

# Pomoc přírody při meditaci

Arthur Zajonc

Klid přírody do nás může vplynout jako sluneční proudění do stromů a tváří v tvář její majestátnosti z nás opadávají starosti jako listí na podzim. Zkušenost Johna Muira v pustých oblastech Ameriky lze zopakovat v jakémkoliv lese, s jakoukoliv bouřkou nebo na jakémkoliv mořském pobřeží. Příroda může být velmi nápomocná při pěstování rozpoložení pokory a úcty, jež jsou základem kontemplativní praxe. Nemusíme odcházet do pustiny, abychom zušlechťovali rozpoložení, které nám příroda propůjčuje. Spíše si můžeme představit přírodní scénérii a učinit z ní předmět kontemplativní pozornosti. Noční obloha posetá hvězdami, do šíře se rozbíhající pobřeží, pastvina s vysokou zvěří nebo pohled z horského úbočí - to vše nám může nabídnout to, co potřebujeme. Scénérie, kterou si vybereme, ať skutečná nebo imaginovaná, je prostředkem k evokaci prožitku přítomnosti, která přesahuje všednost. Skrze tyto obrazy přesouváme svoji pozornost od každodenních záležitostí k trvalým a esenciálním aspektům skutečnosti. Cítíme se být přitahováni hlubším klidem, který přesahuje naše já nebo osobní zájmy a je naladěním, jež může posloužit naší další kontemplativní aktivitě.

Edmund Burke psal o této „vznešenosti“ jako o něčem, co může způsobit údiv, posvátnou úctu, bázeň nebo úžas. V této zkušenosti cítíme nekonečnost v konečném a jsme přitahováni mimo a za hranice svých malých já k tomu, co se nekonečně rozšiřuje. Čas plyne pomaleji nebo se dokonce zastavuje, když hledíme na oblohu, moře nebo horu. Burkeovými slovy: „Vášeň, která vzniká díky velikému a vznešenému v přírodě, je úžasná a úžas je stavem duše, v němž jsou všechna hnutí zastavena.“\* To je jedna z cest, jak můžeme vstoupit do nálady vhodné pro meditaci. Jednoduše tak, že se niterně přiblížíme k přírodě a umožníme jí, aby nás dovedla ke klidu, míru a zázrakům, tak, že se otevřeme transcendentní přítomnosti a tímto způsobem objevíme bránu k pokoře a stezku úcty, jež nás připravuje k meditaci.

Člověk může prodlévat v přírodě a zaznamenat, jak ho úžas mění a prohlubuje, když setrvává v tomto rozpoložení. To mi došlo prostřednictvím zkušenosti, kterou jsem měl na místě, kde bych ji vůbec nečekal - v luxusní kanceláři na vrcholu Rockefellerova centra na Manhattanu. Pracoval jsem pro nadaci a zároveň v téže době jsem se účastnil setkání mezi environmentálními aktivisty a hlavními nadacemi, jež je podporovaly. Toto setkání řídil Maurice Strong, který byl generálním tajemníkem Summitu Země (Earth summit) v Riu v roce 1992. Diskuse s environmentalisty, kteří měli dobře promyšlené a vášnivé argumenty ve prospěch programů, o nichž věřili, že by mohly zmírnit problémy, kterým čelíme, probíhala rázně a energicky. Na jedné straně stolu jsme my, sponzoři programu, uvažovali, jak jejich návrhy zařadit do svých finančních směrnic a priorit a co si naše vedení bude myslet o těchto návrzích. Na opačném konci dlouhého stolu seděl dlouhovlasý muž tmavé pleti ve flanelové košili a v džínách. Celé jednání proseděl se sklopenýma očima. Pak jsme se na chvíli utišili a Mauriceova žena Hanna řekla, že teď je snad vhodná doba vyslechnout si muže sedícího po jejím boku. Postavil se a začal zpívat v jazyce, který jsem nikdy před tím neslyšel, ale zdálo se, že nás nese kamsi na počátek času. Cítil jsem, jako kdyby naše předchozí debata byla najednou konfrontována s obrovským mravním horizontem. Zdálo se, že se všichni se svými vášněmi a důvody cítí nějak slabí. Zde zněl hlas živoucí zkušenosti a ve slovech, které poté vyslovil, získalo utrpení Země nový výraz. Byl to jazyk, jímž promlouvali předkové, jejichž krev a kosti byly promíšeny s Matkou Zemí. Zde promlouval duchovní vztah se Zemí, který byl prvotní, neporušený a nepopíra-

\* Edmund Burke: *On the Sublime and Beautiful*, Part II, Section 1, Harper, New York 1844.

lelný. V tom okamžiku byly stanoveny mé vlastní finanční priority.\* Tento hlas nejenže žasl nad nádherami přírody, ale znal rovněž její duši. Říkal: „Země byla a stále je vaší matkou. Je živá a její utrpení je skutečné a vy jste její děti a služebníci.“

Daleko od pustiny Johna Muira jsem pocítil posun. Moje zkušenost se proměnila z úžasu nad velkolepostí přírody ve vědomí morální síly, která přírodu oživuje. V tom okamžiku se rovněž zásadně změnil můj přístup, z úžasu se posunul k úctě. Původní obyvatelé všech kontinentů žijí tradicí, která podporuje vědomí posvátné existence přírody a tudíž i úcty před ní. Naše skupiny environmentalistů postrádaly ve větší míře vědomí Země coby matky.\*\* V tomto ohledu se máme hodně co učit od našich sester a bratří, náležejících k původním obyvatelům. Při prohlubování našeho vztahu k přírodě, když se posouváme od úžasu k úctě, se s přírodou setkáváme nikoli jako s fyzickým organismem, ale jako s morálním a duchovním činitelem. Zatímco věda bude protestovat, že do přírody pouze promítáme své morální sklony, můžeme niterně cítit prázdnotu takového tvrzení. Každá civilizace s výjimkou naší chápala, že nejsme jedinými morálními činiteli v kosmu. Naše přežití závisí na tom, zda odložíme takovouto sebestřednost a uznáme činný charakter světa kolem nás - pojme ho jakožto „jsoucí“. Pak je možné skutečně pocítit úctu k přírodě, lidem a k oněm bytostem (či Bytosti), které ji oživují (která ji oživuje).

### Čtyři stádia stezky úcty

Výše uvedenou změnu vědomí můžeme pěstovat ve své meditační praxi. Rozjímejte například o klidném jezeře v horách, obklopeném stromy a kameny. Ptáci poletují nad jezerem a příležitostně se vynoří nad hladinou rybí hřbet. Modrá obloha a bělostná oblaka se zrcadlí v hlubinách. Prodléváme-li u takového obrazu určitou chvíli, můžeme rozpoznat přinejmenším čtyři stádia stezky úcty.\*\*\*

Nejprve nad jezerem *žasneme*. Před touto vznešeností stojíme v úžasu nad tím, co zakoušíme, cítíme bázeň a jsme zcela ohromeni, proudí námi radost a současně jsme posílení energií a usídlení v nitru. Když začneme uvažovat o síle nebo činiteli, který se skrývá za tímto fenoménem, úžas se mění v *úctu*. Tak jako v umění rozpoznáváme moudrost a krásu, které se odrážejí ve formě, v barvách, zvucích a v pohybech horského jezera. Jak vůbec vzniklo? Jaká moudrá a šlechetná bytost ho stvořila? Již nejde o „To“, ale o „Ty“, řečeno jazykem Martina Bubera.\*\*\*\* V třetím stádiu jsme vtahováni do scenerie horského jezera hlouběji a hlouběji. Souzníme s vnitřními tóny a proudy toho, co se před námi vyjevuje. Zní v nás i naše vlastní harmonická přirozenost. Máme na jezeře *účasť*, vnímáme jeho vodní přirozenost, dílem se vžíváme do tvrdých skal, jež ho obklopují, otevíráme se nekonečné rozloze oblohy. Naše vlastní smyslová autonomie a identita se rozplývají a my se stále více identifikujeme s tím druhým. „Ty“ před námi se postupně přesouvá do nás. Posledním stádiem je sebeodevzdání. Univerzální, mnohotvárný aspekt naší vlastní přirozenosti má schopnost stát se všemi věcmi, a v tomto posledním stádiu děláme přesně toto. Subjekt-objektová opozice mizí a její místo zaujímá neduální vědomí. Tuto skutečnost známe zevnitř, protože jsme objektem samým.

Albert Schweitzer podrobně líčí, jak objevil význam a vedoucí roli úcty při cestě na lodi úzkými zátokami v Africe. Říká nám, že hledal univerzální základ etiky a psal si své poznámky během cesty do deníku. Náhle, „později, třetího dne, při západu slunce, když jsme projížděli poblíž stáda hrochů, zableskla mi v mysli nepředvídaná a nehledaná formulace ‚Úcta k životu‘. Železné dveře povolily a zjevila se

\* Výsledkem setkání byla iniciativa skupiny duchovních vůdců původních obyvatel Ameriky, která se věnovala náročným otázkám trvale udržitelného rozvoje a spirituality Matky Země.

\*\* Marko Pogačnik, *Dcera Gáie*, Fabula, Hranice 2008. - Pozn. vyd.

\*\*\* Rudolf Steiner: *The World of the Senses, World of Spirit*, Rudolf Steiner Press, Londýn 1947, přednáška č. 1 z 27. prosince 1911. Viz také „The Mission of Reverence“, *Metamorphosis of The Soul*, Rudolf Steiner Press, Londýn 1983, č. 1, 28. října 1909.

\*\*\*\* Martin Buber: *I and Thou*, Ch. Scribners Sons, New York 1970. (Česky: *Já a Ty*, Kalich, Praha 2005.)

cesta houštím.“ Úcta ukázala cestu Schweitzerovi a totéž může udělat i s námi.

Poslední verše básně Mary Oliverové „Divoké husy“ nám připomínají, že „kdekoliv jste, a nezáleží jak sami, / svět se nabízí vaší imaginaci / křičí na vás jak divoké husy, drsný a vzrušující - / znovu a znovu vám zvěstuje vaše místo / v rodině věcí.“ \*-\*\* Schweitzer zaslechl tento hlas. Svět je takový, že se nám dává opakovaně. Když jsme dostatečně otevření, dozajista v nás probudí opravdovou etiku založenou na účtě k životu.

Ať již zakoušena Thoreauem ve Walden Pond, Johnem Muirem písčím o západních pustinách nebo Mary Oliverovou hloubající o divokých husách, příroda nás vždy znovu zve, abychom překročili své tělesné a psychické zápasy a vstoupili do rozsáhlejšího univerzálního rytmu a proudu, který nás vždy obklopuje, ale většinou zůstává bez povšimnutí. Nabízí se naší imaginaci, volá nás, zvěstuje nám naše místo v rodině věcí. Ve vztahu s těmito proudy přírody se rozvíjíme a můžeme jich využít jako spolehlivého základu pro svou každodenní meditaci.

\* Mary Oliver, „Wild Geese“, *Dream Work*, Atlantic Monthly Press, New York 1986.

\*\* Victor Hugo, *Les Misérables* (Bídníci), kniha V, kapitola 4.