

Živly

Arthur Zajonc

Podstatou věcí je voda; vseje živé a plné bohů.

- Thales

Podle dávných řeckých filosofů je vesmír sestaven z pěti základních substancí. Čtyři jsou tzv. živly: země, voda, vzduch a oheň, což platí pro vše mezi Zemí a Měsícem. Pátou byla božská a neměnná „kvintesence“ nebo také éterná substance, ze které vzniklo Slunce a další hvězdy. Současná chemie a fyzika rozlišuje více než 100 prvků na základě jejich vlastností a elektronové konfigurace. Pro řecké myšlení bylo vše, co nás obklopuje, složeno se čtyř principů hmoty: země, vody, vzduchu a ohně. Ve východním myšlení zahrnuje Buddha- ghóšových deset kasin čtyři živly a navíc ještě čtyři barvy, světlo a prostor. Mnohé tradice, od čínské alchymie až po učení Rudolfa Steinera, pracují s kvalitami živlů jako se základními součástmi meditační stezky.

Meditace na kámen

Přeneste svoji pozornost na kámen nebo miskou s hustou tmavou půdou. Vyberte si vzorek zeminy a učiňte z něj předmět meditace. Uvažujte o jeho vlastnostech. Pokud jste si zvolili kámen, vnímejte jeho váhu, pozorujte jeho pevný tvar, nepoddajný povrch, vlastnosti

jeho vnitřního obsahu. A co jeho barvy? Jsou teplé nebo studené? A jeho struktura? Jakmile jste pronikli hluboko do zkušenosti kamene, odvráťte se od něj nebo zavřete oči a opět zůstaňte v prázdném prostoru otevřeného vědomí, ztište se.

Pravděpodobně se vynoří vzpomínka na kámen. Uvidíte jeho tvar a různé barvy a mentálním zrakem znovu pocítíte jeho povrch. Zintenzivněte tento vzpomínkový obraz. Ponechte si dostatečnou dobu potřebnou k tomu, abyste si kámen znovu plně zpřítomnili. Pak pokračujte s plným uvědomováním mentálního obrazu, abyste tak vytvořili prostor ozvěně nebo dodatečnému obrazu.

Tak začíná obtížná praxe ticha bez očekávání, praxe bdělé mysli. Prostor své mysli nechte prázdný a tichý. Opakujte cvičení a pomalu a pravidelně střídejte zaměřenou pozornost a otevřené vědomí. Časem se v otevřeném prostoru vynoří experimentální pocit. Dovolte tomuto pocitu, aby na sebe vzal tvar a vyjevil svůj subtilní charakter. Specifický ráz této zkušenosti se může široce měnit, ale bude mít smyslovou podobu: barvu, teplo, pohyb, zvuk, temný tvar nebo polohu. Cvičení opakujte tak dlouho, dokud v nitru nepocítíte tyto vlastnosti důvěrně spojené s kamenem. Jako by v nás kámen zanechal stopu, budeme pak schopni vnímat trvalou přítomnost kamene v prostoru před námi nebo spíše uvnitř toho, co si představujeme jako prostor duše. Nechte kámen uvnitř tam, kde spočívá, ale po nějaké době otevřete oči a nalijte do mělké misky trochu vody.

Voda jako předmět meditace

Nyní se stane předmětem vaší meditace voda. Záměrně ji pozorujte. Jemně posuňte miskou a zaznamenejte mírný pohyb na vodní hladině. Všimněte si, jak se přizpůsobuje nádobě, ve které spočívá. Pozorujte, jak je její hladina plochá a vykazuje podobnosti s povrchem země. Nahněte nádobku a opět si všimněte všech podrobností. Vložte do vody prst: je čistá, chladná, vlhká. Pozorujte, jak moc se odlišuje od kamene: průhledná, poddajná, pohyblivá, vlhká, reagující... Zaznamenejte vlastnosti vody, které můžete vnímat přímo. Vyhněte se znalostem z knih nebo asociacím, spoléhejte se pouze na své smysly. Jakmile se opět soustředíte na vodu, podívejte se stranou nebo zavřete oči a spočítejte v tichém a prázdném prostoru otevřeného vědomí. Pokud se vynořuje vzpomínka, postupujte jako předtím. Když se vzpomínková představa úplně vynořila, uvolněte ji. Dovolte vodě a jejím vlastnostem, aby plně vyvstaly ve vašem vědomí. Nesnažte se nic vidět. Místo toho dovolte svému otevřenému vědomí, ať si hraje. Co cítí voda, když je vámi? Opakujte toto cvičení tak dlouho, dokud nepocítíte, že máte důvěrný vztah s niterným pohybem vody.

Pocitované vlastnosti vody a kamene nyní pozorujte ve svém niterném prostoru. Možná se budete potřebovat vrátit na okamžik k zapomenutému kameni, dokud ve vás neožije jeho pobledlá přítomnost. Zvažte rozdíly mezi vnitřními pohyby vody a kamene, jak se jeví ve srovnání. Jelikož srovnání může být mocnou zkušeností a důležitým nástrojem, dopřejte si dostatek času, abyste zkušenost rozvinuli. Buďte trpěliví a opakujte cvičení tak dlouho, dokud to nebude nezbytné.

Meditace vzduchu

K zemi a vodě nyní můžeme přidat i vzduch. Jelikož ten je všude kolem, nepotřebujeme ho lít do misky nebo brát ze země. Vzduch je přítomný v nás a kolem nás, ale většinou ho nezačneme vnímat, dokud se nepohne vánek a my neucítíme vítr na tváři nebo neuvidíme třepot listí na stromu, ohýbající se stébla trávy nebo mihotání světla v prachu, když vane prostorem. Tehdy si vzduchu všimneme.

Jedno letní odpoledne jsem stál a pozoroval vítr, zvláště listy javoru stojícího přímo přede mnou. Jeho listy jsou nejprve klidné, ale když vítr začne foukat, začnou se chvět a poté třepotat, možná k pohybu přibude i zvuk šelestu a já si představuji obrovský, prázdný prostor kolem mne, plný listí ševelícího ve větru. Tyto listy jsou neviditelné, ale v mém mentálním zraku odpovídají všudypřítomnosti vzduchu. Tak jako křišťálově průzračná voda tvaruje pobřeží, vítr naplňuje prostor mihotáním mezi povrchem země a hranicemi nebes. Dokonce i když vítr ustane, vzduch nadále zůstává přítomný. Vzduch mi zjevu-

je pohyb, stejně jako nehybnost listů. Prosycený těmto vjemy uhýbám a udržuji si otevřený vnitřní prostor, v jehož prázdnotě se může vynořit duševní výraz vzduchu nebo jeho přetrvávající vjem. Dokážu ho vnímat, cítit jeho tvar a pohyb, jeho éterické vlastnosti?

Toto cvičení opakujte tak často, dokud před vámi nevyvstane vnitřní aspekt vzduchu. Zkušenost se vzduchem nyní porovnejte se zkušeností s vodou a zemí. Pozorujte, v čem se liší. Nepřemýšlejte, jen pozorujte. Kámen není voda, voda není vzduch. Každý z těchto prvků má vlastní přirozenost. Vnímejte je vzájemně a zkoumejte jejich rozdíly.

Abeceda vnitřní zkušenosti

Živly a barvy studované tímto způsobem tvoří abecedu vnitřní zkušenosti. Tak jako v Platónově slavné alegorii o jeskyni, v níž mohou vězni spatřit pouhé stíny a povrch věcí, mohli bychom se i my zmýlit tím, že bychom viděli pouze vnější aspekt věcí. Meditace nad smyslovými skutečnostmi posouvá naši pozornost k tomu aspektu reality, který bývá obvykle přehlížen. Rozbízíme okovy obvyklého vědomí a cvičíme svoji pozornost, aby vnímala jemná hnutí duše všeho, co nás obklopuje. Učíme se niternému jazyku, který tvoří základ pro pozdější stadia meditace, její praxe a zkušenosti. Každá smyslová zkušenost se stává příležitostí k hlubší účasti a vzniku odpovídajícího vnitřního korelátu. Během provádění těchto smyslových cvičení pravděpodobně zjistíte, že ještě než přestanete vnímat smyslový předmět, vynoří se následný obraz a překryje důvěrnou vnější znalost předmětu svým vlastním specifickým charakterem, který se mísí s oživujícím duchem.

Ve svém popisu tohoto cvičení jsem uvedl různé aspekty zkušenosti, abych každý tento aspekt učinil zřejmým. To, co jsem představil v časové posloupnosti, se často vyjevuje současně. Myslím, že když John Muir opakovaně spatřil hory, potoky a povětří v divočině, viděl dvojím způsobem. Vnímал zároveň vnější i vnitřní skutečnost okolo sebe a v sobě.

Nyní jsme v horách a hory jsou v nás, rozněcují nadšení, každý nerv rozechvějí, naplní každý pór a každou naši buňku. Náš Stánek z masa a kostí se zdá být vůči okolní kráse průzračný jako sklo, jako by skutečně byl její nedílnou součástí, zachvívající se se vzduchem a stromy, potoky a skalami, ve vlnách slunce - součástí celé přírody, která není ani stará, ani mladá, ani zdravá, ani nemocná, nýbrž nesmrtelná. Nyní sijen stěží dovedu představit nějaký tělesný stav, který by závisel víc na potravě nebo dýchání, než na zemi či obloze. Tato proměna je nejen velkolepá, nýbrž také celistvá a hojivá.

Muir má pravdu, že na rozdíl od našeho nitra, které je zaneřáděné televizní komercí a netransformovanými vášněmi, příroda je zdravá. Sobě důvěřovat nemůžeme, ale jí můžeme důvěřovat, a proto představuje pevný základ pro meditaci. Začátek s přírodními zvuky, barvami a jsoucny nabízí zdravé prostředky, jak formovat naši vlastní spirituální přirozenost. Příroda nikdy nezneužívá, nikdy není klamná. Dokud zůstáváme v její přítomnosti bdělí, můžeme s důvěrou pojímat její tajemství do sebe jakožto podklad svého nového lidství.