

Meditace s obrazy

Arthur Zajonc

Stejný potenciál jako univerzálně přijímaná slova mají v mnoha kulturách i obrazy. Obrazy samozřejmě nejsou jenom pomůckou při slovních meditacích, nýbrž mají svoji vlastní sílu. Naše kultura je obrazy zaplavena, vykukují na nás snad z každého média na každém rohu. V tradičních kulturách bylo vytváření obrazů skutkem, který vyžadoval schopnosti, zvláštní materiály a úsilí. Malování buddhistických *thanek*, řecké sochy nebo masky v afrických komunitách představují pro členy společenství prostředky, jak dospět za hranice běžného vědomí. Pískové malby Navahů jsou působivým příkladem užívání obrazů v tradičních společnostech a způsob jejich výroby a užívání může pomoci porozumět metodám meditace s obrazy i dnes.

Navazšské pískové malby a tradice pískových mandal

Navazšské legendy praví, že pískové malby byly darem bohů, které Navahové nazývají „Svatí lidé“. Zatímco Svatí lidé dokázali kreslit posvátné obrazce na oblohu, navazšští šamani byli instruováni, aby své obrazy vytvářeli s využitím písku, nabarveného kamenného prášku, pylu a podobných přírodních materiálů. Na rozdíl od obrazů v rámech, jež visí v galeriích, byly navazšské pískové malby vytvořeny k užívání a jejich základní funkcí bylo (a stále je) přinášet uzdravení.

Když někdo trpí nemocí nebo nemohoucností, vyhledá navazšského pěvce (šamana), který vyšetří příčiny potíží a předepíše vhodnou píseň, rituál a pískovou malbu (kterých je přibližně 1000). Rituál zpívání může trvat i devět dní a zahrnuje vytváření obrovské pískové malby. Je sestaven z tradičních navazšských symbolických hymnů týkajících se života Navahů, součástí zpěvů jsou i příběhy o Svatých lidech a vyličení cesty, kterou musí navazšský pěvec provést svého pacienta. Jakožto odpovědná pěvcovo volání jsou někteří ze Svatých lidí (bohů) zváni, aby vstoupili do obrazů východní stranou, která zůstává otevřená. Jméno, které doslova označuje tyto obrazy Navahů, znamená „místo, kam bohové přicházejí a odkud odcházejí“. Při vyvrcholení obřadu pěvec postaví pacienta do středu malby a jeho pokožka je natřena barvami. Jinými slovy, on (či ona) obývá na nějaký čas posvátný imaginativní svět malby, stává se plně jeho součástí a součástí příběhů, které vypráví. Pacient, jenž byl nemocný, nebyl rovnováze a podle Navahů ztratil krásu pramene bytí neboli *hózhó*, je navrácen k této krásě. Slova, jež deklamují navazšští šamani, mohou znít i takto:

*Temný mrak je za dveřmi.
Cesta ven je temný mrak.
Klikatý blesk ční vysoko nad ním
a dává mi to, co konám.
Obnov pro mě moje chodidla.
Obnov pro mě moje nohy.
Obnov pro mě moje tělo.
Obnov pro mě moji duši.
Obnov pro mě můj hlas.
Tento den pro mne kouzlo vykonej."*

Pak je písková malba zničena a její elementy se vrací do Matky země. Obraz vznikl za určitým účelem, a když je úkol dokončen, malba mizí.

Tradice pískových mandal (slovo mandala má původ v sanskrtském výrazu pro kruh) je společná buddhismu i hinduismu a v mnoha ohledech se tradici Navahů podobá. Tvorba těchto komplexních obrazců je záměrným aktem, o němž samotným se věří, že přináší požehnání. Tak jako u Navahů: když mandala splní svůj účel, je zničena, čímž se rovněž poukazuje na pomíjivost všech věcí. I zde platí, že ti, kdož pracují na mandale, vědí, že je znázorněním spirituální skutečnosti, kterou mniši putují. Dvourozměrná mandala přechází do třírozměrné krajiny v mnichově posvátné imaginaci. Mandala se stává cestou, jež vede meditujícího posvátnými okruhy bohů a démonů, a mnich může každého z nich niterně poznat tak, že se vžije do jeho formy, činnosti a významu.

Tři základní části práce s obrazy

V obou výše zmíněných tradicích, té asijské i původně americké, můžeme rozlišovat tři základní části práce s obrazy. Hledající musí vytvořit obraz, poté s ním pracovat nebo se do něj hlouběji vžít a nakonec ho uskutečnit. Tyto tradiční prvky se opětovně objevují i v moderní meditační činnosti s obrazem. První část meditace spočívá ve vytvoření obrazu v mysli. Jakmile je obraz vytvořen tak, že vypadá jako živý, začíná být jistým způsobem činný. Meditující by měl zakončit svou meditaci s pocitem vděčnosti a současně s uvědoměním, že obraz přetrvává v jeho pozornosti i po skončení meditace.

Výběr obrazu vhodného k meditaci je čistě osobní záležitostí. Co jednomu vyhovuje, může často druhému vadit. Posvátné obrazy jsou hluboce zakořeněny v tradicích, ze kterých pocházejí. Pokud jste praktikující křesťan, pak obrazy původních amerických obyvatel nebo židovský Strom života, který je ústředním obrazem pro učení kabaly, pro vás mohou být obtížné či dokonce nevhodné. Každá spirituální větev vyvinula vlastní specifický ikonografický jazyk, který explicitně i implicitně odkazuje k jejím příběhům, mudrcům a božstvům. Pravoslavní křesťané užívají ikony zobrazující světce a mučedníky, zatímco tibetské buddhistické *thangky* vyobrazují Buddhu a bódhisat-ty v rámci pozoruhodného symbolického systému zobrazení. Pro praktikujícího buddhistu bude ikona sv. Josefa a jeho tesařského náčiní postrádat smysl, pro pravoslavného meditujícího bude pro změnu beze smyslu vyobrazení bódhisattvy Avalókitéšvary s jedenácti obličejí a osmi rukama. Měli bychom si též všimnout tradic, jež se obrazům vyhýbají coby idolům, které si často příliš snadno uzurpují nezobrazitelnou podstatu božství. Nicméně každý z nás může nalézt obrazy, jež budou promlouvat řečí jeho duše a budou vhodné pro jeho spirituální usilování. Nalézt takové obrazy zabere trochu času, ale hledání vhodného obrazu je rovněž součástí této praxe.

Světské obrazy

Meditace Rudolfa Steinera určená zdravotníkům

Z pedagogických důvodů nyní uvedu jednu meditaci založenou na cvičení Rudolfa Steinera určeném zdravotníkům. Tato meditace využívá jakožto obraz jednoduchý geometrický obrazec. Obrazec, který má jen málo, ne-li žádné, náboženské asociace, může být nicméně vysoce účinný. Začneme tak, že si v mysli představíme kruh, co nejživěji, jak je to jen možné. Poté, začneme kruh pomalu zmenšovat, až se z něho stane pouhý bod. Poté necháme bod opět růst a rozšiřovat se, až dosáhne původní velikosti. Tuto transformaci můžeme provést několikrát za sebou tak, abychom byli tím, jak měníme kruh v bod a bod opětovně v kruh, schopni procítit proces stahování a rozšiřování. Vnímejte rozdíl mezi středem a obvodem.

Toto cvičení může být dále rozšířeno tak, že obrazec pozměníme, takže bod je uprostřed kruhu přítomný od začátku. Z tohoto místa se budeme snažit představit si oba pohyby současně: stahování kruhu a rozšiřování bodu. To je ovšem obtížné, protože to po nás vyžaduje, abychom mysleli dvě protikladné myšlenky současně.

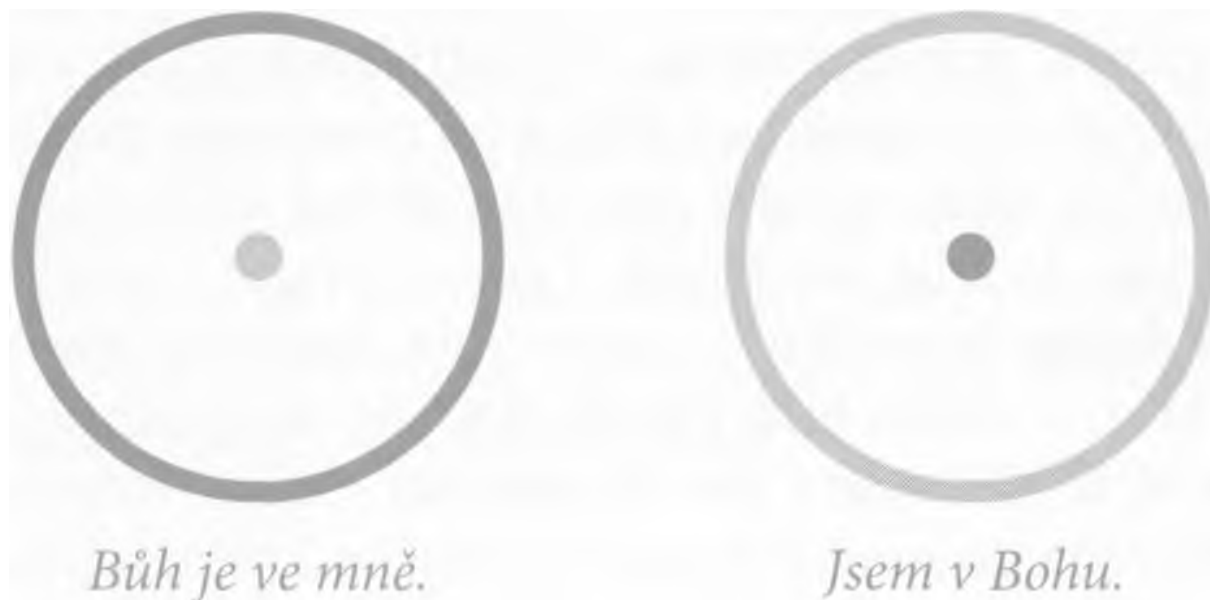
Ještě jednou si připomeňme sjednocení protikladů Mikuláše z Kusy, a abychom tyto pohyby odlišili, můžeme kruh vybarvit modře a bod žlutě. V téže chvíli, kdy se modrý kruh stahuje, umožníme žlutému bodu, aby se rozšiřoval, dokud si zcela neprohodí pozice. Žlutý kruh nyní obklopuje modrý bod. To, co

bylo vnější, je nyní vnitřní a co bylo vnitřní, se stalo vnějším. Toto střídání kontrakce a expanze bychom měli pomalu opakovat, dokud ho nezačneme prožívat niterně. Můžeme též zaznamenat a plně si uvědomit jedinečný okamžik, kdy dva kruhy do sebe přecházejí. V tomto případě není mezi nimi rozdíl a v dalším okamžiku si vymění role. Pozorujte, jak se od sebe liší vnější kruh a vnitřní bod. Pokud vám tato imaginace činí potíže, představte si, že sledujete z lóže skupinu tanečníků. Polovina tanečníků je oblečena do modré a jsou ve vnějším kruhu a jejich druhá polovina (oblečená v žluté) je vtěsnána do středu. Jakmile se modrá skupina začne hýbat, pohne se i žlutá. A vy jste schopni celé toto dění vidět naráz. A pak se znovu modrá dostane do vnějšího kruhu a žlutá dovnitř. Když jste zvládli představu tanečníků, vraťte se k představě kruhů.

Cvičení proměny obvodu v bod (a obráceně) a jeho účinek

Zkušenost bodu a obvodu, kterou toto jednoduché cvičení podněcuje, sahá mnohem dále. Tuto polaritu lze nalézt kdekoli, kde se vyskytuje kontrakce a rozšiřování. Například dvě fáze dýchání nebo růst rostliny ze semene až k listům a následně návrat k pupenům. V tomto cvičení můžeme rovněž procítit vztah mezi středem a obvodem, který se odráží v dějinách jako vztah mezi makrokosmem a mikrokosmem. Dvě stezky sebevývoje odrážejí tyto protikladné děje. Jedna stezka vede hledajícího k tomu, aby se rozšířil do světa, zatímco druhá vede hledajícího hlouběji do vlastního nitra. Toto cvičení odráží náš pohyb mezi dvěma póly: mezi božstvím v kosmu a božstvím v nitru.

V popisu k tomuto cvičení Rudolf Steiner spojuje s těmito obrazy dvě krátké věty. Když modrý kruh obklopuje žlutý, doporučuje Steiner větu: „Bůh je ve mně.“ Když se rozšiřuje žlutý bod a stává se vnějším kruhem a modrý kruh přechází v bod, doporučuje větu: „Jsem v Bohu.“



Praktikování tohoto cvičení metamorfózy obvodu v bod a obráceně může změnit náš způsob myšlení. Příkladem může být rozdíl mezi tím, čemu říkáme „plánování z obvodu“ a „plánování ze středu“. Ve všech aspektech života jsme navyklí plánovat něco dopředu, prací směřovat k cíli. V zásadě pracujeme ze středu ven. Plánujeme ze středu. Proud myšlení a činnosti začíná se mnou a já tvaruji svět na základě své vůle a svých idejí. Vybavte si například francouzské zahrady nebo dirigenta křídícího na svůj orchestr. Obojí jsou ideje vůlí uvedené ve skutečnost, v jednom případě je přinucena příroda a v druhém hráči. Angličtí zahradníci však mají poněkud odlišnou etiku a právě tak jazzoví muzikanti.

Někdy se však odehrají mnohem inteligentnější a zajímavější věci, přestaneme-li všechno plánovat a začneme být pozorní vůči obvodu. Jiní lidé mi mají také co nabídnout; když už nic jiného, tak mají také svoje nápady a záměry. Možná bychom se mohli naučit méně plánovat a více improvizovat. Až budete mít příště schůzku, obraťte se k druhým, postarejte se nejprve o ně a zeptejte se jich, jaký svět vám mohou nabídnout.

Zdá se, že učení Sokrata a Ježíše vzniká takřka výhradně v reakci na příležitostná setkání a události. Srovnajte jejich spontaneitu s přípravami politických kampaní s jejich strategickými plány a usilovnými opatřeními nebo uváděním nových komerčních produktů na trh. Všichni velcí mudrcové byli „plánovači z obvodu“, nikoliv ze středu. Vezmeme-li v úvahu trvanlivost jejich idejí a podnětů, pak se zdá, že tento typ rozvrhování lze jedině doporučit. Ocenění obvodu se ukáže jako zvláště důležité, pokud platí to, co tvrdí spirituální tradice, že vesmír sám je místem moudrosti, čínorodosti, ba dokonce mravního vedení. Pokud procitneme v širším kruhu skutečnosti, jež nás obklopuje, pak se k naší inteligenci přidá inteligence této skutečnosti způsobem, který dalekosáhle pokračuje to, co jsme si dokázali představit, když jsme vycházeli z vědomí soustředěného do vlastního středu.

Meditace o proměně bodu a obvodu je čistě sekulárním cvičením. Obrazová cvičení, jež mají explicitnější náboženský charakter, často vyvolávají odůvodněné antipatie vzhledem k tomu, že jisté ohavné skupiny tyto symboly ukořistily. Například starobylý čínský symbol „wan“ již nelze používat, protože ho ve své propagaci zneužili nacisté a známe ho jako svastiku; křesťanský kříž se pro mnohé změnil ze symbolu oběti a znovuzrození v symbol útlatu kvůli zvěrstvům, jež byly v tomto znamení páčány španělskou inkvizicí nebo Ku-Klux- Klanem. Říkám to nicméně i proto, že tato meditace o kruhu a bodu může být podstatně obohacena přidáním symbolismu převzatého z přírody.

Steinerova meditace růže a kříže

Následující cvičení je jednou z variant Steinerovy meditace růže a kříže.

Do středu obrazu můžeme umístit například představu ohně se vším, co k němu patří: se žhnoucím dřevěným uhlím, popelem a dýmem, nebo také se světlem a žářem. Může pro nás symbolizovat oheň transformace a očistění, jemuž se oddáváme v meditaci. Kruh může obklopuvat sedm rudých růží. Představme si, jak se růže blíží z různé vzdálených končin kosmu ke středu a každá nabízí svůj jedinečný dar nebo ctnost. Oheň v nás spaluje vše nečisté, otevírá nás a připravuje, abychom byli schopni přijmout inspiraci. Můžeme začít tím, že si růže představíme před sebou, avšak později, jakmile začnou být zřetelné, vstoupíme do obrazu. Podobně jako Navahové, i my se budeme nyní pohybovat na území obrazu. Postavíme se doprostřed, postavíme se vzpřímeně a mentálně rozpažíme, a vytvoříme tak znamení kříže. Oheň v nás hoří v místě našeho srdce, přesně ve středu, kde se kříží naše vzpřímenost a rozpažené ruce, a stravuje vše, co by nám mohlo bránit v znovuzrození. Kolem nás je rozestaveno sedmero růží, z nichž každá představuje jedinečný duchovní dar.

Nejprve se obrátíme k růži nalevo od naší hlavy; ta se rozzáří a my od ní přijmeme s vděčností dar *vřelosti*. Jakmile pocítíme toto teplo, obrátíme se na druhou stranu k druhé zářící růži a přijmeme od ní dar *světla*. Cítíme rozpaky, jak tento dar převzít správně. Po naší levé ruce zasvitne třetí růže a přinese nám *bdělost* a na pravé straně nám čtvrtá přináší *mír*. Dole nalevo se pne růže, která do života přináší *sílu* a u pravého chodidla je růže, která přináší síly nového života neboli *obnovu*. Vděčně přijímáme i tento dar. Obklopuje nás šest zářících růží: tři osvětlují levou část a tři část pravou. Dvě kvetou u hlavy, dvě u srdce a dvě vedle chodidel. Pocitujeme zářící přítomnost každé růže a přijímáme a potvrzujeme každý dar: teplo, světlo, bdělost, mír, sílu a obnovu. Nakonec se zjeví růže, která se snese přímo nad nás a spočine přímo na hlavě. Vnímáme světlo poslední růže, která uzavírá kruh, a řekneme: „Jsem ve vaší moci.“ Vydřme na okamžik a setrvejme nějakou dobu ve sféře přítomnosti sedmi zářivých růží a pak je s vděčností v srdci propustíme. Uhasíme i oheň, takže nakonec zůstaneme ztišení v míru, otevření všemu a všem.

V této meditaci kombinujeme otevřenost představovanou vnitřním ohněm, jehož sálání a světlo vyzařuje ven, a dovnitř proudící dary ducha, jež přinášejí růže. Zvnitřňujeme dary, jež jsou přítomny kolem nás, a vynášíme na hranice to, co je v nás vznešené. V moci a přítomnosti takovýchto obrazů můžeme několik okamžiků žít a můžeme je v sobě nechat působit. Nyní můžeme meditaci klidně uzavřít: už víme, jak nalézt cestu k otevřenému vědomí a hlubokému vnitřnímu míru. S vděčností se vracíme zpět do života.

Dramatická situační meditace

Přirozeným rozšířením meditací využívajících slova a obrazy jsou meditace, kterým přezdívám „situační“ nebo také „dramatické“. V tomto druhu meditací člověk vstupuje niterně, v imaginaci, do dramatických situací, jejichž smysl spočívá v tom, aby poskytly spirituální poučení nebo umožnily nacvičit si konkrétní duchovní situaci. Mnoho tradičních spirituálních příběhů může být vnímáno pouze na úrovni příběhů, mohou avšak rovněž líčit podstatné stupně kontemplativní cesty, jež vyžadují hlubší pozornost.

Imaginativní meditace archetypální situace duchovního prahu

Norská *Píseň o snu Olava Aastesona* podrobně líčí dlouhý sen Ola- va Aastesona, který měl během dvanácti dnů mezi vánočními svátky a svátkem Zjevení Páně. Fáze písně jsou rovněž stupni, kterými prochází jedinec na vlastní meditační cestě. Například když čtvrtý den své snové cesty Olav dospěje ke gjallarskému mostu, je konfrontován s třemi zvířaty: s hadem, psem a býkem.

*Pes kousne lidi, uštkne had, býk stojí a hrozí rohy;
na mostě gjallarském zastaven lhář byl a zrádce už mnohý.
Měsíc je jasný a cesty se ztrácejí v dáli."*

Zde se setkáváme s líčením archetypální situace duchovního prahu. Most přes propast znamená fundamentální posun ve vědomí a je spojen s konfrontací se sebou v různých aspektech sebe sama. Zatímco imaginace je líčí tak, jako by na nás útočily zvnějšku, tyto tři bestie jsou v nás. Abychom překročili gjallarský most, který byl v našem podvědomí pohřben, mysl musí opětovně povstat k plnému bdělému vědomí. Zvířata představují tři neproměnné schopnosti myšlení, citění a vůle. Než přejdeme gjallarský most, jenž spojuje dva odlišné světy vědomí, musíme plně získat vládu nad sebou.

Podobné příběhy jsou příliš dlouhé, než abychom je kontemplovali slovo za slovem a obraz za obrazem. Tuto svoji cestu nicméně můžeme prožít jako drama, jako situaci. Stáváme se Olavem Aastesonem a ve své imaginaci můžeme prožívat jeho činy a zkušenosti. Připojili jsme se k němu již první den, když „na nebeské výši byl / a klesl do tůně bezedné“, nebo později, když se prodíral trnitou loukou k propasti, nad kterou se klene gjallarský most. Každou část cesty zde můžeme imaginativně prožít. Ve všech předchozích cvičeních jsme pro cvičovali participaci, zde děláme totéž, avšak na bohatší a rozsáhlejší úrovni.

Je bezpočet klasických textů, na nichž lze vystavět tyto imaginativní meditace. Tomáš Kempenský a množství křesťanských mnichů praktikovalo meditaci o životě, utrpení a smrti Krista. Křížová cesta je ritualizovanou formou situační meditace, kterou praktikují věřící katolíci. V hinduismu se rozhovor mezi Ardžunou a jeho vozatajem Krišnou, zaznamenaný v *Bhagavadgítě*, stal nejen předmětem studia a úvah, ale i meditace. Někdo může získat velký prospěch z toho, že si učiní situační meditaci z Odysseovy cesty domů. Bohyně Isis ve starověkém egyptském mýtu přišla zásluhou démona Seta (řecký Tyfón) o svého manžela Osirida, vzkříšila ho však k životu tím, že našla části jeho rozsekaného těla. Její oddanost přemohla smrt. V každém z těchto případů bychom měli vstoupit do situace plné různých charakterů, stát se na chvíli moudrým vozatajem, bojovníkem v obležení nebo milující manželkou a v každém z těchto příkladů se setkat se zkouškami duchovního života.

Dodejme, že tomuto způsobu práce s delšími texty napomáhá práce s delšími básněmi a meditativními verši - to je nejlepší cvičení. Možná to vyžaduje určitou schopnost imaginace, protože v textu se možná nemusí nacházet žádná lidská postava, se kterou bychom se mohli ztotožnit. Zůstává vůdčí princip: účast na dramatu prostřednictvím našich pocitů, myšlenek a představivosti. Tak jako prve by si člověk měl dát pozor, aby zůstal soustředěný, vědomý a plně bdělý. Naším cílem není pád do romantického snění, ani citové „závratě“ nebo blažená jednota. Tato meditace je školením niterného života, které obohacuje naši senzitivitu a její nuance prostřednictvím plnější účasti na smyslovém světě - na světě obrazů a slov, avšak nikdy nevede do snového odtržení nebo emoční slabosti. Tato praxe vede případně k cestě poznání, která přináší vhledy podobně hodnotné jako ty, jež přináší věda.

Báseň Rudolfa Steinera pro eurytmickou skupinu

Jako příklad veršů, s nimiž lze tímto způsobem pracovat, si vezměme báseň Rudolfa Steinera „Tanec miru“ z roku 1924, složenou pro skupinu věnující se eurytmii, a uvažujme nad ní.

*V mé duši klíčí touhy,
z mé vůle rostou činy,
v mém žití zrají plody.
Já cítím svůj osud,
můj osud si mne nachází.
Já cítím svou hvězdu,
má hvězda si mne nachází.
Já cítím své cíle,
mé cíle si mne nacházejí.
Má duše a svět jsou jedno jen.
Život se kolem mne rozjasňuje,
život se kolem mne stává těžším,
život se ve mně obohacuje.
Usiluj o mír,
věrně žij v míru,
miluj vždy mír.“*

Tyto verše jsou příliš dlouhé na to, abychom je v sobě najednou celé udrželi. Nicméně je můžeme projít postupně a rozvinout pro sebe každý verš a každou část. Můžeme zde cítit, jak duše usiluje o to, aby ožila. Naše činy mohou mocněji růst a naše životy mohou zrát. Druhý verš nás nese do proudu osudu a my tak stvrzujeme prožitek vedení, který nás v meditaci může naplnit. Tímto způsobem pak prožíváme verš za veršem a vžíváme se do světa básně. Tato báseň se podobá propracované pískové malbě s mnoha barvami, tvary a symboly. Jejich význam nám nemusí být okamžitě zřejmý, ale díky kontemplativní účasti jsme těmito verši živeni, rosteme s nimi a poznáváme hlouběji jejich plný význam.