

Přípravná cvičení

Radomil Hradil

Vycházejme z toho, že jsme děti své doby a že naše vědomí je značně intelektuální; někdo tím trpíme více, někdo méně, ale vcelku se dá říci, že je to náš obecný neduh. (Jistě ovšem chápete, že hovořím-li o intelektu jako o „neduhu“, kterým „trpíme“, myslím to s jistou nadsázkou; z předchozího výkladu snad vyplývá, že sestup do intelektuálního vědomí měl svůj hluboký smysl, a i když je zdrojem utrpení pro celé Stvoření i pro nás samé, nebylo by bez něho pokroku.) Náš intelekt je utvářen výchovou, vzděláváním, působením médií a zvenčí jsou do něho vtištěny vzory, určité myšlenkové pochody a jejich vývody, které nám brání v tom, abychom se vůbec otevřeli realitě duchovního světa. Proto je vhodné pracovat nejprve na jejich odbourání, musíme vůbec narušit tu jakoby betonovou hráz logických myšlenek, která nás dělí od duchovních skutečností. Intelektuální logika, vázaná na odumírající mozek a nervovou soustavu, se totiž brání připustit existenci čehokoli jiného než hmoty a hmotných působení, protože by jinak ztratila pevnou půdu pod nohama, ztratila by kontrolu a vládu nad děním. Musíme jí proto nejprve vzít z rukou otěže, anebo ji rovnou vyhodit ze sedla...

Kóany, hádanky, haiku a básnické obrazy

K tomu nám mohou výtečně posloužit zenové **kóany**, tedy iracionální příběhy, které buddhističtí mniši celý den meditují a které nás dovedou v naší racionalitě „vykolejit“, pokud se jim opravdu poddáme. (Předem se omlouvám za své přece jen poněkud intelektuální poznámky v závorkách...)

Jak zní potlesk jedné ruky?

(Poddáme-li se této větě, rozezní se v nás potlesk, který nemohl zaznít...)

Světlo a tma jsou vzájemně na sobě závislé. A ty?

(Jak je tomu vlastně se vzájemnou závislostí světla a tmy? A co stíny? A co já? Jak je tomu se světlem a tmou ve mně?)

Dva jdou cestou. Jeden nezmokne. Ach, tento podzimní déšť! (Jak je možné, že jdou dva a jeden zůstane za deště suchý? Je to snad v postoji k dešti, ke světu?)

Jeden učený muž přišel za Tao-sinem a zeptal se ho: „Zdá se člověk světu, nebo svět člověku?“ Tao-sin vypil doušek vína. (Jsme-li my nebo svět snem, nuže, napijme se...)

Kněz předstoupil před Tao-sina a řekl: „Chci konat dobro, ide lidé se neřídí mými radami.“ Tao-sin ho uhodil do tváře, lady máš dobro!“

(Řikáš-li lidem, co mají dělat, biješ je do tváře, ponižuješ je.)

leden muž přišel za Tao-sinem a řekl: „Prosím pomoz mi.“ Na to Tao-sin: „Co ti chybí?“ - „To je ta nejtěžší otázka. Prosím, pomoz mi.“ Tao-sin odpověděl: „Tobě nic nechybí.“ Muž klamané odešel. Jaký to je špatný učitel!

(Pokud v tobě samém nevyvstala tvá životní otázka, pokud jsi sám nenašel cestu k sobě, nemůže ti pomoci nikdo druhý.)

Podobným oříškem pro náš intelekt jsou ovšem i některé staré české či moravské **hádky**:

Pole neměřené, ovce nečítané, pastýř nejednaný. Co je to?

Kousá, kousá - nemá zubů; lítá, lítá - nemá křídel. Co je to?

Jednu díru tam, dvěma ven, a když je ven, teprve je tam. Co je to?

Je malý sklípek, v něm dvě řady slípek, červený kohoutek. Co je to?

Jeden peň na dvou ratolestech drží deset větviček. Co je to?

Sedí panna na hrádkách, v devatero kabátkách, a těm, kdo ji svlečou, slzy z očí tečou. Co je to?

Ale vraťme se ještě jednou ke kóanům a k Tao-sinovi:

Jednou pravil Tao-sin svým žákům: „Miska plná vody se roztrhne o tvrdou podlahu. Třesk.“

To již připomíná japonské haiku, třebaže Tao-sin žil v 6. a 7. století, zatímco tradici **haiku** založil Macuo Bašo až v 17. století. Stačí přepsat tento výrok do klasické podoby haiku:

*Miska plná vody
se roztrhne o tvrdou podlahu.
Třesk.*

(Můžeme si při čtení plasticky představovat tvrdou misku plnou měkké, poddajné vody. Miska padá, přitahovaná gravitací, a tříští se o podlahu. Pevné sklo se s třeskem rozpadá a voda se rozlévá, uvolňuje, napětí povoluje. Třesk.)

Klasické haiku je tvořeno trojverším o 5, 7 a 5 slabikách, toto japonské schéma se však mnohdy při překladech do evropských jazyků ani při naší původní haikové tvorbě nedodrhuje; v našich jazycích to není možné a ani účelné. - Uveďme si nyní několik japonských haiku:

*Polehoučku
opadává horská růže –
hučení peřejí
(Macuo Bašo, 1644-1694)*

*Tišina noci
bledý měsíc
červ vrtá kaštan
(Macuo Bašo)*

Obě haiku v nás nejprve vykouzlí tichou rozjímavou náladu, představu růže, z níž zlehka opadávají okvětní plátky, nebo bledého svitu měsíce za noci - a vtom přijde varování zlom: naplno zaburácí peřeje či se ozve vrtání červa do tvrdého kaštanu. Naše nitro při tom zvratu - jsme-li dostatečně vnímaví - prodělá přímo otřes. Antonín Líman, překladatel japonských haiku, píše: Hušóova slavná báseň o staré tůni poslouží dobrým příkladem: „Do staré tůně / skočila žába / žbluňk“. Davy vykladačů popsaly tuny papíru, kde spekulují, co tato báseň znamená. Znamená především jedinečný čtenářský prožitek - v jednom okamžiku je možná hladina mé mysli starou tichou **tůní** a v příštím žába - já - ne-já - „žbluňk“ se hrouží do jejích hlubin. (...) Maximální zkratka, bezprostřední prožitek, přesný básnický obraz, odpor k logice a spekulaci, humor, nevážnost ke konvenčním jistotám života, to vše má haiku společné se zenem. Stručně řečeno, vrcholná haiku dosahují hranice nemožného: jsou záznamem mystické zkušenosti.“

*Z reje lesních vil
zbyly jen květy –
horská sakura*
(Josa Buson, 1716-1784)

*Do temnot staré studně
padá list kamélie*
(Josa Buson)

*V očích vážky
se zrcadlí
vzdálené hory*
(Kobajaši Issa, 1763-1827)

*Z nosní dírky
obřího Buddha
vylétla vlaštovka*
(Kobajaši Issa)

Haiku píší a psali i evropští či američtí spisovatelé. Patřil mezi ně i Jack Kerouac (1922-1969), který řekl: „Západní haiku nemusí dodržovat sedmnáctislabičné schéma, protože západní jazyky mohou jen stěží napodobit pružnou japonštinu. Navrhuji proto, aby západní haiku prostě vyslovila něco obsažného ve třech krátkých řádcích v nějakém západním jazyce.“ A zde je výsledek:

*Ptáci zpívají
ve tmě prší
a svítá*
(Jack Kerouac)

*Ta vůně deště
proč klekat?*
(Jack Kerouac)

Kdo chce, může vzít zavděk také českými haiku; tady je několik haiku našich dvou současných autorů:

*Veslice mlaskla
Vltavou líně plyne
skleněné vlhko*
(Jiří Dědeček, 1953)

*Nákladní vlak
na Železničním mostě
řeka se chvěje*
(Jiří Dědeček)

Vítkovice

*Město, které
svůj střed nemá,
metanem voní
ulice nemá.*
(Petr Mikeš, 1948)

Haiku o haiku

*Není to snadné
napsat dobré haiku.
Slunce vrhá stín.*
(Petr Mikeš)

Podobnému účelu, procvičování naší představivosti a prohlubování prožívání slova a obrazu, mohou sloužit **básnické obrazy**, imaginace jako takové. Zde namátkou několik z nich:

Jezero hladké v křovích stinných / zvučelo temně tajný bol, / břeh je objímal kol a kol
(Karel Hynek Mácha: Máj)

Na malinovém nebi / rozpouští se den
(Jan Skácel: Večer)

A den je tichý, křehký jako skořápka
(Jan Skácel: Vteřina v lednu)

Jako by anděl zídku přelézal
(František Halas: Jako by anděl)

Je ševel listům dán / v úzkostech nevyslovení
(František Halas: Ticho)

Noci se dlouží, dnové krátí / jako knot
(Oldřich Mikulášek: Poezie)

Tak utkvívá do noci luna. / Čistý průstřel nebe
(Oldřich Mikulášek: Pohled)

Obydlí větrů nikdy neztišená, / plameny zelené, jež náhle vyrazí
(Jan Zahradníček: Stromům)

Až k hvězdám dosahují ruce mé / a všude bdělost moje rozsvícená
(Jan Zahradníček: Nahore a dole)

Nebe je modré křídly andělíčků, / kteří se líbají
(Jaroslav Seifert: Kvetoucí Praha)

*A rozbij sklo, jímž spoutány jsou břehy / svou pružnou opratí, / pak poruč větrům zhasit bílé sněhy, / ať se již
nevrátí*
(Jaroslav Seifert: Jarní apostrofa)

Jablko svírá v své růžové pěsti / dnů padajících vůni prchavou
(František Hrubín: V září)

Tma v hustý účes stromů / zaplétá hvězdy a s listím je mísi
(František Hrubín: Hvězdo závistivá)

*Odmlčely se větry, v poslušná zrcadla se zhladily vody, / a hvězdy, jak ohně hasnoucí v studených vlnách
svítících moří, / vřely a šuměly nade mnou, neviditelné*
(Otokar Březina: Příroda)

Vítr se otvírá / Bere s sebou suchá slova
(Jaroslav Mazáč: Dálkový pochod)

I hrkola pole, / šíroširý pole, / a všude tam na nich / obilí syčí jako hadí sněm
(Josef Kainar: Cesta)

Svitava vysychá, trčí jí z těla kosti /jak holce vychrtlé, bez krásy, bez oblosti
(Ivan Blatný: Melancholické procházky)

Slunko se žhavilo mrazem / a já jsem ho před zraky rodičů / dechem vyfoukl v skleněné nebe
(Vít Slíva: Slezské slunko)

Oči tiše našlapují...
(Jan Stoklasa: Zimní)

Je podzim, / dnům nezůstalo jedno oko suché
(Lenka Juráčková: Zavírání studánek)

Duch ve světě a ve mně

Pokročme však k dalším cvičením. Nějaký čas v sobě můžeme nosit třeba tuto jednoduchou větu a vracet se k ní:

Duch je.

Postupně ji také můžeme dále rozvíjet a obohacovat:

Duch je kolem mě. Duch je ve mně. Duch je ve všem. Duch je vše. Atd.

Tato věta nám může pomoci v tom, abychom se vůbec naladili na existenci ducha, zvolna se jí otevřeli.

Vše, co vidím, bylo nejprve v duchu. Z ducha to vzešlo. Nic hmotného by nebylo, kdyby nebylo ducha. Vše je nejprve ideou, než se to stane hmotou. Ve hmotě vidím strnulé ideje. Hmota je duch, který ztuhl, jako když průzračná tekoucí voda zmrzne v led, neviditelná vzdušná vlhkost v jíní.

Když v zimě pozoruji holý strom, tvar jeho větví, utváření koruny, onu harmonii, mám před sebou projevenou myšlenku stromu; duchovní inteligence či moudrost vedla utváření hmoty. Každý tvar je zviditelněním ducha.

Pozornost můžeme zaměřit i na sebe samé, abychom si uvědomili svou duchovní dimenzi:

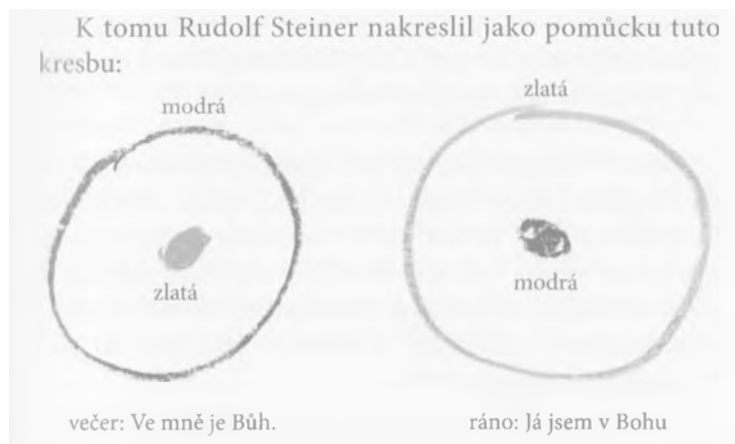
Mé hmotné tělo nejsem já. Byl jsem tu dříve, než jsem toto tělo získal, a budu zde i poté, až ho odložím. Jsem duch v tomto těle. Toto tělo je má schrána. Tyto ruce, tato ústa mi slouží, ale nejsou já. Já jsem duch. Jsem to já, kdo mě vede životem, kdo vybírá můj osud. Jsem to já, kdo se rozhoduje, že podstoupí všechno, co se mi v životě stane.

Když usínám, opouštím své tělo a vstupuji do duchovního světa. Vracím se k Bohu. Když se probouzím, vracím se do svého těla.

Meditace „Bůh ve mně -já v Bohu“

Rudolf Steiner doporučuje učitelům Waldorfské školy ve Stuttgartu následující meditaci:

„Večer se vžijete do vědomí: Ve mně je Bůh - ve mně je Bůh něho Duch Boží, nebo jak už to vyjádříte - ale nebudete to jenom teoreticky předřikávat (u většiny lidí spočívají meditace v tom, že si něco teoreticky předřikávají); a ráno se pak vří jete do vědomí: Já jsem v Bohu - tak, aby to prozařovalo do celého dne.



Nejde však o to, abychom si představovali takováto kolečka a uprostřed nich tečky, nýbrž o vnitřní prožitek bož- st ví v sobě a sebe v božství.

Večer tedy: Přes den bylo mé Já v mém těle; mé Já je z božsky-duchovního světa, je od Boha: přes den byl Bůh ve mně; to si s sebou беру do noci.

A ráno: V noci bylo mé Já v duchovním světě, bylo v Bohu. Byl jsem spojen s Bohem, splýval jsem s ním v jedno a tento zážitek si s sebou беру do dne.

Barevná koupel

Další cvičení, které uvedu, nás učí nepojímat některé kvality příliš hmotně, látkově. Konkrétně se jedná o kvalitu barev, obdobně se ale můžeme cvičit také v nadhmotném pojmání vůní, chutí, zvuků.

K tomuto cvičení použijte květy rostlin. Vyberu si květ, který mě osloví, a soustředěně se na něj zadívám; vnímám především jeho barvu. V imaginaci si představuji, jak tato barva proudí od květu ke mně a zvolna mě svými proudy zahaluje, takže se v ní celý koupám. Tuto koupel si chvíli užívám. Pak imaginaci změním a barva začne proudit očima do mne a prostupuje mne zevnitř, až se jí zcela naplním a splývám s ní, stávám se jí. - Na závěr květině poděkuji.

Barev v kvetoucí přírodě je nepřeborné množství, každá má přitom jinou kvalitu, naplní nás jinou náladou. Je hezké tyto kvality střídat, ale je také hezké k některým se pravidelně vracet. Pro mne je zvláště hlubokým zážitkem prožívat nachovou barvu na spodní straně okvětních plátků sedmikrásky chudobky - je to barva, jako když do sněhu dopadnou krůpěje krve...

Toto cvičení jsem si vytvořil sám pro vlastní potěchu; bylo pro mne pak příjemným zjištěním, když jsem u Rudolfa Steinera narazil na následující slova: „Musíme se učit prožívat uvolňování barvy od květiny, barvu si musíme představovat jako volně se vznášející v prostoru. Tento zážitek vede do astrálního světa.“

Vzhledem k uspěchanosti dnešní doby chci ještě dodat, že při jistém cviku lze toto cvičení provést - alespoň v náznaku - i během vteřiny, když kytku mjíme a zaměříme se na její barvu. Zároveň se tím učíme dívat se na barvy jinak, jako na duchovní kvality, které mají samostatnou existenci a jichž jsou hmotné předměty a pigmenty jenom nositeli, a zvolna se takto díváme na barvy úplně přirozeně, takže taková vteřinová barevná koupel není nijak násilným aktem, ale zcela přirozeným láskyplným setkáním s bytostí barvy. Musím rovněž uvést, že úplně mystické splynutí bytostí je spíše vzdáleným cílem, ideálem, jehož jsme schopni dosahovat skutečně až v intuitivním stavu vědomí; zatím to bývají jen výjimečné šťastné okamžiky...

Jak jsem uvedl, lze tímto způsobem pojímat i jiné kvality, například vůně. Doporučuji vám při procházkách přírodou nebo při práci na zahradě se občas zastavit u kvetoucí k větiny a vědomě a zhluboka k ní přivonět, naplnit se její vůní. Čich ovšem vnímá pach jen krátce, pachový vjem rychle slábne; proto se musíme plně soustředit na první vdechnutí, nasátí vůně, neboť při těch dalších už nebude mít náš počitek zdaleka takovou intenzitu. - Ještě musím podotknout, že když píšu, že má jít o „vědomé“ přivonění, že se máme na barvu či vůni soustředit, neznamená to, že by šlo o mentální, abstraktní, citově chladný úkon. Naopak, jeho základním gestem je sympatie, splývání a celý je nesen radostí, pokorou a vděčností.

Srdce není pumpa...

V jednom z předchozích cvičení jsme se zaměřili na existenci ducha ve světě i v člověku, na jeho prvotnost, zatím co intelektuální vědomí se domnívá, že prvotní je hmota, případně že duch vůbec neexistuje. Měli bychom se ovšem zbavit i dalších intelektuálních konstruktů. Jedním z nich je, že srdce vhání krev do organismu jako čerpadlo, jako pumpa, druhým, že mozek je zdrojem myšlenek, dalším, že hormony jsou zdrojem emocí, citů, jiným zase, že geny jsou zdrojem, původcem a příčinou těla. Ani jeden nich neodpovídá skutečnosti, pravdě. Oprostit se od je velkou úlevou a pomocí na další cestě k vyššímu vědomí.

Mé tělo je stvořeno duchem. Geny jsou nástrojem ducha při tvoření těla.

Má duše nejsou hormony. Má duše je svébytná; hormony jsou nástrojem mé duše.

Můj mozek není můj duch. Můj mozek není původcem mých myšlenek. Můj mozek zrcadlí a přijímá světové myšlenky, jež jsou mu vnukávány v inspiraci.

Mé srdce není pumpa; mé srdce nevhání krev do organismu. Mé srdce vnímá, kde je třeba krve, a této potřebě usiluje vyhovět. Vysílá, rozlévá krev tam, kde je jí třeba. Nic nevnučuje, jen slouží. Takové je srdce. - Takový je mozek. - Takové jsou hormony. - Takové jsou geny.