

Zrcadlo ticha

*Jemné úvahy o lidském jednání
a vnitřním zrání*

Jana Horkelová

Obsah

Předmluva.....	2
1. Ticho, které si všimneme.....	3
2. Když svět mluví příliš rychle.....	6
3. Místo před reakcí.....	8
4. Vidění bez potřeby závěru.....	11
5. O lidském jednání dřív, než se stane.....	14
6. Pohyb, který ještě není činem.....	16
7. Když rozhodnutí vzniká z tlaku.....	19
8. Rozpoznání vlastního tónu.....	22
9. Okamžik před slovem.....	24
10. Kdy mluvit a kdy zůstat stranou.....	27
11. Mlčení, které nese význam.....	29
12. Když slova zakryjí podstatu.....	32
13. Věci, které potřebují zrát.....	34
14. Trpělivost bez očekávání.....	37
15. Čas jako zkouška míry.....	39
16. Co nelze uspěchat.....	42
17. Mezi lidmi, a přesto u sebe.....	44
18. Blízkost bez ztráty.....	47
19. O hranicích, které nejsou zdí.....	49
20. Když vztahy ztichnou.....	51
21. O moci, která se neukazuje.....	54
22. Vnitřní odstup.....	56
23. Když se věci kazí hlukem.....	59
24. O chybách bez odsudku.....	61
25. Jednoduchost jako výsledek.....	64
26. Zralost, která není vidět.....	66
27. Když není co dokazovat.....	68
28. Návrat k tichu.....	71
DOSLOV.....	73
O autorce.....	73
TIRÁŽ.....	74
PRÁVNÍ A EDIČNÍ UPOZORNĚNÍ.....	74

Předmluva

Možná máš někdy pocit, že víš, co dělat, a přesto váháš.

Ne proto, že bys nevěděl dost, ale proto, že je kolem příliš mnoho hlasů. Rady, názory, návody. Všechno mluví zároveň. A v tom hluku se těžko rozlišuje, co je skutečně tvoje.

Tato kniha se nezabývá tím, jak se stát lepším člověkem. Nehledá ideál ani správnou podobu života. Zajímá se spíš o to, co se odehrává těsně předtím, než jednáme. O ten krátký okamžik, kdy je ještě možné si všimnout, odkud rozhodnutí přichází.

Možná si kladeš otázky, které nemají jasnou odpověď.

Kdy mluvit a kdy mlčet.

Kdy zasáhnout a kdy nechat věci být.

Jak zůstat s lidmi, a přitom neztratit sebe.

Jak rozlišit, co je opatrnost a co už strach.

Jak poznat, že něco uzrálo, i když to ještě není vidět.

Zrcadlo ticha nenabízí řešení těchto otázek. Spíš se u nich zastavuje. Dívá se na ně z různých stran a nechává je otevřené. Ne proto, že by odpovědi neexistovaly, ale proto, že se často objevují až ve chvíli, kdy na ně netlačíme.

Texty v této knize nejsou určené k tomu, aby tě vedly. Neříkají, co bys měl dělat. Jen vytvářejí prostor, ve kterém se můžeš slyšet jasněji. Pokud se při čtení někde zdržíš, pokud se některá myšlenka dotkne něčeho známého, není potřeba s tím nic dělat. I to je součástí čtení.

Zrcadlo ticha neukazuje svět takový, jaký by měl být.

Ukazuje, co se může objevit, když se na chvíli přestaneš dívat ven.

1. Ticho, které si všimneme

Ticho se většinou neohlásí. Nezastaví nás ani nepřerušuje tok dne. Je přítomné spíš jako nenápadné pozadí, které přehlížíme, protože jsme zvyklí sledovat to, co se hýbe, mluví a žádá si pozornost. Přitom právě v tichu se začíná ukazovat to, co jinak zůstává skryté. Ne proto, že by bylo vzdálené, ale proto, že nemá potřebu se prosazovat.

Většinu času žijeme v reakci. Odpovídáme na podněty, reagujeme na slova, přizpůsobujeme se situacím. Je to přirozené a často nezbytné. Problém nenastává v samotné reakci, ale v tom, jak málo prostoru si ponecháváme před ní. Jako by mezi tím, co se stane, a tím, co uděláme, nebylo nic. A přesto tam vždy něco je. Krátký okamžik, sotva postřehnutelný, ve kterém ještě nejsme vtaženi do dění a zároveň z něj nejsme odděleni.

Ticho, o kterém je řeč, není klid vnějšího světa. Není to ticho místnosti ani lesa. Je to vnitřní stav, který se objevuje tehdy, když si dovolíme nejednat hned. Když na chvíli nepřidáme další slovo, další vysvětlení, další krok. Ne proto, že bychom nevěděli, co dělat, ale proto, že ještě nechceme zmenšit prostor tím, že ho zaplníme.

Tento druh ticha je křehký. Snadno se rozplyne, jakmile ho začneme hledat příliš cíleně. Neudrží se tam, kde ho chceme mít pod kontrolou. Přichází spíš jako vedlejší účinek pozornosti, která se na chvíli stáhne zpět. Neodvrací se od světa, jen se přestává tlačit dopředu. V takovém okamžiku se začne měnit způsob, jakým vnímáme sebe i okolí. Ne dramaticky, spíš nepatrně, ale s důsledky, které se ukazují až později.

Možná si všimneme jemného napětí v těle, které tam bylo už dlouho, ale dosud se ztrácelo v pohybu. Možná zaznameneáme myšlenku, která se objevila dřív, než jsme si ji stihli obléct do slov. Možná ucítíme nejasný pocit, že by bylo možné reagovat jinak, než jak jsme zvyklí. Tyto signály nejsou hlasité a nesnaží se nás vést. Jen se objevují a čekají, zda si jich všimneme.

Ticho, které si všimneme, není cílem. Je spíš vstupem. Otevírá možnost vidět, odkud naše jednání vychází, aniž bychom ho hned hodnotili. Umožňuje nám zahlédnout vlastní vnitřní nastavení dřív, než se promění v čin. V tomto smyslu není ticho pasivní. Je plné jemného pohybu, který se ještě nestal viditelným.

Často máme tendenci považovat jasnost za výsledek přemýšlení. Snažíme se věci pochopit, rozebrat, zasadit do souvislostí. To má své místo, ale není to jediná cesta. Existuje i jiný druh jasnosti, který se neobjevuje skrze analýzu, ale skrze všimnutí. Skrze schopnost zůstat chvíli s tím, co je, aniž bychom to hned potřebovali pojmenovat. Ticho je pro tento druh vidění přirozeným prostředím.

Když si tohoto ticha začneme všímat, nemusí se náš život navenek změnit. Stále budeme mluvit, rozhodovat se, jednat. Rozdíl se projeví spíš v tom, odkud tyto pohyby vycházejí. Něco v nás se usadí hlouběji a přestane reagovat z povrchu. Ne proto, že bychom se stali klidnějšími lidmi, ale proto, že jsme si všimli místa, odkud klid může vzniknout.

Ticho, které si všimneme, nás nikam nevede. Nenabízí odpovědi ani návody. Jen zpomaluje pohled natolik, aby bylo možné zahlédnout jemné souvislosti, které se jinak ztrácejí. A možná právě v tomto zpomalení se otevírá prostor pro jednání, které není tlačeno okolnostmi ani očekáváním, ale vyrůstá z vnitřní míry.

Tato kapitola není výzvou ke ztišení světa. Svět bude dál hlučný, rychlý a plný podnětů. Ticho, o kterém mluvíme, není únikem. Je spíš návratem k místu, které je stále přítomné, i když si ho nevšímáme. Jakmile ho jednou zahlédneme, nemusíme ho držet. Stačí vědět, že tam je. A že se k němu můžeme znovu a znovu vracet, pokaždé trochu jinak.

Jsou chvíle, kdy si ticha všimneme až zpětně. Ne v okamžiku, kdy bylo přítomné, ale ve chvíli, kdy zmizelo. Něco se stalo, slovo zaznělo, rozhodnutí padlo, a teprve potom se ukáže, že mezi tím vším byl krátký prostor, který jsme minuli. Ne jako chyba, spíš jako jemné přehlédnutí. Ticho tu bylo, ale my jsme mu nedali váhu.

Často si myslíme, že ticho je prázdné, dokud ho něco nenaplní. Ve skutečnosti je to spíš naopak. Ticho je plné dřív, než se objeví slova. Plné možností, které ještě nebyly vybrány. Když ho přeskočíme, vybíráme rychleji, než je třeba. Ne proto, že bychom chtěli špatně, ale proto, že jsme zvyklí pokračovat.

Někdy si ticha všimneme v těle. Ne jako myšlenky, ale jako změny rytmu. Dech se na okamžik zastaví. Pohyb zpomalí. Vznikne krátká pauza, ve které se ještě nic

nerozhodlo. Tento okamžik nebývá nápadný. Nezastaví nás silou. Jen čeká, zda ho zaznameníme. Pokud ne, svět běží dál stejným tempem.

Když si ticha všimneme, neznamená to, že bychom se měli zastavit. Znamená to jen, že se objeví možnost. Možnost nejednat hned. Možnost neodpovědět okamžitě. Možnost zůstat ještě chvíli otevřený tomu, co se v nás teprve formuje. Ticho není brzda. Je to rozšíření prostoru, ve kterém se může objevit jiný tón.

Jsou lidé, kteří mají pocit, že ticho je jim cizí. Že ho neumějí unést. Často to nejsou ti, kteří by byli hluční. Spíš ti, kteří byli dlouho zvyklí reagovat. Odpovídat, být k dispozici, vyplňovat prázdná místa. Pro ně může být ticho zpočátku nepříjemné. Ne proto, že by bylo prázdné, ale proto, že otevírá otázky, které byly dlouho zakryté pohybem.

Ticho, kterého si všimneme, není stejné pokaždé. Někdy je klidné, jindy napjaté. Někdy přinese úlevu, jindy nejistotu. Neříká nám, co máme dělat. Jen ukazuje, že ještě nemusíme. V tom spočívá jeho síla. Nevede nás, ale dává nám možnost volby dřív, než se rozhodnutí stane nutností.

Postupně se může stát, že si ticha začneme všimnat častěji. Ne proto, že bychom se o to snažili, ale proto, že zpomalíme pozornost. Všimání si ticha není dovednost. Je to spíš návrat k něčemu, co bylo přítomné vždy, jen jsme to považovali za nepodstatné. Když se tento návrat děje, mění se i vztah k jednání. Jednání přestává být reakcí a stává se pokračováním.

Ticho, které si všimneme, se nestává útočištěm. Neodvádí nás od světa. Umožňuje nám do něj vstupovat jinak. S menším tlakem, s větší citlivostí k okamžiku. Někdy se projeví jen tím, že řekneme o jedno slovo méně. Jindy tím, že chvíli počkáme. Tyto drobné posuny nejsou viditelné navenek, ale mění tón, ze kterého se věci dějí.

Možná právě tady začíná celá cesta. Ne u velkých rozhodnutí, ale u krátkého okamžiku, který by se dal snadno přehlédnout. U ticha, které tu bylo dřív, než jsme si ho všimli. A které tu zůstává i poté, co se znovu rozběhneme. Pokud se k němu budeme vracet, ne jako k cíli, ale jako k místu, odkud vycházíme, začne se proměňovat způsob, jakým se svět dotýká nás i jak se my dotýkáme světa.

Někdy se začátek nepozná podle prvního kroku, ale podle chvíle, kdy se něco přestane zadržovat. Jako by se prostor mírně otevřel a dovolil pozornosti vstoupit hlouběji, než původně zamýšlela. V tomto okamžiku ještě není jasné, kam cesta povede. Není třeba to vědět. Stačí, že vznikl pohyb, který není tažen očekáváním, ale tichou zvědavostí.

Tento prostor bývá křehký. Snadno by se dal zaplnit vysvětlením nebo cílem. Pokud však zůstane otevřený, umožní čtenáři vstoupit vlastním tempem. Ne jako někam, kam má dojít, ale jako někam, kde už může být. Právě tady se začíná tvořit vztah k tichu, které nebude mlčet proto, že by nemělo co říct, ale proto, že ještě dává čas.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy **Zrcadlo ticha**.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.