

Třetí a pátá dimenze lidsky

Dva způsoby, jak prožíváme
realitu



Jana Horkelová

OBSAH

Úvod 3

Kapitola 1 3

Co pro mě znamená dimenze

Dimenze jako způsob, jak vnímáme svět

Dimenze jako filtr reality

Dimenze jako jazyk, kterým popisujeme svůj vnitřní stav

Kapitola 2 10

Třetí dimenze jako zkušenost oddělenosti

Jak se tento stav projevuje v běžném životě

Svět očima tlaku, kontroly a strachu

Jak poznám, že v tomto nastavení zůstávám příliš dlouho

Kapitola 3 18

Přechodové stavy mezi dimenzemi

Ne skok, ale proces

Vnitřní chaos, únava, zmatek a změna hodnot

Proč je tento přechod nepohodlný, ale smysluplný

Kapitola 4 25

Pátá dimenze jako symbol vnitřní jednoty

Ne jako dokonalost, ale jako klid

Změna vztahu k sobě, k tělu a ke světu

Jak se realita mění, když se mění pozorovatel

Kapitola 5 31

Dimenze v běžném dni

Jak se mezi nimi pohybujeme několikrát denně

Práce, vztahy, tělo, informace

Proč žádná dimenze není špatná

Závěr 37

Dimenze nejsou cíl, ale jazyk porozumění sobě

Pozvání ke klidnému zkoumání bez víry, bez tlaku a bez nutnosti se měnit

O Autorce 39

Autorská a právní poznámka 40

Úvod

Proč dnes mluvím o dimenzích

O dimenzích mluvím proto, že hledám jazyk, který dokáže pojmenovat rozdíly v tom, jak prožíváme svět. Ne rozdíly mezi lidmi, ale rozdíly uvnitř nás samotných. Jsou chvíle, kdy je realita těžká, plná tlaku, napětí a neustálého přemýšlení. A jsou chvíle, kdy se tentýž svět jeví klidnější, otevřenější a smysluplnější, aniž by se kolem nás cokoli zásadního změnilo.

Slovo dimenze mi pomáhá tyto rozdíly zachytit. Používám ho jako označení pro vnitřní stav, ze kterého se dívám na sebe, na ostatní lidi i na události, které přicházejí. Dimenze v tomto pojetí nejsou místem, ale zkušeností. Jsou způsobem, jakým se vztahuji k realitě, jak ji čtu a jak v ní jedním.

Když mluvím o třetí a páté dimenzi, popisuji dva základní způsoby prožívání. Jeden je spojený s napětím, snahou mít věci pod kontrolou a s pocitem oddělenosti. Druhý je spojený s větším klidem, přijetím a pocitem propojení se sebou i se světem. Tyto způsoby se ve mně střídají a často se objevují i během jednoho dne.

Tato kniha vznikla z pozorování těchto proměn. Z každodenních situací, ze vztahů, z práce, z únavy i z okamžiků ticha. Nevychází z teorie, ale z prožívání. Z toho, co se děje uvnitř, když se mění úhel pohledu.

Píšu ji jako pozvání ke všímavosti. Ke schopnosti rozpoznat, z jakého místa právě žiji, myslím a reaguji. Ne proto, aby byla potřeba něco měnit, ale proto, aby bylo možné porozumět tomu, co se odehrává. Dimenze v této knize slouží jako jemná mapa, která pomáhá orientovat se ve vlastním vnitřním prostoru.

Kapitola 1

Co pro mě znamená dimenze

Když používám slovo dimenze, vycházím z velmi tiché a opakované zkušenosti, která se v mém životě objevovala dřív, než jsem pro ni měla pojmenování. Zkušenosti, že stejný svět může mít velmi odlišnou chuť. Někdy působí těžce, plně, zahlceně, jindy je otevřenější, klidnější a prostornější, aniž by se kolem mě cokoli zásadního změnilo. Lidé jsou stejní, situace podobné, den plyne stejným tempem, a přesto je prožívání jiné. Právě v tomto rozdílu jsem začala rozpoznávat různé vnitřní roviny, ze kterých se dívám na realitu.

Dimenze pro mě nejsou něčím, kam bych se přesouvala, ani něčím, co by existovalo odděleně od běžného života. Jsou přítomné v drobných okamžicích, ve způsobu, jakým ráno otevru oči, jak se dotknu dne, jak rychle nebo pomalu se moje pozornost rozběhne. Jsou v tom, jak čtu zprávy, jak poslouchám druhé lidi, jak vnímám své tělo i své myšlenky. Jsou tak samozřejmé, že je snadné je přehlédnout, a přesto mají zásadní vliv na to, jaký svět přede mnou vzniká.

Postupně jsem si začala všimnout, že to, co prožívám, není jen odpovědí na okolnosti. Stejná situace ve mně někdy vyvolá napětí, pocit tlaku a potřebu jednat, jindy projde tiše, bez větší odezvy. Stejná slova mohou jednou zanechat stopu a jindy se rozplynout. V těchto rozdílech jsem začala cítit, že existuje něco hlubšího než samotné události. Něco, co stojí mezi mnou a světem a co zásadně ovlivňuje, jak svět čtu.

Dimenze jsem začala vnímat jako filtr. Jako jemnou, ale velmi silnou vrstvu, skrze kterou realita prochází dřív, než ji prožiju. Tento filtr neurčuje jen to, co vidím, ale i to, co považuji za důležité, ohrožující nebo naopak uklidňující. Když je tento filtr napjatý, svět působí hlučný, rychlý a plný požadavků. Myšlenky se řetězí, pozornost se tříští a tělo nese stopy neustálé pohotovosti. Když se filtr uvolní, svět se zpomalí, aniž by skutečně zpomalil. Události mají víc prostoru a já v nich mám víc místa pro sebe.

Tyto proměny nevnímám jako chybu ani jako selhání. Nejsou známkou toho, že bych něco dělala špatně. Jsou přirozenou součástí lidské zkušenosti. Stejně jako se mění počasí, mění se i vnitřní klima, ze kterého se dívám na svět. Některé stavy mě učí reagovat, chránit se, jednat a držet věci pohromadě. Jiné mi umožňují zpomalit, vnímat souvislosti a být víc v kontaktu se sebou. Tyto roviny se střídají přirozeně a často bez mého vědomého rozhodnutí.

Používám slovo dimenze také proto, že mi nabízí odstup. Když si dokážu uvědomit, z jakého vnitřního místa právě prožívám realitu, přestávám se s tímto stavem plně ztotožňovat. Nemusím mu věřit jako jediné pravdě o světě ani o sobě. Mohu ho pozorovat. Tento jemný odstup vytváří prostor, ve kterém se objevuje porozumění místo tlaku, klid místo vnitřního boje.

Dimenze se pro mě staly jazykem. Ne jazykem vysvětlování, ale jazykem vnímání. Pomáhají mi pojmenovat vnitřní stavy, aniž bych je musela rozebírat nebo opravovat. Když dokážu rozpoznat, z jakého nastavení právě jednám, mění se i způsob, jakým se setkávám se světem. Ne proto, že bych se snažila být jiná, ale proto, že se proměňuje místo, ze kterého reaguji.

V této knize proto používám pojem dimenze jako mapu. Ne jako návod, ale jako tiché vodítko. Mapa neříká, kudy jít ani kam se dostat. Pomáhá rozpoznat, kde se právě nacházím. A právě toto rozpoznání považuji za klíčové. Otevírá prostor pro hlubší porozumění tomu, co se odehrává uvnitř, a vytváří možnost dívat se na svůj život s větší jemností a pozorností.

Z tohoto místa pak mohu pokračovat dál. K popisu konkrétnějších způsobů prožívání, které se v mém životě objevují. K jejich rytmu, náladě a dopadu na každodenní zkušenost. Ne jako k teoriím, ale jako k živým stavům, které se odehrávají tady a teď.

Když se dnes vracím k tomu, proč vůbec používám slovo dimenze, vidím, že nevzniklo z potřeby něco vysvětlovat, ale z potřeby zpomalit. Zastavit se u rozdílů, které se v mém prožívání objevují tak přirozeně, že jsem je dlouho považovala za samozřejmost. Stejný den, stejní lidé, stejné okolnosti, a přesto velmi odlišná vnitřní zkušenost. Někdy jsem v tomtéž prostoru cítila napětí a tíhu, jindy klid a otevřenost. Tento rozdíl nebyl náhodný, ale také nebyl řízený. Přicházel tiše a odcházel stejně nenápadně.

Dimenze pro mě začaly znamenat způsob, jak tyto proměny zaznamenat, aniž bych je musela analyzovat nebo hodnotit. Nezajímalo mě, proč se dějí, ale odkud se dívám, když se dějí. Postupně jsem si začala všímat, že prožívání reality není jednolitý proud, ale spíš proměnlivá krajina. Jsou v ní otevřená místa, kde se pohybují volně, a jsou v ní úseky sevřené, kde je každý krok vědomý a opatrný. Obě tyto roviny jsou součástí jednoho života.

V každodenním rytmu se tyto rozdíly často ztrácejí v rychlosti. Den plyne, úkoly se střídají, pozornost se přesouvá z jednoho bodu na druhý. Přesto se v těle a vnitřním prostoru neustále něco děje. Jemné změny v dechu, napětí v ramenou, zrychlení myšlenek nebo naopak jejich rozvolnění. Dimenze se mi začaly ukazovat právě tady. Ne ve výjimečných chvílích, ale v těch nejběžnějších.

Čím víc jsem si těchto posunů všímala, tím jasnější pro mě bylo, že svět, který prožívám, není oddělený od mého vnitřního nastavení. Není to svět tam venku a já tady uvnitř. Je to setkání. Dialog, který se odehrává neustále. Když se mění tón tohoto dialogu, mění se i podoba reality, která se přede mnou rozprostírá.

Dimenze jsem začala chápat jako filtr, který není pevný ani trvalý. Spíš jako proměnlivou vrstvu pozornosti. Když je tato vrstva stažená, svět působí hustě a těžce. Každý podnět se zdá důležitý, každá reakce nutná. Mysl se pohybuje rychle a tělo nese známky pohotovosti. Když se filtr uvolní, stejný svět získá jinou kvalitu. Události plynou, aniž by mě vtahovaly. Myšlenky se objevují a mizí, aniž by určovaly směr dne.

Tento rozdíl jsem si dlouho neuměla vysvětlit. Postupně jsem ale přestala hledat vysvětlení a začala vnímat samotnou zkušenost. Všimla jsem si, že v některých vnitřních nastaveních se život jeví jako sled úkolů, které je potřeba zvládnout, zatímco v jiných se objevuje pocit, že všechno má své místo a čas. Nešlo o to, že by se problémy ztratily. Spíš ztratily svou schopnost ovládnout celé prožívání.

Dimenze mi v tomto smyslu poskytly jazyk. Ne jazyk popisu světa, ale jazyk vnímání. Díky němu jsem si mohla začít klást jiný typ otázek. Ne co mám udělat, ale odkud právě jedním. Ne proč se to děje, ale jaký vztah k tomu právě mám. Tento posun byl velmi jemný, ale zásadní. Otevíral prostor mezi impulzem a reakcí, mezi událostí a významem.

V tomto prostoru se objevila možnost pozorování. Ne chladného odstupu, ale tiché přítomnosti. Když jsem dokázala rozpoznat své vnitřní nastavení, přestávala jsem se s ním ztotožňovat. Stav už nebyl mojí identitou, ale zkušeností, která přichází a odchází. Tento odstup přinesl úlevu. Ne proto, že by zmizely náročné situace, ale proto, že jsem je nemusela nést celou svou bytostí.

Dimenze se tak postupně staly mapou. Ne mapou cesty, ale mapou polohy. Ukazovaly mi, kde se právě nacházím ve vztahu k sobě a ke světu. Tato mapa neměla správné ani špatné body. Každé místo v ní mělo svůj význam. Některá byla hlučná a úzká, jiná tichá a otevřená. Všechna však patřila k jednomu celku.

Čím déle jsem s tímto jazykem pracovala, tím víc jsem si uvědomovala, že dimenze nejsou něčím, co bych měla měnit nebo ovládat. Jsou spíš něčím, co lze naslouchat. Když jsem jim věnovala pozornost, začaly se proměňovat samy. Ne rychle, ne dramaticky, ale přirozeně. Změna nepřicházela z rozhodnutí, ale z pochopení.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Třetí a pátá dimenze lidsky.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.