loutkoherc, by tedy měl ovládat nejen kulturní kontext, ale také znalost všech jejích uměleckých forem, filozofie a duchovních přístupů, vše teoreticky i prakticky. Díky studiu jsem tak získal mimo jiné k povědomí o balijském pojetí dharmy.

¹⁰ Ve smyslu Vyskočilova pojetí psychosomatiky jako projevoování a přijímání

S meditací jsem měl jen amatérské zkušenosti a ani na Bali jsem v době studijní stáže nepotkal učitele, který by mě dovedl k hlubšímu pochopení možností směřování. To se ovšem změnilo ve chvíli, kdy jsem se poprvé zúčastnil dvoutýdenního kurzu vipassany. Zaujalo mě, že mnoho principů se podobá těm, které jsem znal ze seminářů DJ. Teprve po důkladném studiu a v součtu téměř roční praxi vipassany jsem si dokázal jednotlivé zkušenosti ze studia na DAMU uceleným způsobem integrovat; ovšem mnohem jasněji se mi moje zkušenosti promítly do filozofického a duchovního rámce buddhistického učení, *dhammy*. Terminologie a prostředí buddhistického systému pedagogických přístupů se mi jeví propracovanější a hlavně - je pro mě svou jednoduchou linkou vývoje, přesností a úzkým sepětím s praxí výrazně přístupnější a inspirativnější, než složitě rozvětvené vědy západní pedagogiky a psychologie. Zároveň také odpovídá potřebě mého textu pořádaného jako příběhu od nevědomosti k poznání. Vedle vědeckých přístupů stavím především také na autentickém základě tohoto přístupu k pedagogickému procesu. Proto je (povětšinou theravadová) buddhistická literatura a z ní vycházející prameny nosnou páteří našeho porovnávání s určitými výhradami aplikace praxe DJ na vipassanu, které vycházejí především z mých osobních zkušeností z praxí obou disciplín, např. pojetí samoty nebo práce s hlasem.

1. OBECNÉ POJMY A OSOBNÍ CESTA

1.1. Disciplíny DJ a vipassana

Tato kapitola popisuje, jaké zkušenosti daly vzniknout mému zájmu o srovnání některých částí těchto pedagogických systémů. Podrobněji se zaměřuje na rozbor základních pojmů a hodnot, které ustavují a tvoří základ disciplín, kterými se budeme dále zabývat. Vzhledem k tomu, že se v obou případech jedná o psychosomatické disciplíny založené na podobném principu, skrývá v sobě stávající forma studia DJ ještě nevyužitý potenciál, do určité míry obdobný, jako cesty poznání buddhismu. Tážu se, zda lze za určitých podmínek s využitím některých metod theravady dojít experimentováním a zakoušením v rámci DJ k obdobným výsledkům, jaké mají v určitých bodech buddhistické cesty, jako jsou vhledy do povahy existence¹¹ nebo stupně nabývání soustředění¹². Zabývat se budu některými částmi těchto cest, srovnávat jejich cíle a metody, které na tuto cestu navádějí, a porovnávat jejich výsledné hodnoty. Beru v potaz následující termíny: prostředek a cíl; dokonavost a nedokonavost; vztah mezi prostředkem a cílem; zpětná vazba: princip, na kterém disciplíny zakládají svou praxi; společenství praktikujících; „tvar pohybu“¹³ jako hlavní cíl disciplín; stabilita vnější a vnitřní, dynamika jako pohyb pozorování a vytváření; tvorba prostředí pro studium; proces harmonizace a harmonie jako jeho výsledek; směřování ke schopnosti vyvažovat elementy daných procesů; tvořivost a práce s koncepty; tvořivost a dekonstrukce; kontinuita; prospěšnost a neprospěšnost.

Jedna disciplína směřuje k tvořivosti, druhá k maximální redukci konceptualizací. Jejich dílčí cíl je velmi podobný: dekonstrukce konvenčních přístupů k sebeprožívání a vztahování se k sobě i k okolí a vytvoření nového přístupu prospěšného pro cíle disciplíny. Zacílením těchto disciplín je komunikaci vnitřních i vnějších dějů a vlivů zvědomovat, analyzovat, zpřesňovat a rozvíjet tímto způsobem určitou kondici, kterou lze také označit za setrvačnost či hybný moment mysli, jejíž kultivací se pak odvíjí další praxe. Otázkou je, co tato kondice znamená, co obnáší, co určuje její dostatečnost a nakolik se dá dále zdokonalovat.

¹¹ Mahasi Sayadaw (1998)

¹² Bhikku Nyanamoli (trans.) (2011)

¹³ Termín DJ pro způsob, jakým aktér operuje v situaci

1.2. Tvořivost, kondice, hra

Na tvořivost¹⁴ lze nahlížet dvěma způsoby, podle toho, kam směřuje zacílení činnosti: jednak z hlediska vnitřního osvojování a usměrňování procesu v rámci studované disciplíny (vnitřní situace), jednak z hlediska tvořivosti ve vztahu k dění ve veřejném prostoru (situace vnější). V obou disciplínách platí, že za tvořivost lze považovat způsob, jakým student nakládá s výzvami a překážkami k dosažení cíle. V DJ je navíc ideálním cílem studia svoboda tvorby situací ve veřejném prostoru obecně.

Kondice¹⁵ je základnou pro dosažení cíle. Můžeme hovořit o podmíněnosti kreativity, která je souborem znalostí, dovedností a zkušeností, vynalézavosti a všeobecně naplňování potenciálu mysli. Tímto potenciálem je plně bdělá, všímavá mysl, umožňující přestavbu a transformaci. V angličtině na rozvíjení a naplňování tohoto potenciálu odkazuje termín „mindfulness“¹⁶.

Hra¹⁷ je v DJ prostředkem, jak dosáhnout zaujetí, radosti při tvorbě a určitého soustředění. Ač je vipassana striktně dekonstruktivní, ve smyslu rozpouštění identifikace s prožívanými jevy a postojů k nim, a pouhým bdělým pozorováním směřuje k pronikání skrze úroveň vědomí, i zde lze, byť v nesrovnatelně menší míře, diskutovat o hravosti při aplikaci zadaných instrukcí s podobnými, výše zmíněnými benefity. Výsledkem pak je průběžná tvořivost ve smyslu přístupu k praxi. Hravost může přinášet souhru jak ve vnitřním jevištním¹⁸, tak vnějším, veřejném prostoru. Zároveň je prostředkem ke změně pohledu na pojetí ega¹⁹.

V práci vycházím z interpretace dialogu jako hledání a nabývání univerzálního poznání skrze smysl na základě protikladů, kterého lze dosáhnout díky jednotě usebrání²⁰. V antické filozofii *logos* může znamenat „řád vesmíru“, který člověk myšlením odkrývá (Hérakleitos z Efesu), poznání (Sókratés)²¹, jako všeobecný princip, který se nemění a na ničem nezávisí. Podobně označení pro buddhistické učení, „*dharmu*“, je odvozené ze

¹⁴ Mihaly Csikszentmihalyi (1997)

¹⁵ Eva Ambrozová, Jiří Koleňák, David Ullrich a Vratislav Pokorný (2016)

¹⁶ Kabat-Zinn, J. 2005. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*. United Kingdom: Hachette.

¹⁷ Eugen Fink (1992) *Oáza štěstí*. Praha: Mladá fronta. ISBN 80-204-0224-1

¹⁸ Pojem podrobněji vysvětluji následovně

¹⁹ Ivan Vyskočil. Ke studiu herectví: řeč ku přiznání profesury v oboru herectví [online]. *Ústav pro výzkum a studium autorského herectví*. 6. 1. 2021 [cit. 10.9.2021]. Dostupné z: [https://www.autorskeherectvi.cz/post/ke-studiu-herectví-řeč-ku-přiznání-profesury-v-oboru-herectví](https://www.autorskeherectvi.cz/post/ke-studiu-herectvi-řeč-ku-přiznání-profesury-v-oboru-herectví); srov. překlad Thanissaro Bhikku (2008) *MahaMaha-cattarisaka Sutta: The great Forty* [online]. [cit. 17.10.2021]. Dostupné z: <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.117.than.html>

²⁰ Anna Hogenová : *Logos a orthotes*. [online] [cit. 23.11. 2021] In :

[https://www.vhled.cz/Achiv/Casopis_Vhled\(cislo2\)/Vstupni_stranka/Konecne_a_nekonecne/AHSoubor1.html](https://www.vhled.cz/Achiv/Casopis_Vhled(cislo2)/Vstupni_stranka/Konecne_a_nekonecne/AHSoubor1.html)

²¹ Guillaume PIGEARD DE GURBERT (2010) : *Contre la philosophie*. Arles : Actes Sud.

sanskrtského kořene „*dhr-*“, „držet, nést“²² něco, co samo o sobě drží a není ničím zpochybnitelné.

1.3. Kontext disciplín

Ivan Vyskočil v průběhu své kariéry pracoval v různých prostředích, která jej formovala a byla zdrojem jeho inspirací. Mezi takové, ze kterých vzešlo vytvoření disciplíny DJ, patří všeobecně filozofické a kulturní prostředí Západu a intelektuálního světa 50. a 60. let 20. století, ve kterém se Vyskočil pohyboval: drama, psychologie, pedagogika a filozofie. Pohyboval se v otázkách, jako je hledání svobody tvorby v omezeních tehdejšího politickým režimem, pokřivenosti totalitního vzdělávacího systému nebo všeobecné tendence ke konzumu a otupování pozornosti. Vyskočilova zvědavost, hravost, chuť k experimentování, psychologická, pedagogická a divadelní praxe jej přivedly k objevu principů, které jsou pro DJ klíčové. Východní filozofické koncepty se k němu dostávaly dle jeho vlastních slov spíše okrajově a zprostředkovaně²³. Je nutné zdůraznit, že Siddhartha Gautama byl formován staroindickými představami své doby o uspořádání světa. Drama a divadlo, jejichž principů DJ využívá, tak *dhamma* pojímá jako zábavu²⁴ postrádající transformativní funkci a jako takové je odsuzováno pro svoji konzumní povahu²⁵. Gautama, který vyrůstal v luxusu a teprve v dospělosti byl vystaven realitě za zdmi královského paláce, hledal na základě svého šoku z bídy, nemoci a utrpení běžných obyvatel způsob, jak této útrpnosti života uniknout²⁶. Jeho cesta nenabízí jen dočasné odlehčení od tíživých momentů existence, ale úplné vysvobození²⁷ z její neuspokojivosti.

²² Vaman Shivram Apte (1985), *The Practical Sanskrit-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.

²³ Osobní rozhovor s Ivanem Vyskočilem, 14.5.2007

²⁴ Sedmé z osmi etických předsevzetí (*aṭṭhaṅga-sīla*), které si zadává praktikující intenzivní praxe vipassany, obsahuje kromě dalšího zdržování se tance, hudby a návštěv [kulturních] představení

²⁵ O rituálu postrádající transformativní či didaktickou složku se zmiňujeme v souvislosti s principem poznání a konceptem *samyojana*, deseti mentálních pout

²⁶ Williams v této souvislosti zmiňuje, že Buddhův životní příběh je třeba chápat jako *hagiografii*, tedy zprávu o životě světce, v němž v nadřazeném zájmu vzorové pravdy splývá, „jak to bylo, jak to mělo být a jak to muselo být,“ z pohledu a potřeb pozdější komunity. Z tohoto hlediska se někdy nepřihlíží k ověřitelným historickým faktům. (Williams, 2011:37). Srov. Lesný, 1948.

²⁷ Koncept samjódžana, deseti mentálních pout, popisuje příčiny neuspokojivosti a jejich opuštěním se lze dostat na různé úrovně „ušlechtilého“, *árji*, toho, kdo dosáhl „plodu cesty“ tím, že se přidržoval Buddhova učení. Ten, kdo se vzdá prvních třech pout („názor jáství“ – tedy víra v existenci „já“ - *sakkája-ditthi*, skeptické pochybnosti a nejistota, co je prospěšné a co ne – *vičikičchhá* a lpění na pouhých předpisech, závazcích a rituálech – *sílabbata-parámása*), je označován jako „ten, kdo vstoupil do proudu“ (vrátí se nanejvýš sedmkrát). Pokud se někdo vzdá dalších dvou pout (smyslové touhy – *káma-rága* a averze, zlé vůle, zášti – *vijápáda*), stane se tím, „který se vrátí už jen jednou“. Vzdá-li se zcela všech pout (žádostivosti po jemnomotné skutečnosti, tužeb po formě – *rúpa-rága*, žádostivosti po nehmotné skutečnosti, tužeb po beztvarem – *arúpa-rága*, domýšlivosti, pýchy – *mána*, nepokoje, vzrušení – *uddhačča*, nevědomosti - *avidžžá*, *moha*), stane se nikdy se nevracejícím. Když úplně a neodvolatelně odstraní všech deset pout,

Z rozsáhlosti buddhistického učení vybírám malou část, se kterou mám největší zkušenosti. Zaměřuji se na několik aspektů studia vycházejících z theravadového pojetí buddhismu, které klade velký důraz na dodržování etických pravidel, zaměření pozornosti na procesy existence a kultivaci dokonalostí. Pro naši komparaci vybírám z celého propracovaného systému buddhismu pouze následující koncepty: „Ušlechtilá osmidílná stezka“ (*ariya aṭṭhaṅgika magga*) popisuje aspekty, které podporují prospěšnost a „správnost“ nasměrování k cíli, což jsou správné chápání, správné myšlení, správná mluva, správné konání, správné živobytí, správná snaha, správná bdělost, správné soustředění²⁸; *Anicca, dukkha, anatta*²⁹ pojednává o všeobecných charakteristikách existence³⁰, jedná se o nestálost, neuspokojivost a ne-já. Dalším konceptem pro samotnou praxi je „všímavá pozornost“, *sati*³¹. Základem meditace vipassana je totiž pozorování a označování jevů a formací, které vyvstávají ve vědomí na základě bdělé všímavosti. Všímavá pozornost je členěna do čtyř kategorií: všímání si těla, všímání si pocíťování, všímání si stavů mysli a všímání si obsahů mysli³². „Pět řídicích schopností“ (*pañc'indriyāni*)³³ je podporou pro pokročilé praktikující, kdy je aplikace všímavé pozornosti podpořena vyvažováním víry s moudrostí a energie aplikace se soustředěním. *Brahmavihara*³⁴, „čtyři božská dlení“, je konceptem zabývajícím se stavy mysli prospěšnými pro jakoukoli lidskou komunikaci a je dobrou inspirací nejen pro pedagoga, ale i pro kohokoliv, kdo usiluje o konstruktivní dialog. Popisuje nestrannost, laskavou pozornost, pozorné soucítění a sdílení radosti z úspěšného naplnění aplikace, v našem případě například učitelova vůči studentově úspěšnému úsilí o osvojení učitelových instrukcí a pochopení dílčích principů. *Pāramī*³⁵ je soubor „dokonalostí“, někdy překládaných jako „ctností“, které jsou dalším vodítkem k navození ideálního cíle, stavu mysli očištěného od zakalení způsobených neprospěšnými názory, činnostmi a mentálními stavy. V *theravadě* existují dvě verze tohoto konceptu, buď s šesti, nebo deseti

stane se probuzeným, tedy *arhatem* (sanskrtsky) čili *arahatem* (v páli). Viz Williams, 2011:86, 87; srov. Brahmavamso, 2004; Frýba, 1991:49-50.

²⁸ Podle hagiografického příběhu poznal Buddha oba extrém, hojnost i bídu a přísnou askezi a ke stavu osvícení došel ve stavu mezi oběma krajnostmi. Poté hlásal mnichům o ušlechtilé osmidílné stezce jako střední cestě, která vede ke klidu, k poznání, k osvícení a k nirváně. Viz Lesný, 1948:38, 39.

²⁹ Nyanatiloka (2008) *Buddhistický slovník*. Praha: DharmaGaia

³⁰ Přesněji jejího vnímání

³¹ Doslova „upamatovávání“, myšleno sebe sama na správný směr pozornosti

³² *Mahasatipatthāna sutta, Dígha-nikája 22*. Velká rozprava o ustavení uvědomění. [online]. [cit. 5.11.2021]. Dostupné z: <http://dhammadesana.wz.cz/D22.html>

³³ Viz kapitola 4.5.

³⁴ Viz kapitola 7.4.

³⁵ Více viz kapitola 5.7.

vyjmenovanými dokonalostmi. Pro inspiraci jsem navíc vybral ještě jednu z mahájánové literatury³⁶, *upāya*, který je spojen s pedagogikou, „obratnosti v prostředcích“.

Kontext disciplíny DJ je založený na dramatických principech, jejímž specifíkem je fenomén hry, jak jsme zmínili výše. Disponuje vlastními oborovými pojmy³⁷, kdy je příkladem výše zmíněný pojem „všimnutí“ si nějaké „nabídky“ (impulsu), či komentář učitele ke studentovi „být na sebe hodný“³⁸.

1.4. Pedagogika

Ve srovnání disciplín se budeme zabývat detailním pohledem na některé složky pedagogického procesu. Siddhartha Gautama se podle dostupných pramenů³⁹ většinu svého dospělého života věnoval vyučování. Jeho učení, *dharmu*, lze nahlížet jako pedagogickou vědu, jejíž součástí je specifická psychologie, filozofie a kosmologie⁴⁰. Podobně také katedra autorského herectví na DAMU⁴¹, která je se svým výzkumným ústavem centrem bádání k dialogickému jednání⁴², se k pedagogice hlásí již ve svém názvu. Student se zároveň svými pokusy učí tvořivě komunikovat nejen sám se sebou jako s tím druhým, ale také s druhými. Analýzou a reflexí vlastních experimentací veřejného vystupování v něm zraje s nabývajícím poznáním také schopnost důležité momenty studijní disciplíny pomáhat objevovat i druhým. Ačkoliv má postoj⁴³ vůči *theravadě* v buddhistických komunitách praktikujících *mahāyānu* a *vajrayānu* dodnes

³⁶ Viz Williams, 2011:173-177

Williams říká: „Obratnost v prostředcích je didaktický a etický ekvivalent prázdnoty. Učení jsou podávána s ohledem na kontext.“ Buddha podle něj přizpůsobuje své učení posluchačům a ze soucítění je podává tak, aby vyhovovalo jejich potřebám. Tím pádem se může stát, že přednese jednou jedno učení a podruhé zcela opačné. Viz Williams, 2011:175

³⁷ Vlastní tabulku přikládám v příloze.

³⁸ Povzbuzující komentář Ivana Vyskočila k individuální experimentaci aktéra před publikem

³⁹ Srov. Williams, 2011:32-40; Lesný, 1996:36-54

⁴⁰ Bhikku Bodhi (ed.) (2005) *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Kandy: Buddhist Publication Society

⁴¹ Katedra autorské tvorby a pedagogiky

⁴² Ústav pro výzkum a studium autorského herectví

⁴³ Autor vychází z bohatých zkušeností setkávání s představiteli a praktikujícími nejrůznějších buddhistických směrů (jinak nazývaných *yāna*), získaných během cest v Asii a Evropě. Argumentem zastupujících *mahāyānu* je, že cílem *theravady* a jejího učení, jimi označovanými jako *hīnayāna*, je dosažení nahlížení na bytí, které umožňuje „pouhé“ vysvobození z vnímání neuspokojivosti existence a přímo nenavádí následovníky učení na pedagogickou a jinak prospěšnou činnost, zatímco cesta *mahāyāny* usiluje o stav *buddhy* (srov. buddha a Buddha s velkým B, které bývá součástí jména historického Siddharta Gautamy), který má navíc dokonalé znalosti, jak na tuto cestu navádět ostatní. To je například právě zvlášť zmiňovaná „dokonalost“ obratnosti v pedagogických prostředcích *upāya*. Rozpor v pohledu komunit vychází z historického vývoje buddhismu (Williams 2011) a oproti „*mahā*“ byla předpona „*hīna*“ původně užívána ve významu s pejorativním nádechem a například v indonéštině je takto dnes používána. V historii nahradil termínem *mahāyāna* dřívější termín *bodhisattvayāna*, cestu těch, kdo učení aplikují v široké komunitě (Natier, Jan, 2003:174). Protože je *theravada* jedinou přežívající větví raného buddhismu, existuje v našem současném společenském klimatu tendence používat spíše termín *theravada*, nikoli *hīnayāna*. Autor v tomto bodě upozorňuje na připomínání učitelů, že zásadním momentem pro učení druhých je vlastní zkušenost s praxí, na základě které je praktikujícím učení schopn dále předávat.

kritický nádech, i učení *theravady* je předáváno ve variacích pedagogického systému podle recepce jejích jednotlivých větví.

1.5. Základní odlišnosti disciplín

Disciplíny se liší v detailech průběhu procesu. Mají též rozdílný výsledek: na jedné straně rozvíjení tvořivosti na základech konvenčního kontextu situace (DJ), na straně druhé rozvíjení schopnosti vzhledu do charakteristik existence (VIP). Nicméně obě mají, kromě dalšího, společný základ své disciplíny: vytváření zpětné vazby, které je prováděno na základě všímavé pozornosti vůči dějům vznikajícím ve vlastním těle a mysli. To má za následek změnu úhlu vnímání na jinak konvenčně pojímané dění. Výsledkem studia jsou hodnoty, které mají především společného jmenovatele ve vytvoření odstupu vůči vlastnímu prožívání a jednání, a vyladění, zdokonalení, upevnění a stabilizace myšlení a jednání v rámci nově nastavených parametrů na základě určitým způsobem nastavené pozornosti a soustředění. Dalším společným prvkem je posilování buď kondice odstupu, na jehož základě se může vnímání prohlubovat a otevírat tak cestu výslednému poznání (VIP), anebo kondice odstupu, který umožňuje navazování zpětné vazby vůči dění v jevištním prostoru. Taková kondice je podkladem pro stavbu kondice tvorby dramatické situace včetně nakládání s energiemi dramatického prostoru – divácké pozornosti (DJ). Prvky zpětné vazby se liší zejména v parametrech, kdy je aktivita závislá na diváctvu.

1.6. Duchovní celistvost procesu

Musím zde zmínit, že duchovní celistvost procesu, kterým si student KATAPu prochází, mi v době studií nebyla vůbec jasná. Vizi takového duchovního oblouku patrně ani nelze od dramatické disciplíny očekávat a nemá smysl zde srovnávat, protože je to oblast příliš zavádějící. Odpovědí se mi nedostalo ani dlouhodobě. Teprve po důkladném studiu teorie a praxe vipassany jsem si dokázal jednotlivé zkušenosti ze studia na DAMU uceleným způsobem integrovat; ovšem mnohem jasněji se mi moje zkušenosti promítly do filozofického a duchovního rámce buddhistického učení. Terminologie a prostředí buddhistického systému pedagogických přístupů se mi jeví propracovanější a je pro mě svým směřováním, jednoduchou linkou vývoje, přesností a úzkým sepětím s praxí výrazně přístupnější a inspirativnější, než složitě rozvětvené vědy západní pedagogiky a psychologie. Zároveň také odpovídá potřebě mého textu inspirovaného příběhem od nevědomosti k poznání v kontextu vipassanové praxe, který ovlivnil můj přístup k

pedagogickému procesu. Proto je (pověšinou theravadové) buddhistické učení a z něj vycházející prameny hlavní inspirací tohoto porovnávání, přičemž ovšem mnohé aspekty praxe DJ na vipassanu nelze zcela aplikovat, např. práci s hlasem, jak dále vysvětluji. Nutno podotknout, že pohled a konstrukce *dharmy* mi umožnila vůbec na otázky přicházet - například jak co nejpřesněji definovat cíle popisovaných a analyzovaných disciplín.

2. ZKOUMÁNÍ PROCESŮ PEDAGOGICKÉ PRAXE OBOU DISCIPLÍN

2.1. Pojem a kontext disciplíny

Aby se zkoumané pole mohlo nazývat disciplínou, měla by být její součástí určitá filozofie, související praxe a literatura, a především společenství, které se okolo této činnosti sdružuje. Vědní obor, též vědecká disciplína, je v obecném smyslu teoreticky a empiricky odůvodněná, historicky vzniklá, je součástí vědy v obecném smyslu, má specifický předmět a metodu bádání. Tehdy lze považovat vědní obor za disciplínu. Lze tedy DJ a VIP nazvat disciplínami?

Podle uvedené definice ano – DJ je regulovanou činností s vlastním systémem, který zkoumá základnu pro tvořivé veřejné vystupování a disponuje pedagogickou metodikou i vlastním odborným jazykem. Není ovšem sama o sobě specifickým oborem, je pouze jeho součástí. Vlastním oborem je „autorské herectví se zaměřením na tvorbu a pedagogiku“⁴⁴. Podobně i vipassanu lze takto nazvat disciplínou – je součástí rozsáhlé praktické filozofie, má své specifické názvosloví, filozofii a zabývá se jí množství literatury, ať už kánonické, nebo v západoevropské akademické tradici⁴⁵. Stejně důležitým aspektem praktické části těchto disciplín je ovšem určitý řád a jemu odpovídající praxe a kázeň, ve smyslu primárně pojímaného významu tohoto slova. Z těchto důvodů bude v textu termín „disciplína“ používán pro samotnou vipassanu a dialogické jednání, byť, jak jsem poukázal, toto označení zejména v ohledu vipassany zcela nenaplnuje kritéria uvedené definice a je tak mírně nepřesné. Obdobně i u terminologie, např. *energie, řád, vesmír, existence, bytí, jev, impuls, útvar, odkrývání řádu* je třeba v oblasti definic pojmů postupovat s opatrností a důrazem na plovoucí hranice určitých pojmů, specifických pro DJ i VIP.

Jak jsme již zmínili, studium DJ probíhá ve skupině, kdy studenti individuálně experimentují před ostatními účastníky. „Odkrýváním již existující struktury“⁴⁶, tedy zvědomováním toho, co v jevištním prostoru skutečně probíhá navzdory původním záměrům vystupujícího či očekávání publika, a vyladováním těchto dvou opozit lze pracovat na zkvalitňování improvizčních dovedností, rozvíjení herních principů a uvolňování snahy o kontrolu nad průběhem dění směrem k otevřenosti vůči celku. Skupina praktikujících je vedena jedním nebo více učiteli, kteří společně tvoří obecnstvo. Studenti

⁴⁴ Katedra autorské tvorby a pedagogiky: Naše studijní obory. [online]. [cit. 6.10.2021]. Dostupné z: <https://www.damu.cz/cs/katedry-programy/katedra-autorske-tvorby-a-pedagogiky/studijni-programy/>

⁴⁵ Jack Kornfield (1996) [1977]. *Living Dharma: Teachings and Meditation Instructions from Twelve Theravada Masters*. Shambhala Publications, Inc. ISBN 978-1-59030-832-5

⁴⁶ Jeden z Vyskočilových pojmů činnosti aktéra v jevištním prostoru

se ve svých experimentacích v jevištním prostoru střídají před ostatními. Všichni tito diváci v ideálním případě trénují všímavou pozornost vůči veřejně experimentujícím, na základě vlastní vyrovnanosti a nestrannosti vůči nim dále empatii a soucítění s nimi, a na tomto základě společnou radost z úspěšného naplňování principů studia experimentujícího studenta⁴⁷. Na druhé straně experimentující trénuje všímavou pozornost vůči dění v jevištním prostoru i vůči impulsům přicházejícím mimo jeho rámec. Nastolenou pozorností a vyvažováním prvků situace dle nastavených parametrů dále staví vývoj celkové situace učebního prostoru. Díky všímavosti vůči spontánním projevům, kultivaci otevřenosti a nestrannosti vůči nim, přijímání jejich platnosti a porovnávání s celkovou situací spěje k autenticitě vlastního projevu⁴⁸. Takto lze prozkoumávat a objevovat vlastní autorský potenciál, zejména pro podporu takových profesí, kde je zapotřebí zvláštní pozornosti na zpětnou vazbu. V delším běhu učení dochází díky pozorování a zacházení s nejrůznějšími psychosomatickými prostředky k sebeuvědomování a osvobození od dosavadních zažitých přesvědčení týkajících se vlastního konvenčního projevu a přístupu k situacím, a tím ke kondici tvořivého reagování na nově vznikající situace. Z praktického hlediska výcvik probíhá ve chráněném prostředí, kde jsou vytvořeny optimální podmínky pro kultivaci tohoto procesu. Studium a praxe vipassany sice většinou probíhají ve skupině, ale pedagogický přístup i praxe bývají individuální, neveřejné. Pod vedením zkušeného učitele je student nabádán k pozorování psychosomatických jevů probíhajících v těle a mysli pomocí konceptu všímavé pozornosti *sati*. V dlouhém běhu praxe získává student díky prohlubujícímu se soustředění na průběh procesu vnímání náhled do jeho kvalit, struktury, a konstrukcí vzorců vnitřních vztahů mezi jevem a reakcí na něj. Podstatné je setrvalé vytváření odstupů od těchto procesů veškerých vnímaných impulsů pomocí *sati*, a následně jejich dalším pozorováním, bez reakce na tendence mysli k jejich rozvíjení, například do myšlenek, pohybu nebo jiných konceptů⁴⁹. Takto postupně dochází k „dekonstrukci“ individuálního způsobu vnímání a prožívání, díky tomu vhléd do hlubších vrstev vědomí a tím také k nadhledu nad identifikací s emocemi a dalšími v mysli vnímanými „útvary“⁵⁰ navázanými na vlastní tělesné impulsy a mentální jevy. Díky takto vznikající mentální vyrovnanosti si student postupně osvojuje emancipovaný, svobodný

⁴⁷ Srov. *dhammický* koncept *brahmavihara*, více viz kapitola 7.4.

⁴⁸ V popisu této roviny aspektů studia vycházím z konceptu *Brahmavihara: upekkha* (vyrovnanost), *metta* (milující laskavost), *karuna* (soucítění) a *mudita* (sdílená radost).

⁴⁹ Setrvalým zacílením disciplíny je změna náhledu na bytí, které je konstituováno složitou konstrukcí pojmů. I například pojetí pohybu je v delším běhu udržování všímavé pozornosti dekonstruováno díky nabývající pozornosti k detailům struktury impulsů, a tyto detaily soustavným pozorováním postupně nahlíženy jako jeho složky, a tak dále. Praktikující tak prolamuje úroveň pojetí vnímání. Cílem je úplná dekonstrukce celého systému pojmů, pojmání a držení pohledů a přístupů v mysli.

⁵⁰ Bhikku Bodhi (ed.) (2005) *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Kandy: Buddhist Publication Society

vztah ke sledovaným probíhajícím jevům. Výcvik a studium probíhá ve chráněném prostředí meditačních center, kde jsou vytvořeny optimální podmínky pro kultivaci procesu. Literatura disponuje mimo jiné popisem, „mapou“ pokroku mířícího ke změně přesvědčení o sobě samém a o fungování vlastního žití a bytí⁵¹.

2.2. Představení základních pojmů v komparaci disciplín

Ivan Vyskočil se vyhýbal definicím DJ, včetně jeho cílů, a nechával tak prostor pro vlastní recepci a interpretaci každého z účastníků. Jako účastník procesu disciplíny, ať už jako student nebo jako pedagog, i jako pozorovatel celku disciplíny se mohu pokusit o artikulaci popisu cílů DJ. Jednak vycházím z vlastní zkušenosti, jednak na základě Hesla k autorizaci⁵² a dalších dostupných zdrojů. Podobně v případě vipassany. Metodikou našeho porovnávání je analýza prvků, srovnání konceptů, ale zároveň i vědomá snaha o zjednodušení pojetí definic pomocí etymologie základních konceptů. Pedagogické systémy obou našich vybraných disciplín kladou důraz na provázanost psychosomatických jevů svým zacílením na sebereflektování.

Našimi hlavními výzkumnými tématy jsou změna způsobu vnímání a vědomí⁵³, tedy i schopnost změny vnímání a vědomí konvenčního existenciálního bytí k bytí v otevřené dramatické hře, kultivovaného v průběhu studia DJ⁵⁴, nebo *satī*⁵⁵, činností mysli rozvíjené ve VIP. Co je třeba vykonat pro základní pochopení tohoto rozdílu? Jaké jsou aspekty a faktory procesu, principy, zákonitosti a pravidla? Kam takové směřování může spět a dospět na základě určitých motivací? Postupujeme s ohledem na rozdílnost dle oboru⁵⁶ a zkušenosti.

2.3. Aspekty nahlížení na proces

⁵¹ Viz Mahasi Sayadaw (1998)

⁵² Ivan Vyskočil, *Dialogické jednání. Heslo k autorizaci*. [online] [cit. 15.9. 2021] In: <https://www.autorskeherectvi.cz/dialogicke-jednani>

⁵³ Zánikem vědomí, stavem *nibbany*, se ještě budeme zabývat. Srov. „*Pañcupādānakkhandhā*“, „Pět hromad ulpívání“, Bhikku Bodhi (2005)

⁵⁴ Připomínáme ve zjednodušující formulaci, že dialogické jednání s vnitřním partnerem je skupinová psychosomatická disciplína zaměřená na reflektování kvality komunikačního procesu probíhajícího během veřejného vystupování. Jejím cílem je otevírání cest k rozvoji kreativních přístupů na základě zvědomování, zveřejňování a artikulace procesů probíhajících v těle a mysli účastníků, a to jak na straně vystupujícího, tak na straně publika. Detailní pozornost na tento proces vnitřní i vnější komunikace a rozvíjení citlivosti na odezvu v rámci veřejného prostoru napomáhají zhojňování dispozic a témat, která se v průběhu experimentování jednotlivých účastníků objevují, a možností způsobu jejich sdílení s publikem.

⁵⁵ „Sati“ je výraz pro všímavou pozornost v jazyce páli používaný kanonickým písemnictvím buddhismu.

⁵⁶ Je samozřejmé, že se výstupy budou lišit např. v oboru herectví, spirituality, nebo psychologie.

Pedagogický proces disciplín lze nahlížet z různých hledisek, která jsou přitom navzájem podmíněna a propojena. V první řadě je na místě se ptát, k jakým cílům, ať už ideálním, nebo dílčím, celý proces směřuje a jakým způsobem je student procesem prováděn. Následuje série obecných otázek, které jsou pro naši celkovou úvahu podstatné: Jaké je vhodné prostředí pro praxi? Jakými kvalitami by měl učitel disponovat? Existují vstupní podmínky, aby byl student kvalifikován jako způsobilý ke studiu? Také časový aspekt studia je rozdílný. Je čas ke studiu nějak ohraničený a jaká je strukturace času samotné praxe? Pokud jsou definovány ideální cíle disciplíny, jaké dílčí procesy mají být objektem studentovy pozornosti? Jaké překážky mohou vyvstat při naplňování učitelových instrukcí? Jaké má učitel k dispozici strategie k jejich překonávání? Jaké jsou dílčí výsledky praxe a jakým způsobem lze s nimi nakládat? Je studentův pokrok v praxi nějak členěn a reflektován? Jak probíhá vzájemné ladění dílčích průběhů procesu? Jaké jsou dynamické aspekty, jak je definována stabilita? Jaký je vztah mezi dokonavostí a nedokonavostí procesů, dokonaností a nehotovostí? Jak je proces studia ukončen? To vše jsou otázky, které se týkají základních aspektů pedagogického oblouku od začátku studia k jeho cíli. Odpovědi se pro srovnávané disciplíny různí například v zadání cíle, ale naopak základní princip sebereflexe mají totožný. Později se dále potkávají, přibližují a vzdalují v určitých momentech nebo konceptech, aby se opět rozešly v pojetí výsledku celé praxe.

3. VYMEZENÍ CÍLŮ OBOU DISCIPLÍN A SOUVISEJÍCÍCH POJMŮ

3.1. Založení disciplíny sebepoznávání

Důležitým základem nahlížení na téma poznávání sebe sama je rozdíl mezi vnímáním, vnitřním záměrem či přesvědčením, tedy vnitřními procesy nějakého subjektu, a tím, co v danou chvíli v rámci určitého celku skutečně probíhá, vnějšími procesy. Z tohoto rozporu vyplývá princip oscilace mezi těmito dvěma rovinami a jejich vzájemné ovlivňování. Relativní rovnováhu a funkčnost dialogu je třeba neustále ladit ve smyslu těžiště, které vychází ze smyslu nějak nastaveného cíle. Může se jednat o subjekt nějaké osoby, nebo skupiny osob, nebo jiné subjekty, v protikladu k jejich okolí, které tvoří nějaký celek.

Tyto subjekty jsou spojovány s nějakou identitou, která je více či méně, přesněji či méně přesně ohraničuje, a staví na ní své konání. Záleží na hodnotách, které určují míru otevřeností, či uzavřeností takového subjektu vůči svému okolí. Hodnoty, které takové hranice určují, se mohou v čase měnit. Neustále ale dochází ke vzájemné výměně, která může být více či méně vědomá. Tato výměna utváří svět, ve kterém se subjekty pohybují.

Vzájemné vlivy mohou být tou kterou stranou více, či méně vítané, a čím více je tento komunikační proces nevědomý nebo nevítaný, ať už z jedné, či druhé strany, tím větší má potenciál ke vzniku dramatických situací. Záleží na míře otevřenosti, s jakou je jedna nebo druhá strana přijímána. Právě oscilace mezi otevřeností a uzavřeností je tématem mého zamyšlení, jakými ideály je vedeno poznání nevyhnutelnosti této komunikace a jak je možné dosáhnout poznání pozice optimálního nebo dokonalého středu této oscilace, a osvojení znalosti, jak s ním nakládat a vycházet z něj k dalšímu pohybu v celku.

Základním procesem je neustálá oscilace a ladění mezi těmito dvěma oscilačními póly. Jakmile se začne člověk spoléhat na nějakou konstantu a přestane být ke změnám pozorný, začíná se živost vztahu vytrácet. Uzavřený systém se dříve nebo později vyčerpá⁵⁷. Změna, živost a pozornost k nim spolu úzce souvisí. Celek, ve kterém tento proces probíhá, má, jak už jsem zmínil, nějaký hodnotový řád a komunikační procesy se v něm řídí nějakými pravidly. Může se jednat o pravidla konvenční, přijatá a etablovaná určitým společenstvím, nebo o hodnoty, které nelze ovlivnit, jako jsou fyzikální zákony.

⁵⁷ Tento princip pro zajímavost můžeme porovnat s principem 2. termodynamického zákona, podle něhož spějí uzavřením systému všechny jeho elementy k dokonalé rovnováze. Toto paradigma ovšem kalkuluje s předpokladem dokonalé uzavřenosti celku.

Všechny tyto celky ale fungují v rámci procesů, které probíhají v univerzálním celku, který též řídí určité zákony. Některé jsou lidstvu známější, jiné méně, ale komunikační výměna, která naše bytí utváří, probíhá i v rámci tohoto řádu. Řád, jakým se individuální bytí řídí, existuje sám o sobě. Jeho zákonitosti lze prozkoumávat, provádět experimenty za účelem jeho poznávání, roztrídřovat poznatky a využívat je pro nějaký účel. Celek, který je prozkoumáván, ale může být příliš velký na to, aby byl pro zkoumání uchopitelný. Proto může být snadnější celek nějakým způsobem zmenšit a určit směr pozornosti. Vymezením určitého pole hranicemi se od nich síly a možnosti mohou odrážet zpět k aktérovi-příjemci a vracet se ve formě umožňující poznání. Po nějaké době se začínají zřetelněji vyjevovat vnitřní zákonitosti vymezeného pole a lze začít odhalovat jeho struktury a experimentovat v jeho rámci s vyvstávajícími možnostmi.

Záměr, s jakou motivací do takového konání aktér vstupuje, také spoluurčuje, společně v kombinaci s možnostmi pole, které byly vymezeny, jaké zákonitosti se vyjeví. Postupně lze zjišťovat, že některé principy se za určitých podmínek opakují. Experimentováním lze hledat míru úsilí, které je zapotřebí, aby se poznatky o objevené struktuře potvrdily. Aktér začíná zjišťovat, jaké činnosti je potřeba, aby se právě tato či ona struktura jevila viditelně a zřetelně. Začíná tak nacházet pravidla, kterých je zapotřebí, aby nalezený princip mohl znovu fungovat kýženým způsobem.

Všechny tyto poznatky a dovednosti se postupně skládají do určitého celku. Je to celek, který je spoluvytvářen tím, že jej aktér potvrzuje svou činností a svou schopností se vlastním konáním držet objevených zákonitostí a pravidel, aby vnitřní komunikace tohoto celku mohla opětovně fungovat. Tímto celkem se utváří určitý systém. V některých případech jej lze nazvat výzkumnou disciplínou.

Poté, co se aktérovi podaří znalosti o objeveném principu a zákonitostech nutných pro jeho fungování stabilizovat, se může pokusit o jejich pojmenování, aby bylo možné se ke stanovenému celku a jeho součástem lépe vztahovat. Může ke zkoumání přizvat další zájemce. Aby se ale mohli účastnit stejného procesu jako on a mohli zakoušet fungování stejného principu, je zapotřebí pro tyto zájemce vytvořit prostředí k praxi a objasnit, podle jakých pravidel se řídit při činnosti v rámci pole. Může jim vysvětlit svou motivaci, proč se vůbec do objevování pouštěl a na co přišel. Zvědavce mohou zaujmout jen některé z těchto poznatků a nemusí mít podobné motivace, jako měl původně aktér, přesto se mohou experimentů spoluúčastnit a nacházet během nich nové dílčí principy a poznatky, kterých si aktér sám nemusel všimnout. Pole se může rozšiřovat či zmenšovat, ale nejdůležitější princip fungování struktury, který byl objeven, zůstává. Může se stát, že se

přizvaní zájemci odchýlí od praktikování principu a začnou se řídit jiným. Tím ale narušují nastavené pole a vzniká jiné, a tím i jiná disciplína.

Podobným způsobem zřejmě přicházeli ke svému poznání před mnoha staletími Gautama Siddhartha a Ivan Vyskočil před několika desetiletími. S nějakou vnitřní motivací se pustili do hledání, jak motivaci naplnit, a díky své vytrvalosti našli určité principy a uspořádali je do určitého systému, který později začali vyučovat. Ne všichni, koho učili, měli stejnou či podobnou motivaci jako oni, přesto byli následovníci naučenými poznatky a zkušenostmi ovlivněni a také ovlivnili množství dalších. Vzniklo mnoho způsobů, jak učení pořádat do dobových či místních okolností, ale základní objev a princip nalezený k jeho odkrývání zůstal ve své podstatě stejný.

Jedním z těch, kdo tato praktická učení měl příležitost zakusit, je i autor této disertace. Podobnosti, kterých si v jimi nastavených systémech všiml, jej zaujaly natolik, že přistoupil k jejich odbornému porovnání. Následující kapitoly nabízejí právě taková srovnání.

3.2. Cíl činnosti

Cíl činnosti provází celé studium a jako etablovaný ideál zůstává stejný na začátku, uprostřed i na konci procesu. Jeho pojetí ze strany studenta se dynamicky mění a stejně tak vztah k němu. Teprve po jeho dokonalém dosažení se cíl může stát pro adepta součástí minulosti, perfekcí, dokonalostí, a dynamika představy o něm se stabilizuje. Ze strany učitele může přicházet podpora díky jeho vlastní hlubší zkušenosti z praxe disciplíny. Abychom mohli analyzovat a porovnávat průběh procesu, ujasněme si nejdříve, k jakým cílům disciplíny své praktikující směřují.

3.3. Rozdílné přístupy dialogického jednání a vipassany

Cílem těchto praktických disciplín je rozšiřování možností výběru, jak bude dění probíhat, a tím rozšiřování svobody volby. Společné pro obě disciplíny je to, že nabízí cestu ven ze „stádovosti“ a „autopilotního“ žití, reflektovaný, sebevědomý autorský postoj k realitě. Poznání je pro DJ i vipassanu cestou ke svobodnému bytí ve smyslu jednání, jednak ve veřejném prostoru, ale i v životních situacích. Ve vipassaně je její poutník naváděn nakonec i k poznání podstaty samotného bytí. U obou tvůrců disciplín se dá říci, že jde o filozofický přístup k existenci: *dhamma* ve vztahu k pochopení univerzálního fungování existence a vysvobození z koloběhu jejího vnímání, autorská tvorba a autorský

postoj ve vztahu ke společnosti na základě pochopení principů veřejné komunikace, a kroků nutných k tomuto pochopení. Siddhartha Gautama a Ivan Vyskočil navádějí své následovníky na princip komunikace, který v kontextu disciplíny umožňuje poznání sebe sama a díky tomu lepší komunikační adaptaci vůči univerzálním zákonům interakce mezi složkami existence. Důležitým vodítkem pro tvůrce byla zvědavost, nutně vedoucí k poznání. *Dhamma* je učením, zatímco *vipassana* je disciplínou; podobně dialogické jednání je disciplínou zkoumanou v kontextu oboru autorského herectví svým Ústavem⁵⁸, shromažďujícím teoretické a další prameny. Vipassana i DJ jsou platformou umožňující pedagogovi vytvoření co nevhodnějšího prostředí ke společné praxi experimentace a objevování, a dále rozvoji potenciálu studenta, pedagoga v jeho roli, ale také, což je důležité, potenciálu vlastní disciplíny.

Disciplína směřuje k určitému cíli a nabízí k tomu více či méně efektivní prostředky. Na jedné straně pomáhá studentovi v jeho hledání a v objevování jejích principů, tak aby mohl princip spatřit, pochopit a rozvíjet své poznání a dovednosti. Totéž se děje na straně pedagoga, který by sice oproti studentovi měl mít určitý náskok, ale i pro něj je pedagogické vedení příležitostí své znalosti a dovednosti zdokonalovat. Jednou z Vyskočilových tezí je tento aspekt neustálého rozvíjení znalostí tím, co disciplínu jako celek odlišuje od „hotových“⁵⁹ technik či metod, byť existuje všeobecná tendence přístup ke studiu takto nazývat, jak na seminářích DJ často zmiňoval⁶⁰. Principy a zákonitosti disciplíny jak studentovi, tak pedagogovi za pomoci určitých postupů umožňují otevírání inspirací, které mohou napomáhat kultivaci poznání a rozvoji schopností. Dílčím výsledkem praxe je osvojení určitých dovedností, jejichž postupnou stavbou lze realizovat hlavní cíl disciplíny. Důležitým aspektem praktické části disciplíny je ovšem určitý řád a jemu odpovídající praxe a kázeň, ve smyslu primárně pojímaného významu tohoto pojmu. Jak jsme už zmiňovali, nadále bude v textu termín „disciplína“ používán pro samotnou vipassanu a dialogické jednání, byť, jak jsem v předchozím poukázal, toto označení zejména v ohledu vipassany zcela nenaplnuje kritéria uvedené definice a je tak mírně nepřesné.

3.4. Jak uchopit vztahování se k DJ? Co je cílem praxe DJ?

⁵⁸ Ústav pro studium a výzkum autorského herectví, srov. <https://www.autorskeherectvi.cz/> [online] [cit. 3.9.2021]

⁵⁹ Ivan Vyskočil. Ke studiu herectví: řeč ku přiznání profesury v oboru herectví [online]. *Ústav pro výzkum a studium autorského herectví*. 6. 1. 2021 [cit. 10.9.2021]. Dostupné z:

[https://www.autorskeherectvi.cz/post/ke-studiu-herectví-řeč-ku-přiznání-profesury-v-oboru-herectví](https://www.autorskeherectvi.cz/post/ke-studiu-herectvi-řeč-ku-přiznání-profesury-v-oboru-herectví)

⁶⁰ Ivan Vyskočil a kol. 2005:26

Při zpracovávání témat jsem na problém určení cíle směřování disciplíny DJ narážel opakovaně. Otázka, co vlastně je dialogické jednání, zůstává z důvodu abstraktní povahy disciplíny a jejích cílů stále otevřená⁶¹ a lze ji interpretovat různým způsobem, podle toho, jakým okruhem zájmu je tazatel obklopen. Existuje „heslo k autorizaci“⁶², existují diskuse okolo tématu, je možné nacházet stále nové definice. Způsob, jak studenty vést, je předáván spíše v orální tradici. Vzhledem k mému zájmu o aspekt sebepoznání a pro účel srovnání s disciplínou vipassany je na místě se zastavit nad tím, jaké elementy utvářejí disciplínu DJ. Dobrým vodítkem může být tázání, co je tím nejdůležitějším principem, bez kterého by se disciplína nemohla nazývat „dialogickým jednáním s vnitřním partnerem“. Princip, na kterém je DJ postaveno, byl svým tvůrcem objeven a etablován do systému disciplíny. Na cíl studia DJ jsem se Vyskočila zeptal při jednom osobním rozhovoru: *„Cílem DJ je přivést člověka do kondice zpětné vazby: ne aby to uměl hned, ale aby v té kondici byl – aby o tom nemusel přemýšlet, ale aby mu to přemýšlelo samo; aby se ze zpětné vazby stala dovednost. Pak mu to přemýšlí samo.“* *„Nechtít pořádk něco nového, ale aby to staré bylo dokonalejší – smysl učení je v opakování toho starého. Znovu to vytvářet, znovu se vracet; a když se musíte vracet, tak to není hotové“*⁶³. Chápání klíčového principu DJ lze výzkumem a praxí dále zpřesňovat, nebo se od něj vzdalovat, například kvůli nepozornosti nebo jeho nesprávnému pochopení. Podobně princip vipassany: obojí jsou univerzální principy fungující na základě vytvoření odstupů od vlastního prožívání umožňujícího komunikaci sama se sebou. Na druhou stranu právě množství otázek, které fenomén DJ vyvolává, dokazuje jeho dosud skrytý potenciál, který je možno do budoucna objevovat. Praxe vipassany se oproti tomu utvářela po dlouhá staletí a také díky tomu je k praxi k dispozici velké množství komentářů a návodů, jak ji provádět, a nepřeberné množství učitelů a metod. Pokusím se teď ale přiblížit vlastní zkušenosti se studiem obou disciplín jak v roli studenta, tak pedagoga.

Na první semináře DJ jsem začal docházet někdy v roce 1999. Naše skupina byla tak trochu smutná a nesmělá: snad to bylo i tím, že kurz probíhal uprostřed zimy a konal se ve večerních hodinách. Venku byla tma, dvě spolužačky byly buď ve stádiu rozchodu s partnerem, nebo těsně po něm. Další studentka byla dlouhodobě melancholicky naladěná. Pamatuji si, jak většinu času, který měla ke „zkoušení“⁶⁴ na „place“⁶⁵, většinou mlčky ležela na zemi. Ve skupině nás bylo asi šest, takže se jejich nálada promítala do

⁶¹ Srov. Vyskočil a kol. (1997)

⁶² Vyskočil (2003)

⁶³ Přepis z nahrávek rozhovorů s Ivanem Vyskočilem (2017)

⁶⁴ Experimentaci v parametrech zadaných učitelem

⁶⁵ V jevištním prostoru před ostatními účastníky

celkové atmosféry. Ani já jsem se po neúspěchu v zaměstnání nenacházel v nejšťastnější fázi svého života. Myslím, že asistentka⁶⁶ MUDr. Eva Slavíková, která kurz vedla, to s námi neměla lehké. Profesor Vyskočil tehdy trpěl zdravotními problémy, takže na semináře docházel spíše sporadicky. Pozdější vzpomínky na semináře DJ – „dýdžej“ – jsou ale téměř všechny plné dobrodružného napětí, kam se moje experimentování vyvine, ať už jakékoli roční období, i s tou nejčernější tmou vně i „uvnitř“, ať už jsem byl v jakékoli náladě. Tento postoj se promítá doteď i do mé role asistenta. V současnosti už mám vzpomínky na vlastní začátky útržkovité a slité do ucelenější představy o tom, jak by DJ mělo probíhat. V následujícím představuji postup podle vlastní interpretace předávání zkušenosti novým studentům.

Ač disciplína DJ není široce známá, má již určitý okruh zainteresovaných. Uchazeč z široké veřejnosti o studium DJ se o kurzu dozvídá většinou formou ústního doporučení jeho absolventů. Zájemci o kurz přicházejí do učebny, která v ideálním případě má dobrou akustiku a je vybavená pouze židlemi. *Začátečníci*⁶⁷ jsou po uvedení do kontextu disciplíny požádáni, aby individuálně prostě vstoupili do veřejného prostoru před diváky – na „*plac*“⁶⁸. Úvodní instrukcí je většinou pouze doporučení, aby experimentující účastník nekontaktoval publikum zrakem a nepředváděl mu připravené „scénky“. Měl by se pokusit zveřejňovat, co se v něm odehrává, ať už pomocí řeči, nebo jen ozvučením svých emocí hlasem, případně je vyjádřit pohybem. Neměl by ani podléhat pokušení ohmatávat předměty v učebně⁶⁹ a vyvářet k nim v rámci svého zkoušení⁷⁰ vztah jiný než zrakový nebo hlasový. Vyhledáváním tzv. „*rekvizit*“ sice účastník může odlehčit své nervozitě, kterou většina z nich zejména při prvních výstupech před ostatními zažívá, ale taková činnost odvádí jeho pozornost od vnitřních událostí. Právě pozornost a směr pozornosti jsou zásadní pro celé studium. Pokud si aktér „nesprávný“⁷¹ záměr navazovat kontakt s předměty hmatem uvědomí, měl by jej opět zveřejnit uvedenými prostředky: záměr popsat nebo sdílet jiným způsobem, například popsat záľusk hrát si se závěsy, schovávat se za ně, vyklánět se z okna, žonglovat s vlastní obuví apod. Jde o to, vyvarovat se naplňování takových intencí, ale pokoušet se o jejich všímání ve vlastní mysli a sdílení s veřejností. V této fázi je uvědomění směru pozornosti důležité pro základní nastavení

⁶⁶ O pedagogovi DJ se většinou mluví jako o asistentovi. Původně šlo o běžné akademické označení asistujícího profesoru Vyskočilovi, dnes je pojem míněn jako asistování studentovi při jeho experimentování.

⁶⁷ Oborový termín

⁶⁸ V kontextu práce dále používám termín „jevištní prostor“.

⁶⁹ Používám také výraz „učební prostor“

⁷⁰ V textu dále pracuji s pojmem „experimentatce“ nebo „praxe“.

⁷¹ Toto je mé vyjádření pro potřeby textu. Učitelé DJ se při zadávání instrukcí a komentování výstupů studentů pokouší o tzv. „pozitivní narativ“

parametrů experimentace. Je přitom zároveň důležité, aby experimentující dokázal vytvářet tzv. „*veřejnou samotu*“⁷², aby se pokoušel o představu, že je v jevištním prostoru sám, a svoji tendenci směřovat pozornost k divákům nenaplňoval činy, ale vyjadřoval opět výše zmíněnými prostředky.

3.5. Jak uchopit vztahování se k vipassaně?

Na moje první zkušenosti s vipassanou si vzpomínám poměrně dobře. Byl jsem v úplně novém prostředí zasazeném do horské krajiny Jizerských hor. Jednalo se o dvoutýdenní intenzivní trénink uprostřed léta. Všude okolo horské chaty, kde vipassanové soustředění mělo probíhat, kvetlo luční kvítí, ptáčci zpívali a v nedalekém lese plném malin, borůvek a ostružin šuměla bystřina. Ideální místo, říkal jsem si, když jsem v pátek odpoledne dorazil do chaty. Do společné večeře mi ještě zbývala spousta času. Sedl jsem si na louce u potoka na lavičku a vystavil se slunečním paprskům do doby, než dorazí ostatní. Nikoho ve skupině jsem neznal, ani učitele, kterým byl Ctihodný Ashin Ottama. Při večeři jsem si přisedl ke skupince, ve které převažovali lidé, kteří už kurz v minulosti absolvovali. Jídlo bylo výborné, s asijským nádechem. Prý se nějaký dobrovolník, který strávil nějakou dobu v Indii, rozhodl stát po dobu kurzu mistrem kuchařem. „Mazáci“ si z nás „nepolíbených“ dělali legraci, abychom si jídlo užívali, dokud můžeme. My ostatní jsme moc nechápali, co tím myslí, ale vtip nezněl příliš výhrůžně. S nechápavým úsměvem a otazníkem v hlavě jsem se šel ubytovat do svého pokoje. Večer jsme se všichni sešli v jídelně, kde jsme dostali základní pokyny, jak praxi začít: odted' bychom měli přestat navazovat vzájemný kontakt a ponořit se do tzv. „ušlechtilého mlčení“. Mluvit bychom měli jen v nezbytných případech, jako při rozhovoru s učitelem nebo při součinnosti v úklidu společných prostor nebo přípravě jídel. Neměli bychom s okolím navazovat ani kontakt zrakový, kromě funkčního pohybu po areálu.

Druhý den brzy ráno⁷³ jsme se shromáždili v meditační místnosti⁷⁴. Po společné recitaci etických předsevzetí⁷⁵ jsme dostali další instrukce. Především bychom měli soustřeďovat naši pozornost na děje, které se odehrávají v našem těle a v naší mysli, konkrétně myšlení, které v mysli vyvstává, dále zaznamenávání procesů slyšení, vidění, chutnání a pociťování v těle ve smyslu vyvstávání pocitů hmatových i emocionálních.

⁷² Stanislavskij 1954

⁷³ Praxe vipassany tradičně probíhá od časných ranních do pozdních večerních hodin (meditační centra v Asii praxi ustavují s variacemi od tří hodin ráno do desáté večer) a trvá deset dní.

⁷⁴ Hlavní učební prostor. Vipassana v tradici Mahasi Sayadaw a Sayadaw U Pandita probíhá kontinuálně, i momo něj

⁷⁵ *aṭṭhaṅga-sīla*, Osm etických předsevzetí

Přítom je důležité, aby byl zaznamenán ten proces, který je právě v popředí vnímání, a to tak, že se v mysli jen označí příslušným pojmem, jako „vidění“ nebo „slyšení“, ale dále se jev jen pozoruje a označuje do té doby, než odezní a praktikující si v mysli uvědomí jev nový, který podobným způsobem označí, a tak dále. Zásadní je, že obsah těchto jevů nemá být nijak interpretován. Jevy mají být pozorovány jen z hlediska procesu, mentálně označovány a s pocity a vnímanými impulsy se praktikující nemá nijak identifikovat, jen sledovat jejich průběh. Začalo mi docházet, čemu se při předtím večeři zkušený praktikující smáli: ať bude jídlo jakékoli chuti, borůvky nebo garam masala, přijímat bych měl jen tu část vědomí, že se chutě odehrávají. Zpívající ptáčky, zurčící potůček a skřípění kolem projíždějící lokálky jen označovat jako „slyšení“, luční kvítí a přírodu kolem jen jako „vidění“. Dalším pokynem bylo postupné zpomalování veškerých pohybů a při chůzi s rukama založenýma vepředu nebo vzadu hledět zhruba metr a půl před sebe, aby se daly probíhající procesy zkoumat detailněji, a nezaměřovat se například na „otevírání dveří“, ale na pocity v těle, které během této činnosti proběhnou, slyšení zvuků kolem, myšlení, které se v mysli objeví, hmatání, a tak dále. Aha, tak to byl ten „zombie-walk“, o kterém mluvili mí šprýmovní kolegové u jídelního stolu, pomyslel jsem si. Ke konci druhého týdne už většina účastníků dveře otvírala v rozmezí jednotek a desítek minut, pokud se zrovna dotyčný s někým nestřídal v průchodu nebo neběžel za nějakou potřebou, která nesnese odkladu. Pak už stačilo v mysli označit kroky, „pravá-levá“, nebo v naléhavé situaci alespoň „pohyb“. Jak jsem se brzy dozvěděl, nejdůležitější je udržet kontinuitu vědomí pozorovaných procesů, byť má jejich označení jen hrubou podobu. Nesmí ale docházet k „dírám“ v této kontinuitě. Velmi záhy se totiž v takovém případě praktikující vrací k původnímu „defaultu“, konvenčnímu nastavení pro fungování v každodennosti, a v nově nastaveném rámci nabytá operační schopnost mysli rychle ztratí svůj hybný moment. Později, když jsem procházel několikaměsíčním vipassanovým retreatem⁷⁶ v meditačním centru Panditarama v Lumbini v Nepálu, jsem si sám ověřil varování tamějšího učitele Sayadaw Vivekanandy v podobném duchu: pokud se člověk oddá, byť i na pár minut, „konvenčnímu“ rozhovoru mimo rámec praxe, například s nově přichozím adeptem, jehož mysl je oproti meditujícím nepoměrně roztěkanější, může tímto „skokem“ do konvenčního způsobu komunikace ztratit i týdenní kapitál práce na sobě. Stejně tak pozorování krásy a rozmanitosti okolní exotické přírody, byť jen „na chvíli“, působí na zjemnělou mysl rozptylujícím dojmem a může pokrok v praxi úplně zablokovat nebo dokonce způsobit regresí. V prostředí meditačního areálu byl můj úžas nad obyvateli meditačního areálu – nádhernými druhy ptáků roztodivných tvarů, strach z černých kober

⁷⁶ Meditačním ústraním. Anglický pojem je často používán praktikujícími vipassany i v češtině.

a za zdmi se plazící anakondy nebo potěšení sdílené s makaky dovádějícími na střeše a přeskakujících po stromech, jednoduše překážkou v nastoleném procesu. Netrénovaná mysl má tendenci ulpívat na obsahu jevů a rozvíjet je, tvořit. Vipassana popsaným způsobem, zacílením na pouhé pozorování, a ne-reakcí, přiváděním mysli od konzumace probíhajících jevů⁷⁷ k naplňování nastavených instrukcí, tuto tendenci oslabuje a odulpíváním na ní vytváří určitou kondici a prostor pro pochopení hlubších souvislostí a provázaností pozorovaných dějů.

3.7. Kondice jako podmíněnost a jako základ pro výkon

Dlouhodobým cílem obou disciplín je určitá mentální a fyzická kondice umožňující vyvstání "plodu"⁷⁸ činnosti v rámci disciplíny: kondicí je myšlena podmíněnost. Tou lze označit podmínky jako okolnosti, za kterých něco vzniká. Také konfigurace vnitřního nastavení, které ovlivňuje chování či jednání vůči vnějšímu okolí, je z určitého hlediska souborem podmíněných vzorců. Je výsledkem etablování určitých vztahů ve vývoji času, jinak řečeno ustavení způsobu vztahování určité entity, subjektu, k předmětu vztahování, objektu. Toto vztahování může probíhat v rámci procesů uvnitř entity, dejme tomu osobnosti, jako je třeba myšlenkové uvažování či racionální reakce na vznik nějaké emoce, nebo jde o způsob vztahování této entity vůči okolí. Entitou může být osobnost, ale může to být i komunita, instituce nebo územní celek. Entity byly nějak ustaveny, mají svou historii, během svého vývoje byly ovlivňovány vnějšími podmínkami. Jsou tedy souborem podmíněných vztahů. Pokud se podmínky změní, dříve či později musí na změnu reagovat také tato entita a změnit tak nastavení podmíněné okolnostmi novými.

Na kondici lze nahlížet jako na průběhové zacílení, nebo jako na podmínku pro vytvoření kontextu: kupříkladu aby mohl proces vůbec začít, musí k tomu mít odpovídající podmínky, jako odpovídající prostor a zázemí, zdraví praktikujícího, vzájemná důvěra s učitelem⁷⁹, víra v učení, klima⁸⁰ a pod.

⁷⁷ Sayadaw Vivekananda používá pojem „indulging in formations“, hovnění v utvářejících se jevech a postojích k nim.

⁷⁸ Ve vipassaně je to, v jazyce theravadových písem, „*phala*“, „uskutečnění“, kterým je poznání *nibbany*, „uhašení žízně“, „vyvanutí“, zjednodušeně ustání vnímání podmíněnosti jevů a zážitek nepodmíněného stavu

⁷⁹ Srov. buddhistický koncept *kalyāṇa-mittatā*, „obdivuhodné přátelství“, „ušlechtilé přátelství“, kde učitel je „ctihodným přítelem“.

⁸⁰ Tato podmínka v případě meditačního centra v Lumbini, i dle slov tamějších učitelů, není zcela vyhovující vzhledem ke geografické poloze: Lumbini již leží v Indoganžské nížině, kde v létě teploty přesahují 45° Celsia a například pro běžného Evropana je tak velmi obtížné udržovat pozornost na zadaných předmětech pozorování.

DJ se svojí specifickou metodou nastolení zpětné vazby a seberefektování vipassaně přibližuje, právě díky hlavnímu těžišti pozornosti pedagoga vůči praktikujícímu, kterým je rozvíjení schopností, kondice. Kondice v našich disciplínách směřuje k transformaci, která otevírá nové možnosti kreativity a poznání. Ideální kondice by měla být souhrnem znalosti cesty, jejích milníků a zvládnutí výzev, překážek z ní vyplývajících. Dále také znalost a zkušenost, jak s těmito naložit, a ovládat a využívat principy disciplíny osvojené praxí. Je předpokladem naplněním potenciálu cíle činnosti a díky ní může nastat nějaký výsledek, vyvstat nějaký stav, například stav zažívání *nibbany*, nebo stav tvůrčí, kterému se ještě budeme věnovat. Kondice z logiky samotného slova je určitou podmíněností, jednak nastavením podmínek a jednak výsledkem činnosti v rámci těchto podmínek: díky získané kondici nastanou podmínky k dosažení určitého stavu, výsledku, účinku. Pedagog se svým zázemím je tvůrcem podmínek, které umožňují, aby proces učení mohl vzniknout a probíhat, a průvodcem podmíněnými procesy, které umožňují vznik studentových dovedností. Někteří učitelé používají přirovnání se semenem, které může vyklíčit a růst jen v určitých podmínkách, jako je teplota, dostatek světla, živnost půdy, vláhota a tak podobně. Disciplínou (DJ i VIP) nastolená kondice umožňuje, díky vytvářené zpětné vazbě, nahlížení za konvenční přesvědčení a postoje, studentem dosud nezpochybnované, a v důsledku toho poznání určité svobody a otevírání možností kreativity. Ale zatímco ve vipassaně je kýžený cílový výsledek, stav vysvobození z neuspokojivosti existence, jasně stanovený, díky nabyté kondici dosažitelný, byť nesmírně obtížně, a cesta uvádějící na tuto kondici je detailně popsána, díky dvouapůltisícileté literárně zachycené tradici, v dosud spíše orální tradici DJ zůstává cíl v oblasti procesu, který je stále obtížně přesně popisovat.

Důležitými prvky tréninku myslí jsou umění probíhající fenomény spatřit (všimnout si), pozorovat jejich průběh, dále schopnost pozorováním rozlišovat detaily vzniku, průběhu a zániku, nebo rozhodování na základě zkušenosti a dostatečného úsudku určit, co je v danou chvíli pro další celkový situační vývoj důležité a co ne, také vzhledem k určenému směru disciplíny. Podmínkou pro takovou kondici v DJ pak je z důvodu procesu probíhajícího před diváky v jevištním prostoru zapotřebí dodatečné kondice: hlasové⁸¹ artiklace, ať už v ohledu tonálního rozsahu, intenzity, vytrvalosti dechu nebo barevnosti, dále kondice pohybové, kondice řečové (artiklace hlásek, zásoba výraziva) a dalších. Jinými slovy, co největšího rozsahu artiklace sdělovacích prostředků a způsobu jejich používání během procesu. Podmínkou kondice je určitý trénink k ní a kondice

⁸¹ Hlas v tomto kontextu zmiňuje Vyskočil jako dlouhodobý předmět svého bádání a zájmu (Vyskočil a kol., 2005)

v našem pojetí je podmínkou pro dobrý výkon v životní situaci, kterou může být i veřejné vystoupení, například formou hereckého výstupu, výstupu na konferenci, hudebního přednesu atd. Kondice je trénována a jsou harmonizovány složky jejích procesů. Je základem pro výkon. Tak jako určitá harmonie tělesného a mentálního zdraví je základem pro výkon nějaké funkce, také disciplíny směřují studiem a tréninkem k harmonii fyzických a mentálních schopností a dovedností pro výkon dosažení rovnováhy, jehož vrcholem může být například tvůrčí stav, nebo určitý vhled do povahy existence. Zacílením na určitou kondici se zároveň kondice stává prostředkem, je nedokonavým cílem.

3.8. Koncept podmíněného vznikání *paṭiccasamupāda*

V souvislosti s podmíněností je na místě představit buddhistický koncept podmíněného vznikání *paṭiccasamupāda*⁸². Koncept popisuje podmíněnou závislost mezi různými fenomény tvořící v souhrnu vědomí existence. Jedná se o útvary a principy, které vznikají, trvají a zanikají⁸³. Proces ulpívání mysli na nich je základem pro neuspokojivost bytí v existenci. Pozorností směrem určeným disciplínou dokáže praktikující za určitých podmínek tento proces vnímat. Pronikáním vědomí skrze struktury sebe sama lze postupně pronikat také k poznání neuspokojivosti *anicca*, jedné z charakteristik existence⁸⁴. Koncept *paṭiccasamupāda* proces vznikání, trvání a zanikání detailně analyzuje ve dvanácti člancích, kterými popisuje proces vzniku vědomí až po jeho zánik. V příloze č. 2 přikládám obrázek, kterým se tento koncept praktikujícím připomíná v buddhistických komunitách.

3.9. Tvar pohybu

Obě disciplíny budují nastavení či „tvar“ jednání, tedy způsob, jakým aktér nakládá se skutečností tady a teď. Tvar jednání je pohyblivým „těžištěm“ činnosti a jeho konstituci lze nahlížet mnoha proměnnými, jako je čas, setrvačnost dějů, znalost a zkušenost aktéra apod. Zacílením je zvědomování, otevřenost a flexibilita vůči vznikajícím impulsům, jevům a formacím (vnitřně vnímaným psychosomatickým i přicházejícím z vnějšku sluchem a zrakem)⁸⁵, v případě DJ také dovednost vyladování prostředků jejich sdílení s veřejným prostorem a s energií publika. Výsledkem takového studia a praxe je odpovídající stabilita

⁸² Viz Brahmavamso, 2004: 20 – 44, srov. Příloha 2

⁸³ Jedna ze tří charakteristik existence, nestálost (*anicca*)

⁸⁴ Druhou charakteristikou existence je *dukkha*, neuspokojivost, v některých překladech „útrpnost“, „trápení“, či dokonce „utrpení“

⁸⁵ Připomínám termín *saṅkhāra*, „jev“ nebo „formace“

vytváření a přijímání zpětné vazby, méně ulpívání na dílčích, pro celek dění zavádějících elementech a soustředěnější pozornost na přítomné, skutečně probíhající děje.

Výsledná kvalita „tvaru pohybu“ může být ovlivněna zejména způsobem překonávání překážek vyvstávajících v průběhu procesu, jako je příliš silná ambice⁸⁶, kvalita spolupráce studentů s učitelem a aplikace jeho instrukcí či připomínek související s vírou v disciplínu a učitele, ve výsledku pak kvalitou soustředění nebo nedostatkem důrazu na ni, mírou úsilí a investované energie, celkovým přístupem ke studiu nebo kvalitou vymezení, jako je učební prostor (vnitřní prostor mysli, fyzický, online⁸⁷ a kvalita ohraničení pole praxe, nebo ze strany učitele přesnost a artikulace směru, kterým má být pozornost praktikujícího vedena.

3.10. Tvořivost

Tvořivost lze považovat za jeden z hlavních cílů studia dialogického jednání s vnitřním partnerem. Je tedy na místě se zamyslet, jaké oblasti a elementy fenomén kreativity obsahuje. Mezi důležité aspekty tvořivosti patří dispozice, prostředí, disciplína, obratnost, odlehčení, hravost, zkoušení, objevování, soustředění apod. Kreativita je procesuální schopnost s určitými atributy, která je přímo propojená s kondicí, o které se mluví v souvislosti s dialogickým jednáním a která je také jedním z jeho cílů. Pokusím se o bližší a systematictější pohled na tento fenomén.

Jak popisuje Mihaly Csikszentmihalyi ve své knize *Creativity. Flow the Psychology of Discovery and Invention*, „kreativita je kulturním ekvivalentem procesu genetických změn, které vyústí v biologickou evoluci, kde náhodné variace probíhají v chemii našich chromozomů pod prahem vědomí“⁸⁸. Během procesu tvoření či utváření jevy buď vznikají, trvají a zanikají samovolně, v pomyslném „autopilotním“ režimu, nebo je proces katalyzován, ovlivňován či usměřňován vědomým jednáním jedinců, kteří jsou procesu dění účastni. V kontextu, který jsme nastínili, jde o tvořivost jako určitou schopnost

⁸⁶ Ambice je jedním z příkladů nadměrné aplikace úsilí a nesprávného chápání cíle

⁸⁷ Studium DJ online je pro všechny zúčastněné ve srovnání s fyzickým prostorem násobně obtížnější. V období jarního lockdownu v roce 2021, v období tvorby této disertace, jsem se společně se studenty o nahrazení semináře tímto způsobem pokusil. Jakkoli bylo sledování průběhu experimentací kvůli eliminované zpětné vazbě nesmírně ztížené (kolísání kvality internetového připojení, roztroušenost učebního prostoru, akustika obytných místností jednotlivých studentů), semináře se daly považovat za určité udržování povědomí o disciplíně a kondici jejího chápání. Nezbyvalo, než pozornost zaměřit na dílčí aspekty disciplíny, především na vnímání kvalit daného zkušebního prostoru, kde zpětná vazba diváků byla vnímána téměř výhradně mentálně, a lna kvalitu ladění s prostorem vnitřním. Někteří studenti si absenci energie pozornosti obecenstva dokonce pochvalovali s odkazem na familiárnost prostoru, kde se cítili bezpečněji, než na veřejnosti v prostoru fyzickém, což je ovšem zároveň faktor, který rozsah nového poznání limituje. Přesto se některým podařilo znalost určitých prvků disciplíny prohlubovat. V zaměření na takové detaily mi dopomohly právě poznatky získané během psaní této práce.

⁸⁸ Mihaly Csikszentmihalyi 1997:12.

naplňovat aktérův záměr vědomou činností, kdy na rozdíl od běžné adaptability vůči prostředí tato činnost přidává výchozímu celku nové hodnoty a v důsledku má potenciál znatelně měnit jeho původní nastavení.

Kreativita se dá definovat jako schopnost individua nakládat za určitých podmínek s informacemi dostupnými v určitém vymezeném systému hodnot takovým způsobem, jehož výsledkem jsou nové hodnoty: díla nebo myšlenky. Ty jsou následně ověřovány, nakolik jsou přijatelné či prospěšné, tedy životaschopné a integrovatelné do výchozího systému. Tím je naznačeno základní rozčlenění procesu podle různých kritérií. Jedná se o schopnost či talent, dovednost či odbornost, individuum, vědomou činnost, podmínky procesu, dostupnost informací, výchozí systém hodnot, způsob činnosti, výsledek činnosti, jeho ověřování, přijatelnost, a integraci. Dále se lze zabývat dalšími faktory a elementy týkajícími se tohoto jedince, jako jsou například jeho pocity v průběhu procesu, a tak dále⁸⁹. Proces tvořivosti se dá nahlížet také podle časové posloupnosti. Tvořící osoba byla nějakým způsobem v průběhu dosavadního života utvářena vzděláním, ať už se jedná o absolvované školy, nebo o působení kulturních a sociálních vlivů (rodina, společnost). Dále má svoje dispozice genetické a měla a má určitý přístup k informacím v určitém prostředí⁹⁰. Zde hraje roli působení a míra podpory vzdělávání. Tato osoba pak přistoupí na základě nějaké motivace k samotnému tvořivému procesu, který má určité parametry, elementy, faktory, jako jsou například otevřenost, vnímavost, přístup k informacím, představivost, fantazie, odhad životaschopnosti nové kombinace (filtrace, soudnost), autenticita, schopnost interpretovat výchozí informace jinak, než je běžné a zpochybnit všeobecně přijatý úzus, schopnost a odvaha tyto informace zkombinovat do nové formy, energie takovou kombinaci vytvořit navzdory tlaku prostředí i vnitřních překážek, trpělivost zkoušet různé kombinace atd. Jedná se o proces směřující k optimálnímu průsečíku všech požadovaných hodnot. Výsledkem je nová hodnota, jejíž životnost je pak podmíněná z velké části schopností tvůrce formulovat ji a artikulovat způsobem přijatelným pro dané pole⁹¹: vnější úspěch je závislý na vnějších faktorech. Za výsledek vnitřního, na okolním prostředí nezávislého úspěchu lze považovat radost, spokojenost a obohacení o novou zkušenost. To je tedy zběžný rozbor elementů a faktorů tvořivosti. Každý z nich může být dále zkoumán z hlediska množství dalších podkategorií a možností pohledů. Je patrné, že kreativita se dá velmi těžko objektivně popisovat a měřit.

⁸⁹ Rozčleněním pozornosti do několika kategorií se zabývá vipassanový koncept *satipatthany*, „Čtyř základů všímavé pozornosti“: pozornost k tělu, pozornost k pociťování, pozornost ke stavům mysli a pozornost k obsahům mysli. K tomuto konceptu se průběžně vracíme.

⁹⁰ Csikszentmihályi (1997)

⁹¹ Tamtéž.

Věci a nápady nikdy nevznikají samy od sebe – jsou výsledkem podmíněné provázanosti vztahů, jak jsme naznačili na buddhistickém konceptu *paṭiccasamupāda*. Základním prvkem, který je předpokladem pro vznik něčeho nového, je výchozí prostředí, opět dvojího druhu – vnitřního (celkový subjektivní potenciál) či vnějšího (prostředí). Poskytuje kontext, na jehož základě může dojít k procesu tvořivosti. Takovým hodnotovým prostředím je například pracoviště, město, země atd. Prostředí, ať už je to kultura a mentalita, nebo konkrétní část společnosti, aktivně působí na proces tvoření, buď podpůrně a motivačně (poptávka, zakázka)⁹², nebo může tvořivosti aktivně bránit a vytvářet bariéry různého druhu (typicky *cenzura*, zejména v totalitních režimech). Jednou ze základních podmínek schopnosti tvořit je přístup jedince k informacím. Čím více jich má možnost získat, tím bohatší jsou možnosti nakládání s nimi. Platí, že vnitřní procesy⁹³ nemůže nikdo vnější zastavit, ve srovnání s přístupem k vnějším informacím.

Kulturní kontext je určitým systémem vztahů a pravidel a tvůrčí osoba z určité kultury vychází. Velká městská kosmopolitní centra s širokou paletou přístupů a liberální a tolerantní mentalitou svých obyvatel bývají dobrou základnou pro kreativní osoby⁹⁴. Jedná se ale také o výchozí sociální pozici, kdy sociální a rodinné prostředí poskytuje množství impulsů, ale také síť kontaktů, které mohou přístup k informacím výrazně usnadnit. Všeobecně jde o jasná a artikulovaná pravidla a o jasnou strukturu (ohraničení a zákonitosti), které přístup k informacím usnadňují, a tím ovlivňují také rozhodování riziko tvorby podstoupit.

Jak bylo řečeno, čím rozsáhlejší je znalost nějakého oboru, tím bohatší je základna pro tvoření. Odborník na nějakou oblast disponuje velkým množstvím poznatků. Důležitá je ale také vnitřní mentální rozmanitost, charakter a temperament. Člověk, který v sobě nosí rozporuplné názory a vlastnosti⁹⁵, má díky tomu k tvořivosti příznivý potenciál (*kontrasty a protiklady* v DJ). Záleží pak na tom, jestli jej dokáže ve vhodný moment vhodně využít. Mezi dispozice k tvořivosti patří určité schopnosti. Mezi zajímavé a poněkud záhadné patří představivost a fantazie. Vše ostatní lze nějakým způsobem analyzovat a racionálně zdůvodnit, ale představivost nebo fantazie je velmi abstraktní proces. Proč se dvě různé hodnoty v podvědomí spojí do další, nově? Opět se lze obrátit ke konceptu podmíněného vznikání. Procesy, během kterých se dvě věci navzájem propojují, jsou tu ve většině nevědomé. Princip podmíněného vznikání lze lépe pochopit právě posilováním schopnosti všímavě pozorovat.

⁹² Tamtéž.

⁹³ A vše, co díky schopnosti všímavě pozorovat v mysli vyvstává

⁹⁴ Csikszentmihályi (1997)

⁹⁵ Tamtéž.

Tvořivost se dá nahlížet jako hledání harmonie mezi vnitřním nastavením dotyčné osoby a vnějším okolím, schopnosti adaptability. Jedinec může mít nějakou představu, jak by věci mohly existovat jinak, a může o změnu stavu usilovat. Míra jeho talentu coby katalyzátoru a jeho potenciál spoluurčují, do jaké míry a jak efektivně se zamýšlená změna podaří naplnit a dokonat. Další proměnnou v tomto komplexním dění jsou podmínky, za kterých se odehrává. Závisí na tom, jestli je prostředí podpůrné či staví bariéry a jakou intenzitou disponuje (viz o cenzuře). Může z něj vycházet silná nebo slabá podpora a stejně tak míra, jakou je kreativité bráněno. Ovšem i zábrany lze uchopit tvořivě a transformovat nevýhodu do výhody. Roli také hraje, nakolik je tvůrčí individuum vůči prostředí vnímavé či netečné.

Jak už jsem zmínil, běžně je tvořivost nutná pro účel adaptace vůči prostředí, v zásadě je to evoluční pomůcka pro přežití v nějakém prostředí. V dobách rozvíjejících se civilizací se ale přidala snaha o úspěch a společenskou prestiž nebo o obohacení, ať už osobní, nebo společenské. Motivace může být vnitřní, jako je zmíněná adaptabilita či radost z tvorby samotné, nebo vnější, což může být například nějaká nabídka, objednávka nebo společenská ambice.

Další podmínkou je vedle takových motivací mít k jejich naplnění volné kapacity⁹⁶. Jednou z předností bytí ve společnosti je právě vytváření volných kapacit k jiným než základním životním potřebám pro ty členy, kteří jsou schopni je využít k dalšímu jejímu rozvoji. Dále je to schopnost vnitřní inovační představy (představivost, fantazie) a schopnost vidět možnosti cesty k jejímu naplnění, což souvisí s osobní dispozicí. To jsou výchozí motivace, vznikající díky prostředí a genům. Ale pak přicházejí v potaz také síly, které vytvářejí tlak. Buď vnější, ať už časový, sociální, nebo vnitřní, jako je „nutkavost“⁹⁷ talentu. Vnější změna v okolí člověka vytlačuje v určitých situacích z jeho „komfortní zóny“ – musí se přizpůsobit, ať chce, nebo nechce. Je samozřejmě výhodnější se přizpůsobit charakteru existence a změnu si „předcházet“, být pořád ve střehu vůči změnám (všímavá a bedlivá pozornost). Změny působí na celkovou konfiguraci celku a působí na mechanismy jeho fungování, které bude ovlivňovat a směřovat existenci až do další změny, čímž vyvstává potřeba nových přístupů subjektivních aktérů ke kontextu.

Z vnitřní představy se vyvíjí záměr, předběžný plán, jak představu naplnit, a na základě něj tvůrčí osoba přistoupí k realizaci. V této chvíli se ke znalosti výchozího prostředí a záměru začíná přičítat také znalost, jak udržovat vědomí právě probíhajících dějů a okolností. V praxi existuje vždy napětí mezi tím, co by mělo být (představa, záměr,

⁹⁶ Tamtéž.

⁹⁷ Takto v jednom osobním rozhovoru Vyskočil s nadsázkou komentoval své pojetí talentu

očekávání), a co skutečně je, byť dosud nevědomé. Proces zvědomování takových jevů je činností obohacující informační základnu tvořící osoby. V tomto dialogu je přítomné úžasné množství parametrů, které lze sledovat a zkoumat. Jedním z nich jsou například procesy interakce mezi mentálními hodnotami, jejichž výsledkem jsou mentální a abstraktní hodnoty, myšlenky. Nebo mezi mentálními a materiálními jevy, například ruka zapisující myšlenky, tvoření sochy apod.

Řeč už byla o přístupu k informacím jako základně tvorby. Podobně je ale důležité mít co největší rejstřík vyjadřování za účelem co největší možné míry komunikace událostí, ať už v rámci vnitřních procesů, nebo vnitřních událostí s vnějším prostředím. Může jít například o znalost slov, řeči těla, techniku zvládnutí hudebního nástroje nebo hlasu a přímo souvisí se vzděláním a výchovou ve smyslu výše popsaném. Zde platí, že čím více je investováno, tím více se vrací. Rozmanitost je také určitou zárukou větší stability systému⁹⁸.

Dalším aspektem této dovednosti je plynulost, kontinuita dění: v momentě, kdy je proud dění zastavován z důvodu neschopnosti nebo neochoty jeho součásti vyjádřit navenek, je plynulost narušována a původní impuls se může postupně vytratit, podobně jako v případě cenzury. Dalším faktorem je během komunikace vnitřního s vnějším otevřenost a flexibilita. Vzhledem k faktu, že existence je proměnlivá, mohou být původní záměry při konfrontaci s ní náhle neuskutečnitelné. Mohou se objevit nečekané vnější překážky, některé nepřekonatelné, jiné zvládnutelné, ovšem za předpokladu pružnosti obou zúčastněných stran bez lpění na původním záměru za každou cenu.

Tvořivý proces obvykle probíhá v rámci nějakého oboru, čili vymezeném prostoru, ať už fyzickém, nebo v přeneseném smyslu. Díky tomu takové pole postupně prohlubuje svoje specifika jevů, podmíněných vztahů a vyjadřovacích schopností. Za určitých okolností, jakými je například kontext disciplíny DJ, se takové pole stává herním prostředím. Míra hravosti je velmi specifickým a důležitým aspektem tvořivosti. Je přitom důležité disponovat určitou představivostí, ale zároveň mít schopnost zakotvení v realitě, a schopnost mezi těmito dvěma dimenzemi přecházet. Ne vždy se ovšem během takové cesty daří zůstat ve hře, z důvodů výše uvedených překážek. Pak je potřeba houževnatosti, úsilí a energie⁹⁹ a postupovat dále alespoň v kolejích dosavadních znalostí v započatém procesu, než opět dojde k nahromadění dostatečného množství potřebných informací, inspiraci a k uvolnění nových kapacit pro hru.

⁹⁸ Podobně platí v teorii ekosystémů, že čím je ekosystém rozmanitější, tím větší je jeho stabilita.

⁹⁹ Inspiraci čerpám z buddhistického konceptu dokonalosti, *pāramitā*, ke kterému se ještě vrátíme v části 5.7.

S omezením operačního pole souvisí také samota, která je společným prvkem jakéhokoli studia, introspekce a tvorby. V běžném fungování může být množství vzruchů zahlcující a rozptylující soustředění. Dalším aspektem je v této souvislosti schopnost trpělivosti projít neuspokojivými či útrpnými časovými úseky, kdy se představa nedaří naplňovat, celek nedává smysl apod.

Velmi důležitou součástí tvorby jsou protiklady činnosti – úseky uvolnění, nebo-li pauzy. Díky „puštění“ kontroly dostávají podvědomé procesy příležitost vydat se svými cestami bez dohledu vědomého ega a usadit se. Často se stává, že díky takovému uvolnění dochází k okamžitým vhledům do možností optimálního řešení zadání nebo náhlé inspiraci.

Poté, co je dílo na světě, nastupuje další aspekt procesu, kterým je schopnost realistického odhadu, nakolik je vzniklý materiál udržitelný v odpovídajícím kontextu. Spočívá ve schopnosti posoudit, nakolik je realistická implementace myšlenek a výsledku výzkumu do praxe – „oživování“ materiálu, či odevzdání výsledného, hotového tvaru určité veřejnosti, tedy prověřování zájmu o něj. Souvisí s dostatečnou mírou dosavadních zkušeností a znalostí prostředí. To je fáze slavného „koše plného papíru“ s návrhy řešení realizace, které předchází vlastní reflexe ověřování (ve smyslu společenském).

Při objevování a ověřování se jedná o pravdivost vůči sobě a vnitřní jistotu, a na druhé straně je ověření, že to, co z tvořivého procesu vychází, v cílovém kontextu funguje či je dostatečně původní na to, aby přesáhlo výchozí úroveň. Jde tudíž o vnitřní přesvědčení o pravdivosti a vnější validaci. Kvalifikace je různá – v zúženém poli mohou výsledky tvořivé činnosti posuzovat odborníci oboru, v širší souvislosti je jí až čas. Teprve po souladu vnějšího s vnitřním, dokončením překlenutí mezi konfliktem vnitřní představy vůči vnějším okolnostem a tím naplněním oné kýžené harmonie, může přijít skutečná radost z vnitřního i vnějšího uznání.

Průvodním i výsledným jevem tvořivé činnosti jsou kromě nových hodnot také radost, spokojenost, obohacení celku vnitřního i vnějšího a nově nabytá zkušenost v sumě tvořící kondici. Tato radost je střídavě přítomná i během procesu tvorby. Jedna věc je to, co se odehrává uvnitř mysli samovolně, nevědomě, jiná věc je všimnutí si události, předběžná artikulace a zveřejnění těchto vnitřních impulsů, kde hrají roli také, mimo jiné, schopnost pojmenování toho nejživějšího, „prominentního“, nejdůležitějšího v daném okamžiku, dále schopnost to vhodným, přijatelným způsobem zveřejnit a jak zveřejněné koresponduje s představou a očekáváním jak jednajícího, tak publika (s nějakým společným, kolektivním vědomím), a posléze schopnost vnímání odezvy na toto

zveřejnění. Je tedy důležité tuto interakci mezi vnitřním a vnějším světem neustále pozorovat, zvědomovat a pojmenovávat.

Takto lze nahlížet na proces tvořivosti a na zamýšlení nad tím, co tvořivost znamená. V této části jsem na omezené ploše načrtl několik aspektů souvisejících s diskutovanými cíli a tématy. Výčet všech faktorů a aspektů ovšem zdaleka není konečný.

4. KOMUNIKACE JAKO PROSTŘEDEK REALIZACE CÍLŮ DISCIPLÍN

4.1. Základní princip komunikace

Komunikace¹⁰⁰ probíhá podle přijatých vzorců. Ty nejde jen tak měnit, člověk je v zajetí zvyklostí a funkčních stereotypů – proto je dobré pozorovat, jakým způsobem komunikace mezi pólem a protipólem v rámci dialogu probíhá. Princip komunikace je v průběhu studia obou disciplín sledován a jsou objevovány jeho zákonitosti. V tvorbě je zapotřebí neustálého otevírání subjektu novým impulsům, jejich přijímání, následné integraci do již existujícího celku, zpracovávání nových impulsů či informací¹⁰¹. Tato integrace může být velmi kreativní a prospěšná pro nastavenou cestu, s plným využitím potenciálu přijímaného impulsu. Stejně tak ale nemusí být impuls vnímán, rozpoznán nebo správně pochopen a uchopen do souvislostí. Takto nevědomý potenciál může nejen vyjít do ztracena, ale dokonce může mít i škodlivé důsledky a negativní vliv na účel a prospěšnost nastavených procesů vůči definovaným cílům. Může také dojít k vědomému porovnání přicházejícího impulsu s již existující strukturou a odmítnutí integrace přicházejícího impulsu. Následně dochází k otevření vůči prostředí a komunikaci zpracovaného, ať už vědomě, či nevědomě.

Komunikace je neustále probíhající proces výměny a sdílení informací mezi subjekty. Subjekt má nějaké vnitřní nastavení, vnitřní řád, který je více či méně schopný pozorovat, přijímat a integrovat nové jevy. Jeho prostředí, okolí, má také nějaký řád, ve srovnání se subjektem z důvodů přirozené setrvačnosti jevů spíše méně podléhající změnám nebo přicházejícím impulsům působícím změnu konvenčního nastavení. Řád věcí je tvořen mnoha faktory a subjekty, které se na procesu nějakým způsobem podílejí a spoluvytvářejí ho svými silami, svojí činností i nečinností. Je pak otázka, jakou měrou má člověk podíl na vytváření, udržování nebo dekonstrukci řádu - do jaké míry spočívá svoboda v jeho rukou. Vymezením části z celku a nastavením způsobu ohraničení je možno zkoumat a objevovat vnitřní zákonitosti vymezené části.

Vztah je pro naše pojednání ústředním tématem a proměnnou. Pro vztahy mezi subjekty komunikace je důležité, s kým nebo čím je vztah navázán a jakou bude mít vztah kvalitu. Energie pozornosti pak umožňuje růst kapacit, tedy kondice, která vytváří prostředí

¹⁰⁰ Paul Watzlawick, 1999

¹⁰¹ V textu pracujeme s dalšími pojmy jako formace, útvar, jev, *saṅkhāra*. Dalším, theravadovým termínem, je *dhamma*, což je termín pojímající jednak celé buddhistické učení, ale je používán také v tomto významu. Opět obracím pozornost k sanskrtskému kořeni *dhr-*, ze kterého je termín *dhamma* odvozený, tedy něco, co samo o sobě drží a není zpochybnitelné. V tomto ohledu ovšem záleží na kontextu, v jakém jsou zbylé pojmy používány.

takovému dění, které směřuje k cíli. Jde o zacílení na podmínku, která umožní poznání. Toto směřování má tudíž také transformativní potenciál: nastavení tvaru kondice se přizpůsobuje definovanému cíli a cíl se vyjevuje díky transformativním parametrům kondice. Jde tedy o určitou cirkularitu. Nová úroveň znalosti, v našich disciplínách lze říci nová úroveň řádu, pak vymezuje novou oblast pozornosti v takových parametrech, které usměřňují pozornost k ideálnímu cíli a tak dále. Jako příklad uvádím svou zkušenost v roli asistenta DJ. Velká část začínajících studentů DJ po určitém počátečním zmatku a dezorientaci v jevištním prostoru začne prostor prozkoumávat. Dále si po určitém zklidnění všimá, že kromě „pouhého“ mluvení si může všimnout také vlastních tělesných pohybů. Toto poznání nějakým způsobem dále prozkoumává. Posléze si všimá například spojitosti gestikulace a řeči. Jiným příkladem mohou být fáze vývoje dítěte¹⁰².

Právě směr pozornosti umožňuje změnu perspektivy za podmínek vymezených jejím ohraničením. V komunikaci vedoucí k transformaci je tak důležité vést pozornost vědomě a aktivně v nastavených parametrech, ale nikoli mechanicky a podle předem daných schémat. V případě našich disciplín je důležitou činností nejen aktivně se projevat, ale také aktivně přijímat, jevy pozorovat¹⁰³, vnímat: naslouchat, uvědomovat si pocity, sledovat tělesné pohyby a procesy apod. Jedině tak lze sledovat to nejživější a nejdůležitější dění¹⁰⁴ v daný moment a zůstat ve zpětné vazbě¹⁰⁵.

Při pohledu na vztah učitele se studentem mohou říci, že téměř všichni pro mě důležití učitelé zdůrazňovali, že jsou jen „o kousek napřed“ než ten, komu své znalosti předávají, a že se od svých studentů neustále učí. Vybavuji si, že zejména po příjezdu na Bali jsem byl překvapen, že každý učitel, ať už tance, hudby, herectví nebo filozofie, při prvním setkání zdůraznil, že se ještě stále sám učí a že přede mnou má jen malý náskok. Siddhartha Gautama zase zdůrazňoval potřebu vše, co on sám učí, ověřovat vlastní zkušeností. Podobně také Vyskočil poukazyval na fakt, že DJ není metoda nebo technika, ale disciplína, kdy studenti mohou přijít s novými poznatky a naučit svého učitele něco nového, a vše, co předává, je jeho pohled na věc: „...ale na mě nedejte!“¹⁰⁶. Jedná se tedy o otevřený partnerský vztah, který ale zároveň vyžaduje vzájemný respekt. Není to autoritativní vztah, kdy učitel zadá úkol a student jej nereflektovaně naplňuje. Oběma stranám ideálně jde o osvojení nových poznatků. Student se tudíž může podílet na diskusi

¹⁰² Piaget (1970)

¹⁰³ Ivan Vyskočil, *Dialogické jednání. Heslo k autorizaci*. [online] [cit. 15.9. 2021] In: <https://www.autorskeherectvi.cz/dialogicke-jednani> op.cit.

¹⁰⁴ Srov. zápisky autora ze seminářů DJ, zápisky autora z přednášek o vipassaně, *Practical Meditational Instructions*. Lumbini: Panditarama

¹⁰⁵ Termínem se zabýváme v oddílu 4.5.

¹⁰⁶ Vyskočil často obdobně glosoval na seminářích DJ v dodatku ke svým komentářům k experimentacím praktikujících

o nejlepším možném průběhu procesu vlastními argumenty ke kontextu disciplíny. S tím souvisí také určitá pojistka ponechání otevřenosti průběhu podle situace a dispozic studenta. Učitel může hodnoty, ke kterým disciplína vede, znát dobře nebo částečně. Může se také stát, že jej student v poznání „předběhne“. I tak ovšem může učitel zůstat do určité doby dobrým průvodcem a partnerem, disponuje-li správným pochopením základního principu a cíle disciplíny na základě vlastního rozvažování.

4.2. Dialog jako komunikační proces disciplíny

Dialog jako komunikační proces je ústředním elementem obou disciplín: jako zpřesňování, jako vyvažování prvků pro účel disciplíny, jako cesta ladění k pomyslnému středu konání¹⁰⁷, jako cesta ke kompromisům. Dialog je právě to *dia*-¹⁰⁸, „mezi“ a „skrze“: těžiště dění (pól, protipól a prostředí) a cesta k němu, díky které může nastat transformace pohledů a postojů. V jaké míře to bude, závisí mimo jiné na tom, nakolik je takový dialog vědomým, soustředěným, usebraným procesem.

Dialog je vymezen určitým nastavením, parametry, ustavujícími elementy: existuje určitá pozice stran, jejich vzájemný odstup v určité konstelaci pozicí a prostředí, v němž se strany nacházejí, ať už myšlenkové, fyzické nebo jiné¹⁰⁹. Je to proces výměny informací, vysílání a přijímání v určitém kontextu. Cílem dialogu je nová hodnota, obohacení o nové poznání a transformace situace či postoje subjektu. Pro obě strany je pro vzájemný dialog podmínkou ochota a schopnost do dialogu vstoupit, navázat vztah, dodržovat určitá pravidla praxe, otevřenost vnímat a přijímat vysílané, pravdivost vyjadřování, jeho dostatečná elokvence a mnoho dalších aspektů a proměnných. Za dialog nelze považovat čistě výměnu informací jako interakci¹¹⁰, která se dá považovat jen za jednu z jeho součástí vždy, byť skrze ni jde o proces spějící k nové hodnotě. Na dialog lze nahlížet například z hlediska dvou dimenzí: horizontální (interakce jako technický proces plynoucí v čase) a vertikální (obsahy komunikace). Dialog ale není jen komunikace například slov nebo myšlenek, ale je transformativním jednáním, které je třetí dimenzí. Díky této prostorovosti, nikoli pouhé interaktivní výměně informací, tak jak proces probíhá v uzavřených systémech, například počítače, může vyvstat transformace a otevírání poznání širším souvislostem. Dialog může být konstruktivní nebo destruktivní, účelový,

¹⁰⁷ Odpovídajícímu konceptu „tvaru pohybu“

¹⁰⁸ Viz Rejzek, 2015

¹⁰⁹ V pokročilé vipassanové praxi již myšlení a tělo nejsou vnímány

¹¹⁰ Srov. jednu z verzí překladu názvu disciplíny DJ do angličtiny: „(Inter)acting with the Inner Partner“ [online] dostupné z: <https://www.autorskeherectvi.cz/dialogicke-jednani?lang=en> [cit.12.9.2021]

manipulativní, soupeřivý, soutěživý, může jít o výměnu názorů, o dialog v hudební řeči apod. Také pedagogický proces je jednou z forem dialogu.

V interpretaci dialogu, jak jsem ji předznamenal, jde ale o záměr účastníků se co nejvíce přiblížit ideálu dialogu jako takového. Jde o záměr – vykročení směrem, který disciplíny předkládají. Vzhledem k cílům disciplín, kterými se ještě budeme zabývat, disciplínu dialogického jednání nelze považovat za cestu k dokonalosti, ale za cestu k tvořivosti, ke zdokonalování nikdy nehotového procesu: k vědomí tří dialog konstituujících aspektů, ke zkvalitňování vědomí jejich vzájemných vztahů, ke svobodnému pohybu mezi nimi a ke svobodě v tvorbě nových vztahů mezi nimi. V kontrastu k tomu vipassana nabízí cestu k dokonalosti trénované kondice a zážitku, kdy ustane vnímání všech psychofyzických jevů i vnímání času a namísto tvorby vzájemných vztahů mezi myslí, tělem a prostředím směřuje vše k dokonalému pochopení jejich fungování. Takto jsou disciplíny nastaveny a podle toho jsou cílům podřízeny podmínky k pedagogickému procesu. Rozdílný je jak průběh, tak také dílčí výsledky. Dialog v sobě obsahuje určité zákonitosti, které ovlivňují jeho efektivitu, můžeme diskutovat o určité ekonomice tvorby a průběhu dialogu. Sem patří schopnost držet hlavní linku vývoje, schopnost neulpívat na svých postojích a názorech, formulovat vysílané sdílení jak kvantitativně, tak kvalitativně, a také odhadnout schopnosti příjemce, výstižnost atd. Pedagog, který proces učení vede, by měl disponovat co nejjobratnějšími znalostmi a dovednostmi tohoto typu. Shrnutí: v rámci tohoto textu je předmětem mého zájmu především dialog vedoucí k dokonalosti, dialog vedoucí k nějaké hodnotě, jako je tvořivost nebo schopnost udržet vlnu, a dialog účelový, jako je pedagogický proces.

4.3. Pojetí konceptu

Jak bylo řečeno, disciplína nějakým způsobem vymezuje, ohraničuje. V našem případě jde o nastavení parametrů za účelem pozorování. V rámci tohoto pole bádání je pak třeba se řídit nějakými pravidly. Aby mohlo být učení patřičně předáváno, je zapotřebí jeho prvky a jejich vzájemné vztahy nějakým způsobem pojmut a pojmenovat, vytvořit koncepty¹¹¹. Nejedná se ale jen o pedagogiku: aby mohlo dojít ke vzájemné sofistikované komunikaci mezi dvěma subjekty, je třeba vytvořit a „držet“ komunikační systém. Díky určitému pojetí reality a používání konceptů je možné „držet“ určitý jev tím, že je

¹¹¹ Z latinského *conceptio pojetí, početí*, které vychází ze slovesa *concipere pojímat*, jež je předponou odvozeno od slovesa *capere brát, zajímat*. brát, přijmout a držet.

pojmenován. Jev je jímán do vlastní nebo obecné interpretace a je s ním dále nějak nakládáno. V případě pedagogického procesu jsou pak koncepty v „držení“ pedagoga pro potřebu navádění studenta určitým směrem tak dlouho, dokud je potřeba. Poté, co je dosaženo cíle, není již třeba pomůcky nadále držet – lze je pustit. Připomínám zde ve srovnání etymologii kořene slova *dharma* jako označení učení vedoucího k poznání stavu, kde již, v nadsázce, není co pouštět¹¹².

4.4. Dekonstrukce¹¹³ jako cesta rozbíjení konvence¹¹⁴

Obě disciplíny směřují k uvolňování tendenčních vztahů aktéra ke konvenčnímu pojetí okolností, každá ovšem s jinou motivací. Zatímco DJ tím sleduje „vytváření materiálu“ pro následnou tvorbu situace, vipassana má za cíl systematickým rozpouštěním vytvořených vazeb dosažení konečného cíle, kterým je poznání *nibbany*, jak už jsme nastínili.

Základním dialogickým zdvojením je napětí mezi tím, co je vnímáno, a tím, co má být vnímáno na základě instrukcí disciplín. Jde tedy o proces uvědomování a vědomí setrvačností jevů: konvenčního či osobního přesvědčení nebo myšlení, jinými slovy řečeno vnitřní situace bez nahlížejícího odstupu od ní, a také setrvačnosti situace vnější, tvořené mnoha dalšími entitami, tedy řádově násobnými faktory. Disciplíny pak na pozornost k setrvačnosti těchto jevů navádějí, každá svým způsobem. Základní rozdíl mezi disciplínami se dá popsat následovně: cílem vipassany je velmi abstraktní cíl poznání, jak se věci jeví, vytvářením odstupu v rámci vnitřního „jevištního prostoru“ myslí, zatímco cílem DJ je umění rozpoznávat jevy a rozlišovat je pozorováním celkové situace z pozic, kterými jsou jednak jevy probíhající v jeho nitru, jednak jevy probíhající v jevištním prostoru, ovlivněném navíc impulsy z vnějšku, vycházejícími od diváků, a dalšími vlivy.

Aktér DJ tedy v kontrastu s vipassanovým praktikujícím navíc ovlivňuje situaci celkového vnímání (svého vlastního i publika) tím, že jej vlastním přičiněním, za určitých okolností (zabrání-li identifikaci s vlastním jednáním a přijme vědomí jevů celku) nahlédne a prolomí, dekonstruuje dosavadní vnitřní přesvědčení a přichází k poznání. Ve vipassaně

¹¹² Stavem, kdy úplně ustane strast, je *nibbána* (*nirvána*). Je to výsledek oproštění od samotných sil žádostivosti, které jsou motorem nevyhnutelné strasti v průběhu celého života. Je to ustání koloběhu znovuzrození (*samsáry*), tedy ustání všech typů strasti, díky odstranění nevědomosti, nenávisti a zaslepenosti („tři základních jedů“) poznáním, jak věci ve skutečnosti jsou. Když k tomu dojde, psychofyzické skupiny, z nichž se skládá tělesný živý jedinec, ustanou a nejsou nahrazeny dalšími. Vztáhneme-li tuto událost k času, mluví se o „vyhasnutí“, ustání, ke kterému se vztahuje pojem *niródhā*. Viz Williams, 2011:56-61

¹¹³ Výraz dekonstrukce používám ve smyslu rozbíjení konvenčních struktur a vztahů. Odhlížím zde od zavedení tohoto pojmu v postmoderní filozofii (Derrida).

¹¹⁴ Konvence ve srovnání s invencí

je zkoumáno prostředí vnitřní situace a pozorován je proces vnímání jako takový¹¹⁵. Nastavení cílů disciplín samo určuje, kam lze v poznání dojít. Vymezením parametrů disciplíny vůči vyššímu řádu se ovšem mění rychlost, jakou k transformaci může dojít.

V dalším oddílu se budeme zabývat vztahy mezi těmito dvěma přístupy k situaci. K tomu je zapotřebí nejdůležitější pomůcky v procesu sebepoznávání, všímavé pozornosti, operující na základě principu zpětné vazby.

4.5. Zpětná vazba

Pojem zpětné vazby vychází z kybernetiky, která se tímto principem zabývala v kontextu regulací a sdělování ve strojích a živých organismech. Už v původním významu tohoto pojmu je zahrnut princip kauzality, který je jedním z klíčových předmětů pozorování a porozumění ve vipassaně. V přeneseném smyslu se pak s pojmem pracuje v rámci různých disciplín, které zkoumají vztahy entit v rámci určitého systému. Proto s tímto pojmem pracoval fyzik Ludwig von Bertalanffy v letech 1949 – 1952 ve své Obecné teorii systémů. V jeho pojetí je systém množinou prvků, které jsou vázány určitým vztahem, vazbou. Jako celek se tento systém pak vztahuje ke svému okolí (v této souvislosti pak von Bertalanffy specifikuje živé systémy jako systémy otevřené, protože dochází k výměně látek a energie s jejich okolím). Mezi společné zákonitosti živých systémů patří právě zpětná vazba, a také komplexnost, dynamická rovnováha, samoorganizace a samoregulace. Zatímco původní koncept systémové teorie setrval v okruhu pravidel čisté teorie a formální abstrakce, posunul se díky následným neurobiologicky založeným příspěvkům a radikálně konstruktivistickému stanovisku¹¹⁶ do interdisciplinární roviny a dnes se hovoří spíše o „nové systémové teorii“, „systémovém přístupu“ nebo „systémovém myšlení“, které se uplatňuje též v oblasti pedagogiky.¹¹⁷ Tento koncept poznávání a jednání získal postupně paradigmatický význam. Teorie systémů spolu s konceptem zpětné vazby, který je její součástí, je přeneseně používána v různých disciplínách – např. v sociologii, antropologii, politologii, ekonomii a psychologii.

Zpětná vazba může být pozitivní nebo negativní. Předpokládá se, že zpětná vazba probíhá mezi modulem A a B. Modul A působí na modul B a ten zpětně působí na modul

¹¹⁵ Jak jsme již zmínili, cílem vipassany je destrukce konvenčního vnímání tak, jak je všeobecně pojímané, a dosažení prostoru mimo něj.

¹¹⁶ Konstruktivismus je směr, který zkoumá poznávání vnější reality – v systémové teorii pak podle tohoto stanoviska záleží na pozorovateli, co on jako systém definuje. Člověk tak může realitu (systémy) pouze konstruovat, nikoliv beze zbytku popsat. Poznání reality je tedy něčím jiným než realita samotná. Radikální konstruktivismus se zabývá kognitivními procesy, sebereferencí, organizační uzavřeností a sebeorganizací. Mezi radikální konstruktivisty patří mj. Gregory Bateson, na jehož koncepty je navázána 8. a 9. kapitola.

¹¹⁷ Tento přístup prosazuje např. německý profesor pedagogiky Michael Göhlich.

A. Pakliže modul B působí na modul A tak, že zvyšuje jeho potenciál, hovoří se o pozitivní zpětné vazbě. Pakliže zpětnovazební působení modulu B potenciál modulu A naopak snižuje, hovoří se o negativní zpětné vazbě. V ekosystému např. systém negativních zpětných vazeb udržuje stav dynamické funkční rovnováhy, homeostázu. Dalším příkladem může být termostat, kontrolující teplotu v místnosti.

V psychologii, kde je zpětná vazba chápána jako proces lidské mysli, je za pozitivní zpětnou vazbu považováno to, že se subjekt po zpětnovazebním vyhodnocení chová „ještě více“ tak, než jak se dosud choval – v lepším případě to posiluje jeho prospěšné vzorce, v horším případě prohlubuje chybu, jíž se v komunikaci dopouští. Negativní zpětná vazba „spočívá v sebeomezení, přibrzdění, vybalancování nebo zkorigování dosavadního postupu tak, aby subjekt našel rovnováhu, od níž se odchýlil.“¹¹⁸ Vybíral upozorňuje na to, že v neodborném vyjadřování se termín používá většinou nepřesně, a to ve smyslu zpětné vazby od druhých (myslí se tím například pochvala, povzbuzení či kritika), avšak denotátem tohoto pojmu je zpětná vazba ve smyslu „regulačních mechanismů lidské mysli, nikoli podněty od druhých.“¹¹⁹

Pro naše účely se budeme držet denotátu tohoto pojmu, nikoliv konotátu. V diskutovaných disciplínách je zpětná vazba jako ústřední princip vytvářena aplikací konceptu *sati*, všímavé pozornosti, bedlivé pozornosti nebo všimnutí¹²⁰. V současnosti je tento princip všeobecně známý jako *mindfulness*¹²¹.

Ve vipassaně se dynamickou regulací aplikace *sati*, všímavé pozornosti, zabývá koncept „Pěti řídících schopností“, *pañc'indriyāni*¹²². Kromě *sati*, všímavé pozornosti, pracuje se čtyřmi dalšími pojmy: *saddha* (víra), *virya* (úsilí), *samadhi* (soustředění) a *pañña* (moudrost). Pomocí *sati* jsou útvary dění přiváděny do vědomí, víra posiluje úsilí v praxi, soustředění rozvinuté aplikací instrukcí a konceptů prospěšných pro udržování směru cesty přináší poznání a moudrost. Moudrost zpětně posiluje víru v disciplínu, učení a učitele, která zase motivuje k dalšímu úsilí, a tak dále. Kolísavost praxe je třeba neustále vyvažovat a harmonizovat. Učitelé¹²³ hovoří o vyvažování slepé víry s moudrostí anebo mechanické aplikace instrukcí se soustředěním na správný objekt v rámci nastavených parametrů. Praktikující má možnost pravidelného porovnávání svých zkušeností vznikajících v průběhu praxe formou individuálních konzultací s učitelem a také

¹¹⁸ Vybíral, 2005:206

¹¹⁹ Tamtéž.

¹²⁰ Vyskočil někdy používal pro ilustraci a inspiraci také motiv „cvrnknutí oříšku“ z pohádky Popelka

¹²¹ T.W. Rhys Davids (1881). *Buddhist Suttas*. Oxford: Clarendon Press

¹²² Bodhi 2000:1695

¹²³ V případě autorovy zkušenosti s praxí se jedná o učitele meditačního centra v Lumbini Sayalay Bhaddamanika a Sayadaw Vivekananda

s teoretickými poznatky z přednášek učení¹²⁴. V návaznosti na téma výkonu a tréninku dále poukazují na koncept "dvou křídel *dhammy*"¹²⁵. Součástí tréninku je teoretické zázemí, které je praxí aplikováno. Ovšem jelikož se jedná o procesuální disciplíny, „výkon“, tedy proces osvojování principů předkládaných učitelem, je zároveň součástí praxe a ta je průběžně reflektována a porovnávána s teorií. „Dvě křídla“ – teorie a praxe – se vzájemně doplňují a jen díky této vzájemné koordinaci je možné se „vznést“ nad dosavadní vnímání procesu a vnímat jej jinak, nově. Tento koncept nabízím jako inspiraci při úvahách o umění a výzkumu. Umění je pro mnohé jeho aktéry prozkoumáváním vlastního vnímání existence, a samo je zkoumáno jako prostředek komunikace.

Fenomén vyvažování praxe se vyskytuje také v rámci dialogického jednání. S uvedenými hodnotami je pracováno ve smyslu hledání protipólů k probíhajícím „pólům“, jako jsou charaktery postav vyjevujících se v rámci experimentací. Nejsou pro praktikujícího teoreticky nijak seřazeny a pojmy jsou používány v různých interpretacích a variacích odpovídajících jeho praxi. Ve své odlišnosti od vipassany ovšem disponuje prostředky, jak je možno praxi průběžně vyvažovat na základě parametrů otevřené dramatické hry.

Na základě nastolení zpětné vazby je pak zaměřován návazný průběžný cíl, změna úhlu pohledu vnímání a prožívání sebe sama i okolního prostředí. Na základě této změny a díky zpětné vazbě může vznikat a být rozvíjen dialog se sebou samým a otevřená dramatická hra v disciplíně DJ, nebo cesta k rovnovážnému přístupu ke všem jevům pomocí *sati* v disciplíně VIP. Tímto způsobem je změněný úhel vnímání a vztahování průběžně zdokonalován.

Vytvoření odstupu od vlastního prožívání a navození zpětné vazby je primárním zacílením, na kterém obě disciplíny staví celý systém. Zpětná vazba je jeden aspekt kontinuálního zacílení a kontinuální, procesuální schopností. Je nezbytnou podmínkou, základem, na kterém teprve lze stavět další rozvoj praxe.

4.6. Všímavá pozornost jako primární nástroj k navození zpětné vazby

Tato pedagogická pomůcka existovala dlouho před nastolením mindfulness jako mainstreamu, skryta pozornosti západní vzdělanosti. Koncem 19. století a v průběhu 20. století začalo studium buddhismu na Západě nabývat na popularitě. Velkou vlnu zájmu o tato učení vyvolalo protestní anti-establishment hnutí zejména od padesátých let

¹²⁴ *Dhammadesana*, „rozprava o dhammě“

¹²⁵ Termín, který ve svých přednáškách zmiňují někteří učitelé *dhammy*

dvacátého století, kdy začali na Západ být zváni asijské učitelé a naopak, mnozí jedinci se vydávali za poznáním opačným směrem.

Ivan Vyskočil mi v jednom osobním rozhovoru řekl¹²⁶, že buddhismus nikdy nestudoval, a pokud jeho principy přejal, pak patrně nevědomě četbou autorů z něj čerpajících. Na dotaz, jak přišel na instrukci „všimnutí si“, odpověděl, že se svou ženou Evou, pedagožkou a psycholožkou, hovořil o kognitivním procesu, kdy všimnutí proběhne ještě před uvědoměním jako první „vlaštovka“¹²⁷.

Ve vipassaně je všímavá pozornost (*satí*, bedlivost, mindfulness) základní pomůckou na cestě k poznání. Právě z buddhistického učení byl koncept mindfulness očištěn o filozofický a kosmologický kontext a předložen širokému západnímu publiku jako psychologická pomůcka, odkud rychle pronikla až do světa businessu, komerce a konzumu¹²⁸.

Všímavostí je myšlena pozornost aktéra na probíhající psychofyzické jevy vznikající, trvající a zanikající různou rychlostí v časoprostoru vymezeném celkem buď učebny, nebo vlastní mysli, a na impulsy zvenčí do něj zasahující (ať už se jedná o impulsy přicházející z hlediska aktéra zvenjšku, nebo vlastní mentální a tělesné). Každý jev (VIP) nebo impuls (DJ)¹²⁹ a jeho následné působení v určeném prostředí má své trvání. To je někdy živené a dotované pozorností ve smyslu zpětné vazby, jak jsme ji definovali, jindy, například pokud počáteční impuls zůstane nepovšimnut, zaniká či ustupuje do pozadí. V tomto bodě je důležité rozlišit, jakým způsobem aktér rozvíjí zpětnou vazbu vůči jevům: zatímco DJ přijímá jev jako impuls k rozvíjení situace ve veřejném prostoru, soustavnou reakcí aktéra-praktikujícího vipassany je v ideálním případě navracení mysli k pouhému pozorování, ne-rozvíjení, ne-podléhání stimulu; návrat spočívá v neúnavné aplikaci *satí*. Aplikace všímavosti je z důvodu odlišného učebního prostředí rozdílná. Ve vipassaně mají být, přeneseně řečeno, v samotě a klidu „malého okruhu“ aktérový mysli, bez sdílení s veřejností, sledovány všechny do vědomí přivedené jevy a v nastaveném přístupu, „tvaru pohybu“, proběhnou bez další „investice“ energie praktikujícího, kromě úsilí přivést jich do vědomí co nejvíce. V DJ je záhodno třídít uvědomělé jevy v „malém okruhu“ mysli podle relevance situace a dále je na základě vnitřního rozhodnutí zveřejnit, což vyžaduje přídavnou aktivitu. Zveřejnění impulsů a vystupování na veřejnosti jsou právě tím, co DJ a vipassanu odlišuje, ale zároveň nelze tvrdit, že by byla operační rychlost, s jakou mentální uvědomění probíhá díky energické

¹²⁶ Osobní rozhovor s I.Vyskočilem, 2017

¹²⁷ Osobní rozhovor s I.Vyskočilem, 2021

¹²⁸ Jon Kabat-Zinn, 1994

¹²⁹ Spolu s tímto pojmem je v DJ používán také termín „*nabídka*“

všímavé pozornosti, ve veřejném vystupování ke škodě experimentujícího, naopak – rozšiřuje možnost výběru vnitřních i vnějších jevů k jejich zveřejnění.

Rozdíl v aplikaci je také časový, i když v obou případech se jedná o určitou živost¹³⁰ impulsu nebo jevu. Pojem odkazuje k prostředí mysli, kde určité vjemy jsou vnímány spíše na pozadí a některé spíše v popředí, jsou naléhavější. Právě těm by měla být pozornost věnována a nějak s nimi nakládáno, ať už pouhým pozorováním a „označováním“¹³¹ v případě vipassanové praxe, nebo tvořivým rozvíjením v případě DJ. V obou případech jde o zpřesňování artikulace procesu pozorování vjemů, v obou případech jde o co nejpřesnější pojmenovávání (přinejmenším mentální) právě probíhajícího. Ve vipassaně ale jde o to, pojmenovat, „označit“, pokud možno co nejvíce útvarů, které se do mysli hrnou, s tím že jde o určení živosti, ale už ne o interpretaci podle úrovně vědomí, ve kterém se nachází. Jde o zjemňování vědomí a pronikání do dalších detailů jeho úrovně, jde o co nejdokonalejší dekonstrukci pojetí procesu bytí v existenci praktikujícího dosud známého světa. Proto také jsou meditační objekty¹³² ve vipassanové praxi poměrně přesně definované¹³³. Jsou univerzální pro jakoukoli lidskou mysl, bez ohledu na kulturní a mentální prostředí¹³⁴. Jsou to stavební prvky vnímání a cílem je postupně dekonstruovat i samotný způsob pojetí vnímání jako takového¹³⁵. Oproti tomu jde v DJ o soubor vjemů, ve smyslu prvků situace, a aktérova pozornost se soustřeďuje na kvalitu jejího průběhu a na změny vzhledem k jejich středu pozornosti nebo dění. Tato situace může být nazývána jakkoli, ale už jen fakt, že je pojmenovávána interpretačně (interpretování jevištní situace, jejích složek a vztahování se či porovnávání s konceptuálními prvky běžného života) a nikoli procesuálně (například „vidění“, „slyšení“ atd.), působí, že se zacílenému „tvaru pohybu“ vipassany přinejmenším nijak nepřibližuje. Tím se tak v základě odlišuje hledání středu v jedné či druhé disciplíně, vyvažování elementů vychází z jiného těžiště a staví na odlišném základě pro další směřování. DJ se nejen nevyhýbá záměrným změnám tématu nebo činnosti dění v jevištním prostoru nebo učebně, ale naopak je vítá jako prvky pro tvorbu situace, ať už jde o doplnění, vybočení nebo náhlou radikální změnu vůči právě

¹³⁰ Jeden z termínů používaných na seminářích DJ

¹³¹ „Označování“ nebo „labelling“ je jednou z metod vipassany, jak posílit vědomí probíhajících procesů a útvarů přicházející do popředí mysli.

¹³² Předměty pozorování

¹³³ Mahasatipattanasutta

¹³⁴ O univerzalitě lidské mysli hovořil Sayadaw Vivekananda, učitel meditačního centra v Lumbini, důležitém poutním místě pro následovníky buddhismu všech směrů. Poukazoval na množství praktikujících z celého světa, kteří praxí vipassany bez významných rozdílů prošli.

¹³⁵ Stavem mysli předcházejícím zážitkem *nirodha samāpatti* (ustání vnímání, pocítování a vědomí), jinými slovy stav *nibbany*, je *ñāna* (znalost) *nevasaññānāsaññāyatana* (ani vnímání, ani nevnímání), srov. kanonický spis Majjhima Nikaya 111, [online] [cit. 3.12.2021] In:

<https://suttacentral.net/mn111/en/sujato?layout=plain&reference=none¬es=asterisk&highlight=false&script=latin>

probíhajícímu celku, který je takto „stavěn“. Ve vipassaně je záměrnou činností „pouhé“ pozorování všeho, co je v dané chvíli v nastaveném „jevištním prostoru“ nejživějším děním, které do vědomí přichází. Při bližším zkoumání stavby situace v DJ nejde jen o „odkrývání stávající struktury“, ale také o stavbu společného vědomí na základě této struktury. Tím je zároveň vytvářena kvalita atmosféry v celku učebního prostředí. Dekonstrukce a stavba tak mají odlišné pojetí. V DJ jde kromě dalšího o dekonstrukci konvenčního pojetí dramatiky, ve vipassaně o dekonstrukci konvenčního pojetí konceptu bytí.

Vědomá aplikace všímavosti v DJ je jednou z pomůcek vytváření podkladu pro další rozvíjení. Díky ní dochází aktér uvědomování vzniku nějakého impulsu. Tomu je poté potřeba „pomoci“ rozvinout se a rozprostřít se do veřejného prostoru tak, aby v něm „etabloval“ svou platnost pro probíhající okolnosti. Po prvotním procesu všimnutí může pokračovat proces zveřejnění, k čemuž je potřeba hlasových, řečových a pohybových dovedností, jak už bylo řečeno. Další fází je udržování komunikace daného náboje s veřejným prostorem a „prozkoumávání“ tohoto impulsu tak, aby se mu dostávalo toho, čeho je v probíhající situaci potřeba: v tomto hnutí je obsažen nějaký emocionální nebo racionální náboj, který je možno využít pro „dořčení“ potenciálu vyjádření podle toho, co si jej žádá. Tak jako ve vipassaně se jedná o pozorování začátku, průběhu a zániku nějakého „nosiče“ náboje, jevu. Rozdíl je v tom, že umění zde spočívá v onom udržování vztahu toho, co je „uvnitř“, s veřejným prostorem. Kromě umění udržení pozornosti vlastní je sledován průběh a udržování rovnovážného průběhu rozvíjeného jevu veřejným prostorem, a zároveň vyžaduje také rovnovážné udržování zpětné vazby, odezvy z veřejného prostoru, příjmu zejména vlastního hlasu a podnětů přicházejících z publika a širšího okolí.

Dá se říci, že po takovém naplnění potenciálu impulsu probíhajícího v rámci celkového dění přichází nějaká „odpověď“ na impuls předchozí. Největším problémem pro dialog je ulpívání „na tom předchozím“, kdy si aktér nevšimne, že už probíhá významný, živý impuls nový, respektive mu v rámci celku dění neposkytne dostatečnou pozornost, čas, prostor, hlas, řeč a tělo pro zveřejnění. Klíčová je ale zejména schopnost pozorovat zanikání těchto jevů – právě ta totiž zjemňuje pozornost. Lpění a ulpívání, „držení“ v již definovaném smyslu, a nedostatek pozornosti a otevřenosti vůči novému je z principu překážkou v pokroku.

Směr a způsob pozornosti, jak dosáhnout zpětné vazby, je v DJ naváděn instrukcí „všimnout si“, ve vipassaně je to „sati“ - být všímavě pozorný. Tato instrukce je fundamentální jak pro meditaci vipassana, tak pro DJ. Navádí pozornost na to, co už v

procesu bytí existuje, ne na to, co má nebo by mělo dle studentových představ a očekávání přijít (zaměření na cíl). V jevištním prostoru komunikaci nelze zastavit. Probíhá podle různých vzorců. Individuální přístup ke komunikaci ovšem nelze jen tak měnit, aktér je v zajetí zvyklostí a funkčních stereotypů. Proto je dobré pozorovat, jakým způsobem komunikace aktéra sama se sebou probíhá. Jde o to, aby si student co nejvíce prozkoumával procesy vnímání a následků vlastních činů, které utvářejí jeho bytí v jevištním prostoru, a poznal tak co nejlépe co nejvíce aspektů těchto procesů. Také o rozvíjení schopnosti zacházet s přítomnými výzvami a integrovat přicházející impulzy na základě předchozích zkušeností. Lze se přitom dozvědět mnoho o sobě, o svém způsobu myšlení, o vztahování se k sobě i ke druhým. Taková cesta je velmi náročná a dlouhá. DJ je proto v tomto smyslu pro většinu studentů spíše „ochutnávka“ už kvůli nedostatečné kvantitě praxe. Důležitými faktory, které ovšem rozsah zkušenosti ovlivňují, jsou odlišné parametry prostoru pozorování, kdy je praktikující DJ na rozdíl od vipassany podpořen energií publika, a také psaní reflexí vlastní praxe, které nabytou zkušenost dále strukturují.

Výsledkem těchto praxí je postupné získávání kondice (DJ) a zvyšování operační rychlosti mysli¹³⁶, tedy možností přístupu k zacházení s děním, v DJ také odhad, co a jak lze v daný moment vytěžit co nejlépe ve smyslu prospěšnosti pro rozvoj definované kondice. Vývoj jde směrem od zaměření na výkon konceptuální činnosti ke kondici v pozorování procesu, i když v DJ jen částečně. Ve vipassaně je všímavost pojímána jako nekonceptuální pozorování jevů bez jejich další interpretace: rozpoznání, pojmenování nebo označení a udržování vědomí na základě rozpoznání; v delším horizontu probíhá „sběr“ metainformací, na jejich základě poznání hlubších souvislostí mezi vnímanými jevy a stavění dalších poznatků v konstantně udržovaném směru pozornosti. V DJ jde o všímavost jako všimnutí a rozpoznání impulsu, konceptualizaci, interpretaci za účelem rozvíjení souvislostí. V delším horizontu také rozpoznávání struktury vlastního vědomí a během tohoto procesu zkvalitňování komunikačních schopností. Základní rozdíl v pojetí všímavé pozornosti tudíž spočívá v jejím nasměrování.

¹³⁶ Termín často používaný učitelem vipassany Seanem Pritchardem

5. KOMPARACE PRAXE DISCIPLÍN

5.1. Podmínky praxe

DJ je skupinová praktická disciplína, kde hlavní pozornost je směřována na aktéra v jevištním prostoru za účasti diváků. Aktér v jevištním prostoru vytváří nejprve tzv. veřejnou samotu. Na základě tohoto ohraničení dále vytváří všímavostí určitý odstup vůči vlastnímu prožívání sebe sama i celkového dění. Pomocí zpětné vazby dále celý proces harmonizuje. Pozorováním vlastních psychofyzických impulsů a zároveň kontextu situace může aktér získávat materiál pro stavbu hry nebo dramatické situace a pro tento účel interpretovat probíhající impulsy. Disciplína využívá společné energie vědomí a pracuje s ní, pedagogický proces je kolektivní a ideální zacílení spočívá ve sjednocování pozornosti všech zúčastněných.

Aktér po výstupu do jevištního prostoru vytváří tzv. veřejnou samotu tak, jak bylo popsáno výše. Představuje si, že je v tomto prostoru sám, ale zároveň ví, že je sledován publikem, skládajícím se z jeho kolegů-studentů a jednoho nebo více učitelů¹³⁷. Toto jeho vědomí v něm probouzí vnitřní energii, tlak. Každý toto pnutí zažívá jinak. Velká část začátečníků i pokročilejších zažívá trému nebo nutkání „něco dělat“ či dokonce předvádět (ovšem tím, jak svoji pozornost vede směrem k publiku, se vzdaluje od nastavení parametrů veřejné samoty), jiní vnitřní tlak využívají k rozvíjení herních principů směrem k otevřené dramatické hře a v jejím duchu střídají strany pohledu na dění v jevištním prostoru ve formě nejrůznějších charakterů a postav. Strany dialogu se v jevištním prostoru aktérovi za určitých podmínek vyjevují spontánně. Zacílením je vyvarovat se *vyrábění* tvarů, které již má aktér ověřené (a směřuje je ve své pozornosti na publikum), a naopak se nechat překvapovat spontánním projevem sebe sama. Proto jde o *zkoušení*, nikoli předvádění a produkování hotového dramatického tvaru. Delším studiem DJ někdy pokročilí aktéři dospívají k určitému tvaru vyprávění, s vědomým využíváním „vstupu“ – „vtělení“ do postav, a to tak, že na základě spontánních impulsů přicházejících z vnitřního prostoru vlastní mysli a těla i přijímání podnětů přicházejících z vnějšího prostoru vytvářejí charakterové zárodky, které podle své aktuální kondice dále rozvíjejí. Právě odstup od sebe sama a schopnost přijímat vnější impulsy, včetně těch, které aktér vytváří svým hlasveřem a ten se k němu obratem vrací, je klíčovým pro nastavení parametrů studia. Jedná se o další formu duality, která je učiteli v komentářích podtrhována. Aktéři se střídají

¹³⁷ Duality jako téma bývají součástí učitelových komentářů po návratu aktéra z jevištního prostoru a opuštění veřejné samoty zpět do skupiny.

ve volném režimu, každý má možnost vystoupit na několik minut před ostatní a od učitele dostává následně reflektivně-didaktický komentář k jeho experimentaci. Komentáře většinou bývají ve formě kondicionálů, a to proto, že učitel promlouvá z vlastní zkušenosti. Ctí jeden ze základních principů disciplíny, kterým je svoboda každého studujícího aktéra v hledání a nalézání způsobu, jak pochopit základní principy disciplíny. Učitel předává „jen“ svou domněnku, jak by jeho komentář mohl pomoci studentovi v jeho dalším směřování, a samotná instrukce k nastolení základních principů a zákonitostí disciplíny a způsobu operování v jejich rámci komentáři spíše prosvítá. Způsob předávání učení je jednou z proměnných, ve smyslu prospěšnosti a neprospěšnosti pro účel činnosti¹³⁸.

Praktická disciplína vipassany je disciplínou individuální, probíhající v sebeizolaci mlčením a maximálním omezením kontaktů s okolím, jen v základním životním režimu, ideálně za absence jakéhokoli navazování běžné komunikace, vyjma krátkých věcných konzultací s učitelem. Také ve vipassaně slouží k odstupu vědomí od veškerých psychofyzických impulsů všímavá pozornost a tento vztah je harmonizován pomocí zpětné vazby, ale výhradně introspektivním způsobem. Hlavní důraz je na budování vnitřní optimální, primárně pouze pozorovatelské pozice a jejího dalšího posilování za účelem prohlubování vhledu do vlastního prožívání a fungování. Rozdíl oproti DJ je v tom, že tyto impulsy nejsou nijak zveřejňovány a nemají být nijak interpretovány a tvořivě rozvíjeny. Naopak, setrvalým zacílením je pouhé pozorování průběhu veškerého vnímání dění v těle a v mysli bez jakékoli reakce na ně.

Učitelé nabádají¹³⁹ k navádění vlastní pozornosti na tzv. meditační objekt, předmět pozorování. V tradici barmské větve theravady, která vychází z pojetí vipassany Ctihodného Mahasi Sayadaw¹⁴⁰, je hlavním meditačním předmětem pohyb břišní stěny – zvedání a klesání¹⁴¹. Představa, že jde o pozorování dechu, je zavádějící, protože vipassana si bere za meditační objekty nikoli koncepty jako meditace samatha¹⁴², která tímto prohlubuje schopnost mysli se soustřeďovat na základě meditačních objektů, jako je milující laskavost nebo barevný terč, ale postupně směřuje praktikujícího od konceptuálního vnímání k vnímání psychofyzického dění. Schopnost mysli se soustřeďovat se rozvíjí společně s prohlubováním znalostí o zákonitostech procesu. Hlavním předmětem pozorování je jeho dynamický proces. Hlavní meditační objekt, pohyb břišní stěny, je pozorován tak, jak probíhá, nikoli tak, jak by praktikující chtěl a pokoušel se o jeho manipulaci. V tomto se vipassana podobá výše popsanému směru činnosti od

¹³⁸ Viz část 5.6., „Prospěšnost a neprospěšnost“

¹³⁹ Vycházím z vlastní zkušenosti během vipassanových meditačních ústraní

¹⁴⁰ Mahasi Sayadaw (1978)

¹⁴¹ Mahasi Sayadaw 1978:1

¹⁴² Viz Studie SGS, příloha č. 3

uvolňování snahy o kontrolu, „vyrábění“, směrem k pozorování. Pohyb je mentálně označován procesuálním způsobem, základní průběžně „nálepky“ jsou dvě – zvedání a klesání. Tak, jak praktikující praxi prohlubuje, všímá si narůstajícím způsobem množství detailů. Mentální označování probíhá v takových intervalech, jaké je praktikující schopen zvládnout, začínajícím je doporučován zhruba sekundový interval. Postupně může praktikující otevírat svou pozornost i na jiné meditační objekty, jak bylo popsáno v dřívější části. Nelze se obecně domnívat, že praktikující dokáže pozornost na hlavním meditačním objektu udržet – do mysli se mu vkrádají myšlenky, zvenci se derou zvuky, v mysli se vyjevují obrazy. Vše má být odpovídajícím způsobem mentálně označováno, pokud možno ve formě zpřítomnělého nedokonavého slovesa¹⁴³. Tímto způsobem je vytvářen odstup od vlastního vnímání a prožívání dějů, ovšem tato práce je mnohem těžší, než by se mohlo na první pohled zdát.

K představení obrazu, který mě v tomto procesu během vlastní praxe vipassany v Lumbini provázal, uvádím citát Briana Coxe z minisérie Zázraky vesmíru, kde hovoří o síle energie hvězd: „Gravitace je velkým tvůrcem, konstruktérem světů, ale gravitace je také neúprosným ničitelem.“ „V průběhu života hvězdy se vede neustálý boj mezi energií vytlačovanou ven a silou gravitace. Když hvězdě dojde palivo, hvězda se zhroutí a exploduje jasně miliard sluncí.“ Dále hovoří o gravitaci v souvislosti s fenoménem černé díry: „Z její gravitace nemůže uniknout ani světlo, takže jejich nitro je před námi skryto.“¹⁴⁴ Hmotu se svou gravitační silou pro mě představovalo právě moje vlastní přesvědčení o nějakém vztahu, různé síly, ať už gravitační, nebo opačné, k pozorovaným dějům, například k fyzické bolesti, pocitům nebo myšlenkám provázaným s různými emocemi, ať už jakéhokoli ladění¹⁴⁵. Aplikací sati, nezúčastněným pozorováním, lze tuto sílu „gravitačního“ náboje jevu a tendence mysli směrem k identifikaci s jevem překonávat opačným směrem, k emancipaci vůči energickému potenciálu jevu a svobodnému nakládání s ním a s jeho energií (DJ), v případě vipassany dalším pozorováním. Příkladem může být postoj vůči fyzické bolesti. Soustavným posilováním mohoucnosti vlastní mysli lze sílu impulsů, v případě vipassany například nutkání se pohnout v meditačním sedu¹⁴⁶, ustát, a tím si otevírat vnímání, které je řádově nové. V případě úspěšnosti tohoto postoje

¹⁴³ V angličtině pak ve formě gerundia

¹⁴⁴ Brian Cox (2011). Vlastní překlad.

¹⁴⁵ Koncept saňha rozlišuje tři druhy pocitování: příjemné, nepříjemné a neutrální

¹⁴⁶ Jednou z metod učitelů v Lumbini je právě instrukce vedoucí k návyku nepodléhat těmto nutkáním a vytvářet takový návyk, aby meditující udržel meditační sed co nejdéle bez pohnutí a v každém případě podlehnutí nutkání pohybu změnil *meditační polohu* do polohy chůze. Teprve po určité době všímavosti v této poloze může polohu zase změnit. Další meditační polohou je leh, například při usínání nebo probouzení.

může praktikující přestat vnímat těžko snesitelnou bolest, prolomit se skrze tento řád vnímání a začíná vnímat například její složky – teplotu, vibraci nebo tlak.¹⁴⁷

5.2. Jevištní a učební prostor

Základní rozdíl mezi dvěma učebními prostředími je pojetí toho, co by se dalo nazvat „jevištním prostorem“. Tímto technickým termínem¹⁴⁸ jsem si vypomohl v době, kdy jsem začínal učit dialogické jednání v angličtině a hledal jsem překlad oborového pojmu *plac*, centrum pozorování aktéra i diváků-účastníků pedagogického procesu. Díky širšímu sémantickému poli nového termínu přišlo toto označení vhod také při srovnávání vědomí, kterému se v určitém odstupu vyjevují mentální a tělesné formace, a vědomí pozorující dění na *place* v semináře DJ. Ve vipassaně jsou tímto jevištním prostorem tělo a mysl, introspektivně míněno. Pozorovány jsou mimo jiné tzv. smyslové brány, kudy podněty „zvenčí“ procházejí. Praktikující bedlivě pozoruje vše, co útočí na tyto brány smyslů, kterých je v tradici praxe vipassany šest – pět smyslových tak, jak jsou chápány v západním pojetí, a mysl produkující myšlenky. Mysl si má všímat nejživějšího dění, tedy toho, co se odehrává v popředí všech jevů a impulsů, kterých se díky zostřování pozorující myslí do vědomí hrne a valí čím dál více. To znamená, že je ve vědomí přítomno několik nebo spousta vjemů zároveň, ale jen jeden je nejvíce v popředí, ten, o který v danou chvíli jde, ten, který je nejpřítomnější a nejživější, byť by praktikujícím za takový nemusel být považován, protože je z hlediska disciplíny správná vytvářená pozornost zastíněna například příliš silným záměrem z jiné oblasti zájmu, očekáváním na základě nějakých předpokladů dalšího vývoje nebo nezvykem jev nějak pojmenovávat.

Učebním prostorem pak nazývám prostředí, ve kterém se pedagogický proces odehrává. Je to celek seminární místnosti či učebny DJ, tvořený jevištním prostorem, pomyslnou rampou, tedy prostorem přechodovým, a prostorem diváckým. Učební prostředí dále podléhá vnějším vlivům, jako je intenzita světla, hluku nebo podnebí. Rámec, ve kterém probíhá meditační ústraní vipassany, je tvořen celým areálem s podobnými vnějšími vlivy.

5.3. Motivační cíle

¹⁴⁷ Učitelka z meditačního centra v Lumbini Sayalay Bhaddamanika proces v jednom rozhovoru označila jako „neustálý boj mezi prospěšnými a neprospěšnými mentálními stavy“.

¹⁴⁸ Stage space

Zásadní je rozdíl v motivačních cílech, jakým způsobem je dále nakládáno s nastolenou zpětnou vazbou, s ní související změnou úhlu pohledu vnímání a vybudovanou „mohoucností“, kondicí, a následně utvářející se svobodou volby zpracování vystávajícího „materiálu“, a jak je tato změněná pozice vnímání rozvíjena. Tento rozdíl vychází ze struktury nastavení parametrů disciplín, jejich směřování a zacílení, odpovídajícím způsobem jsou jiné také jejich výsledky. Tím, že je záměrem disciplín nastaveno rozdílné zaměřování činnosti na to, co je pro jejich osvojení „správné“ a prospěšné¹⁴⁹ a interpretace totožných jevů (například *nestálost*, *neuspokojivost*, *ne-já*¹⁵⁰) se liší, má studium nutně rozdílné výsledky – inklinující buď k formám (DJ), nebo k jejich vyprazdňování (*vipassana*).

Cílem obou disciplín je určitá emancipace vůči zatěžujícím tendencím ve vztahu k bytí v dění existence. Zacílením *vipassany* je prohlubování poznání vzorců existování, na základě dílčího poznání určitá tendence neprospěšné vzorce měnit a prospěšné kultivovat¹⁵¹, a tím osvobodování od nevyhnutelnosti existenční závislosti.

V DJ je určitým zacílením poznání kvalit aktérova vnímání existence a jejích vzorců, dále experimentace s vystávajícím, vnímaným a uchopeným „materiálem“ vědomí, a následné vytváření svobody v jednání při dalším nakládání s tímto nabytým vědomím v rámci situace. Ačkoli jde ve *vipassaně* o konečný cíl znalosti zániku vědomí, zážitek *nibbany*, na cestě k němu zažívá praktikující moudrost o pravdě relativní, vztahující se ke zmíněným charakteristikám existence.

5.4. Motivace a úspěch

Ke studiu je potřeba určité motivace. O motivacích tvůrců disciplín, proč vůbec ke studiu přistoupili, jsme se už zmínili. Bylo by zajímavé se zabývat motivacemi studentů

¹⁴⁹ V buddhismu se jedná o koncept Ušlechtilé osmidílné stezky (*ariya aṭṭhaṅgika magga*), kde jsou definovány „správné“ postoje a přístupy. Jedná se o správné pochopení, správné myšlení, správnou řeč, správné jednání, správné živobytí, správné úsilí, správnou bdělost a správné soustředění (Filipský, Jan. Sůtra o roztočení kola zákona. In: *Buddhovy rozpravy sv. I*. Praha: DharmaGaia, 1994. S. 11–15.). V DJ takto ucelený koncept neexistuje, ale v průběhu seminářů je na prospěšnost a správnost pro nastolení rámce parametrů disciplíny upozorňováno formou veřejných komentářů, „*připomínek*“.

¹⁵⁰ *Anicca*, *dukkha*, *anatta*, tři charakteristiky existence, jsou jedním ze základních pojmů buddhismu. Praxi *vipassany* meditující chápání těchto jazykových pojmů postupně intuitivním způsobem prohlubuje. Naopak v DJ těmto charakteristikám není věnována zvláštní pozornost. Všimněme si ovšem předpony NE-, kterou Vyskočil používá v průběhu své kariéry. Také jeho následovníci tuto předponu s oblibou používají (např. „ne-výchova“ ve své disertační práci Pártlová (2018) apod. Lze uvažovat, že princip zpětné vazby, tak jak je v obou disciplínách používána a jakým směrem dění směřuje – dekonstrukci stávajících vzorců – k této předponě přímo navádí.

¹⁵¹ Příkladem může být poznání meditujícího, že tělesná bolest je často způsobena nějakou negativní myšlenkou, která vyvolá negativní emoci a ta následně určité napětí v těle. Při opakované zkušenosti má pak meditující tendenci být k takovým myšlenkám všímavější. Naopak poznání, které stavy mysli způsobují její vyrovnanost, přirozeně vede k tendenci se jimi zabývat a dále je kultivovat.

disciplín. Bohužel ale v tomto textu není prostor na rozsáhlou anketu. Následná praxe je naplňováním teorie a instrukcí disciplíny a také tento proces je formou dialogu mezi myšlenkou a činností a předmětem vyvažování míry mezi dostatečnou či přílišnou aplikací teorie v praxi. Rozvíjení praxe disciplíny je na teorii závislé, ale pro dosažení cíle nesmí převážit přílišná snaha myšlenky a principy implementovat. Ani reflektování zkušenosti nemá převážit její platnost pro určitý kontext. Úspěch je všeobecně vnímán jako naplnění předpokládaného výsledku, zacílení nebo cíle, tedy naplnění očekávání učitele v kontextu nastavených parametrů. Úspěch v DJ a ve vipassaně je v tomto duchu obdobný, ale má díky výše zmíněnému pojetí dialogu a kvůli neobvyklému způsobu praxe specifický způsob hodnocení. Určit úspěch v těchto disciplínách spočívá, vzhledem k tomu, že jde o nekonvenční pojetí, v přinejmenším částečné dekonstrukci dosud zažitých postupů a vzorců v běžné, konvenční praxi, ať už jde o herectví nebo prožívání reality. Jde, dá se říci, o opačný směr, než jaký je obvyklý na základě biologických adaptačních mechanismů¹⁵² nebo úspěch konvenčně pojímaného výkonu. O úspěchu se dá mluvit v případě, že se studentovi daří naplňovat principy disciplíny a jeho činnost přináší průběžné dílčí výsledky definovaných cílů stávající teorie a praxe. V širším kontextu je to odklon od konvence, od konvenčního pojetí, od konvenčního vnímání. Úspěch je relativní, je ve vztahu k nastaveným parametrům, cílům a celku.

5.5. Trénink

Aby mohlo být dosaženo určité kondice, je potřeba disciplíny ve smyslu činnosti, tréninku¹⁵³ v rámci určitého ohraničení. Vipassanoví učitelé hovoří o tom, že „mysl je neuspořádaná, ale dá se trénovat“¹⁵⁴, na DJ jsem slyšel o „krocení divokých koní“. Také dialogické jednání je z určitého pohledu „tréninkem“¹⁵⁵. Trénink spočívá v posilování určitých schopností a dovedností, a vytváření nově nabytého do vzájemné podmíněnosti

¹⁵² Podle klasického darwinistického pojetí adaptačních mechanismů jsou hybnou silou evolučního procesu ty vzorce, které předpokládají úspěch a přežití daného druhu. Podobně konvenční přístup předpokládá přijímání úspěšných mechanismů a naopak odmítání těch neúspěšných, zatímco nekonvenční pojetí přijímá neúspěšné mechanismy jako hybný moment pro rozvoj mysli.

¹⁵³ „*Bhavana*“ je pálijský výraz pro praxi, rozvoj a kultivaci. „*Vipasasrabhavana*“ je trénink v rámci disciplíny, tradičně v desetidenním meditačním ústraní

¹⁵⁴ Učitelé buddhismu a jeho praxe přirovnávají neklidnou, netrpělivou a netrénovanou mysl přeskokování opice ze stromu na strom, vyhledávající jejich zralé a chutné plody, podobně jako mysl vyhledává podněty pro konzumaci jevů za účelem vlastního uspokojení. Srov. třetí a devátý článek konceptu podmíněného vznikání, zobrazeném v příloze č. 2, ve kterých je tento proces vyhledávání a konzumace jevu zobrazen na základě této metafory.

¹⁵⁵ Ivan Vyskočil, *Dialogické jednání. Heslo k autorizaci*. [online] [cit. 15.9. 2021] In: <https://www.autorskeherectvi.cz/dialogicke-jednani-op.cit>.

vůči probíhajícím jevům přicházejícím ze svého nitra i z učebního prostoru. Obě disciplíny disponují nejrůznějšími koncepty, přístupy a strategiemi, jak kondice dosáhnout.

Výsledkem tréninku je pak „výkon“ v určité situaci, podle okolností: výkonem může být „plod“ ve formě kondice pro činnost a působení buď v rámci tréninku, kde jsou hodnoceny jednotlivé aspekty, nebo působení ve spotřebním vztahu, jako předávaná „hotovost“¹⁵⁶. Během experimentování v rámci DJ není záhodno se soustředit na tvar, který by byl sdělitelný a prezentovatelný širší veřejnosti, ale na zdokonalování cest k objevování. Naopak trénink vipassany ke spotřebnímu vztahu vůbec nesměruje¹⁵⁷.

5.6. Prospěšnost a neprospěšnost

Jak si čtenář mohl povšimnout, autor často popisuje přístup ke studiu a tréninku disciplín, který je rozlišován podle prospěšnosti či neprospěšnosti činnosti a směru a objektu pozornosti. Tento přístup lze dělit na přístup k praxi z pohledu studenta a dohled nad celým procesem z pohledu pedagoga. Učitel i praktikující by měli v tomto duchu rozvíjet určité směry své snahy v duchu úspěšného pochopení a znalost principů disciplíny. Některé mohou být pro pochopení principů prospěšné, jiné méně. Buddhická literatura prospěšné snahy seřazuje do konceptu Čtyř správných úsilí (*cattārimāni sammappadhānāni*), se zřetelem pro pokrok v disciplíně: aby se praktikující (učitel i žák) vyvaroval kondice, která umožňuje vyvstání neprospěšných mentálních stavů; aby takové již vyvstálé mentální stavy opouštěl; aby kultivoval kondici umožňující vyvstání prospěšných stavů, napomáhajících pochopit učení; a aby takové mentální stavy udržoval, rozvíjel, rozhojňoval¹⁵⁸ a nechal kulminovat.¹⁵⁹ Na straně studenta i pedagoga je možné tyto mentální stavy porovnávat se svou znalostí o učení a neustále se v těchto čtyřech směrech zdokonalovat podle vlastní kondice. Může se jednat o odhad studentových schopností a podle toho míru předávaných znalostí, vyvarování se netrpělivosti na obou stranách, individuální podpory studenta v jeho studijní situaci, snahu o tvorbu celkově vstřícné atmosféry v učebním prostoru atd., a to ve smyslu pozitivní zpětné vazby vůči rozvíjení těchto faktorů. Všechny tyto snahy napomáhají úspěšnému spění k dosažení cíle.

¹⁵⁶ Ve smyslu prezentace dokončeného díla, které je procesuální povahy

¹⁵⁷ Důležitou součástí praxe vipassany je na jevy vyvstávající ve vědomí nereagovat a nepodléhat tendencím je jakýmkoli rozvíjet; rozvíjena je naopak schopnost tendenci nepodléhat a vytvářet tak stabilitu nestranného pozorování.

¹⁵⁸ Srov. význam latinského slova *augere*, ze kterého je odvozeno slovo *autor*.

¹⁵⁹ Bodhi (2000)

Učitelé obou disciplín zdůrazňují také například neprospěšnost předčasné znalosti praktikujícího o některých aspektech praxe, jako je teoretické členění pokroku. Pro obě disciplíny je výhodné začínat jen úvodními instrukcemi, které nastaví parametry praktikování. Příliš časně nebo zahrnující informace o detailech praxe, ať už o jejím celku, spojených s jednotlivými fázemi pokroku v ní, nebo v rámci stávající fáze, se nedoporučuje: mentální představa postavená na pojmech, které každý interpretuje svým, nevyhnutelně vlastním způsobem na základě dosavadních životních zkušeností, může ovlivnit otevřenost zkušenostem novým¹⁶⁰.

5.7. Perfekce

Perfekce resp. perfektnost jako „hotovost“ je, jak jsme už naznačili, cílem disciplíny vipassany, nikoli DJ, a to ve smyslu usilování o dokonalý tvar. „Perfektní je minulost,“ jak ambiciózní studenty mírnil Ivan Vyskočil na svých seminářích¹⁶¹ a jak ji také pojímá lingvistika v pojmech perfectum nebo plusquamperfectum. Tak se k ní lze vztahovat – minulost už nelze změnit. V theravadě se ovšem hovoří také o perfektnosti ve smyslu budoucnosti, nejvyšším cíli, o který by měl yogi usilovat svou činností, ať už za zdmi meditačního centra, nebo v běžném životě. Svou praxí se těmto dílčím zacílením může vlastní představou přibližovat, než dokonalosti takových kvalit dosáhne. Yogi si může sebe sama představovat v takovém bodě vlastní budoucnosti, kdy tyto kvality pochopí, bude ve vědomí sebe sama „držet“, a kdy bude moci se ohlédnout a ony se stanou zkušeností. Konceptuální soubor *pāramī* je v theravadě souborem šesti nebo deseti dokonalostí¹⁶², kterým je záhodno se během praxe přibližovat a jejich kvality si osvojit¹⁶³. Jedná se o tyto vlastnosti: štědrost (*dāna*), držení se etických pravidel disciplíny (*sīla*), zřeknutí se [neprospěšných aktivit s ohledem na cíle disciplíny] (*nekkhamma*), moudrost (*paññā*), energické úsilí (*virīya*), trpělivost (*khanti*), pravdivost (*sacca*), rozhodnost (*adhiṭṭhāna*), milující laskavost (*mettā*) a vyrovnanost (*upekkhā*). Tato dílčí zacílení napomáhají praktikujícímu rozvíjení principů disciplíny správným směrem. Rozvíjení těchto kvalit podporuje (nejen) praxi vipassany vyrovnávat pomocí zpětné vazby v celém jejím průběhu

¹⁶⁰ Autor čtenáře v nadsázce varuje: pokud čtenář zamýšlí praktikovat zejména vipassanu, může být v duchu řečeného neprospěšně ovlivněn a měl by se čtení pasáží detailního popisu její praxe ve čtení vyhnout. Ve společenství praktikujících theravady je například všeobecně známý fakt, že četbu publikace Mahasi Sayadaw (1998), popisující pokrok praktikujícího vipassany, mnozí učitelé začátečnickům vyloženě zakazují. Podobně učitelé DJ svým začínajícím studentům nedoporučují četbu publikací zabývajících se dialogickým jednáním a poskytují ji zpravidla až od druhého semestru studia.

¹⁶¹ Archiv poznámek autora ze seminářů DJ

¹⁶² Srov. [online] [cit. 27. 10. 2021] dostupné z: <https://www.accesstoinsight.org/lib/study/perfections.html>

¹⁶³ V některých duchovních tradicích se podobné kvality řadí pod termín „cťnosti“. Tento pojem ovšem odkazuje na mírně odlišný vztah k těmto kvalitám.

na cestě k ideálnímu cíli.

5.8. Dialog jako prostředek vhledu do povahy vědomí

Dá se říci, že také trénink v rámci vipassany je nekonečným dialogem, kterým se mysl a zkušenost praktikujícího tříbí: nastolením a udržováním definovaného odstupu od dění a ladění pomocí zpětné vazby se yogi propracovává „materiálem“ zvědomovaných formací vyvstávajících jako výsledek zpětné vazby do té doby, než mysl přirozeně dospěje k určitému zobecnění pozorovaného, do doby, než si povšimne určitých zákonitostí zvědomovaných dějů a počáteční povšimnutí se postupně prohlubuje ve znalost. Praxe vipassany postupně snižuje tendenci mysli podléhat identifikaci s různými formami jevů, respektive zvyšuje schopnost mysli se vzeprít energii tendence identifikace s probíhajícími jevy a tendenci je rozvíjet. Namísto setrvávání v „zajetí“ takových tendencí¹⁶⁴ se od nich mysl pouhým pozorováním průběhu dějů a strukturací způsobu pozorování postupně osvobozuje. Stupně poznání souvisejí s úrovní obratnosti mysli vztahy mezi jevy, a vzorci, ve kterých se vyjevují, rozpoznávat a dále s nimi nakládat. Každý stupeň umožňuje třídění nové úrovně znalosti a nabývání obratnosti mysli nakládáním s pozorovanými jevy v jeho rámci. Poté, co je nová znalost souvztažnosti mezi jevy dostatečně zpracována a pochopena a dostatečná je i obratnost operativní v jejím rámci, jinými slovy, začíná docházet k uvolňování kapacit pro nadhled na stávající úrovní poznání a za podmínky udržení stability dosavadního nastavení zpětné vazby se může vyjevit nový pohled na pozorované dění, mění se také úhel pohledu na dění. Tímto způsobem yogi nabývá nových úrovní vědomí, které je v literatuře určitým způsobem členěné. Jako příklad uvádím situaci začínajícího yogiho, který se po určitou dobu aplikování zpětné vazby podle meditačních instrukcí učitele¹⁶⁵ nachází ve frustraci a chaosu způsobenými nezvyklým způsobem pohledu na dění v těle a mysli. Dosavadní návyky myšlení a existenčního fungování mu brání ve vytváření zpětné vazby vůči sobě samému podle instrukce. Do popředí vědomí se dostávají tzv. meditační překážky jako touha po smyslových vjemech, kterým aplikace učitelovy instrukce staví bariéru, odpor a zloba, malátnost a ospalost, neklid a obavy nebo pochyby¹⁶⁶. Velmi silným průvodním jevem zejména na počátku

¹⁶⁴ Termín „tendence“ lze v případě DJ přiřadit k termínu konvence a jeho protisměru, invenci

¹⁶⁵ Mahasi Sayadaw (1978) *Practical Vipassana Meditational Exercises*. Rangoon: Sasana Yeikhta Meditation Centre; Sayadaw Vivekananda (2009) *Vipassana Additional Meditation Instructions*. Lumbini: Panditarama

¹⁶⁶ *Pañca nīvaraṇāni*, pět meditačních překážek. Srov. Nyanaponika Thera (1993) *The Five Mental Hindrances and Their Conquest*. Kandy: Buddhist Publication Society

procesu je také bolest¹⁶⁷. Pokud ale yogi překážky ignoruje ve smyslu instrukcí a dokáže všechny impulsy a jevy udržet v rámci, kterým je sebereflexe nastavená, může dojít k vědomí jasného rozdílu mezi tělesnými a mentálními procesy, které jsou jinak ve své provázanosti většinou vnímané jako celek. Podobnými atributy je charakterizována praxe dialogického jednání.

5.9. Členění praxe z hlediska času

Z rozdílných forem praxe vyplývá jejich časové členění. Obě disciplíny používají princip zpětné vazby mezi stranou projevoování a stranou pozorování. DJ probíhá ve skupině v učebně s nejnütnějším nábytkem, jako jsou židle, a zpětná vazba vzniká vytvořením veřejného prostoru a divácké a aktérské strany, vipassana je praktikována individuálně s vytvořením strany pozorovatelské a pozorované ve vnitřním prostoru mysli. Vipassana je individuální disciplína, byť často praktikovaná ve skupině, například v meditačním centru, a jako takovou ji lze praktikovat libovolně dlouho, podle individuálních dispozic a pravidel centra¹⁶⁸. Může to být každý den, například v domácnosti, a osvojovat si její principy lze dokonce při jakékoli činnosti, chůzi, úklidu, fyzické práci a podobně¹⁶⁹. Existují skupiny, které se scházejí ke společné praxi jednou či vícekrát týdně, jsou organizována víkendová soustředění. Za intenzivní praxi jsou většinou považována týdenní či vícedenní soustředění (tradičně to bývá deset dní), ale pro hlubší pochopení souvislostí je pro většinu adeptů třeba podstoupit praxi delšího časového období. V obou případech jsou vnímány a pozorovány psychofyzické děje. V DJ je ovšem tento proces zdvojený – kromě pozorování vlastní mysli, které s velkou pravděpodobností nebývá tak detailní jako při praxi vipassany, aktér experimentuje s rozhodováním, jak a co bude hlasem nebo pohybem z vnitřního pozorování zveřejněno, kdy všechny tyto aktivity mají průběhový charakter. Navíc přijímá společně s přítomným diváctvem návrat jím zveřejněného z prostoru k sobě a rozvíjí dialog v této formě. Čas strávený pozorováním,

¹⁶⁷ Pro zlehčení a pobavení uvádím svůj postřeh, že učitelé vipassany, kteří cestují do zemí s jiným jazykem, než který ovládají, často místní výraz pro tento fenomén pochytili jako první slovo nového jazyka. Na tzv. meditační bolest, vznikající jako tělesný projev mentálního odporu k uzavírání smyslových bran, si v individuálním rozhovoru učitele s praktikujícími stěžuje jejich valná většina.

¹⁶⁸ V meditačním centru Panditarama v Lumbini není členění praxe striktně vedeno. Praxe je kontinuální, zájemci přicházejí a odcházejí, a každý yogi tak může meditační pozice střídat podle své výdrže a trpělivosti. Každodenní časové členění je pouze doporučené, kromě konzultací s učitelem nebo stravování. I místo, kde se rozhodne praktikovat například v pozici sedu, může být kdekoli mimo hlavní meditační sál. Pouze v případě, že si učitel na základě pomalého pokroku všimne, že yogi „zahálí“, zvýší na něj tlak ve smyslu dodržování doporučených hodin a střídání meditačních pozic. Tímto přístupem umožňují učitelé zejména dlouhodobým praktikujícím rozvíjet vlastní poznání o podmíněnosti dodržování prospěšných studijních snah vůči přibližování se k ideálnímu cíli.

¹⁶⁹ Učitelé vipassany nabádají k aplikaci *satí* dokonce i v průběhu řeči. Jak je z povahy této pomůcky patrné, je její aplikace např. při intelektuální činnosti řádově obtížnější.

čas této činnosti a tohoto dění, je proto nutně odlišný. Zatímco praktikování vipassany rozvíjí v nastavených parametrech pozornost yogiho v ideálním případě nepřetržitě od probuzení do usnutí¹⁷⁰, aktér DJ má na svůj výstup na veřejnosti několik minut, ideálně třikrát v průběhu standardního jedenapůlhodinového semináře v týdenním intervalu v rámci semestru. Také komentáře a instrukce učitele se liší: vipassanový praktikující mívá individuální rozhovor o svých zkušenostech takřka každý den, zatímco účastník DJ dochází na jedenapůlhodinový seminář jednou týdně a jeho výstup je komentován veřejně.

5.10. Kontinuita pozorování, její stabilita a setrvačnost dění

Pojetí kontinuity spočívá v obou disciplínách ve vytrvalé aplikaci všímavé pozornosti vůči předmětu pozornosti, „meditačnímu objektu“, kterým je dění. Ve vipassaně jím jsou Čtyři základny všímavé pozornosti (*mahasatipattanasutta*)¹⁷¹. V DJ jsou povšimnuté impulsy zveřejňovány především hlasem, řečí nebo tělesným pohybem a dále prováděny společným vědomím¹⁷² v takové formě, která je veřejně sdělitelná. Ve vipassaně spočívá kontinuita v bedlivém pozorování vznikání, trvání a zanikání jednotlivých impulsů; v DJ k tomu navíc je potřeba „propůjčení“ těla, hlasu a řeči průběhu „impulsu“ právě kvůli jeho sdělitelnosti s veřejným prostorem: jde o určitou energii, která je v takovém impulsu obsažena, její „živost“, a dále prozkoumávání, co vše impuls potenciálně obsahuje. Zásadní je ovšem odosobnění, oslabení pojetí a „držení“ ega – a právě to může být zásadním faktorem pro ladění zpětné vazby. pro další průběh impulsu vznikající akce a jejího průběhu. V DJ lze situaci „procházet“, hledat, co vše je v ní potenciálně neprozkoumané („kapsy“¹⁷³) na základě pozornosti k tomu „nejživějšímu“ dění. Také například proces zániku situace, „křížovatku“¹⁷⁴, je záhodno podrobně sledovat a všímat si co největších detailů. Jakmile začne energie a tendence ulpívání na jevech získávat převahu nad energií tendencí probíhajícího dění a energie pozorování se v důsledku odchýlí od „nejživějšího“ dění, pro celek situace právě důležitého, narušuje se kontinuita správné pozornosti, a tím i soustředění na správný objekt pozornosti. Tento moment je předmětem ladění zpětné vazby.

¹⁷⁰ Legendy kolující v komunitách praktikujících vyprávějí dokonce o mistrech, kteří spánek nepotřebují: jsou tak všímavě bdělí, že dokážou překonávat tzv. meditační překážku *thīna-middha*, otupění a strnulosti mysli.

¹⁷¹ Viz část 4.6.

¹⁷² V DJ je rozlišováno vědomí impulsu, vědomí aktu zveřejňování, vědomí návratu impulsů z prostoru a vědomí diváků, kteří tak proces experimentujícího v jevištním prostoru mohou sledovat, srov. část 7.4.

¹⁷³ Viz tabulka pojmů, příloha č. 1

¹⁷⁴ Viz tabulka pojmů, příloha č. 1

Pokusím se můj pohled na kontinuitu ilustrovat na úryvku jedné z mých reflexí, které si průběžně píšu během semestrů k vlastnímu pedagogickému vedení: „Dnes si moc zajímavě zkoušela Anna, která objevila svůj hlas odrážející se od stěn. Zkoušela, pozorně sledovala, až se dostala do klidu a blaženosti, který ale opustila, protože dala prostor impulsu netrpělivosti. Dle mého se díky výbornému soustředění dostávala do dalšího patra, a pokud by se v té blaženosti té chvíle udržela, mohla objevit nový vztah. Ale nevydržela to. V druhém zkoušení znovu najela na tu svoji intenzitu, která se neposlouchá, což byla škoda. Navíc se pak na konci semináře začala dost intenzivně rozčilovat, proč se nemůže výstupům ostatních smát.“¹⁷⁵ Mentální stavy jako netrpělivost, nepozornost, konvenční reakce apod. působí na praxi DJ neprospěšně v tom smyslu, že studentovi brání ve vzhledu do povahy vlastního chování, konání i jednání. Kdyby Anna udržela svoje utišení v jevištním prostoru a celkovou situaci sledovala prostředky DJ, tedy směrem od vlastních potřeb a přesvědčení k potřebě a prozkoumávání možností situace, v mém přesvědčení se mohla dobrat k novému zážitku, k poznání, které by ji obohatilo o nějaký nový přístup. Tím, že kontinuitu situace, doznění utišení a pozorování tohoto procesu zanikání jevu ukončila Anna identifikací s vlastní netrpělivostí, „situaci zkratovala“, částečně tím přerušila kontinuitu sledování a nabírající hybný moment pozornosti své i publika. Tím v mém pohledu pravděpodobně zabránila spontánnímu projevu dosud nepoznaného potenciálu pro vlastní experimentaci a podlehla již známému, vlastní netrpělivosti. Je ovšem nutno dodat, že kdyby své netrpělivosti posléze dokázala dát nějakou formu reflexe, například využití charakteru impulsu jeho přetvořením do nějaké postavy, nazvané například „Netrpělivka“, nebo alespoň vytvořením protipólu vůči netrpělivosti, například upomínající „Učitelky“ nebo „Vedoucí týmu zachraňujícího pozornost“ apod., nebyl by hybný moment myslí úplně „zkratován“, sledovaný okruh přerušen a energie pozornosti ke skutečné situaci z velké části ztracena.

Z hlediska ideálu disciplíny by v prvním uvedeném případě Anny netrpělivost reflektovala, všimla si jí ve své mysli během setrvávání v příjemném prostoru vytvořeného svým hlasem¹⁷⁶. To je jeden vnitřní proces, který pozoruje, vnímá a reflektuje celek, zároveň s aplikací všímavosti. Následuje proces druhý, stále ještě ve vnitřním prostoru myslí. Ten podle míry všímavosti aktéra umožňuje buď rozvíjení zárodku autorského záměru na základě tohoto vzniklého a vědomého impulsu a jeho reflexe, nebo nepovšimnutí vzniklého spontánního impulsu, ať už ve formě myšlenky, pocitu, tělesného

¹⁷⁵ Deník autora reflektující vedení DJ, 14. 3. 2018

¹⁷⁶ Pro tento stav ve vlastní pedagogické praxi používám vlastní slangový výraz „bazén“ nebo „swimming pool“. Stav je výhodný v tom, že má velkou setrvačnost a bez velké námahy v něm lze dlít a zároveň si všimnout větších detailů vyjevujících se impulsů.

pohybu nebo vydání hlasu. Svému spontánnímu projevu, v případě Anny formě její netrpělivosti, by mohl aktér na základě rozhodnutí, který impuls určí další směr vývoje, následně přiřadit formu sdělitelnou veřejnému prostoru a včlenitelnou do odpovídajících situačních celků. Po transformaci záměru a jeho převedení do veřejně sledovatelné formy se pak jeho vnímáním proces opakuje nebo množí. Záleží na zručnosti aktéra, jakým způsobem sebe sama i sledující veřejnost procesem provádí.

Podobně obecenstvo by v ideálním případě nemělo reagovat konvenčně a mělo by udržovat vlastní mlčení¹⁷⁷ a zřeknutí se¹⁷⁸ spoluprotvorby situace ve prospěch rozvoje aktérových schopností tvořit¹⁷⁹ situaci sám. Divák tak v protikladu se samotou veřejnou, jak bylo popsáno, v této tichosti a mlčení může pozornost vést, kromě bedlivého sledování aktéra v jevištním prostoru a celkové situace, směrem k rozvíjení „přející pozornosti“¹⁸⁰ a vnitřně ji ladit s vnitřním, neprojevovaným smíchem¹⁸¹.

Kontinuita pozornosti tedy pomáhá otevírání poznatků jak aktéra v jevištním prostoru, tak diváka na židli¹⁸². Tímto dvojím způsobem zároveň probíhá ladění celkového procesu směrem k cíli disciplíny a zacilování na správné objekty činnosti v jejím rámci. Termínem DJ pro udržování kontinuity je „tělesné vodivé napětí“, odkazuje ovšem jen k jednomu, nejspíše sledovatelnému objektu všímavé pozornosti, kterým je tělo.

5.11. Respite finem

Jak jsme si přiblížili na příkladu Anny, valná většina zúčastněných DJ si zanikání vědomí dějů všímá méně než jeho průběhu. V tom je velký rozdíl v kontrastu k pojetí

¹⁷⁷ Připomínám aplikaci „ušlechtilého mlčení“ ve vipassaně (viz kapitola 3.5.), kterým je vytvářena individuální samota za účelem vytvoření parametrů „jevištního prostoru“. Zde je samota založena na ve své podstatě odpovídajícím principu, kdy praktikující divák v ideálním případě sleduje dění v jevištním prostoru odděleně od jeho aktéra za účelem podpory aktérové samoty veřejné. Rozdíl je v tom, že zde v ideálním případě aktivně rozvíjí principy konceptu *brahmavihara*, tedy nestrannost a vyrovnanost (srov. U Pandita, 2006) - své mlčení na „židli“ a jakékoli hodnocení aktu dění, laskavou a přející pozornost vůči aktérovi, a v tichosti a samotě radost v něm vyvstávající na základě pozorování aktérova jednání a celkového dění.

¹⁷⁸ Zřeknutí se, *nekkhamma*, je jednou z dokonalostí theravady, více viz část 5.7.

¹⁷⁹ Jeden z hlavních cílů disciplíny DJ

¹⁸⁰ Termín DJ. Studenti na straně publika jsou nabádáni, aby namísto přípravy na vlastní výstup nebo jiného „bloudění myslí“ (termín vipassany pro absenci aplikace *satí*) pozornost směřovali k rozvoji vlastního vnímání celkové situace společně s empatickým a přejícím pozorováním aktéra. Tímto způsobem je taktéž podpořen rozvoj kontinuity hlavního směřování v rámci disciplíny. I divák tedy zpětnou vazbou ladí mezi vlastním přístupem k aktu pozorování z divácké pozice, pozorováním aktéra konajícího v jevištním prostoru, vědomí vlastních vnitřních impulsů, jako je potřeba smíchu a integrování či potlačování vědomí impulsů přicházejících z vnějšku učebního prostředí rozvíjí schopnosti řízení, ať už pozornosti, nebo vlastních mentálních stavů prospěšných pro směřování disciplíny.

¹⁸¹ Podrobněji tuto situaci interpretuji na pozadí konceptu *brahmavihara*, Čtyř božských dlení, viz část č. 7.4.

¹⁸² Odkazují na studii v příloze č. 1

konceptu vědomí v disciplínách a tento rozdíl je křížovatkou i rozcestím v jejich ideálním směřování.

Vipassana totiž staví pokrok praktikujícího na postupném zaměřování pozornosti¹⁸³ nejen na průběh jevu: pokročilý yogi svou pozornost postupně zaměřuje nejen na průběh, ale také na jeho vznik, později dokonce na zánik jevu. Znalost tohoto průběhu se formuje do jedné z konceptuálního souboru znalostí, ve znalost (*ñāna*) zániku. Průběh dějů dělí pozornosti na vznikání, průběh a zanikání, a s nabírajícím zaměřením na detaily strukturuje každou tuto část podle stejného vzorce dále, skrze detaily jevů. Poté, co je schopen rozlišit tři části průběhu, zaměřuje se na vznik, trvání a zánik jedné jeho části, například vzniku. Tímto způsobem pak pokračuje tak dlouho, než je schopen tyto tři části nahlížet podle podobného vzorce. Toto období je pro nezkušeného yogiho nesmírně obtížné a namáhavé. Od tohoto momentu praxe se DJ vrací do koloběhu situace pedagogického prostoru, zatímco vipassana směřuje k systematickému pronikání vědomí do vlastních vrstev, pohledu dosud skrytých. Vzhledem k tomu, že z mého stávajícího pohledu se v tomto bodě zacílení disciplín rozbíhají jiným směrem, následným pokrokem praktikujícího vipassany se budu zabývat již jen rámcově.

5.12. Spontaneita

V souvislosti s procesem vyjevování impulsů si dovolím krátké zamyšlení nad pojmem „spontaneita“, též spontánnost. Latinské slovo *spons* odkazuje k „vůli“, *spondere* znamená slavně slíbit, zavázat se *sponsalia* jsou zasnuby, *sponzor* je podporovatelem finančního rázu“. V tomto ohledu jde o dobrou vůli, dobrovolnost reagovat na určitou situaci bez vnějšího více či méně naléhavého tlaku, vycházející ze svobodného rozhodnutí. V tomto smyslu by se tedy dalo slovo *response* interpretovat jako zpětná vůle nebo odezva. I *respondent* (dotazovaný) svobodně, dobrovolně a ve smyslu čestnosti a svědomitosti závazně sděluje svůj postoj k položené otázce a má vůli odpovědět.

Slovem *spontaneita* (s ohledem na okolnosti, ze kterých *vůle* vzešla) lze ovšem vyjádřit také „samovolné, vnějšími okolnostmi neovlivněné konání; samovolnost, samočinnost, dobrovolnost; nezávislé, nikým nepodněcované a neovlivněné jednání“. *Spontánní* znamená „samovolný; učiněný z vlastního podnětu; vzniklý bez cizího ovlivnění nebo podnětu; samočinný, dobrovolný; živelný; nevědomý, neřízený vznik“.

Vidíme, že *spontaneita* vlastně bývá chápána jako nevědomý, téměř technický mechanismus vycházející z předem nastaveného vzorce, bez volního přičinění konatele:

¹⁸³ Viz etymologii slova *sati*, „pamatuj [na instrukci]“

„spontánní porod“ probíhá bez potřeby lékařského zákroku, ke „spontánnímu štěpení atomových jader“ dochází bez vnějších příčin, bez zasažení jádra neutronem nebo jinou částicí. I „spontánní rozhodnutí“ naznačuje, že vyšlo náhle, v protikladu s mírou času uvažování o něm, tudíž je v tomto smyslu asymetrické vůči předchozímu vývoji situace. Síly umožňující tento vznik souvisí s věcí samou, vycházejí z jejího vlastního středu, nikoli zvenčí (tedy z nějaké vůle), a to bez ohledu na to, jestli se vývoj komukoli líbí či ne, jinými slovy bez kontroly nad ním. Vůle jako taková se při takovém pohledu nezdá být důležitým faktorem – spíše jako (vedle již existujících příčin) vědomým spolučinitelem přípravy struktur určitého nastavení, které projev spontaneity umožní. Spontaneita vychází z určitých podmínek, okolností, a projevuje se za určitých podmínek, jejího vědomí. Jak je patrné, je přitom důležité, v jakých okolnostech spontaneita probíhá, v jakém řádu. Může být chápána buď jako vůle, například sponzorova ve smyslu společenském, nebo samovůle, jak jsme ilustrovali na spontánním štěpení jader.

5.13. Efektivita

Za vrchol efektivity procesu DJ se dá považovat optimálně soustředěný tvůrčí stav, kdy je rozložení všech aspektů činnosti a těžiště vědomí celkové situace v relativní (dále zdokonalovatelné) optimální rovnováze. Výslednou hodnotou této kondice, „produktem“, je tvořivost. Ve vipassaně je to pak stav stability mysli a rovnováhy psychosomatických procesů umožňující za dalších podmínek poznání a prožití hlavního cíle celého procesu, *nibbany*.

V obou disciplínách jde o pedagogem usměrňovaný proces za pomoci již popsaného ohraničení pole experimentace a nastavení pravidel, v rámci kterých lze experimentovat. Proces rozvíjí potenciál měnit nevědomé vzorce chování ve vědomé jednání a vyvstávající psychofyzické impulsy v „pracovní materiál“, se kterým je dále nakládáno jako s „hračkou“ pro stavbu dramatické situace, nebo jako s referencí pro metainformace, na jejichž základě se mohou uskutečnit vhledy do povahy vědomí existence.

5.14. Vědomí procesů a pokrok

Yogi praktikující vipassanu nahlíží v průběhu pozorování díky soustředěné všímavé pozornosti na vyvstávající formace a také na aspekty dění samotného. Ve smyslu metainformací si postupně všímá také způsobu jejich toku a tím určité skupiny kvalit.

Příkladem mohou být první dvě znalosti, vhledy, vipassany, kdy prvním je jasné uvědomění oddělenosti tělesných a mentálních formací, druhým pak jasné uvědomění podmíněné provázanosti procesů mezi těmito dvěma roviny. Takto je pak každý další vhled navázaný na ten předcházející a je postupným poznáváním cestou k hlubšímu chápání způsobu, jakým se psychosomatické procesy odehrávají.

Také v dialogickém jednání lze rozlišovat určité fáze pokroku. Následující je ovšem pouze výsledkem mého pozorování, nijak nepodloženého systematickou studií. Vybírám pouze několik postřehů.

Začátečníci se během prvních seminářů pohybují chaoticky po místnosti, obražejí pozornost především k vnějším podnětům. Teprve po nějaké době začínají chápat učitelův návrh, aby si všímali také toho, co se odehrává v nich samotných, jako jsou pocity nebo myšlenky, a pokusili se je sdílet s veřejným prostorem způsobem sobě vlastním, ale publikem sledovatelným. Stejně tak pohybů těla. Tato fáze je většinou velmi dlouhá, plná zkoumání a experimentování s prostředky, jakými dokáže student svoje vnitřní pochody sdílet. V následujícím období se velmi často stává, že si aktéři začínají všimnout rukou a své gestikulace, tuto fázi jsem si soukromě pojmenoval jako „ruční“ („hand phase“). Je to období, kdy může docházet ke skutečnému zaujetí, uklidnění a soustředění na dění. Po určité frustraci, vzniklé na základě absence kontroly nad vlastním tělem, a následným přijetím tohoto faktu jako možnosti pro zkoumání, bývají studenti fascinováni provázaností řeči a gestikulace¹⁸⁴. Poté, co je jejich zvědavost a fascinace saturována, otevírají pozornost k nohám a pohybům těla reagujícím na hlasový projev nebo jej doprovázejícím, a obráceně. Zacielení disciplíny, kterým je odstup od sebe sama a navození zpětné vazby pomocí hlasu a řeči a příjmu tím vzniklých okolností zpět z prostoru, je pro většinu studentů poměrně obtížnou záležitostí a její udržování vyžaduje i pro pokročilé studenty neustálou pozornost. Záležejí samozřejmě na osobních dispozicích studenta, nakolik je ve svém projevu extrovertní nebo introvertní, jakou má zkušenost s veřejným vystupováním nebo sebereflexí, a tak dále. Bylo by zajímavé se tématu pokroku věnovat formou speciálního výzkumu.

¹⁸⁴ Jako podpůrnou pomůcku, která této fázi prospívá, je nabádání studentů, aby rychlé pohyby rukou během řeči pokoušeli zpomalovat a při každém dotknutí se těla se pokoušeli si tento kontakt uvědomit. Podle individuální kondice tak mohou sledovat záměr, a zároveň tato pozornost vede ke zpomalení celkového tempa zkoušení. Záměr může být pohybem naznačen, ale samotné dotknutí těla je v tomto rámci zkratováním směru zpět ke „konvenčnímu“ chování. Komentář v podobném duchu mě při asistování Ivanu Vyskočilovi zaujal svojí podobností instrukcím učitelů vipassany, například zpomalování pohybů a směr pozornosti k prozkoumávání detailů jevů. Zároveň tato pomůcka napomáhá v již popisované kontinuitě vedení vlastní pozornosti a tím nabývání energie soustředění.

6. Představení doplňujících teoretických konceptů *dhammy*

Dosud jsme se věnovali těmto tématům:

Představili jsme základní kontext, cíle disciplín a způsob jejich praxe; nastínili jsme pojetí terminologie pro naše pojednání, například „jevištní prostor“, „učební prostor“, „celková situace“.

Dále jsme popsali klíčovou úlohu principů vytvoření odstupu od vnímání sebe sama a zpětné vazby, harmonizaci přístupů praktikujícího na jejich základě, nebo prostředky pedagoga k navádění studenta správný na proces a prospěšné snahy.

Zabývali jsme se také pozicí aktéra DJ v prostoru konání, ve kterém vytváří tzv. veřejnou samotu, oproti situaci samoty praktikujícího vipassany, a zároveň pozicí diváka DJ, která se v některých parametrech podobá situaci praktikujícího vipassany. Nastavení učebního a jevištního prostoru, pojetí a vymezení prostoru samoty, pozorovatelských pozic, a princip zpětné vazby v nich aplikovaný umožňuje směřovat pozornost aktéra na seberefektování skutečně probíhajícího vlastního projevu nebo vnitřních jevů, kdy i stimuly z vnějšku tohoto prostoru samoty jsou nahlíženy prismaticem metody všímavosti. Touto metodou jsou veškeré jevy přiváděny do kontextu, jak je definován tou kterou disciplínou, a jevy se stávají „materiálem“ k dalšímu „zpracování“, buď jako prvky herní situace v DJ, nebo dlouhodobým pozorováním dění jako podklad pro metainformace a z nich vyplývající poznání.

Rozdíl spočívá také v časovém členění praxe na základě pojetí samoty a jevištního prostoru, kdy individuální experimentace aktéra před publikem trvá okolo tří minut, pobývání v jevištním prostoru je mu umožněno dvakrát či třikrát v průběhu jednoho semináře a setkání společenství bývá v týdenním rytmu. Kvalita pozornosti je ovšem rozvíjena také na straně publika, jehož se aktér střídavě stává součástí. Během této doby má divák možnost pozornost udržovat z opačné pozice a během této doby získává dodatečnou kapacitu k rozvíjení kvalit, na které je méně času v době „výkonu“ v jevištním prostoru, jmenovitě nestrannost a nehodnocení, laskavost, empatii a sdílenou radost, přičemž sleduje dění podobným způsobem, jakým praktikuje yogi vipassany – sledováním dění jevištního prostoru v parametrech přející pozornosti vůči vystupujícímu a zároveň vnímání vlivů z okolního prostředí. Vipassana je praktikována individuálním způsobem v parametrech eliminované komunikace s okolím. Pozornost k procesu dění v těle a mysli je rozvíjena kontinuálně v řádu týdnů, dnů, měsíců i déle, kdy se kvantita pozorovaných jevů v dlouhém běhu stává, na základě metainformačního pohledu praktikujícího,

podkladem pro poznání charakteristik existence v duchu buddhistického učení. Čas praxe není disciplínou ohraničen.

Cíle poznání a svobody odpovídají rámcům disciplín, kdy pro DJ znamenají poznání sebe sama, svých životních témat a svých kapacit pro tvořivost a veřejnou i neveřejnou komunikaci, přičemž další interpretace disciplíny i jejích cílů jsou ponechány otevřené každému účastníkovi. Vipassana jako praktická část doplňující učení *dhammy*, která je theravadovým pojetím Gautamova učení, slouží na cestě k cíli pochopení Čtyř vznešených pravd a dalšímu zdokonalování tohoto pochopení až ke svému konečnému cíli, kterým je dokonalé poznání povahy vnímání existence jako takového, a to ze tří hledisek, jeho neuspokojivosti, nestálosti jevů a absenci konceptu „já“, a dále tří kořenů všech neprospěšných konání, „Tři zakalení“ jako tři kořeny neprospěšného konání¹⁸⁵.

Analogii ke konceptu *anicca, dukkha, anatta* (tři charakteristiky existence – nestálost, neuspokojivost, ne-já) lze aplikovat i na DJ s tím, že nestálost ani neuspokojivost nejsou kvůli zacílení na návrat do hry (oproti cíli ne-návratu do koloběhu bytí) pojmány negativně, ale jsou integrací konvenčně pojímaných „negativních“ a „nepříznivých“ jevů tvořivě využívány jako materiál pro stavbu situací v otevřené dramatické hře.

Koncept *lobha, dosa, moha*, tedy chtivost, odpor a nevědomost, mohou být v DJ podobným způsobem, jako je popsáno v předchozím odstavci (*anicca, dukkha, anatta*), transformovány do kontextu hry za předpokladu, že díky aktérově otevřenosti k principu spontánní reakce – spontánní ve smyslu nekontrolované, bez záměru aktéra ve veřejném prostoru samovolně vzniklé reakce – a za předpokladu autentického, pravdivého a necenzurovaného zveřejnění, tedy komunikace všech zpozorovaných jevů přivedených do vědomí vlastního i jevištního prostoru před a pro veřejnost, podpořené vnímáním energie publika, může dojít díky principu zpětné vazby k povšimnutí projevů těchto tří charakteristik tím samým aktérem, a to ve formách odpovídajícího konvenčního projevu (jako jsou formy a variace vědomého či nevědomého postoje „chci“, nebo vědomého či nevědomého postoje „nechci“) a dialog pak v námi definovaném pojetí může probíhat taktéž spontánně: to je známý Werichův citát „ucho žasne, co huba mluví“. Zde je třeba opět zdůraznit rozdíl v cílech: ve vipassaně vysvobození z navracení do koloběhu vnímání existence a dílčí rozpoznání, jaká neprospěšná zakalení myslí na cestě k dosažení cíle brání, oproti jejich integraci do hry praktikujícím dialogického jednání a jejich transformaci

¹⁸⁵ Viz „tři základní jedy“ (nevědomost, nenávisť, zaslepenost). Williams, 2011:57

sloužící účelu hry, jejímž prostřednictvím lze dosáhnout stavu pohroužení do stavu tvořivosti¹⁸⁶ a štěstí v herním stavu zakoušené.

Stupně soustředění na cestě ke stavu pohroužení (*jhana*) jsou v teorii vipassany uspořádané do Pěti jhanických faktorů: *vitakka*, *vicara*, *piti*, *sukkha*, *ekagata*, tedy aplikace, zaujetí, radost, štěstí, vyrovnanost, zatímco v DJ je s pojmy nakládáno příležitostně, podle kontextu pedagogické situace.

Podobně je v praxi DJ zacházeno s pojmy kontextu ladění zpětné vazby, které popisuje koncept dharmy *pañc'indriyāni* („Pět řídicích schopností“ – všímavá pozornost, víra, energie aplikace či úsilí, soustředění, moudrost), ale na druhou stranu disponuje dodatečnými prostředky k vyvažování herní situace, jako je široká interpretace škály pólů-protipólů ve smyslu charakterových vlastností (např. hodný-zlý, hlupák-chytrolín, zloduch-mravouk atd.) nebo společenských rolí (dítě-rodíč, žáček-učitel), komunikačních prostředků hlasu a těla (intenzita nebo obratnost v projevu). Dalšími faktory jsou dovednost aktéra příjmu projeveného a nakládání s přijatým v rámci jevištního prostoru a jeho okolí, přičemž lze rozlišit v rámci téhož praktikujícího tři aspekty: spontánní projev, řízení směru projevu a nadhled nad celkovou situací utvářenou děním v jevištním prostoru i mimo něj. Všechny tyto prvky a úhly pohledu jsou aktérem navzájem laděny a vyladovány za pomoci principu zpětné vazby, především jevy a impulsy projevené sebou samými v jevištním prostoru, ale také přicházející z jeho vnějšku, byť mají být na základě vytvářené „veřejné samoty“ sekundární.

Osvojování a chápání dílčích výsledných procesů DJ odpovídá strukturaci vipassanových vhlédů. Věnovali jsme pozornost uvědomění a znalosti oddělenosti tělesných a mentálních procesů, dále podmíněných vztahů mezi těmito dvěma procesy a také stupni pokroku, kdy přichází uvědomění nestálosti jevů (*anicca*) a s tím spojené frustrace aktéra, dále neuspokojivosti (*dukkha*) ve smyslu nekontrolovatelnosti některých procesů, a ve stavu hry také oslabování pojetí vlastního ega (*anatta*): tentýž aktér ve veřejném prostoru zakouší různé role ve vzájemném herním vztahu i řízení a za okolností pojednaných v odstavci této části „*lobha*, *dosa*, *moha*“ může aktér zažívat spontánní reakce na projevené postavy, aniž by to bylo jeho vědomým záměrem. Následnými stupni poznání definovanými vipassanou se naše porovnání nezabývá.

Tvořivost je výsledkem zdokonalování zpětné vazby v DJ a hra je na této cestě prostředkem, který napomáhá rozšiřování svobody výběru průběhu dění.

Hlavním zacílením je v DJ vytváření podmínek pro otevřenou dramatickou hru, ve

¹⁸⁶ Srov. Csikszentmihalyi (1990)

vipassaně pak stav *sati*. To jsou dvě metody, kterými vede cesta k cíli, buď tvůrčímu stavu, nebo poznání zániku vědomí. Obě disciplíny používají určitý okruh dílčích konceptů, ke kterým se praktikující může vztahovat jako k dílčím cílům. Ve vipassaně to jsou koncepty jako dokonalosti nebo Čtyři ušlechtilé snahy, v DJ odstup a vnímání sebe sama v jevištním prostoru a náhled na vlastní konání.

Princip hry, který je jednou z pomůcek dialogického jednání, je principem neustálého návratu, byť poučeného o určité dílčí poznání. Jeho aktér je schopen díky principům studia nakládat s fenomény vědomějí, a tím i svobodněji ve srovnání s konvenčním přístupem. Vipassana směřuje k pronikání do podstaty vzniku vnímání jevů a je přímou cestou ke svému konečnému cíli, dokonalému poznání příčin neuspokojivosti. Tím disponuje člověk, který poznal veškeré zdroje mysli, které mu v tomto poznání bránily. V protikladu s cílem vipassany není takový návrat v DJ nahlížen jako nepříznivý: člověk se stává tvořivější autorskou bytostí a svou tvořivost má možnost soustavným studiem zdokonalovat. Z tohoto hlediska je vipassana procesem dokonavým, kdežto DJ procesem nedokonavým, bez zacílení na hotovost a dokonanost.

Srovnáním disciplín dospívá autor k závěru, ač dialogické jednání využívá pro svou praxi parametry dramatu, v mnohém ohledu lze díky důrazu na princip zpětné vazby nacházet podobnosti s disciplínou vipassany. Navrhovali jsme také některé možné směry výzkumu a předkládali inspirace ke zkvalitňování efektivity pedagogického procesu a podobně procesu DJ jako takového. Autor se domnívá, že jednotlivá témata mohou posloužit k zamyšlení, jak velkou pozornost jim pedagog ve své praxi věnuje.

7. NĚKTERÉ ASPEKTY PEDAGOGICKÉ PRAXE OBOU DISCIPLÍN POHLEDEM SYSTÉMOVÉ TEORIE GREGORYHO BATESONA

7.1. Mysl jako krajina

V průběhu let, kdy jsem se DJ a vipassanou zbýval, mi na mysl přicházela metafora mysl jako krajiny, kterou se snažím prozkoumat. Představoval jsem si proces, kterým moje mysl procházela, jako plavbu od pramenu přes bystřiny, klidné vody, vodopády a peřeje až na otevřený oceán. Tím se projevila charakteristická vlastnost myslí – přenesení určité zkušenosti systému, kterým je má mysl, na jiný systém, kterým je krajina. Taková je podstata metafory, tedy doslova přenesení – je to obraz, vyjádřený určitou literární konstrukcí, přenesený na jinou, strukturálně podobnou entitu. Na tom je vidět, jakým procesem mysl prochází a k čemu inklinuje – spojuje to, co je podobné.

Vlastnost myslí spojovat jevy, které jsou podobné, a vytvářet tím mezi nimi vztah, odpovídá tomu, čemu přírodovědec, antropolog, kybernetik, ekolog a etnolog Gregory Bateson říká „*podoba, která spojuje*“ (pattern¹⁸⁷ which connects). Tento slovní obrat je ústřední pro jeho publikaci *Mysl a příroda: Nezbytná jednota*.¹⁸⁸ Filosof a biolog Zdeněk Neubauer považuje tento spis za „kanonický“ a „uvádějící do „*života budoucího věku*“ – století-tisíciletí současného.“¹⁸⁹ Bateson považuje mysl a přírodu za dva živé systémy, které spojují určité podobnosti. Zatímco věda (science, tedy přírodověda) mapuje systém přírody pomocí logických soudů, faktů a údajů, mysl ve svém přirozeném procesu poznávání postupuje jiným způsobem – vztahuje k sobě dva nebo více jevů, které jsou si něčím podobné. To, co je podstatné, není samotný jev nebo podoba, ale vztah mezi nimi. Zatímco živé systémy prochází určitými procesy a tudíž i kvalitativními proměnami, to, co je relativně stálé, jsou vztahy. S tím také souvisí samotný etymologický význam slova systém – *syn-histémi* (řečtina). *Histémi* znamená spřádat, splétat, *histos* je stav. Dá se říct, že je to tedy soustava entit, které jsou propletené vzájemnými vztahy (nikoliv něco sestaveného či sestrojeného, jak by mohlo slovo systém evokovat a jak bylo také dlouho interpretováno prismatem newtonovské mechaniky).

Pokud je podoba vztažena k aspektu času, hovoří Bateson o kontextu, konkrétně kontextu jako *podoby (probíhající) v čase* (pattern through time). Mysl hledá podobnost mezi tím, co již proběhlo a tím, co se teprve stane – a tímto *přenosem* je kontextuální

¹⁸⁷ Slovo „pattern“ má v angličtině širší význam – znamená také „vzorec“, „typ“ nebo „struktura“. Pro účely překladu byl zvolen termín, který vyzdvihuje tvarovou stránku, což je navázáno na Batesonovy postuláty.

¹⁸⁸ Viz Bateson, 2006.

¹⁸⁹ Bateson, 2006:5

vidění, které je další přirozenou vlastností mysli. To se také vztahuje k pojmu „význam“ – Bateson říká, že „bez kontextu nemají slova ani činy žádný význam“ a dodává, že „to neplatí jen pro slovní komunikaci mezi lidmi, ale pro komunikaci vůbec, pro každý mentální proces, pro každou mysl, včetně té, která říká mořské sasance, jak má růst, nebo měňavce, co by měla dělat dál.“¹⁹⁰ Bateson dále polemizuje s tím, jak věda mapuje přirozený svět pomocí důkazů, ověřování a hledání konečné pravdy. Zatímco věda se snaží „dát smysl“ našim vjemům, naše vnímání pracuje jen na základě rozdílů. „Každá informace je nutně informací o *rozdílu* a každé vnímání má své hranice. Příliš jemné nebo pomalu probíhající procesy nelze rozeznat. Naše vnímání je nezachytí.“¹⁹¹ Hranice našeho vnímání jsou určeny možnostmi našeho vnímání, které má své limity – naše prostředky vnímání mají své prahové hodnoty. Dále říká, že „aby vznikly zprávy o rozdílu, tj. *informace*, musí existovat nějaké dvě entity, takové, že rozdíl mezi nimi může být součástí jejich vzájemného vztahu; a celý proces musí být takový, že onen rozdíl může být vyjádřen jako rozdíl uvnitř nějaké entity, zpracovávající informace, jako je např. mozek nebo třeba počítač.“¹⁹² Pro naše další bádání je zajímavé, že základní tezí Batesonovy teorie je to, že „základem počítku je dvojice hodnot nějaké proměnné, které během určitého intervalu dorazí ke smyslovému orgánu a jeho reakce závisí na vzájemném poměru mezi oběma částmi dvojice.“¹⁹³ Bateson tomu říká dvojí popis. Příkladem je např. binokulární vidění. Obě oči pracují současně a posílají do mozku dvojí druh údajů, dvojí popis. Díky tomu získáváme informace jiného řádu, řečeno slovy Batesona, jiného logického typu. Tou je v tomto případě prostorové vnímání, hloubka, tj. informace o jiném rozměru.

Rozdíl se tedy svým vznikem stává informací, která působí na třetí složku, kterou Bateson nazývá *příjemce*. Jinými slovy reaguje příjemce A na rozdíl mezi nějakým B a C. Bateson uvádí příklad, kdy přejeđe konečkem prstu přes silnou tečku nakreslenou křídou na tabuli: „Dochází k tomu, že nehybný, neměnný stav věcí, existující ve vnějším světě nezávisle na tom, zda jej pociťujeme, či nikoliv, se stává příčinou nějaké události, stupňovitou funkcí, ostrou změnou mezi konečkem mého prstu a tabule. Můj prst přejíždí hladce po neměnném povrchu tabule, až narazí na okraj křídového bodu. V tomto časovém okamžiku dochází k přerušení, ke skoku; a o okamžik později, když prst opouští bod, dojde ke skoku opačným směrem.“¹⁹⁴ Bateson tak popisuje smyslové počítky, pracující na základě *událostí*, které nazývá *změnami*. Zatímco pojem změna má vztah k

¹⁹⁰ Bateson, 2006:25

¹⁹¹ Bateson, 2006:34

¹⁹² Bateson, 2006:66

¹⁹³ Tamtéž.

¹⁹⁴ Bateson, 2006:87,88

času, samotný rozdíl, který má povahu vztahu, není umístěn v prostoru ani v čase. Pokud se tabule smaže, rozdíl zmizí, ale jak říká Bateson, „z jiného hlediska rozdíl přetrvává jako idea – jako část mé karmy – dokud se bude má kniha číst, a možná dokud ideje této knihy budou formovat jiné ideje, znovu včleněné do jiných myslí.“

Bateson se ve svých úvahách také dotýká principu zpětné vazby¹⁹⁵ a dalších elementárních tezí systémové teorie a navazuje na ně dalšími koncepty. Systém získává svou stabilitu díky samoregulačním mechanismům, jako je negativní zpětná vazba (tedy pakliže například bují bod A, bod B ho utlumí), přesněji řečeno „neustálým opakováním cyklu menších změn, který se po každém narušení vrátí opět do původního stavu (*status quo ante*).“¹⁹⁶ Uspořádání živých bytostí je řízeno kruhovými nebo ještě komplexnějšími kauzálními řetězci, které umožňují nárůst v čase. V případě pozitivní zpětné vazby jsou historicky označovány jako *eskalační* či „*začarované kruhy*“.¹⁹⁷ V takovém případě může systém spět do stavu „splášenosti“, který může končit destrukcí systému. V případě, že se systém vrací do původního stavu (a jedná se o negativní zpětnou vazbu), může vykazovat známky určité stability, která je zajištěna samoopravnými procesy. Protože probíhají cykly zpětných vazeb mezi částmi dané soustavy v čase, dochází u předmětu pozorování k určité změně, posunu.¹⁹⁸ Pokud je soustava poddajná a přizpůsobivá, je rozdíl mezi následkem a příčinou (tedy informace) základním předpokladem transformace či kódování. V této souvislosti hovoří Bateson o vzorcích (pattern) komunikace, ať už mezi různými živočišnými druhy nebo mezi učitelem a žákem.¹⁹⁹

Bateson svými myšlenkami ovlivnil řadu myslitelů a jeho teorie má také velký interdisciplinární význam. Mezi jinými se od něj inspiroval režisér a dokumentarista Tomáš Škrdlant, který na podkladě rozhovorů se Zdeňkem Neubauerem napsal knihu *Demokracie přírody*.²⁰⁰ Škrdlant vychází z různých příspěvků systémového popisu světa a vztahuje je k demokratickému principu povahy skutečnosti. Svoje myšlenky ukazuje na příkladech živých otevřených systémů a dává je do kontextu s některými koncepty tradiční vědy, se kterou polemizuje podobně jako Bateson. Ústředním ukazatelem je ekosystém s

¹⁹⁵ Viz kapitola 4.5.

¹⁹⁶ Bateson, 2006:93

¹⁹⁷ V této souvislosti Bateson zmiňuje, že tuto kauzální příčinnost pozitivní a negativní zpětné vazby zaznamenal již ve 30. letech – tedy dodávám, že dříve, než byla formulována von Bertalanffy.

¹⁹⁸ Bateson v této souvislosti hovoří o posunu logického typu, tedy na jinou úroveň popisné výpovědi. Podle něj jsou tři úrovně výpovědí, tedy souvislosti tří řádů: Prvním je porovnání částí celku, druhým je porovnání vztahů mezi nimi a třetím je porovnáním těchto vztahů. Logické typy spjaté s příslušnými jevy mají svou hierarchii.

¹⁹⁹ V tomto ohledu se Batesonova teorie dotýká určité oblasti systémové teorie, která má souvislost s pedagogikou. Profesor pedagogiky Michael Göhlich považuje systémový přístup za přínosný a přitom dosud nedostatečně akceptovaný pro oblast pedagogiky (viz Göhlich, 1995).

²⁰⁰ Viz Škrdlant (1996)

jeho provázanými vztahy a systém společnosti s jeho cíli, které postrádají přirozenou moudrost živých systémů.

Škrdlant vychází z Batesonova konceptu, že „jakákoliv podoba života a vývoje je ve své podstatě stejný informační proces, jaký má za základ i naše *myšlení*.“²⁰¹ Základní vlastností všeho živého a vyvíjejícího se je myšlení jako proces zpracování informací. Škrdlant tak obrazně předkládá, jak „myslí“ krajina: „Potůček si teče takřkajíc, kam chce. Obtéká kameny, jindy spadlou větev, terénní nerovnosti. Tím, že protéká častěji, opakovaně, vytvoří stopu. Rýhu, která je obnovovaná, a proto je trvalejší než listy, větve a jiné drobné změny terénu. Potůček vytváří své vlastní změny. Své vlastní informace. Vzniká koryto, které té častosti, tomu opakování dává zapravdu. Potvrzuje ho. Posiluje. Zapisuje. Je to zápis změn. Zůstávají jen ty stopy, které se posilují. Přežívají jen ty informace, které se osvědčily. Vědí už, kudy má voda téct, protože to už vyzkoušely. Jsou zkušené. Jsou to zkušenosti. Sdělují: Tudy téci! A příští voda čte. A poslouchá. A taky opravuje a pozměňuje a novou zprávu zapisuje. Doplnuje zkušenost. Někde vzniknou meandry. To už je příznak vysoké inteligence vzájemného vývoje krajiny a řeky. Tak si krajina rozumí s vodou, vedou spolu dialog a všechno, co si řeknou, si pamatují. Příště už to vědí.“²⁰² Do této metafory Škrdlant zahrnul různé zákonitosti, o kterých se zmiňuje na jiných místech svého textu. Zároveň je to ukázka několika stupňů logických typů, o kterých hovořil Bateson – souvislosti vztahů se stále posouvají do souvislostí vyššího řádu, tedy do vyššího logického typu, který má svou hierarchii, v tomto případě posloupnost jevů.

Škrdlant na tomto příkladě ukazuje, že mezi krajinou a lidskou myslí existuje podobnost – řečeno slovy Batesona *podoba, která spojuje*. Je to podobnost, kterou vykazují všechny živé systémy. Říká, že „myslíme tím, uprostřed čeho jsme“, a dodává, že „to, co je v našich hlavách, je současně vlastností a funkcí všech živých systémů. Svět myslí svými proměnami a svým vývojem“.²⁰³ Tím také poukazuje na další vlastnost živých systémů, a tou je otevřenost.

Nyní se podíváme na námi zkoumané dva pedagogické systémy s přihlédnutím k principům, které jsme si právě nastínili. Zaměříme se na proces, kterým účastník (student, yogi) prochází, a vztáhneme ho k zákonitostem systémového přístupu. Budeme hledat podoby, které spojují oba procesy.

7.2. Vztah jako předpoklad procesu

²⁰¹ Škrdlant, 1996:46

²⁰² Tamtéž

²⁰³ Škrdlant, 1996:47

Pokud vyjdeme z konceptů, které jsme právě představili, zaměříme se nejprve na základní princip obou pedagogických procesů, a tím je vztah. Jak v DJ, tak ve vipassaně jsou ústřední hybnou jednotkou dva pozorované jevy, které mysl dává do vztahu. Tvorba vztahu myslí k pozorovaným jevům je jednou ze základních instrukcí učitele (to, co by mělo být). Mysl má určený bod, ke kterému se má vracet (aplikace učitelovy instrukce), pokud přicházejí pro danou učební situaci neprospěšné, nežádoucí jevy, vychylující vztah myslí od momentálního ideálního zacílení. Dochází zde tedy k oscilujícímu pohybu mezi vědomou aplikací instrukce a jevy přicházejícími do vědomí.

Zatímco pokaždé, když dojde ke všimnutí během praxe vipassany, vrací se pozornost hlouběji do dění psychofyzických procesů, v DJ aktér vlastně (slovníkem vipassany) „ulpí“ na nějakém tématu, „podrží“ si jej pro svou potřebu hry a tvorby. Ovšem obojí, v DJ i vipassaně, je potenciálem pro *drama*. Drama vzniká napětím mezi motivací (*tanhá*) jedince a momentální nemožností tuto motivaci naplnit. Původní řecké slovo *drama* se vztahuje k významu *jednání, konání*, od „drao“ - jednat. *Situací* se dají nazvat následky (*vipáka*) vyvolané minulými příčinami nebo činy (*kamma*) a následně vytvořenými vazbami myslí k nejrůznějším časovým vrstvám. V dramatu jde o čin, který člověk vykoná v napětí situace – v napětí mezi ním a někým druhým, mezi ním a kulturou – kontextem, *uzavřeností* určitého prostoru, který je souhrnem dosavadních činů a následků přijatých v průběhu času jedinci a společenstvím. Situace je ohraničená místem, dobou a okolnostmi, a její účastníci se k těmto aspektům nějak vztahují. V samotě vipassanové praxe chybí strana diváka, který dění konzumuje ve smyslu kontextu dramatu. Někdy ovšem může být pro praktikujícího yogiho pozorování dramatických procesů v sobě samém také zábavné. Je to pak jako soukromý, interaktivní televizní kanál, kde se pozorování děje může stát dramatickým dobrodružstvím, které lze určitým úsilím vybudovat, ale také jej lze kdykoli přerušit. Tato pozice už je ovšem pozicí z hlediska disciplíny vipassany konzumní, vybočuje do kontextu času i konceptualizace²⁰⁴ a je tak naprosto nežádoucí²⁰⁵.

Na drama lze pohlédnout jako na součást procesu učení, při němž účastník prochází určitým vývojem. V případě dialogického jednání lze na proces nahlížet jako na hru, kterou také Bateson při svých úvahách považuje za jeden z prostředků vývoje živých systémů. Podle Batesona lze „...subjektivně vskutku říci, že daná hra zůstává hrou, jen pokud jsou v ní přítomny prvky tvořivého a nečekáného. Pokud je postup předem úplně

²⁰⁴ Připomínám termín Sayadaw Vivekanandy „indulging in formations“. V meditačním centru Panditarama se meditační praxe používající koncepty jako meditačními objekty všeobecně nedoporučuje.

²⁰⁵ V kontextu diskuse o hře lze vzpomenout cíl disciplíny vipassany, svobodu. V tomto pojetí je mysl jako taková hráčem a pozorující mysl hračkou. „Hra s námi hraje“, jak na seminářích DJ říkával Vyskočil. V pojetí vipassany se teprve v momentě emancipace vůči tomuto hráči a pochopení jeho hry se lidská bytost stává vůči němu partnerskou a svobodnou.

znám, stává se z ní obřad...“²⁰⁶ V jeho pojetí nevymezuje pojem „hra“ jakožto označení činnosti, které ji utvářejí, neoznačuje čin ani jednání, ale rámec pro jednání. Lze ji vztáhnout pouze na některé obecnější předpoklady vzájemné výměny. V našem případě demonstruje hra vnitřní dynamiku systému mysli. To, do jaké míry je hra „dramatická“, můžeme vztáhnout ke dvěma základním tendencím vývoje procesu. Můžeme při tom vyjít z toho, jak Bateson charakterizoval povahu informace: Jedním aspektem informace je potvrzení – tedy to, co už nám bylo známo. Druhým aspektem je novina – tedy to, co jsme dosud neznali. Pokud bychom novinu neměli k čemu vztáhnout, nebyla by pro nás informací, protože bychom ji neuměli odlišit. Proto k novině nutně patří potvrzení již známé skutečnosti. Pokud vztáhneme tyto dvě tendence k procesu, je jedna z těchto tendencí konzervativní (udržující daný stav a navracející každé vychýlení do rovnováhy), zatímco druhá je otevřená (přijímá nové podněty ke změně).²⁰⁷ Touto optikou můžeme nyní nahlédnout na jevy na pozadí mysli v DJ a ve vipassaně, a to z hlediska vědomí kontextu disciplíny. Zatímco vipassana se řídí tendencí k udržování daného směru pozornosti a navrácení jeho vychýlení zpět do rovnováhy, DJ navíc přijímá během procesu nové podněty ke změně situace v jevištním prostoru, ovšem stále v parametrech nastavených pojetím disciplíny. To, co jsme prve označili jako „drama“, lze jazykem kybernetiky označit jako fluktuaci: těkáním mysli ve vzorci je – mělo by být.²⁰⁸ Skrze fluktuace lze pak dosáhnout nového řádu přes práh nestability.

7.3. Hledání středu

Kromě toho, že zde existuje vztah mezi dvěma póly, které pozoruje mysl, je zde také vztah mezi pozorující myslí a jevem. Náš popis těchto dvou entit se opět odvíjí od ohraničení, tentokrát od vymezení „sebe“. Bateson považuje toto „sebe“ za jistý druh ohraničení, který je ale potřebným nástrojem pro naše další bádání: „Buddhisté tvrdí, že toto ‚sebe‘ je jen určitým druhem utkvělé představy. Pak by naším úkolem bylo tento druh představy určit. Prozatím přijmeme toto ‚sebe‘ alespoň jako heuristický pojem, jako žebřík, který použijeme ke stoupání, a který dost možná později odhodíme nebo prostě necháme být.“²⁰⁹ Člověk jako bytost, která je pro kontext konvenčních vztahů funkční jednotkou

²⁰⁶ Bateson (2006:121)

²⁰⁷ Srov. Škrdlant (1996:145)

²⁰⁸ Podle Williamse (Williams, 2011:27) je tato dvojitá dimenze „je/mělo by být“ obsažena již v samotném pojmu „dharma“, který je ústředním pojmem buddhismu. Dharma obsahuje na jedné straně cosi správného a závazného – je to správné jednání těch, kdo plní svou povinnost – a na druhé straně je to také objektivní řád vesmíru. Gombrich (Gombrich, 1996:35) v této souvislosti hovoří o deskriptivním a normativním aspektu pojmu dharma – je to pravý popis zakoušení světa a vzkaz, jak s takto popsáním světem naložit.

²⁰⁹ Bateson, 2006:119

mající označení v řeči, je v tomto kontextu relativní entitou. Dle učení *dhammy* lze členěním ulpívání mysli na různých aspektech lidskou mysl nahlížet jako seskupení jevů, a tyto jevy rozlišuje do pěti skupin (*pañcupādānakkhandhā*, „pět hromad ulpívání“²¹⁰). Partnerskými póly jsou v kontextu meditace vipassany na jedné straně dění, efemerní probíhání jednotlivých útvarů projevujících se v mysli, a na straně druhé pozorující mysl. Na takto definované rovině mají tyto strany (jevy vůči pozorující mysli) „partnerskou“ váhu. Tuto dvojí povahu jevů v kontextu mysli lze nazvat slovy Batesona jako dvojí popis.

Při rozvíjení vipassany je zacílením vědomí formací nechat vznikat a zanikat, kdežto aktér DJ dává v jevištním prostoru k dispozici své tělo, hlas a řeč fantazii, která „přede a tká na bezvýznamném podkladě skutečnosti nové vzory“²¹¹. Přicházející psychosomatické impulsy aktér zveřejňuje, třídí a ladí vznikající záměr s interakcí s veřejným prostorem. Tímto přístupem vytváří prostor k reakcím na vznikající dramatický materiál. Aktérova role spočívá ve výběru nových nápadů a dalších útvarů linoucích se z nevědomí i těla, propojených s energií a impulsy proudícími z veřejného prostoru, kterého je aktér součástí (publikum, téma, vracející se hlas) a to včetně například faktoru „cenzora“, který určuje, co zveřejnit, přičemž v tom hraje roli rozhodování z hlediska aspektu pravdivosti projevu.

Oba pedagogické procesy mají jinde položený střed – ve vipassaně je to hledání středu dokonalého, tak jak jsme jej dosud přiblížili, v DJ středu kulturně-individuálního, protože se tu předpokládá, že autorský aktér by měl poznávat sám sebe, svoje schopnosti i své prostředí. V tomto smyslu může mít DJ jen střed relativní: vyvažování probíhá neustále, nesměřuje k nějakému konci, a dokonalá vyrovnanost ani není jeho cíl, protože by nezbyval prostor nutný pro dramatickou situaci, která určitou míru nevyváženosti vyžaduje. Lze tedy říci, že má charakter fluktuace, o které již byla řeč.

Tomuto jevu věnoval svou pozornost fyzikální chemik a filosof Ilya Prigogine.²¹² Prigogine zkoumal nerovnovážné, otevřené systémy a jejich vývoj, ve kterém pozoroval princip samoorganizace. V jeho zkoumání sehrály významnou roli právě fluktuace (nepravidelný a nesoustavný pohyb „sem a tam“). „Jakmile je systém dostatečně rozsáhlý, zákon velkých čísel nám umožňuje jasně rozlišit střední hodnoty a fluktuace, přičemž fluktuace jsou zanedbatelné. U nerovnovážných dějů se však můžeme setkat se situací zcela opačnou. Fluktuace určují celkový výsledek, a místo aby byly korekcí středních hodnot, nyní tyto střední hodnoty pozměňují. Jde o novou situaci. Proto zavedeme

²¹⁰ Koncept *khandha*, či *pañcupādānakkhandhā*, rozlišuje několik druhů ulpívání mysli, a to na těchto skupinách: tvarů, pociťování, vnímání, rekognice a vědomí. Viz Bhikku Bodhi (2005)

²¹¹ Strindberg, 2004:300

²¹² Viz Prigogine, Stengersová, 2001

novotvar a stavy vyplývající z fluktuací nazveme „fluktuacemi k řádu.“²¹³ Fluktuace se odchyľují od střední statistické hodnoty, vznikají náhodným impulsem a v pohybu je udržuje pozitivní zpětná vazba. Když zesílí, může se za určitých podmínek objevit zvláštní způsob chování či viditelný jev, který Prigogine nazývá disipativní struktura. Zde se dá hovořit o vzniku nového řádu, který vykazuje známky samoorganizace, která na lokální úrovni zvyšuje svou uspořádanost. Umožňuje vznik nového řádu, který má zase nové fluktuace, které se liší od těch předchozích. Podmínkou pro vznik disipativních struktur je nerovnovážný vnitřní stav. Prigogine uvažuje o těchto jevech i v makroskopickém měřítku a říká, že „k obnovení jak setrvačnosti, tak i možnosti nepředvídatelných událostí, tj. k obnovení otevřeného charakteru dějin musíme přijmout jejich zásadní neurčitost.“²¹⁴ Pro vývoj systému je tedy důležité sebeudržování nerovnováhy, které umožňuje přechod k novému řádu, tedy i opuštění řádu starého, který již může být nefunkční.²¹⁵

Princip zpětné vazby, který probíhá v rámci DJ, kde mysl není systematicky navracena na cestu k cíli pomyslného středu, je tedy významný z hlediska vývoje systému, kterým jsou v tomto případě účastníci procesu: aktér, a ti, kdo jsou jeho diváky. Vede ke změně úhlu pohledu a dá se charakterizovat jako přechod od jednoho pohledu na celek situace v jevištním prostoru k jinému pohledu na tento celek. Změnou pohledu dochází i ke změně interpretace součástí tohoto celku, jsou nahlíženy jinak. Tento změněný pohled umožňuje transformaci situace. Změna spočívá v tom, že odlišným pohledem na *impulsy*, kterým obyčejně, konvenčně, nemusí být věnována pozornost, lze měnit jejich funkci v relativně konvenčním celku situace, tedy učebního prostoru včetně vnějších vlivů, v závislosti na interpretaci aktéra. Aktérovo prozkoumávání nejrůznějších aspektů impulsu otevírá možnosti nových interpretací a takto vzniklý „materiál“ lze dále použít jako stavební prvky situace, hry nebo příběhu. Záleží pak na představivosti aktéra a jeho zručnosti či kondici tento materiál využít ve prospěch vznikajících parametrů právě probíhající otevřené dramatické hry. Zároveň tato změna zpětně ovlivňuje nejen jeho vnitřní situaci a jeho vlastní psychosomatické dění a konání, ale také vnitřní situaci každého diváka, pozorujícího dění v jevištním prostoru.

Výsledkem tohoto prismatu je formování dramatické hry, jejímž rozvíjením lze za určitých dalších podmínek dosáhnout kondice soustředění na všechny zmíněné aspekty, kterou lze nazývat tvůrčím stavem. Stavem proto, že se v takovém bodě rozvoje soustředění už jedná o určitou setrvačnost na základě vyrovnanosti všech aspektů, určitou stabilitu, byť stále relativní, která uvolňuje kapacity pro další zkoumání a strukturaci

²¹³ Prigogine, Stengersová, 2001:170

²¹⁴ Prigogine, Stengersová, 2001:196

²¹⁵ Srov. Škrdlant:1996:135-146

vědomí situace. Jevy, „formace“ či „útvary“, jsou v DJ používány jako materiál k neustálé tvorbě, ke vzniku něčeho nového. Oproti tomu ve vipassaně se stále jedná o tvorbu směru pohledu, „dlení v sati“, vyžadujícím vytrvalou aplikaci všímavé pozornosti. Setrvačnost vnitřní situace je stavěna na tomto dlení a energii do jeho stavby vkládané. Ve vipassaně je „návrat“, ve smyslu nahlížení časové osy do vzpomínek nebo představ, uhnutím z cesty. Ve vipassaně jsou probíhající jevy či formace sledovány a zaniklé ponechávány v minulosti. „Střed“ je tvořen pozicí osy mezi sledovaným děním a pozorujícím odstupem. Odstup pak umožňuje pozorování a následné nakládání s nabytým poznáním, které se stává „materiálem“ díky pozorování vznikajícím. Z této pozorující pozice jsou vyvažovány všechny elementy přítomné ve vědomí probíhajícího procesu: jak dosud nabytý „materiál“, tedy poznání dění a jeho charakteristik, tak přístup k dění v nastavených parametrech, tedy v disciplíně studované a praktikované, terminologií DJ, „režijní“, „autorské“ přístupy, utvářející „tvar pohybu“. I samotná představa středu je však konceptem, který se může stát překážkou. Jde o neustávající vyladování dosavadního přístupu myslí s oním „mělo by být“, o kterém již byla řeč. Kanonizovaný koncept správného, ke kterému yogi směřuje do momentu, kdy dosáhne tohoto ideálního cíle (mělo by být) a může, již emancipován, držení tohoto konceptu, řečeno metaforou Siddhartha Gautamy, „voru“, který mu plavbu umožnil, opustit. V opačném případě, kdy k voru drží „konzumní“ vztah a ulpívá na něm, ani těsně před cílem nedosáhne na břeh²¹⁶.

Bateson v podobné souvislosti hovoří o antropologickém pojmu *totemismus*. Je to analogie mezi vlastním společenským systémem, jehož je národ součástí, a vyšším ekologickým a biologickým systémem, jehož je součástí spolu s ostatními živočichy, rostlinami a lidmi.²¹⁷ V přeneseném smyslu můžeme hovořit o námi vymezených systémech je - mělo by být, se kterými operuje DJ i vipassana. Bateson v této souvislosti říká, že „konvenční sekularizace tohoto typu představuje přesun pozornosti od původního vztahu mezi sebou a svou totemickou bytostí k *jednomu pólu* – k sobě a k předmětům či spřízněným osobám. Odtud již vede známá cesta k upadlé epistemologii a ke ztrátě onoho širšího poznání či osvícení, jež získáváme z analogie mezi světem lidí a světem přírody.“²¹⁸ Bateson dodává, že vhléd nahradilo ego a náboženství zábava. Nastavení, které Bateson nazývá totemismem, však může vést k určité strnulosti, pakliže se pro dané společenství stává opakováním formálních vlastností složek. Otevřené systémy však reagují na vnější nároky prostředí, které nutí vnitřní složky (organismy, člověka) reagovat vnitřními změnami a tím obětovat snahu o stálost. A zde mohou splnit svou roli ony

²¹⁶ Srov. termín „duchovní materialismus“, Trungpa (2002)

²¹⁷ Viz Bateson 2006: 124

²¹⁸ Bateson 2006:125

fluktuální jevy, které vedou k vytvoření nového řádu, adaptaci na novou situaci. Vztaženo na systémy našich dvou pedagogických přístupů – vipassana je dobrým pomocníkem pro hledání středu ve smyslu morálních a dalších hodnot, ke kterým by člověk měl směřovat v celkovém procesu svého vývoje, DJ pomáhá při vytváření vzorců adaptací na situace, které při tomto složitém a spleťtém procesu sebepoznávání nastávají. Tyto dva pedagogické systémy mohou plnit funkci dvojího popisu, potřebného k informaci o směru a způsobu tvorby sebe sama. Takové informaci, která je předpokladem vývoje toho, kdo do procesu vstupuje.

7.4. Strukturace DJ a vipassany na základě Batesonova pohledu

Pokusme se nyní podívat na diskutované disciplíny pohledem Batesonovy systémové teorie:

Základní princip dialogického jednání vychází z pohybu mysli mezi dvojicemi pólů v kontextu času a v kontextu disciplíny. Jednou dvojicí pólů je vztah pozorovatelské pozice mysli vůči jejímu vnitřnímu dění, vytvořený na základě odstupu od tohoto dění. Druhou dvojicí pólů je pozorovatelský vztah mysli vůči vnějšímu dění celkové situace, na základě vytváření pozornosti a vnímání vnějšího dění. Dalšími póly jsou pak vědomí pedagogových instrukcí, reprezentujících zacílení a cíle disciplíny, vůči účastníkově vědomí výše popsané dvojice pólů. To platí jak pro pozorujícího diváka, dlícího v podpurném mlčení, tak pro experimentujícího aktéra, který se právě nachází v jevištním prostoru.

Aktér má navíc tu dodatečnou výhodu, že je v centru pozornosti všech účastníků. Ve výrazně větší míře než diváci má v momentě výstupu na *place* před ostatními účastníky příležitost ovlivnit dění v učebně, tvůrčím způsobem probíhající dialog rozehrávat a svým vlastním způsobem artikulovat. Zároveň s tím si je v různé míře vědom učitelova pedagogického vedení. Ve způsobu, jakým výše popsané póly i vztahy harmonizuje, spočívá jeho role jednajícího v situaci. Autorství, tvůrčí mysl, tedy spočívá ve schopnosti vytvářet takový kontext, svobodně se v něm pohybovat a proces vést, na základě znalosti těchto dvojic, které navzájem oscilují mezi sebou, fluktuují, a jsou aktérem navzájem harmonizovány na základě principu zpětné vazby, současně s mnoha dalšími, které se již nacházejí mimo tento rámec (například vytváření herní situace, charakterových protipólů atd.).

Na druhé straně divák pozoruje na základě ideálního zacílení disciplíny DJ („mělo by být“) dva kontexty dění: v kontextu vnějšího prostoru je jedním pólem činnost aktéra

v jevištním prostoru (tedy dvojí popis a kontext sám sobě), druhým pólem divákova pozice pozorování (což je druhý dvojí popis a druhý kontext).

Třetím kontextem je divákův vnitřní „jevištní prostor“, kdy jedním pólem je vnímání vnějších (předchozích dvou dualit) i vnitřních podnětů, druhým pólem divákova pozice pozorování. Tento kontext se podobá roli praktikujícího vipassany ve zjednodušení ze tří kontextů na dva (časovému kontextu vipassana pozornost nevěnuje), ovšem s tím rozdílem, že divák DJ navíc vedle sledování těchto kontextů rozvíjí v ideálním případě vůči vnějšímu dění (zjednodušeně svému zkoušejícímu kolegovi) variace principů konceptu *brahmavihara*, tedy laskavou, „přející“ pozornost, soucítění, empatickou radost a absenci jakéhokoli hodnocení - nestrannost; to vše v samotě svého pozorování aktérový činnosti, kdy se zřiká vlastních projevů ve prospěch sledování vnějšího dění, jehož je aktér centrem. Díky rozvíjení těchto kvalit disponuje pak divák, který se dříve nebo později s aktérem v jeho roli vystřídá, výhodnější výchozí pozicí vlastního soustředění, než kdyby výše popsaným vnitřním aktivitám pozornost nevěnoval. Soustředění pak může využít i v kontextu vlastní hry v jevištním prostoru pro tvorbu herních postav jakéhokoli charakteru: může vycházet z nehodnocení a nestrannosti vůči vlastním, uprostřed dění na *place* se vyjevujícím „vnitřním partnerům“, být jimi sám pobaven či mít soucit s nimi, ačkoliv navenek projevuje úplně jiné charaktery: má od nich pozorující odstup v kontextu hry a má svobodu aplikovat již na „židli“ rozvíjené kvality v nejrůznějších vzájemných kombinacích a kontextech.

7.5. Role v kontextu disciplíny

Pohledem systémové teorie lze nahlížet také roli jako takovou. Každá role je nějakým způsobem tvořená dvojitým popisem ve vztahu k nějaké pozici. Rozdíl mezi divákem, aktérem a učitelem spočívá v rozlišování více kontextů, kdy nejdůležitější vztah je tvořen jednotlivými nejbližšími kontexty dané chvíle, podle nahlížení na ně.

Účastník pedagogického procesu DJ se podle přijaté role může nacházet ve třech kontextech: v roli aktéra, v roli diváka a v roli vedoucího směřujícího ostatní k ideálnímu cíli disciplíny, tedy k roli představující její ideální cíle a navádějící na cestu k nim. Zároveň ovšem, s přihlédnutím k tomu, že všechny tři role slouží určitému cíli, se tyto kontexty nemusejí nutně překrývat s konvenčním pojetím pedagoga a studenta. Účastníci se ve

svých rolích mohou prostřídávat²¹⁹ a jejich role se mění podle toho, jak se vztahují k ideálnímu cíli disciplíny, jednomu pólu – tedy v jakých rolích vůči němu zaujmají protipól²²⁰. Role je přijetím nějaké identity, a čím více je na roli ulpíváno, tím více praktikující brání společnému přibližování ideálnímu cíli. Dosažením ideálního cíle se cesta k němu uzavírá, podobně ovšem také ulpíváním na roli v rámci disciplíny. Tyto dva póly však jsou vzhledem k cíli na opačné straně časové osy, kdy role je blíž pozorovatelské pozici. V DJ v momentě výstupu aktéra se učitel stává divákem, zatímco v kontextu vedení celého procesu se aktér stává divákem a učitel aktérem. Oba se zároveň řídí snahou přiblížit se k ideálu cíle. Autoritou není učitel, ale učení, a podle toho se dále strukturují vztahy v dalších kontextech. Jak vipassana, tak DJ tedy operují se dvěma podkontexty, kterými jsou ideální cíl disciplíny, a ten, kdo se k němu přibližuje. Ve vipassaně to může být buď učitel, nebo yogi. *Dhammu* ale praktikují oba, přijímají roli poutníka k cíli, který buď cestu ukazuje i ostatním, nebo je cestou prováděn, případně jí kráčí zcela sám. Časový kontext bytí v dění vůči cíli zde hraje roli objektu pozorování, dvojího popisu.

7.6. Autorská mysl: vytváření vztahů a strukturace

Důležitým momentem je v procesu poznání vyjasňování, artikulace a strukturace postojů, díky kterým lze vybudovat okruh poznání jako základnu pro další odstup vůči různým kontextům. V rámci našeho pojetí je kontextem vnitřním nezveřejněné dění, na které aktér nemá okamžitý vliv a které může jen přijímat, a jen dlouhodobě proces jeho vznikání ovlivňovat. Podobné je to s kontextem vnějším. V prostoru mezi těmito dvěma je autorská mysl, taková, která vytváří pozorovatelskou pozici, odstup vůči dění, a následně dění nějak pojmenovává. Na základě tohoto projevu a následné reakce vnitřního a vnějšího kontextu na ně sama zpětně reaguje a tak dále. Kontext pedagogického procesu vipassany se oproti kontextu dialogického jednání zásadně liší ve svém dalším členění.

Úkolem daným disciplínou je mimo jiné přivádění jevů do vědomí. To je vytvářeno pomůckou všímavosti nebo *satí*. Tuto pozorovatelskou pozici je ovšem potřeba neustále vytvářet a teprve pak s vědomím pozorovaného nějak nakládat. V tomto případě jde o vytváření takového vědomí jevu, které s jevy nemá možnost operovat, může jen pozorovat. Vytvořená pozorovatelská pozice nemá svobodu. Tu jí dává až tvůrčí, autorská

²¹⁹ V jedné diskusi o vedení seminářů mi Ivan Vyskočil po mém povzdechu, že si sám nemůžu z role asistenta zkoušet, poradil, abych komentování pojímal jako veřejný výstup, kde si taktéž mohu „zkoušet“, ovšem s vědomím vedení celého procesu, kdy ovšem hravost v komentářích není na závadu.

²²⁰ V dnešní době, kdy již Ivan Vyskočil nevyučuje, takto probíhají tzv. „asistentská dialogická jednání“, kdy účastníci, jinak vedoucí běžné semináře DJ, tyto role průběžně prostřídávají.

mysl, která ji vytváří. Pozice „autorské mysli“, tvůrčí mysli, operuje v jiném kontextu, než je kontext automatických reakcí na impulsy, a to z toho důvodu, že v něm existuje možnost výběru, jak s jevy dále nakládat. Pedagogický proces obou disciplín navádí své studenty na trénink právě směrem k tvůrčí mysli, která nereaguje slepě nebo hlouše, chromě nebo vůbec (nevědomí jevu), je cestou ke svobodě.

Tvůrčí mysl aktéra DJ reaguje vůči vnějšímu kontextu, na okolní situaci (reakce diváků, zvuky zvenčí, akustika učebního prostoru), kterou nemá pod kontrolou podobně, jako nemá pod kontrolou jevy vnitřního kontextu mysli, odkud se impulsy vyjevují („ucho žasne, co huba mluví“, překvapení ve smyslu předběhnutí, kdy stávající vědomí je pomalejší, než je spontánní jev či impuls). Trénink mysli je směřován k autorské mysli, která tvoří situaci, a zároveň sebe sama strukturuje a tvoří. V DJ je ve smyslu směru horizontálního, tedy osy dění, časové linky, tak, jak se ohlížíme za minulostí nebo vyhlížíme budoucnost, možno hledat a nalézat různé analogie, které lze pomocí fantazie, metafor a dalších prostředků interpretovat tvůrčím způsobem, vytvářet nové koncepty a kontexty. Záleží při tom na úhlu, jakým na dění pohlížíme a ze kterého jej vnímáme, vzhledem ke směru pozornosti. Její osa se průběžně mění a pozornost může v prostoru a čase směřovat do všech stran. Kontext celkové situace je pak tvořen mnoha dalšími kontexty, kde ale účastníci disponují klesající schopností tyto kontexty ovlivnit – ovlivňují je tím méně, čím jsou jim vzdálenější, například vlivy ze dvora do učební místnosti, jako je světlo nebo hluk atd. Okna ovšem lze zavřít a tím hluk eliminovat. Podobně je lze zatemnit proti světlu. Snaha tedy směřuje k uzavření celku proti vnějším rušivým vlivům.

Podobně postupuje praktikující vipassany. Svá okna, „smyslové brány“, kterými jsou jevy vnímány, se na základě ideálního zacílení v kontextu disciplíny („mělo by být“) pokouší utěsnit proto, aby se mohl soustředit na dění v jevištním prostoru uvnitř sebe sama. Ve vipassaně je „autorská“, „tvůrčí“ mysl směřována pouze směrem, který kontexty proniká bez ohledu na jejich časový aspekt. Veškeré kapacity mysli odvrací od okolností a v čase je směřuje k jednomu bodu, k přítomnosti mysli pozorovatelské. Osa pohledu je tvořena pozicí, odkud vědomí vzniká, trvá a zaniká, a okolnostmi, které jsou předmětem pozorování ve vnitřním jevištním prostoru. Tuto pozici, místo, odkud je pohled směřován, nijak neanalyzuje, ani mu jinak nevěnuje pozornost. Posiluje pouze takovou „autorskou mysl“, která vytváří způsob pohledu. Okolnostem ani vnitřním, ani vnějším pozornost nevěnuje a v ose zadané pozornosti postupně staví „čočky“ svého „mikroskopu“, každou novou „brousí“, pohled zaostřuje a vzájemný poměr s dosud postavenými zpřesňuje.

7.7. Tvůrčí mysl a pozorující mysl

Ačkoli je vztah vždy založen na dvou pólech, je důležité, k čemu se dvojí popis vztahuje. V kontextu pozorování dění je dvojnásobným popisem v DJ pojmání konceptů vůči jejich pohybu v čase a pozorovatelská pozice vůči dění, zatímco v disciplíně vipassany je jím pouze pozorovatelská pozice vůči dění, které nemá být nijak interpretováno, přičemž vybočování do nárůstu do konceptualizace je přísně eliminováno. Metaforou, inspirovanou lingvistikou, se ve vztahu subjektů k objektům jedná v případě vipassany o duál, kde lze o tréninku mysli přeneseně hovořit o tréninku mysli jako směřování ke kondici tvůrčí mysli, která časovou dimenzi pozorující mysli uzavírá. V případě DJ pak jedná o plurál, kdy aktér za pomoci genitivů trénuje mysl k otevírání vzájemně násobných možností vytváření kontextů a prozkoumávání užšího i širšího kontextu tak, jak je na něj schopen pohlížet z vědomé pozorovatelské pozice.

8. Recepce disciplín praktikujícími

Praktikující tedy může v různé míře, podle kondice vlastní mysli, kráčet cestou tréninku autorské mysli, která tvoří na základě osy pozornosti i vědomí ve vertikálním směru (v přeneseném smyslu ose směru, kterým působí zemská gravitace na lidské tělo, ale také osa, kterou západní mysl intuitivně hledá duchovní inspirace). S jejich další strukturací nakládá praktikující tak, jak bylo řečeno na začátku: každý po svém. Siddharta Gautama svou nauku předkládá svým žákům bez direktivního nasměrování, jak mají učení uchopit. Také Vyskočil disciplínu předkládá svým následovníkům v duchu liberální atmosféry, tedy velmi otevřeným způsobem tak, aby si ji každý student mohl uzpůsobit podle svého směru zájmů²²¹.

Pohledem daným parametry disciplín a jeho pronikáním skrze cyklickou povahu dění v jednotlivých kontextech, které do vědomí přivádí a vědomí utváří na základě metainformací dlouhodobé studium, se praktikující dostává ke kondici pohledu na sebe sama a toto vědomí dále analyzuje. Yogi nakonec dojde touto z hlediska času spirální referencí²²² až do samého průsečíku obou os, tvořených časem, tedy děním, a pozorovatelskou pozicí vůči dění. Tím také zaniká pozice, odkud je pohled směřován, a praktikujícímu se tím otevírá nový kontext. Uzavřením všech „bran“ vnímání se praxí

²²¹ Připomínám v úvodu zmíněné nabádání obou učitelů své následovníky, aby si učení sami prověřovali a nepřijímali je ve slepé víře. Slepá víra spojená s nevědomostí tak může být aplikací principu zpětné vazby vyvažována s moudrostí, jak bylo zmíněno v souvislosti s konceptem „Pěti řídicích schopností“.

²²² V uzavřených systémech, jehož příkladem jsou počítačové programy, dochází při cirkulární referenci ke zkratu

vipassany lze dobrat k dokonale rovnovážnému stavu, na jejímž základě se otevírá brána nová. Aktér DJ ze své pozice vytváří určitý druh momentálního živého ekosystému, vytváří vlastní, dočasný kontext, který s návaznými kontexty komunikuje a postupuje všemi směry podobným způsobem, jakým jeho konání reprezentuje jeho vydávaný hlas – tak, jak obratně s ním dokáže nakládat: aktérův hlas se šíří momentálním prostorem a návaznými kontexty, a proniká všude tam, kam mu vlastnosti jeho výdejce i příjemce dovolí rezonovat.

Vzhledem k nepřehlednému množství možností směrů, kterým se začínající i pokročilý student DJ může ubírat, jsou disciplínou na učitele kladeny určité nároky. Zajímá mě například, v jakých vztazích se průběžně zaměřovat na upevňování studentova osvojení jednotlivých fází pokroku. Pokud například student nedokáže vytvářet veřejnou samotu, na kterou jsou navázány další fáze studia, pedagog na studentovy snahy „unikat“ ke konvenčnímu pojetí veřejného vystupování důsledně, byť citlivě a obratně, upozorňuje a vrací jej k dokonalejšímu osvojení této fáze. Toto téma považuji za důležitý aspekt mého výzkumu a mám v úmyslu upřít svou badatelskou pozornost právě tímto směrem, na téma zpřesnění znalosti, za jakých okolností může ke studentově pokroku dojít.

9. ZÁVĚR

Principy odstupu, pozorování a zpětné vazby v otevřeném systému

Vytvořením pedagogické disciplíny za účelem sebepoznání a zkoumání tohoto procesu se určitá část jevů a zákonitostí vymezuje vůči širšímu kontextu. Disciplína se nastavením parametrů a vlastních pravidel stává relativně uzavřeným řádem s vlastními zákonitostmi. Disponuje myšlenkovým zázemím, definuje optimální prostředí pro praxi, má ideální a dílčí cíle své praxe a používá metody, kterými studenta navádí k ideálnímu výsledku definovaného procesu.

Praxe obou srovnávaných disciplín jsou konstituovány jako studium procesu směřujícího k ideálnímu cíli. Během něj se obě strany, student i pedagog, otevírají rozvíjení svých znalostí, zkušeností a schopností a objevují potenciál nejen svůj, ale zároveň také možnosti rozvoje samotné disciplíny. Klíčovým principem používaným oběma pedagogickými procesy je zpětná vazba na základě sebereflektivního způsobu pozorování. Pozorovány jsou buď pouze vlastní psychofyzické procesy, které dále nejsou interpretovány a rozvíjeny, a pozornost je naváděna ke způsobu pozorování a vnímání, to je případ vipassany, nebo je s jevy přicházejícími do vědomí, v případě dialogického jednání, dále nakládáno jako s materiálem pro následnou tvorbu a strukturaci vznikající situace aktéra vystupujícího před veřejností.

Principy sebereflexe a zpětné vazby praktikujícímu umožňují odkrývat skutečnou strukturu dění, v kontrastu s vlastními představami o sobě a o situaci. Jejich potenciál napomáhá analyzovat účastníkově vnímání procesu a dosavadní přesvědčení o povaze dění, tato přesvědčení transformovat do nových, a navádět jej k poznání nových možností naplňování záměru v právě přítomném dění. Zatímco cílem vipassany je poznání o povaze vědomí existence a její průběžné zacílení směřuje k transformaci pojetí vnímání existence jako takového, dialogické jednání v podobném smyslu svou strukturací, částečnou dekonstrukcí a transformací otevírá nové možnosti tvorby. Dění samo se stává předmětem pozornosti účastníků procesu a jako takové materiálem pro rozvíjení svobody v tvořivosti a svobodného přístupu k bytí. Obě disciplíny směřují svého praktikujícího neustále zpět k pozornosti vůči dění a napomáhají artikulaci vědomí rámců procesu dění. Pomocí harmonizace principu odstupu od těchto rámců vipassana praktikujícího směřuje k vysvobození z nich, zatímco dialogické jednání vede aktéra ke kondici stavu tvořivosti.

O vyrovnaně soustředěném stavu tvořivosti se dá uvažovat jako o určitém stupni pohroužení. Takových stupňů vipassana rozlišuje několik a jsou jedním z průvodních jevů

její cesty. Vipassana směřuje svého praktikujícího do takového bodu poznání o vnímání existence, který principiálně neumožňuje návrat k nedokonalosti jeho chápání a s tím spojenou otevřenost dalšímu poznávání jeho charakteristik: poznání je dokonalé natolik, že již v rámci této disciplíny dále není co poznávat. Směr disciplíny dialogického jednání a definice jejího rámce podobným způsobem definovány nejsou.

Uzavřenost pedagogických systémů navádějících studující na principy disciplín není hermetická a oba systémy jsou v neustálém vývoji svých forem otevřené novým strukturacím. Proto během inovací někdy dochází k vybočení od základního principu odstupu a zpětné vazby, ať už z jakýchkoli důvodů: otevřenost skýtá rizika.

Buddhistická praxe má v tomto ohledu za sebou zkušenost přesahující dvacet pět století, během kterých se rozvinula do široké škály přístupů, zatímco dialogické jednání je ve srovnání s ní pouhým batoletem. Díky otevřené povaze pojetí principů odstupu a zpětné vazby se domnívám, že disciplína DJ skýtá způsobem, odpovídajícím jejímu cíli, široký potenciál rozvoje a podobně jako buddhistické cesty zůstává nedokonavou a nedokonanou „otevřenou otázkou“ pro zájemce o její studium. Nakolik je tento potenciál využíván v současné praxi, nechávám k posouzení čtenáři.

BIBLIOGRAFIE

- Bateson, Gregory: *Mysl a příroda – Nezbytná jednota*. Praha: Malvern, 2006
- Bodhi, Bhikku: *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya*. Boston: Wisdom Publications, 2000
- Bodhi, Bhikku: *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya*. Boston: Wisdom Publications, 2000
- Bodhi, Bhikku (ed.): *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Kandy: Buddhist Publication Society, 2005
- Brahmavamso, Adžán: *Jádro Buddhova učení*. Praha: Pražské buddhistické centrum Lotus, 2004.
- Buber, Martin, *Já a ty*. Praha: Kalich, 2005
- Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row, Publishers, Inc., 1990
- Csikszentmihalyi, Mihaly: *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial, 1997
- Čandasírí, Adžán: *Laskavost*. Hemel Hempstead: Amaravati Publications, 2013
- Čechová, Eva: *Lekce (ne)herectví*. Disertační práce. Praha: DAMU, 2021
- Filipský, Jan: *Buddhovy rozpravy sv. I*. Praha: DharmaGaia, 1994
- Fink, Eugen: *Oáza štěstí*. Praha: Mladá fronta, 1992
- Frýba, Mirko: *Abhidhamma. Základy meditativní psychoterapie a psychohygieny*. Praha: Stratos, 1991
- Gombrich, Richard F.: *How Buddhism Began: The Conditioned Genesis of the Early Teachings*. London: Routledge, 2006
- Göhlich, Michael: *Systémové myšlení a pedagogické jednání*. Pedagogická orientace, roč. 5, č. 14, 1995
- Kornfield, Jack.: *Living Dharma: Teachings and Meditation Instructions from Twelve Theravada Masters*. Shambhala Publications, Inc., 1996
- Lesný, Vincenc: *Buddhismus*. Olomouc: Votobia, 1996
- Natier, Jan: *A few good men: the Bodhisattva Path according to the Inquiry of Ugra*, Honolulu: University of Hawaii Press 2003
- Nyanamoli, Bhikku (trans.) *The Path of Purification: Visuddhimagga*. Kandy: Buddhist Publication Society, 2011
- Nyanaponika, Thera: *The power of mindfulness*. Wheel publication No. 121/122. Kandy, Buddhist publication society, 1968

- Nyanatiloka, Thera: *Buddhistický slovník*. Praha: DharmaGaia, 2008
- Pártlová, Zuzana: *Autorské herectví a (ne)výchova k osobnosti*. Disertační práce. Praha: DAMU, 2018
- Piaget, Jean; Inhelderová, Bärbel: *Psychologie dítěte*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970
- Prigogine, Ilya, Stengersová, Isabelle: *Řád z chaosu: Nový dialog člověka s přírodou*. Praha: Mladá fronta, 2001
- Rejzek, Jiří: *Český etymologický slovník*. 3. (2. přeprac. a rozšíř.). vyd. Praha: LEDA, 2015
- Rhys Davids, T.W.: *Buddhist Suttas*. Oxford: Clarendon Press, 1881
- Sajadó U Janakabhivamsa, Ctihodný: *Meditace vipassaná. Poučení o meditaci všímavosti a vhledu*. Pardubice: Občanské sdružení SATI, 2007
- Sayadaw, Mahasi: *Practical Insight Meditation. Basic and Progressive Stages*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1971
- Sayadaw, Mahasi: *Practical Vipassana Meditational Exercises*. Rangoon: Sasana Yeikhta Meditation Centre, 1978
- Stanislavskij, Konstantin Sergejevič: *Moje výchova k herectví*. Praha: Orbis, 1954
- Strindberg, August: *Hry II*, Praha: Divadelní ústav, 2004
- Škrdlant, Tomáš: *Demokracie přírody: ekologická hra systémových podobností*. Praha: Originální Videojournal, 1996
- Thera, Nyanaponika: *The Five Mental Hindrances and Their Conquest*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1993
- Trungpa, Chogyam: *Cutting Through Spiritual Materialism*. Boulder: Shambala, 2002
- U Pandita, Sayadaw: *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha*. Saddhamma Foundation, 2000
- U Pandita, Sayadaw: *The State of Mind Called Beautiful*. New York: Simon and Schuster, 2006
- Visuddhi, Bhikkuni (ed.) *Majjhima Nikāya I*. Tchaj-pej: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2014
- Vivekananda, Sayadaw: *Vipassana Additional Meditation Instructions*. Lumbini: Panditarama, 2009
- Vybíral, Zdeněk: *Psychologie komunikace*. Praha: Portál, 2005
- Vyskočil, Ivan: *Dialogické jednání, heslo k autorizaci. Sborník Hic sunt leones*. Praha: Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU, 2003
- Vyskočil, Ivan a kol.: *Dialogické jednání jako otevřená otázka*. Sborník z konference 13. a 14. 11. 1997. Praha: AMU, 1997

Vyskočil, Ivan a kol.: *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: JAMU, 2005

Vyskočil, Ivan: *Psychosomatický základ veřejného vystupování, jeho studium a výzkum, Sborník z konference*. 14. a 15.10. 1999, Praha: AMU, 2000

Vyskočilová, Eva: *Pokus o teoretické nahlédnutí vztahu dialogického jednání a psychosomatické kondice*. Praha: KATaP, 2002

Williams, Paul, Tribe, Anthony: *Buddhistické myšlení. Úplné uvedení do indické tradice*. Praha: ExOriente, 2011

Média

Brian Cox (2011) *The Wonders of The Universe*. London: BBC

PŘÍLOHY

Seznam příloh

Příloha 1. Tabulka srovnávaných prvků a pojmů disciplín DJ a vipassany

Příloha 2. Tibetská thangka znázorňující princip podmíněného vznikání *paticcasamupáda*

Příloha 3. Studie SGS: Vliv nástrojů buddhistických meditací samatha a vipassana na dialogické jednání s vnitřním partnerem

Příloha 1: Tabulka srovnávaných prvků disciplín DJ a vipassany

Termín DJ	Termín vipassany	Vysvětlení
Zkoušení	Praxe	Aplikace instrukcí, které praxi posouvají kupředu
Plac	Tělo, řeč a mysl	V DJ jevištní prostor praxe, inspirovaný situací natáčení filmu (osobní rozhovor s Ivanem Vyskočilem, 2006). Vipassana předměty pozorování popisuje v Mahasatipattanasuttě, prostor jako není nijak definován. Lze uvažovat o „prostředí mysli“. Určité vysvětlení může zájemce hledat v konceptu Pěti agregátů upívání
Židle	-	Jeden z žargonových termínů. Přeneseně prostor učebny za pomyslnou rampou jevištního prostoru, mimo oblast experimentace. Vipassana je praxí kontinuální aplikace hlavního prostředku <i>satí</i> a prostor mimo praxi nerozlišuje
Předmět pozorování	Meditační objekt	Jevy, na které má

		praktikující obracet pozornost
Všímavost	Sati	Všímavá pozornost
Přející pozornost publika	Ušlechtilé mlčení	Mlčení, které eliminuje externí zdroje, mimo pozornost hlavní pozornosti disciplíny
Připomínka Komentář Instrukce	Učitel pouze dává instrukce k dalšímu postupu a praxi nijak nehodnotí a nekomentuje, z důvodu předčasné konceptualizace studentem	V DJ Instrukce navádějící na zpětnou vazbu, inspiraci ke zkoušení a komentář k momentům proběhlým v jevištním prostoru praxe během aktérova výstupu
Nepozornost	Bloudění mysli Toulavá mysl	Směřování pozornosti jiným směrem než k aplikaci zadaných instrukcí. Těch je v průběhu praxe celá řada, ale základní je aplikace všímavé pozornosti, <i>sati</i>
Cvrnknutí oříšku Impuls Nabídka Ono (to samo ...dělá, mluví, vyvstane) Ucho žasne, co huba mluví	<i>Anatta</i>	Nekontrované, nezáměrné vyvstanutí jevu. V DJ ve smyslu jeho projevu, ve VIP ve smyslu absence „self“ jako jedné ze Tří charakteristik existence
Postava, charakter Ozvučení emoce Dětština	Označování Labelling	Pomůcka pro uchopení jevu do vědomí pro další vědomé operace v rámci procesu
Tvar pohybu	Sati	Způsob postoje k situaci v operačním prostoru
Živost	Prominence	Jev, který je v kontextu dalších vyjevovaných v daný moment nejnaléhavější
Kontinuita tělového napětí	Kontinuita sati	Kontinuita aplikace „tvaru pohybu“ v operačním prostoru
2x 3 minuty zkoušení na semináři s týdenní frekvencí	Kontinuita praxe	Vipassana určuje konečný cíl, ale čas k jeho dosažení

		není ohraničen časovými termíny. Praxe je kontinuální s výjimkou spánku.
Dekonstrukce konvenčního pojetí situace	Dekonstrukce konceptuální stavby vnímání existence	
Veřejná samota	Samota individuální praxe	DJ vytváří samotu veřejnou před publikem, kdežto VIP praktikujícího nabádá k maximální redukci komunikace v rámci společenství praktikujících
Zveřejnění	-	V DJ zveřejněním vnitřních procesů uvádí aktérovo dění do společného vědomí, kdežto ve VIP praktikující dodržuje tzv. „Ušlechtilé mlčení“ a pracuje individuálně
Psaní reflexí Veřejné připomínky a komentáře učitele	Individuální rozhovor s učitelem	
Nepředemtné herectví	Nerozvíjení impulsů	
Vyrábění	Nadměrná aplikace instrukce Mysl „produkující“ myšlenky	Nepozornost a ztráta zpětné vazby s děním
Cenzor	-	V DJ proces bránění autentickému projevu již probíhajícího jevu. Ve VIP probíhá praxe o samotě bez sdílením s veřejností, proto tento faktor nemá ekvivalent
Autenticita	<i>Sacca</i> , pravdivost (jedna z tzv. dokonalostí)	Necenzurování a neupravování výchozího spontánního impulsu
Pedagogika	<i>Upaya</i> , obratnost v prostředcích, pedagogika (jedna z tzv. dokonalostí)	
Celkový přístup studenta ke	<i>Sila</i> , mravnost, etické	

studiu	správné jednání – celkový přístup praktikujícího k praxi i žití mimo praxi (jedna z tzv. dokonalostí)	
Instrukce „dejte si čas“ během aktérova výstupu, „čas vznikání“	<i>Khanti</i> , trpělivost (jedna z tzv. dokonalostí)	
Intenzita projevu praktikujícího, intenzita pozornosti praktikujícího, energie pozornosti publika Živost události v situaci	<i>Virya</i> , úsilí, energie aplikace instrukcí, výdrž (jedna z tzv. dokonalostí)	Energie investovaná do činnosti v nastavených parametrech praxe
Soustředění	<i>Jhana</i> , soustředění mysli (jedna z tzv. dokonalostí)	
Poznání	<i>Pañña</i> , poznání, moudrost (jedna z tzv. dokonalostí)	
(Švih) (Švunk) Odhodlání, rozhodnost	<i>Addhittana</i> , odhodlání, rozhodnost	V DJ tato vlastnost přístupu k praxi není nijak zvlášť zmiňována. Je ale prvkem v jednání charakteru v rámci experimentování, které taktéž posouvá dění kupředu, a tím i potenciál poznání.
Kapsa	-	Aspekt situace nabízející se k jejímu doplňování a zpřesňování
Šrafovaní	-	Detailní vyplňování nastalé situace
Křižovatka	Zanikání jevu	Proces pozorování vyčerpávání energie jevu nebo situace
	<i>Nekhamma</i> , odříkání (jedna z tzv. dokonalostí)	Upozadění jiných životních potřeb za účelem studia a praxe
Komentář učitele „budte na sebe hodní“	<i>Metta</i> , milující laskavost (jedna z tzv. dokonalostí)	Forma zpětné vazby. Laskavý přístup k sobě i druhým v rámci vlastní

		praxe i praktikujícího společenství
Pochválit se	<i>Muditā</i> , zprostředkovaná radost (součást konceptu tzv. brahmavihara, „Čtyři božská dlení“)	Radost sdílená společně s praktikujícím. Pochvala je projevem této radosti a praktikující DJ je povzbuzován, aby takové radosti a jejímu projevu reagujícího nechal průchod a tvar
	<i>Upekkha</i> , vyrovnanost mysli (jedna z tzv. dokonalostí)	Vyrovnaní elementů situace. Lze hovořit o situaci prostoru pozorování, která je za předpokladu kontinuity aplikace prostředků základem pro další vývoj a pokrok.
	<i>Vitakka</i> , aplikace konceptu	Počáteční fáze aplikace instrukce nebo všeobecně záměru
	<i>Vicara</i> , zaujetí a osvojování aplikovaného konceptu	Fáze následující po aplikaci záměru. Jde o proces osvojování a zaujetí v nastolené činnosti
	<i>Pīti</i> , radost z úspěchu na základě určitého výsledku činnosti, narůstání energie dění na základě aplikace	Třetí fáze aplikace, kdy záměr přináší výsledek
	<i>Sukha</i> , štěstí vyrůstající z radosti k utišení	
	<i>Ekagata</i> , jednovrcholovost mysli, soustředění, usebrání	

**Příloha 2 Tibetská thangka znázorňující princip podmíněného vznikání
*patīccasamupāda***

Neznámý autor, [online] [10.12.2021]:

<https://www.u-buy.jp/en/product/1HMIH8AXU-wholesalesarong-wheel-of-life-tibetan-thangka-bhavacakra-paper-poster-14-x-20-art-print-art-bedroom>



Příloha 3: Vliv nástrojů buddhistických meditací samatha a vipassana na dialogické jednání s vnitřním partnerem (studie SGS)

I. Úvodem

II. Zkoumané téma

III. Charakteristika výzkumného postupu a realizace výzkumu

- 1 Organizace dílen
- 2 Průběh experimentací
- 3 Postup analýzy

IV. Výsledky analýzy

V. Shrnutí

VI. Otázky a výzvy

VII. Závěr

VIII. Bibliografie

I. Úvodem

Cílem projektu bylo prověřování, nakolik mají aplikace nástrojů buddhistických meditací *vipassana*²²³ rozvíjející *mindfulness*²²⁴ a *samatha*²²⁵ vliv na kvalitu jednání v jevištním prostoru v rámci experimentování během seminářů dialogického jednání.

Dialogické jednání s vnitřním partnerem (DJ) je psychosomatická skupinová disciplína, vytvořená a rozvíjená prof. Vyskočilem a jeho týmem. Základem je mluvení jednoho účastníka sama se sebou v tzv. veřejné samotě²²⁶ před publikem tvořeným spoluúčastníky a lektorem. Na seminářích je během takových výstupů zkoušejících studentů rozvíjena jejich citlivost a všímavost k vlastnímu hlasovému a tělesnému projevu a k dalším impulsům v těle a mysli, aby docházelo k soustředění na přítomnost v jednání ve veřejném prostoru, tak jak právě probíhá (oproti vlastním představám, jak by probíhat mělo). Tímto způsobem je možné objevovat nové pohledy a přístupy ke vznikajícím situacím, otevírat pozornost směrem k celku a ladit spoluexistenci spontánně vznikajících elementů projevu. Publikum složené z účastníků, kteří právě nevystupují, je pak nabádáno k aktivitě vstřícné pozornosti vůči tomu, kdo je právě vystavený bytí v jevištním prostoru.

Projekt na tento dlouholetý výzkum navázal. Bylo čerpáno jednak z prací, které prof. Ivan Vyskočil publikoval se svým týmem v průběhu let svého bádání, jednak z konzultací s ním.

Dalšími zdroji byly publikace zpracovávající *mindfulness* – všímavou pozornost. *Mindfulness* je dnes již hojně popsaným konceptem sebepoznávání²²⁷.

V theravadovém buddhismu²²⁸ existují dva základní druhy meditací – meditace klidu a soustředění (*samatha*) a meditace vhledu a poznání (*vipassana*). Jedním z meditačních objektů meditace *samatha* je rozvíjení stavu mysli tzv. *metta*²²⁹. Tato meditace bývá v

²²³ meditace vhledu a poznání - tzv. dynamická meditace, při které je rozvíjena všímavá pozornost ke všem mentálním formacím, pocitovým vjemům i tělesným impulsům, které se dostanou do popředí pozornosti, jde o proces zvědomování

²²⁴ dovednost všímavé pozornosti vůči impulsům v těle a mysli

²²⁵ meditace klidu a soustředění

²²⁶ Stanislavskij, K. S.: Moje výchova k herectví

²²⁷ např. Mindfulness-Based Stress Reduction, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, atd.

²²⁸ raný buddhismus, rozšířený především v Jižní a Jihovýchodní Asii, oproti pozdějšímu mahajanovému, který převládá ve Východní Asii, a vadžrajanovému v Severní Asii

²²⁹ rozvíjení milující laskavosti - jde o mentální činnost, během které je rozvíjen pozitivní stav mysli ve vztahování k sobě samému i svému blízkému i vzdálenějšímu okolí

theravadové tradici často aplikována pro podporu praxe rozvíjení všímavosti mindfulness.

Buddhistický koncept všímavosti se do popředí zájmu dostává zejména od 90. let²³⁰. V současnosti probíhá i v českém prostředí zvýšený zájem o tuto praxi, zejména v psychoterapii a psychiatrii. Původně je popsán v psychologicko-etickém systému Abhidhamma²³¹. Tento systém se písemně dochoval v theravadové větvi buddhistické tradice v souboru textů Tipittaka²³². Jde tedy o koncept, který byl prověřován a rozvíjen v průběhu 2500 let.

Jedná se o vědomou práci s myslí, myšlenkami, pocity a tělesnými vjemy. Principem je něco, co by se dalo nazvat jako „vypnutí autopilota“, tak abychom se co nejlíže dostali ke zvědomění toho, co právě probíhá „tady a teď“. Právě tento princip je do určité míry společný meditaci *vipassana* a dialogickému jednání.

II. Zkoumané téma

Obě disciplíny, jak *vipassana*, tak DJ, mají za snahu převést konvenční postoj orientace na výsledek k pozornosti na proces. Tedy přenést locus vědomí od myšlenek ohledně minulosti či od záměru a očekávání směřovaným k budoucnu do přítomnosti.

Četné výzkumy²³³ ukazují, že buddhistické meditace všeobecně vedou k prohloubení kvality soustředění. Nabízí se tedy předpoklad, že soustředění rozvinuté jedním z instrumentů buddhismu – meditací *vipassana* – může výrazně ovlivnit i experimentování v rámci disciplíny dialogického jednání, zejména proto, že mnohé elementy a koncepty si jsou navzájem podobné. Základním styčným elementem je metoda všímavé pozornosti – *mindfulness*²³⁴.

Tento předpoklad je inspirován také přednáškami Seana Pritcharda PhD²³⁵, ve kterých mluví o zvyšování setrvačnosti operační schopnosti mysli na základě kontinuální aplikace *mindfulness* a problematice změny polohy těla (tj. z chůze do sedu, ze sedu do vzpřímení, ze vzpřímení do lehu atd.) spojené se ztrátou již dosažené úrovně soustředění.

²³⁰ mezi nejznámější akademiky zabývajícími se mindfulness patří např. Jon Kabat-Zinn (Vědomí přítomnosti, 1996) a Daniel Goleman (Pozornost – skrytá cesta k dokonalosti, 2014; Meditující mysl, 2001)

²³¹ Bhikkhu Bodhi: A Comprehensive Manual Of Abhidhamma. Kandy, 2005, ISBN 955-24-0103-8

²³² Tipittaka (páli, v sanskrtu Tripitaka) je souhrnný název pro buddhistické kanonické texty. Existuje mnoho různých verzí, přičemž nejznámější je Pálijský kánon théravadové školy, pojmenovaný podle jazyka, v němž byl původně napsán. Pravděpodobně v druhé polovině prvního tisíciletí před Kristem

²³³ např. Lutz et al. 2004, Farb et al., 2007, Jha et al., 2007, atd.

²³⁴ Prof. Vyskočil na seminářích nabádá ke „všimnutí si“, co se ve vlastním těle a hlasu odehrává

²³⁵ Přednáška, Josefův Důl, 2007

III. Charakteristika výzkumného postupu a realizace výzkumu

Sběr základního materiálu k ověřování předpokladu, že meditace *samatha* a *vipassana* mohou mít vliv na prohlubování soustředění a rozhojňování kvality pozornosti účastníků DJ během experimentování s hlasem a tělem, bylo prováděno formou pořádání pravidelných dílen.

1. Organizace dílen

Po konzultacích s prof. Vyskočilem jsem oslovil skupinu začátečnicků navštěvujících běžné semináře DJ, kteří absolvovali zhruba polovinu semestru a na kterých byl dle předpokladu rozdíl v kvalitě soustředění před a po aplikaci meditačních postupů nejmarkantnější, také z důvodu absence určitých návyků a jejich otevřenosti novým zkušenostem. Na základě zájmu studentů byla tedy vytvořena první skupina čítající šest účastníků experimentu, se kterou do konce letního semestru proběhlo sedm setkání. Dobře fungovala kontinuita docházky většiny účastníků, kteří projevovali o tuto zkušenost velký zájem.

Druhá skupina byla vytvořena z řad zahraničních studentů pobývajících na různých pražských vysokých školách, kteří dosud neměli s dialogickým jednáním žádnou zkušenost. Tato skupina se sešla celkem dvakrát a dá se říci, že se jako celek z různých důvodů (zanepřázdněnost, různorodost osobností, povrchní zájem) neosvědčila.

V zimním semestru pak proběhlo devět pokračování dílen se dvěma skupinami s proměnlivým složením zúčastněných, částečně znovu se studenty-záčičky DJ a částečně s pokročilými. Obě tyto skupiny přinesly cenné poznatky, opět díky velkému zájmu zúčastněných.

Celkem tedy proběhlo 18 čtyřhodinových dílen zaměřených na tuto problematiku, devět dílen v letním semestru a devět v zimním semestru.

Zájemci měli různé představy o tom, co meditace je, od nulových až po poměrně kvalifikované. Zhruba polovina uváděla již určité zkušenosti s meditováním. V naprosté většině ale (kromě dvou osob) nikdo neměl zkušenost s meditací *vipassana*.

2. Průběh experimentací

Původně se výzkum týkal pouze meditace *vipassana*²³⁶, ovšem vzhledem k tomu, jak často je na seminářích DJ zmiňována připomínka prof. Vyskočila „být na sebe (v jevištním prostoru) hodný“ a také na základě předchozí zkušenosti ze zimní studijní stáže²³⁷ jsem se rozhodl začít dílny porovnáváním zkoušení standardního DJ se zkoušením poté, co proběhne zhruba dvacetiminutová meditace, která má za meditační objekt *metta*.

Účastníci experimentu byli vystavováni změnám během fáze předcházející samotnému zkoušení DJ, které umožnilo porovnávat vliv na vlastní průběh zkoušení v jevištním prostoru: obvyklý úvodní instruktážní proslov, který je na běžných seminářích DJ poměrně krátký a slouží k navození určité atmosféry podporující zkoušení různých přístupů k situacím na jevišti je zkrácen na minimum a proběhne první zkoušení „standardního“ DJ. Zpravidla následuje vedená meditace *samatha* s meditačním objektem *metta*, na kterou plynule navazuje druhé kolo DJ. Po jeho skončení následuje pauza pro psaní reflexe první části dílny. Po pauze je zahájena druhá vedená meditace všímavosti a vzhledu *vipassana*, na kterou opět plynule naváže třetí kolo DJ. Poté jsou účastníci vybídnuti k další reflexi písemnou formou. Setkání je obvykle uzavřeno ústní reflexí celé dílny. Vše trvá mezi třemi a čtyřmi hodinami.

Pokaždé po skončení experimentu byly účastníkům položeny tyto otázky jako vodítko ke psaní reflexe:

- Co jste zakoušeli a jak jste se cítili v prvním (srovnávacím) kole DJ?
- Jak na vás působila meditace? Dařilo se dlít na meditačním objektu a rozvíjet pozornost na něj?
- Došlo podle vás po skončení meditace k nějaké změně ve vašem vnímání, jak vaše dialogické jednání probíhá? Podařilo se přenést soustředěný stav mysli do

²³⁶ tedy následování postupu barmské theravadové tradice podle Mahasi Sayadaw, tak jak je aplikována v meditačních centrech Panditarama a s jakou mám osobně nejrozsáhlejší zkušenost, tedy přímo trénik rozvíjení *mindfulness* bez předchozího rozvíjení soustředění pomocí meditace klidu *samatha*

²³⁷ Výzkumnou stáž jsem podnikl v lednu 2017. Hlavním cílem bylo provádění strukturovaných rozhovorů s asijskými učiteli meditací theravady. V kanonických textech i ve většině současných přístupů je doporučováno zahájit proces cvičení vlastní mysli nejprve meditací rozvoje soustředění, a teprve později přistoupit k praxi všímavosti v rámci *vipassany*

experimentování v jevištním prostoru?

- Změnilo se nějak po skončení meditace vaše vnímání druhých účastníků z pozice pozorovatele?

3. Postup analýzy

Při vyhodnocení experimentů jsme pracovali především s řízenými reflexemi, které účastníci experimentu psali většinou ihned po zkušenosti a které byly následně analyzovány. Pro potřeby podpurného materiálu byly jednotlivé výstupy zaznamenávány na videokameru.

Analytická procedura se skládala ze dvou fází²³⁸:

- 1 Otevřené kódování: V této fázi zkoumání reflexí bylo na základě opakovaného čtení a srovnávání konstruováno větší množství kódů (tj. témat či kategorií).
- 2 Axiální kódování: V procesu hledání podobností a rozdílů bylo s využitím předchozí fáze identifikováno několik obecnějších kategorií (aspektů), které poskytly základní osnovu pro další zpracování a prezentaci výsledků.

IV. Výsledky analýzy

Účastníci ve svých psaných reflexích často zmiňují aspekty změny ve druhém či třetím kole DJ (následující poté, co proběhly meditace) oproti srovnávacímu kolu prvnímu. (*Uvádím zde kurzivou vybrané citace.*) Tyto aspekty se dají více zobecnit přibližně do těchto kategorií:

- **uvolnění přepětí:**

dopřání si času, zvolnění tempa, od spěchu ke zklidnění, od pocitu tlaku k uvolnění, od pocitu strachu k pocitu bezpečí

Výstup před meditací měl jakousi divnou tenzi. Cítil jsem tlak.(...) Po meditaci tato tenze

²³⁸ Hendl, Jan: Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha, 2016

zmizela a umožnila mi se více otevřít. Vidím tedy podstatné to, že děláme DJ bez meditace a poté po meditaci, abychom si tyto rozdíly mohli uvědomovat. (Karda, 18. 4. 2017)

Meditace mi velmi pomohla se zklidnit a najít smysluplnější způsob jednat s mým vztekem. (Montano, 10. 5. 2017)

Při druhém výstupu jsem se cítila jednoznačně klidnější a soustředěnější hlavně na to, co a jak dělám. (Nechanická, 22. 11. 2017)

...cítím větší bezpečí a tím trochu větší svobodu projevu a uvolnění... stav mysli se dostává do většího klidu a pohody... (Milgrom, 24. 11. 2017)

...během prvního jednání (...) jsem na sebe tlačila. Druhé jednání mi bylo příjemné i přesto, že jsem se na začátku setkala s něčím negativním. Proto jsem to druhé lépe vnímala. (Rainová, 24. 11. 2017)

Pocitově jsem byl vyrovnaný, klidný, utišený zpomalený. (Hájek, 27.11.2017)

Nespěchám. (Rainová, 4. 12. 2017)

Cítil jsem se uvolněnější, klidnější. Také jsem si dával více času. (Asikainen, 13. 12. 2017)

...uvolněnost a plynutí narůstají samy. (Kodedová, 15. 12. 2017)

...po meditaci (bylo moje) jednání uvolněnější... (Sládková, 15. 12. 2017)

- **prohloubení pozornosti:**

trpělivost, všímavost, citlivost, vnímání, zvědomění, soustředění, paměť, přítomnost

...měla jsem více pocit, že slyším, co říkám, že to bylo najednou jednodušší, protože uvnitř bylo „čistější“ (méně honících se myšlenek, menší zmatek) a nemusela jsem se zabývat tím, které myšlenky se chytnout, kterou následovat. (Šípková, 10. 4. 2017)

Stejně jako minule jsem po meditaci měl pocit většího vnímání sebe a větší komunikace sám se sebou, avšak tentokrát se přidal i prostor. (Karda, 18. 4. 2017)

Asociace. Vědomé reakce na ně. Vědomé inspirace tělem. (Kolář, 18. 4. 2017)

...po meditaci je, stejně jako při minulých (dílňách), moje DJ, ale i ostatních, jiné, a svým způsobem lepší – ve větší pozornosti sám na sebe a na svoje postavy a třeba i ve vzájemné přejícnosti. (Karda, 5. 5. 2017)

Po meditaci jsem více ponořený do výstupu (Kosour, 22. 11. 2017)

Po meditaci si uvědomuju více přítomnost a všímám si více toho okamžiku (Milgrom, 24. 11. 2017)

Po dnešní (meditaci) cítím, že je toho opravdu hodně, co se mi děje v hlavě. Především vnímám, že mám hodně nápadů (...) myslím, že si uvědomuji, jak hledat cestu k těmto jemnostem. Více a více se soustředit, koncentrovat (Nechanická, 13. 12. 2017)

Při 2.výstupu jasněji vnímám, co se právě děje. Množství myšlenek a impulsů se zmenšuje. Jednotlivé změny, podněty, co zaznamenávám na sebe lépe navazují – tzn.plynuleji. Jsem otevřená tomu, co přichází, nechávám se vést a překvapovat. Potřeba kontroly, hodnocení formy ustupuje. (Kodedová, 15. 12. 2017)

- laskavost, přejícnost:

empatie, od přísnosti, kritiky a očekávání k laskavosti a přijetí; vstřícnost, přejícnost; upřímnost, pravdivost, zjemnění

. Největší změnu jsem pocítila v tom, že jsem si během meditace uvědomila, jak přísná jsem na sebe byla během prvního zkoušení. (...) Při druhém jsem se snažila být k sobě shovívavější, milejší. (Šipková, 18. 4. 2017)

..více jsem vnímal a sledoval ostatní. Měl jsem pocit, že jim to více přeji a chci je podporovat. Ne že bych to jindy nechtěl, ale po meditaci to bylo silnější. (Karda, 18. 4. 2017)

Po meditaci jsem na chvíli viděl prostor jinak, jako laskavé jeviště, schopné z člověka něco vytáhnout, pokud se člověk nebude bránit, kde je dovoleno cokoliv. Zároveň jsem cítil, jak je to křehké. (Kolář, 18. 4. 2017)

Upřímnost – to nejvíce se mě dotýkalo v daný moment (ve druhém jednání po meditaci samatha). (Klika, 5. 5. 2017)

Pozornost vůči druhým po meditaci byla rozdílná. Když mi utekla, vrátila jsem se zpátky během chvíle díky přání k tomu, kdo je „na place“. (Rainová, 24. 11. 2017)

Vnímání ostatních po meditaci: lepší otevřenost, napojení, větší vnímání, větší podpora a porozumění, menší kritičnost (Kodedová, 27. 11. 2017)

Po meditaci: pocit většího propojení, jakási větší jemnost, citlivost (Kosour, 27. 11. 2017)

Pozornost vůči druhým po meditaci: zostřilo se mi všímání toho, co je u kolegů autentické (uvolněné) a co je v doprovodu blokující tense, co je volně korigováno. (Hájek, 27. 11. 2017)

Vnímání výstupů (druhých): velké napojení, velký zájem, co se děje, co se bude dít – byla jsem součástí výstupu; prožívala jsem to aktivně – oproti předchozím, které jsem víc pozorovala odděleně (Kodedová, 29. 11. 2017)

Při 2.výstupu (...) jsem asi byl vstřícnější ke svým kolegům, ale určitě jsem je mnohem méně hodnotil a spíš jim jen přál, aby se jim to pěkně dařilo. (Klinger, 29. 11. 2017)

Po meditaci vipassana jsem se cítil pohodlně a mnohem více spojen se vším, co se dělo jak uvnitř, tak v okolí. Impulzy byly jasnější a vědomí dokázalo kontinuálně sledovat a navazovat na sebe. Mnohem přátelštější atmosféra... (Sláma, 6. 12. 2017)

- **od kontroly a uzavřenosti k otevírání se a stabilizaci:**

přeorientování od myšlenek na tělo a pocity, nadhled, prostor, od hodnocení k otevřenosti, vyrovnanost, lehkost, pocit svobody, celek, stabilita

Po meditaci odešel jeden z pocitů, který obvykle před nastoupením na plac mám, a tím je jakési hodnocení. (Karda, 18. 4. 2017)

Po meditaci jsem na chvíli viděl prostor jinak, jako laskavé jeviště, schopné z člověka něco vytáhnout, pokud se člověk nebude bránit, kde je dovoleno cokoliv. Zároveň jsem cítil, jak je to křehké. (Kolář, 18. 4. 2017)

Hned při vstupu do (jevištního) prostoru (ve třetím kole po druhé meditaci vipassana) se dostavil pocit, že nevedu své kroky, svůj pohyb, svoji mluvu, svoje jednání, a zároveň jsem měl pocit, že jsem v naprostém vedení sebe sama. Nerozumím přesně, proč a jak se tento dvojitý pocit objevil... (Karda, 5. 5. 2017)

Po meditaci se místnost (stávala) stále větší! Přišlo mi, že jsme si dovolili (všichni) více si hrát v prostoru – a sami se sebou. Pro mě to bylo možná jedno z mála volání, co jsem si sám zašel do světa imaginace – a popisoval jsem něco, co tady není... a třeba by tu mohlo být. A je to super! Kreativita je především ve vypnutí cenzora a fakt se nenechat rušit v tom, co tam přijde. Jen to rozvíjet a třeba verbalizovat. (Vítek Ježek, 22. 11. 2017)

Ve 2. veřejné samotě jsem, uvolněná, nechala větší prostor tělu. Následovala jeho impulsy. Uvědomovala jsem si, že hlava = mysl nestíhá a tápe. Snaží se zorientovat, uchopit do konceptu a pojmenovat, co se děje. Ale zbytku mně to bylo jedno. Následovala jsem bez snahy pochopit. (Kodedová, 22. 11. 2017)

Po meditaci (jsem měl) větší zaujetí k tomu, co se děje, více zde, více pocitu že DJ funguje, než myšlení (že to více cítím, že je to fajn, že je mi líp...) (Kosour, 22. 11. 2017)

Po meditaci jsem ukotvená v těle – vyklidněná, dopředu si prostor a čas pro interakci. Nekontroluju tolik hlavou. Nechám se víc vést tím, co se děje, a reaguju. (Kodedová, 27. 11. 2017)

Druhý výstup byl pro mě snazší, možná i z toho důvodu, že jsem se cítil více přítomně. Neplánoval jsem, alespoň (snahy?), tedy plánování bylo méně. (Vasil, 13. 12. 2017)

Řekla bych, že další meditace přispěly k tomu, že byl rozum utlumen, bylo to jednání pak více nerozumné, jaksi vzletné, (zdánlivě nelogické, nesmyslné – ale tohle není přesné) - rozvolněné, vláčné, iluzivní. (Sládková, 15. 12. 2017)

- aktivizace a konkretizace:

ladění, odvaha, zvědavost, zaujetí, energie, spontánnost, radost, hra; věcnost

Při druhém pokusu jsem se rozmýšlela sice poměrně dlouho, jestli půjdu, ale když jsem šla, tak jsem věřila, že to bylo správně, byl to pro mě mnohem sebevědomější nástup. (Šipková, 10. 4. 2017)

Dnes mi (meditace) dodala potřebné „nakopnutí“, co se energetického stavu týče. To je podle mě docela zajímavé, jak ta meditace dodá energii, když ji potřebuješ, a trochu to „ztlumí“, když se naopak chceš uklidnit. (Blagoveščenskaja, 11. 5. 2017)

Byla jsem uvolněnější, méně myšlenek, více pozornosti k pohybům těla. Překvapila mne hravost – spontánní. (Sládková, 24. 11. 2017)

DJ podruhé (po meditaci samatha) – víc hravosti, svobody, neřízení, nepřemýšlení. Víc tendence i k blbnutí, bez „kontrolora“.

*DJ po vipassaně: blbnoucí, hravé, úplně bez kontroly)
(Sládková, 4. 12. 2017)*

V druhém jednání jsem se rozhodla hmatatelný klid pojmenovat a zkusit ho přeměnit v energii, která by pomohla výrazu, který mě zajímá. Samotný klid mě nezajímal dostatečně. Dotkla jsem se zajímavých výrazů, ale začalo mě „napadat“ příliš mnoho postav. (Sticzay, 4. 12. 2017)

*2. výstup – bylo mi výrazně svobodněji – díky možnosti nechat pocity procházet a nepotřebovat všemu zcela rozumět = bylo hravější, více tam pak přišlo zaujetí, soustředěnost... celkově lepší pocit
(Kosour, 4. 12. 2017)*

Po meditácii som si uvedomil svoje telo a že je mozog súčasťou tela a všetko jednotné. Cítil som miernu eufóriu, ale hlavne spokojnosť so samým sebou – nie vonkajškovo, ale

vnútorne (Bušniak, 6. 12. 2017)

2. výstup: užila jsem si lepší napojení na sebe, vnímání flow a následování ho – v určitých momentech. Více sdílení. Míň kontroly a hodnocení, co říct, co ne. Více zkoumání a hry.

Vnímání ostatních

mě baví – sdílení se prohlubuje po meditaci, současně vnímám dění nejen hlavou

(Kodedová, 13. 12. 2017)

V 2. kole – z meditace vyplynulo, že to mohu jen pozorovat, že s tím nemusím nic dělat, jen že je fajn s tím být, vnímat to, pozorovat, prožívat... – povolení si dávat do hlasu to, co se objevuje uvnitř – slyšet to a spojovat s tělem... – vzniká zaujetí z toho, co se to objevuje – začínám s tím plynout... Po meditaci – „vidím!“ – vidím, že tu je!!! – opravdu vidím, co je v prostoru kolem = uvědomuji si to – pocit krásna z toho takto vidět kolem... (Kosour, 15. 12. 2017)

2. DJ (po meditaci): uvolněnější jednání, soustředěnější. Odvážnější. Živější a hravější. Více jsem dokázala vnímat, co se děje, i v odstupu. Celkově jsem jednala svobodněji, i hlas jsem více využívala. (Sládková, 15. 12. 2017)

V. Shrnutí

Tento výzkum umožnil sběr dat v rámci proběhlých experimentálních dílen. Dílny poukázaly na některé souvislosti mezi dovednostmi všímavé pozornosti rozvíjené během meditací *vipassana* a dovednostmi všímavé pozornosti vytvářené v rámci experimentace DJ.

Pro evaluaci experimentů se velmi osvědčily řízené psané reflexe a vedené rozhovory, ve kterých účastníci experimentu vyjadřují svoje dojmy a postřehy týkající se náplně dílen.

Účastníci z většiny ve svých reflexích uvádějí hlubší soustředění než na standardních seminářích DJ. Projevuje se u nich také širší zájem o vzájemnou spolupráci, ochota experimentovat a přijímat instrukce a pobídky lektora a také větší zodpovědnost při společné organizaci dílen a docházce, než tomu bývá v případě běžných seminářů; existuje zvýšený zájem o užší vzájemnou komunikaci. Účastníci, kteří již mají delší zkušenost s DJ, hovoří o snazším soustředění, ti studenti, kteří docházejí na začátečnické kurzy DJ, zase projevují rychlejší chápání principů této disciplíny a snazší pronikání do soustředění na procesy s ní spojené. Účastníci dosud proběhlých dílen také často uvádějí

pocit příznivějšího prostředí, které jim umožňuje se dobře ladit na sebe i navzájem. Někteří spějí k potřebě takto získané zkušenosti konfrontovat s poněkud exponovanějším prostředím běžných kurzů DJ, kde mohou být vystavováni dramatičtější atmosféře. Dále ve svých reflexích účastníci často zmiňují výrazné prohloubení soustředění i z pozice diváka poté, co proběhne meditace, a hovoří o snazším empatickém ladění na projev vystupujícího. Všeobecně se dá z reflexí pozorovat orientování od dominance myšlení směrem k pozornosti k tělu, pocitům v něm a také k většímu celku (např. vzhledu místnosti, prostoru, k energii publika).

Během dílen se osvědčil intenzivní dialog mezi lektorem a studenty ve formě písemných reflexí a strukturovaných rozhovorů a v neposlední řadě kontinuita docházky. Ukazuje se, že ideální počet je kolem šesti účastníků.

Bylo experimentováno například i s délkou vkládané meditace (kde se nedalo příliš shodnout na jednotné časové délce a její přijatelnost či únosnost byla značně individuální), s jejich hlasitým vedením či v úplné tichosti (většina účastníků chtěla být vedena z důvodu odbíhání mysli od vyžadovaných meditačních objektů) nebo denní dobou konání dílen (večerní a ranní doba, kdy většině vyhovuje začátek dne).

VI. Otázky a výzvy

Experimentace vyvolala množství otázek, ať už na základě praxe, nebo analýzy reflexí. Například hledání cesty k optimálnímu výkonu²³⁹ a uvolnění mysli, aby začala tvořit a nebyla v přílišném úsilí nebo strachu, nebo naopak odevzdanosti a nedostatku motivace. Nebo zkoumání kombinací účinnosti meditací mezi individuálními výstupy DJ, variace *samatha-vipassana* atd.

Největší výzvou se ovšem stále zdá být transformace potenciálu soustředění vzniklého meditacemi do společného prostoru a společného sdílení. U účastníků se často projevuje určitá neochota projevit tuto energii navenek. Otázkou je tedy, jak vyvolat motivaci projevit expresivitu, tak aby nedocházelo k přílišné spokojenosti ve vnitřním zklidnění dosaženém meditací, ale aby napomáhalo k funkčnímu napětí. Toto zdráhání se opustit zónu pohodlí po skončení meditace je druhým extrémem strachu, o kterém hovoří většina začínajících studentů DJ²⁴⁰. Přitom v obou případech jde o nedostatečnou hlasovou intenzitu a expresivitu. Vysvětlení lze hledat ve fenoménu identifikace, která je ve

²³⁹ Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow. O štěstí a smyslu života

²⁴⁰ Reflexe studentů DJ. Archiv KATAP Damu

vipassaně oproti DJ zjednodušená – jde o přebývání ve vědomí pozorování, tedy bytí ve všímavosti a označování probíhajících mentálních a tělesných formací. Během DJ je ovšem identifikace zdvojená: jednak dochází k identifikaci s reflektující stranou a jednak identifikace se vzniklou postavou. Jde tedy o identifikaci pružnou, oproti jednostrannému strnulému noření se do meditačního objektu meditace *samatha* nebo stability vědomí pozorovatele ve *vipassaně*. Proto je potřeba většího investování energie hlasu a tělesného projevu do prostoru.

VII. Závěr

Závěrem lze říci, že pořádané experimentální dílny byly nesmírně zajímavým prostorem pro objevování souvislostí mezi disciplínou DJ a theravadovými meditacemi *samatha* a *vipassana*. V rámci tohoto výzkumu prokázaly smysluplnost aplikace nástrojů těchto meditací na veřejné vystupování v rámci DJ, které by ovšem bylo třeba dlouhodoběji kultivovat, a otevřely množství otázek pro další výzkum a pro zpřesňování a strukturaci souvisejících kategorií. Výzkum také umožnil sběr dat pro navazující bádání.

VIII. Bibliografie

Bhadanta Buddhagosa: *The Path Of Purification*. Taipei, 1997, EN081-1142

Bodhi, Bhikku (trans.) (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya*. Boston: Wisdom Publications.

Bodhi, Bhikku: *A Comprehensive Manual Of Abhidhamma*. Kandy, 2005, ISBN 955-24-0103-8

Goleman, Daniel: *Meditující mysl*, 2001, Triton, 2001, ISBN 80-7254-165-X

Goleman, Daniel: *Pozornost – skrytá cesta k dokonalosti*, Jan Melvil Publishing, 2014, ISBN 978-80-87270-94-3

Hendl, Jan: *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha, 2016, ISBN 978-80-262-0982-9

Kabat-Zinn, Jon: *Vědomí přítomnosti*, Olomouc, 1996, ISBN 80-85619-64-4

Nárada Mahá Théra: *Buddha a jeho učení*. Olomouc, 1998, ISBN 80-7198-341-1

Stanislavskij, Konstantin Sergejevič: *Moje výchova k herectví*. Praha, 1946

Vyskočil, Ivan et col.: *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno, 2005, ISBN 80-86928-02-0

Hic Sunt Leones. O autorském herectví. Sborník z konference. Ústav pro výzkum a

studium autorského herectví, Praha, 2002, ISBN 80-7331-001-5

Dialogické jednání jako otevřená otázka. Sborník z konference. Praha, 1997, ISBN 80-85883-29-5

Psychosomatický základ veřejného vystupování. Sborník z konference. Praha, 2000, ISBN 80-85883-50-3

Fojtíček, Martin: Buddhistický klášter Amaravati. DINGIR online. 1.11.1999, roč. 2., čís. 3., s. 12 - 13. ISSN 1212-1371

Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice.

Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 101(46), 16369-16373

Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive Affective and Behavioral Neurosciences*, 7(2), 109–119

Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H. M., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: mindfulness reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313–32

Vincenc Lesný (1948) *Buddhismus*. Praha: Samcovo nakladatelství.

Richard F. Gombrich. *How buddhism began*, London: Athlone press, 1996