VNITŘNÍ REALITA

Svět za zavřenýma očima, kde přímou zkušeností dosáhnete poznání, úlevy a porozumíte existenci jako takové.

UVOLNIT

DAVID PŘIKRYL

VNITŘNÍ REALITA

Svět za zavřenýma očima, kde přímou zkušeností dosáhnete poznání, úlevy a porozumíte existenci jako takové.

DAVID PŘIKRYL

Copyright © 2025 David Přikryl
ISBN 978-80-11-07961-1 (brožováno)

Copyright © Mgr. Tomáš Zahradníček - TZ-one

ISBN: 978-80-7539-296-1 (ePub verze)
ISBN: 978-80-7539-297-8 (mobi verze)
ISBN: 978-80-7539-298-5 (PDF verze)

Obsah

Předmluva 4
Část I: Úvod – Pole vnitřní reality 6
Kapitola 1: Společná a vnitřní realita 7
Kapitola 2: Role vytváření významu 11
Kapitola 3: Dva základy 17
Část II: Koncepty vnitřní reality 23
Kapitola 4: Co je vnitřní realita? 24
Kapitola 5: Vnímání jako kreativní akt 30
Kapitola 6: Prostor vnitřní reality 38
Část III: Cesta – rozpoznávání 45
Kapitola 7: Zrak 46
Kapitola 8: Vizualizace 52
Kapitola 9: Gravitace 57
Kapitola 10: Zvuk 61
Kapitola 11: Pohyb 68
Kapitola 12: Výraz v obličeji 76
Kapitola 13: Dech 83
Kapitola 14: Pozornost 90
Část IV: Možnosti a reintegrace 96
Kapitola 15: Plasticita vnitřní reality 97
Kapitola 16: Reintegrace 105
Kapitola 17: Žití v rámci hranic 113
Část V: Praxe – Příklady meditací 121
Cesta aneb Kudy a jak do vnitřní reality 124
Fascinace a neulpívání 128
Zvuk a pozornost 130
Bolest a úleva 132
Příloha 134
Slovník klíčových konceptů 135
Poznámky pro praktikující 137
Závěr 139

Předmluva

Tato kniha začala jednoduchou otázkou – jaký je rozdíl mezi skutečností a fantazií?

Nemyslím to nějakým složitým filosofickým způsobem. Myslím to prakticky – jak rozpoznáme rozdíl mezi tím, co "tam" skutečně je, a tím, co si jen představujeme? Mezi světem vně naší hlavy a světem uvnitř ní?

Odpověď je překvapivá – realita není jen „někde venku" a nečeká, až ji objevíme. A není ani jen „tady uvnitř", vytvořená naší myslí. Je to něco, co se děje mezi námi a světem – tím, jak si věcí všímáme, jak jim rozumíme a jaký jim dáváme význam.

O čem tato kniha je

Tato kniha zkoumá **vnitřní realitu** – svět, který je nám pod hlukem vnější reality skrytý. Když přestaneme věnovat pozornost vnějšímu světu a místo toho ji věnujeme světu vnitřnímu, můžeme přímo pozorovat, jak probíhá, když dáváme věcem význam. Můžeme prozkoumávat vlastnosti a možnosti vnitřní reality samé. Můžeme také vidět, jak se formují naše hodnoty, všímat si, jak se objevují myšlenky a zkoumat prostory, které neexistují na fyzických místech. Můžeme sledovat naše vlastnosti ve vnitřní realitě, nacházet porozumění, úlevu a klid.

Smyslem této knihy je porozumět tomu, jak naše realita vzniká, nabídnout vnitřní realitu jako jinou perspektivu na to, co zažíváme, pozorovat mechanismy vzniku významu, a ukázat tak, jak veliká a krásná naše realita a náš život v ní je.

První část nám dává základ. Co to je realita, jak funguje, jak vzniká význam, co jsou hranice. Pozdější části nás provedou skutečným zkoumáním naší vnitřní reality prostřednictvím teorie a praxe.

Tato kniha vám nedá konečné odpovědi. Nabídne vám popis nejsnadnější cesty, kterou jsem našel – jak postupovat, abyste mohli prozkoumávat a nacházet vlastní odpovědi a porozumění prostřednictvím vlastní zkušenosti.

Vnitřní realita splňuje mnoho dobrých vlastností – je zdarma,

vždy a všem přístupná, jednoduchá, nesmírně hodnotná, přirozená, mocná, klidná, nezměrná. Vstup do ní je prostý a snadný jako zavřít oči. Pohyb v ní probíhá bez námahy – jen buďto možný je, nebo není. Průzkum vnitřní reality je cesta zvědavosti, je to cesta poznávání a porozumění. Některé události se dějí natolik rychle, že je ani při nejlepší vůli nedokážeme zpomalit. Ale jen to, že třeba jen na okamžik zahlédneme záblesk poznání, nám může umožnit porozumět, a tím změnit všechno. Můžeme tak dojít na konec naší cesty.

Jak používat tuto knihu

Tato kniha funguje na třech úrovních. Zaprvé ji můžeme číst ze zajímavosti – abychom pochopili myšlenky a přemýšleli o tom, jak realita funguje, jak vzniká význam a jak hranice formují to, co prožíváme.

Zadruhé ji můžeme použít jako teoretický rámec pro pochopení vlastní zkušenosti, který nám může pomoci organizovat a prohlubovat naše porozumění vnějšímu i vnitřnímu světu.

Zatřetí, a to je nejdůležitější, můžeme si přečíst postupy v pozdějších částech a skutečně zkoušet zkoumání své vnitřní reality. Hodnota přichází ze skutečného zážitku, ne jen z přemýšlení o něm.

Každá kapitola staví na předchozích, ale můžete také přeskočit na to, co vás nejvíce zajímá. První část je o filosofii a teorii. Části II–V jsou o praktickém zkoumání. Přečtěte si to, co vás zajímá. Text se může zdát místy příliš složitý – pokud na takové místo narazíte, prostě jen text přečtěte a pokračujte dál. Uvidíte, že jeho smysl vyplyne z textu dalšího.

Vše testujte vlastním zážitkem. Najděte, co funguje, opusťte, co ne. Je to jako když hledáme cestu k nějakému novému cíli, když vyrazíme na výpravu nějakou neznámou trasou. Hledáme nejsnazší cestu. Když jdeme poprvé, cesta je úzká, zarostlá, často se musíme potýkat s překážkami, odklízet je z cesty a až půjdeme příště, půjde se nám o poznání lépe. Čím více tou nově nalezenou cestou chodíme, tím snadnější je cestování, až se promění v příjemnou procházku, při které se můžeme jen radovat z okolí a z procházky samotné.

Začínáme.

Část I: Úvod – Pole vnitřní reality

Kapitola 1: Společná a vnitřní realita

Zavřeme oči a představme si fialového slona. Zkusme to jasně – zvednutý chobot, vlající uši. Teď otevřeme oči a podívejme se na zeď před námi.

Jaký je rozdíl?

Obojí jsou zážitky, které právě teď prožíváme. Obojí se objevuje v našem vědomí. Ale jedno se zdá nepopiratelně skutečné, zatímco druhé se zdá jako představivost. Proč?

Trvající kauzální struktura

Zeď je součástí toho, čemu říkáme společná realita – sdílený svět, který existuje bez ohledu na to, jestli o něm přemýšlíme. Byla tam předtím, než jsme se na ni podívali. Bude tam i poté, co odejdeme. Jiní lidé ji také vidí.

Slon v naší představivosti existuje pouze v našem soukromém prožitku. Zmizí, když o něm přestaneme přemýšlet. Nikdo jiný ho nevidí. Neovlivňuje nic kromě naší vlastní mysli.

Ale co přesně dělá zeď „společnou realitou“ a slona „představivostí“?

Odpověď: Realita je trvající, propojená síť příčiny a následku.

Co je tato síť příčiny a následku?

Představme si realitu jako obrovskou síť, kde se věci vzájemně ovlivňují předvídatelnými způsoby. Oheň ohřívá naši ruku. Gravitace přitahuje věci dolů. Světlo se odráží od povrchů. Naše svaly pohybují naším tělem.

Tyto interakce nejsou náhodné. Následují vzorce. Dotkneme se plamene a spálí nás. Tyto vztahy příčiny a následku fungují bez ohledu na to, jestli se díváme, bez ohledu na naši identitu.

Tato síť interakcí – tato síť příčin a následků, akcí a reakcí, které se objevují ve stejném vzoru v různých situacích s různými objekty, tedy to, jak na sebe věci navzájem působí – je to, čemu říkáme **kauzální struktura reality**.

Proč „trvající“?

Kauzální struktura nezmizí, když jí přestaneme věnovat pozornost. Podívejme se pryč od zdi a pak se podívejme zpátky – stále tam je, beze změny. Strom, který jsme včera viděli, je dnes stále v lese (pokud ho někdo nepokácel, což je také událost příčiny a následku). Slon v naší představivosti naproti tomu zmizí v okamžik, kdy o něm přestaneme přemýšlet. Realita trvá, protože je držena pohromadě vztahy příčiny a následku, které pokračují v práci bez ohledu na to, jestli je někdo pozoruje, nebo co si o nich kdo myslí.

Proč „propojená“?

V realitě nic neexistuje izolovaně. Sama existence vyžaduje hranice, které oddělují jedno od druhého. Všechno se spojuje se vším ostatním prostřednictvím řetězců jednotlivých vztahů příčiny a následku.

Strom neroste jen tak sám. Čerpá živiny z půdy, vyměňuje plyny se vzduchem, zachycuje světlo ze slunce, poskytuje domov ptákům a hmyzu a účastní se vodního cyklu.

Změňme jednu část této sítě a účinky se rozšíří celým systémem. Pokácejme strom a stín zmizí, což ovlivní rostliny pod ním. Uhlík uložený v jeho dřevě se uvolní. Ptačí hnízdo je zničeno.

Toto kauzální propojení je klíčové. Realita není sbírka oddělených objektů umístěných vedle sebe. Je to na nás nezávislý systém vztahů příčin a následků, o kterém nemůžeme v této rovině nic víc říct.

Realita jako věc, se kterou se musíme všichni vypořádat

Ještě je tu ale další způsob, jak o tom přemýšlet: Realita je to, co nutí všechny bytosti se shodnout.

Můžeme se neshodnout na tom, jestli je strom krásný. Můžeme se hádat o tom, jestli by měl být pokácen. Můžeme dokonce vidět jeho barvu trochu odlišně (možná je jeden z nás barvoslepý).

Ale nemůžeme se neshodnout na tom, jestli existuje něco, co blokuje cestu, kde strom stojí. Všichni musíme okolo něj chodit. Všichni zmokneme, když pod ním stojíme v dešti. Srnec také chodí okolo něj. Netopýr přes něj přelétá. Mravenec po něm leze nahoru.

Všechny bytosti – bez ohledu na jejich perspektivu, jejich smysly nebo jejich pojmy – musí řešit stejnou kauzální strukturu. Strom

blokuje cestu všem.

To je to, co dělá realitu „společnou“. Je to sdílené omezení, které koordinuje zkušenost každého. Je to základ, se kterým musíme všichni pracovat, bez ohledu na naše osobní perspektivy nebo přání.

Příklady kauzální struktury

Gravitace: Ať gravitaci chápeme nebo ne, ať v ni věříme nebo ne, puštěné předměty padají. To se děje všem, všude. Je to trvající vzorec příčiny a následku, se kterým musí všechny bytosti počítat.

Vlastnosti vody: Voda teče dolů. Mrzne při určitých teplotách a tlacích. Vede elektřinu. Tyto chování jsou konzistentní bez ohledu na to, kdo se s vodou setká.

Potřeby našeho těla: Potřebujeme kyslík k přežití. Z toho se nedá vymluvit. Kauzální struktura naší biologie nás nutí dýchat. Nemůžeme se jen tak bez následků rozhodnout nedýchat.

Zvuk: Tleskneme rukama a zvukové vlny cestují vzduchem. Jiní v blízkosti to také slyší. Řetězec příčiny a následku (náš pohyb – vibrace vzduchu – jejich ucho) je stejný pro všechny v dosahu.

Nic z tohoto není „jen pojem“ nebo „jen vnímání“. Jsou to skutečné vzorce v kauzální struktuře, se kterými musí všechny bytosti pracovat, na kterých jsme všichni přirozeně v souladu.

Co věci, které se mění?

Pak je tu otázka: „Ale plamen trvá jen sekundy a pak zmizí. Duhy se objevují a mizí. Nejsou tyto věci skutečné?“

Jsou naprosto skutečné. Není totiž důležité, jestli je něco trvalé – důležité je, že jestliže něco existuje, pak se to účastní v síti příčiny a následku. Plamen zahřívá naši ruku, spotřebovává kyslík a vydává světlo, které ostatní vidí. Když existuje, je součástí kauzální sítě, ovlivňuje jiné skutečné věci a je jimi ovlivňován. Když plamen zhasne, proces příčiny a následku skončil, ale když existoval, byl opravdu součástí společné reality.

Realita versus představivost

Společná realita se tedy účastní příčiny a následku. Trvá sama od sebe, jako automat, bez závislosti na nás, bez pozorování. Nutí různé

pozorovatele souhlasit. Má předvídatelné účinky na jiné skutečné věci. Pokračuje bez ohledu na to, jestli si toho někdo všímá.

Představivost naproti tomu nemá příčinu a následek mimo naši mysl. Zmizí, když jí přestaneme věnovat pozornost. Je soukromá – ostatní ji nemohou ověřit. Nemá předvídatelné vzorce, které by ostatní mohli testovat. Existuje pouze dokud ji udržujeme.

Představovaný plamen nic neohřívá, nepoužívá kyslík, nevydává světlo, které by ostatní mohli vidět. Existuje pouze jako proces v naší mysli – která je sama součástí kauzální struktury, ale představený plamen se nerozšiřuje za tento mentální proces.

Proč je to důležité pro vnitřní realitu

Pochopení společné reality – trvající kauzální struktury – je zásadní předtím, než prozkoumáme vnitřní realitu. Vnitřní realita není oddělená od společné reality. Naše mysl, naše vnímání, naše schopnost introspekce – to všechno je také součástí kauzální struktury. Když obrátíme svou pozornost dovnitř, neopouštíme realitu. Zkoumáme jinou část stejné kauzální sítě – tu část, která se děje uvnitř našeho nervového systému, v prostoru vědomí.

To znamená, že naše vnitřní zkoumání jsou skutečná, ne imaginární. Co objevíme, má skutečné účinky. Ostatní mohou ověřit podobné zkušenosti. Metody a praxe mohou být testovány a zdokonalovány. Když tomuhle porozumíme, pochopíme, že vnitřní zkoumání není „jen subjektivní“ nebo „neskutečné“. Naše vědomí je stejně skutečné jako strom. Obojí jsou součástí kauzální sítě. Obojí následuje vzorce. Obojí může být zkoumáno.

Základ

Teď máme náš výchozí bod:

Realita je trvající, propojená síť příčiny a následku, která nutí všechny bytosti k souladu, bez ohledu na jejich perspektivu nebo smysly.

To je společný základ – sdílený svět, kterým všichni společně procházíme.

Ale jak vlastně víme o této kauzální struktuře? Jak rozpoznáváme vzorce v ní? Odkud pochází význam?

To je to, co prozkoumáme dál.

Kapitola 2: Role vytváření významu

Máme tedy existující trvalou síť příčin a následků – to, čemu říkáme realita. Ale to je to, co nám často uniká – tato struktura nepřichází již uspořádaná do „stromů“ a „plamenů“ a „duh“.

To uspořádání děláme my.

Surové a rozpoznané

Podívejme se na text, který právě čteme. Vidíme slova, věty, smysl. Ale co vlastně dosahuje našich očí? Vzorce světla a tmy, specifické vlnové délky světla dopadající na naši sítnici.

Náš zrakový systém tyto surové vzorce organizuje do písmen. Náš mozek rozpoznává tato písmena jako slova. Naše mysl z těchto slov extrahuje význam. V každém kroku aktivně uspořádáváme to, co by jinak bylo nerozlišenou informací.

Dítě hledící na stejnou stránku vidí vzorce, ale ne písmena. Někdo, kdo neumí číst česky, vidí písmena, ale ne smysl. Surový vstup je stejný – světelné vzorce jsou identické – ale co je rozpoznáno, závisí zcela na tom, kdo rozpoznává.

Kauzální struktura tam je (světelné vzorce existují nezávisle), ale vzorec „slov se smyslem“ existuje pouze, když ho někdo rozpozná.

Rozpoznávání je aktivní práce, nikoli pasivní přijímání.

Význam jako podmínka rozpoznání

Je důležité si uvědomit, že bez vytváření významu neexistuje vůbec žádná rozpoznatelná realita.

Kauzální struktura existuje – síť příčin a následků pokračuje v práci. Ale aby se z této struktury stalo něco, o čem můžeme přemýšlet, o čem můžeme mluvit nebo v čem se můžeme orientovat, musíme z ní vytvořit význam, dát jí smysl.

Třeba taková ultrazvuková píšťalka pro psy. Produkuje zvukové vlny – skutečné vibrace ve vzduchu, součást kauzální struktury. Ale my ji nemůžeme slyšet. Zvuk je mimo náš rozsah slyšení. Pro nás, v naší realitě, tento zvuk neexistuje. Pes stojící vedle nás ho slyší jasně. Stejná fyzická realita – jiná rozpoznaná realita.

Nebo si představme, jak vcházíme do lesa. Botanik rozpozná nesmírné bohatství – desítky odlišných druhů rostlin, růstové vzorce, které stromy jsou zdravé nebo nemocné. My rozpoznáme „stromy“ a „zelené věci“. Srnec rozpozná potenciální potravu a úkryty. Mravenec rozpozná chemické stopy a překážky.

Kauzální struktura – skutečný les – je pro všechny stejná. Ale co z ní každý rozpozná, čemu věnuje pozornost – co se stává smysluplným a důležitým – je radikálně odlišné.

Vytváření významu je to, co přeměňuje surovou kauzální strukturu do rozpoznatelných vzorců. Bez toho je tu jen nerozpoznané dění. Žádné vzorce, protože „vzorec“ sám je smysluplná kategorie, kterou vytváříme.

Zjednodušení pomocí symbolu

Tady je jedno z nejmocnějších kouzel, které děláme: bereme komplexní vzorce příčiny a následku a nahrazujeme je symboly.

Vidíme konkrétní konfiguraci kmene, větví, listí, kůry – vše kauzálně propojené, účastnící se fotosyntézy, rostoucí, existující v prostoru. Naše mysl stlačí všechnu tuto složitost do symbolu „strom“.

Teď můžeme přemýšlet o stromech, aniž bychom některý vnímali. Můžeme o nich mluvit s ostatními. Můžeme dělat plány, které je zahrnují. Můžeme si pamatovat stromy z minulosti. Můžeme si představovat stromy v budoucnosti.

Symbol „strom“ se stává objektem, kterým můžeme manipulovat ve své mysli. To je vytváření významu: brát surovou kauzální složitost a vytvářet pracovní reprezentace.

Klíčové ale je, že symbol není věc. „Strom“ je naše konstrukce, náš způsob, jak rozdělit kauzální strukturu na zvládnutelné části. Realita nepřichází předem rozdělená do jednotlivých objektů zvaných „stromy“. To rozdělení je naše práce.

Toto nahrazení, tato substituce, je zjednodušení. Symbol „strom“ vynechává přesné molekulární složení, buněčné procesy probíhající právě teď, každý jednotlivý list, úplnou historii stromu, jeho roli v kauzální síti ekosystému, jeho interakci s půdními mikroby a specifický vzorec textury kůry.

To všechno existuje v kauzální struktuře, ale symbol to ignoruje.

Musí, protože nemůžeme udržet v mysli nekonečnou složitost. Vytváření významu vyžaduje výběr toho, co je pro nás důležité, a ignorování zbytku.

Jak význam současně odhaluje a zakrývá

Tak vzniká paradox – vytváření významu nám současně odhaluje realitu a zároveň ji před námi skrývá.

Odhaluje, protože bez symbolu „strom“ bychom se nemohli orientovat v lese. Zjednodušení dělá realitu použitelnou. Můžeme plánovat, kam jít, kde odpočívat, čemu se vyhnout. Význam umožňuje efektivní zapojení s kauzální strukturou.

Zakrývá, protože symbol „strom“ nás nutí přestat vidět obrovskou složitost, kterou reprezentuje. Zapomeneme na buněčné dýchání, transportní systémy vody, symbiotické vztahy s ekosystémem. Význam, který jsme vytvořili, zvýrazňuje určité aspekty a tlačí jiné do pozadí – dokonce je eliminuje.

Každý význam nutně ignoruje obrovská množství kauzální struktury. To není chyba – je to nutné. Nemůžeme jednat na základě nekonečné informace. Potřebujeme kompresi, výběr, filtrování.

Cena za to je částečnost. Když vytváříme jakýkoli význam, ukazuje nám jen některé aspekty reality a jiné skrývá.

Různé významy ze stejné struktury

To vysvětluje něco důležitého – různí lidé mohou vytvářet zcela odlišné významy ze stejné kauzální struktury.

Podívejme se na strom. Lesník vidí „dřevo“ - ekonomickou hodnotu, práci, zdraví. Ekolog vidí „systém ukládání uhlíku“ - environmentální funkci. Dítě vidí „příležitost ke šplhání“ - možnost hry. Malíř vidí „kompozici světla a stínu“ - estetický objekt. Pták vidí „potenciální místo pro hnízdo“ - habitat.

Každý význam zvýrazňuje různé aspekty stejné základní kauzální sítě. Žádný není „špatný“ – jsou to různé způsoby interpretace struktury založené na různých účelech, kapacitách a kontextech.

Kauzální struktura obsahuje všechny tyto možnosti. Který význam vznikne, závisí na tom, kdo význam vytváří a proč.