

Rytmus, tempo a pozice

Arthur Zajonc

Vnější aspekty meditace, kdy a jak často meditovat, vhodná délka sezení, řádná pozice a to, čemu říkám „tempo“ meditace - všechny tyto věci nevypadají vznešeně, ale jsou významné. Pojdme se jim okamžitě věnovat.

Kdy a jak často meditovat, řádná pozice a tempo meditace

Rána a večery jsou skvělou dobou k meditaci, a každá z těchto dob má svůj vlastní charakter. Zvou nás, abychom měnili praxi dle denní doby. Ráno vstáváme, vyklouzneme ze spánku a jsme připraveni bděle se účastnit života; Tuto skutečnost můžeme zapracovat do své meditace. A večer naopak uzavíráme denní aktivity a připravujeme se na spánek. Tomuto rozdílu bychom měli věnovat pozornost. Povzbuzující meditace v noci může například významně osvětlit náš spánek, anebo způsobit potíže s nespavostí. Meditování v obou těchto denních dobách je prospěšné, není to však nutné. Později vám v této knize nabídnou praktiky vhodné pro tyto odlišné denní doby.

Rytmus a pravidelnost nesmírně pomáhají a později se skutečně stávají bytostnou součástí praxe. Vynecháte ranní kávu a začne vás bolet hlava. Vaše tělo očekává stimulaci prostřednictvím kofeinu

v konkrétní dobu každý den, takže když vynecháte kávu, vaše tělo reaguje. Naše duše se může úplně stejně naladit na mnohem prospěšnější rytmus meditativního života. Tím, jak žijeme v tomto rytmu, sílíme a tvoříme svůj niterný život. Naopak chaotická a nepravidelná praxe vede k vnitřní dynamice, která je konfliktní a zmatená. Tyto poznatky mají konkrétní význam, pokud se člověku podaří stanovit si intenzivní a trvalou meditační praxi. Nepořádek, který náhle vejde do jinak solidní praxe, může být dost rušivý. Nicméně na začátku praxe je každá doba strávená meditací užitečná. Ale jak praxe sílí a roste, začíná být čím dál víc důležité, abychom si našli pravidelnou dobu každý den a udrželi rytmus praxe, který jsme nastartovali.

Meditace může trvat krátce, například okolo pěti minut, anebo dlouho, třeba i hodinu a víc. Při některých příležitostech meditující pracuje s vnějšími okolnostmi, v jiných případech není nikterak limitován časem. Meditaci je možné přizpůsobovat dle okolností. Co se týče mé vlastní zkušenosti, řečeno jazykem prvních kapitol, za minimum považuji praxi pokory a úcty, pak mám-li čas, přidám cvičení vnitřní hygieny, která jsou vytvořena tak, aby psychologicky podpořila pramen mé existence, a nakonec v posledních minutách, když čas dovolí, konám krátkou meditaci nad obrazem či veršem. Pokud mohu meditovat delší čas, praktikuji každou sekvenci delší dobu a užívám vnitřní smysl pro čas, aby mne vedl v tom, kolik času věnovat každé části praxe. Obvykle bývá zřejmé, zda je ta či ona část dokončená nebo jí mám věnovat o něco delší dobu.

Nikdo nemůže meditovat *rychle*. To je jednoduše nemožné. Pokud máte vlivem okolností pouze pět minut, setrvejte u jednotlivého aspektu celkové praxe. Spěch protirečí tempu, které meditace vyžaduje. Prozkoumejte například následující báseň Emily Dickinsonové. Zkuste tyto verše přečíst, co nejrychleji, jak jen to jde.

Kolikrát sním:

Klid přijde již,

však vzápětí je pryč.

Jak trosečníci - spatří zem,

a rozplyne se v nic.

Byť ustávají v zápase,

v své beznaději zví,

že přístav leží

za spoustou domnělých pobřeží.

Cítíte vnitřní odpor, který vám kladou slova, když uháníte? Teď si je přečtete pomaleji a nahlas, vychutnávejte si jejich zvuk a význam. V druhém případě zakoušíme uměleckou kvalitu básně. Její krása se vyjevuje prostřednictvím rytmu, obraznosti, melodie a obsahu. Poezie vyžaduje, abychom respektovali její časovou strukturu. Čteme-li rychle, možná rozumíme veršům, ale její mistrovství nám uniká, její časová struktura je znásilněna a báseň umírá. Myšlenka se může pohybovat rychlostí světla, ale umění poezie vyžaduje pomalejší tempo, rytmus srdce a dechu, rytmus cítění a života. Ať již sledujeme malbu, posloucháme hudbu, čteme báseň nebo se díváme na divadelní hru, čas nám vždy musí plynout pomaleji, abychom pronikli do předmětu své pozornosti jak srdcem, tak hlavou. Pokud naše myšlení cválá okolo se svými každodenními obavami nebo se tlačí dovnitř příliš násilně, zůstáváme vně umění malby, básně či divadelní hry. Podobně když se pokoušíme meditovat „rychle“, zůstáváme vně meditace, předvádíme pouze mentální operace bez potřebného cítění a vnímání. V tomto smyslu je meditace uměním.

Provázanost meditace a rytmu, pozice těla

Provázanost meditace a rytmu má zřetelně hluboký význam. V jedné přednášce Rudolf Steiner naznačil, že máme-li probudit spirituální aspekty existence, musíme své poznání, které běžně spojujeme s rychlostí myšlení, uvést do souladu s rytmem srdce a dechu. To je jeden z důvodů, proč je dech v asijských tradicích ohniskem meditace.

Ačkoliv se Steiner v zásadě dechovým meditacím vyhýbal, zdůrazňoval důležitost pomalejšího rytmu meditace i poznání. Cílem není soustředit se na tělesný proces dýchání, ale přeměnit proces poznání, takže rytmus dechu a poznávání je totožný. Několik pomalých nádechů na začátku každé meditace může vykonat zázraky při zpomalení rytmu našeho vnímání a v umenšení stresové zátěže. Tak můžeme odložit všechny ty úkoly života i celkovou uspěchanost. Vezměte si milostiplný, poetický rytmus umělecké pozornosti za svůj a vaše meditace bude postupně růst a kvést.

Zaujímat v meditaci zvláštní pozici těla není nutné. Vaše pozice by měla podporovat praxi, synchronně posilovat mentální bdělost a vnitřní mír. Posadte se pohodlně na kraj postele nebo na židli, chodidla položte na zem, páteř mějte vzpřímenou, ruce mějte na stehnech nebo je nechte spočívat v klíně - to je dobrá pozice pro začátek. Někdo se rád postaví nebo dokonce lehne; důležité je, aby praktikující cítil, že ho jeho pozice podporuje.

Kontemplativní praxe orientovaná na tělo Jóga, tai-či a jiná tělesná cvičení

Snad nejrozšířenější formou kontempace v současné Americe je meditační hnutí, které využívá jógu, tai-či nebo jiná tělesná cvičení. Takováto cvičení mají svoji vlastní hodnotu, avšak mohou být též použita jako vstup do kontemplativní praxe jako takové. Nabízejí praktikujícím spíše tělesnou nežli mentální cestu, jak si vycvičit pozornost, a mohou se stát předehrou k meditaci vsedě.

Více než jiné praktiky popsané v této knize vyžadují meditace orientované tělesně osobní iniciaci a v této knize je popisovat nebudu. Někteří lektori kromě práce s tělesnými pozicemi jako takovými vedou studenty k průvodním vnitřním náladám a druhům pozornosti, jež takové pozice evokují. Rád bych zde jasně zdůraznil, že v tomto smyslu nejde v prvé řadě o tělesnou kondici nebo o snížení váhy. To mohou být chvályhodné cíle, avšak smyslem tělesných meditací je odvést nás z vnější orientace na běžnou existenci k uváženějšímu rytmu a niternému nasměrování na kontemplativní život.

Terapeutické pozice eurytmie

V posledních letech jsem využíval jisté terapeutické pozice eurytmie, které mohou každému doporučit jako zvlášť prospěšné. Objevil jsem, že tyto meditační pohyby jsou úžasnou povzbuzující součástí mé ranní praxe. Předchází všem mým činnostem a oživují a soustřeďují mé vědomí. Tělesná meditační cvičení jsou úžasným způsobem, jak začít s praxí.