

# Od obrazu k vhledu

## Arthur Zajonc

*Zemé, není-li to, co chceš: neviditelně povstati v nás? - Není sen tvůj neviditelnou být jednou?*

- Rilke, „Devátá elegie z Duina“\*

Za mým domem je kupa máků různých barev. Jsou plodné a krásné, nabízejí zraku své úchvatně zbarvené květy na pouhých pár dní, než jejich hedvábí podobné okvětní lístky opadají. Každý květ je připraven na to, že ho nahradí jiný pupen, jenž se rozvine na dlouhém, křehkém stonku v okamžiku, kdy dvě části zeleného, měkkého obalu odkvetou, aby se mohly zevnitř objevit skvrnitě okvětní lístky. Každá část těchto máků se zdá být oddělená i spojená s druhými. Každý detail je jedinečný, každá fáze se zcela liší od té, která jí předchází. Nicméně části a celek participují na stejné křehkosti a pomíjivosti, již je vlčí mák. Zkrátka, je to organismus. Rád bych tyto máky použil jako příklad toho, jak se vyvíjí kontemplativní výzkum dále, když se posune od předmětu skrze vnitřní obraz k meditativnímu vhledu.

### ***Cvičení zaměřeno na rostlinu vlčího máku***

Tak jako v cvičeních týkajících se přírody, jež jsme v této knize popsali dříve, začněme tím, že se plně soustředíme na předmět, tj. na mák. Pomalu a jemně obraťme svoji pozornost nikoliv jen k přitažlivým květům, ale též k dalším částem rostliny, velkým i malým: k stonku s jeho měkkými štětinkami, pružným, zoubkovaným listům, křehkému okvěti, jehož barvy pohlavují ve větru, a zlatému středu uvnitř každého květu. Květ si neprohližejte jako botanik, ale spíše jako umělec. Všimněte si jemných rozdílů v barvě a tvaru, v této fázi vás zajímají spíše konkrétnosti než celek. Dopřejte si dostatek času a opakujte své pozorování v průběhu několika dní tak, aby se vlčí máky staly součástí vašeho niterného života, dokud si nebudete schopni snadno a přesně vybavit jejich obraz. Jako když se učíte báseň nazpaměť, můžete se z nich prostřednictvím vzpomínky těšit, jako byste seděli vedle nich v zahradě.

Když k nim přistupujeme tímto způsobem, obracíme se dovnitř. Vytváříme živý, trvalý následný obraz máků nebo jen jednoho máku a pracujeme s ním detailně, abychom zvýšili kvalitu jeho přítomnosti ve své mysli. Potom, když se časem pro nás stane plně přítomným, odložíme mentální obraz máku stranou a v dokonalém klidu praktikujeme otevřené vědomí, bez jakéhokoliv obrazu, bez uchopování nebo čekání, bez očekávání a myšlení. Pokud se vynoří nebo v ozvěně vrátí jakýkoliv další obraz, když duše dlí v klidu, neměli bychom se ho snažit uchopovat, ani se pokoušet porozumět smyslu tohoto jevu. Může to být pouhý vnitřní pohyb, jemná forma, tělesný vjem nebo zkušenost barvy. Skrze opakované kognitivní dechové cvičení se niterný svět rozvíjí tak, aby odpovídal meditačním předmětům rostoucím bohatou a přesnou imaginací. Svěvolná fantazie nás zde vůbec nezajímá. Prostřednictvím podobných cvičení objektivní niternou cestou trpělivě rozvíjíme spíše schopnosti duše, jež mohou odpovídat vnějším smyslovým podnětům. Řeč smyslového světa překládáme slabiku po slabice do niterného jazyka duše. Časem se tento svět niterné zkušenosti stane živou a nádhernou součástí našeho života. To je důvod, proč je další krok tak obtížný.

### ***Hledání duchovních činností skrytých za obrazy***

Abychom se posunuli od obrazu k vhledu, musíme nalézt sílu vzdát se nádhery obrazů ve prospěch toho, co se nejprve jeví jako neplodná prázdnota. Jazykem trojúhelníkových cvičení se posuneme od neustále se měnících obrazů trojúhelníků k živému pojmu trojúhelníku, zakoušenému jako čirá aktivita, která se vtěluje do jednotlivých trojúhelníků. Živý pojem „trojúhelník“ je jednotlivým druhem činnosti schopné mnohonásobného projevu (tj. všech trojúhelníků). V tomto ohledu potlačíme obraz kvetoucího máku ve prospěch myšlenky působící v nás (a v máku), ideje, která je „kvetením máku“.

\* *The Enlightened Heart*, ed. Stephen Mitchell, New York 1989. (Cit. v překladu Pavla Eisnera, Rainer Maria Rilke, ...*A na ochozech smrt jsi viděl stát*, Československý spisovatel, Praha 1990, s. 209.)

Zde čelíme opravdu náročnému stupni naší praxe. Když zmizí vzpomínka i následný obraz, co zůstává? Abychom poznali kvetoucí mák, musíme se do něj vmyslet. Činnost naší mysli má odlišný charakter a o to jde: přesunout se k této činnosti a nechat za sebou obrazy. Tímto způsobem nazíráme skrze vnější a vnitřní jevy až k činnosti, jež stojí za nimi. Praxe rozvíjení vzhledu sestává z potlačení světa obrazů a z hledání spirituální činnosti, jež se za těmito obrazy skrývá či je v nich přítomná.

K zakoušení této činnosti probíhající za obrazy můžeme přidat vědomě utvořený mentální obraz kvetoucího máku. Utvoření konkrétního obrazu tohoto druhu vyžaduje vstup do spojení s plodivým zdrojem konkrétního obrazu. Běžně to provádíme nevědomě, ale v meditaci si začínáme uvědomovat původ obrazů a idejí, který jsme do nynější doby nezaznamenali. Když vytváříme obraz kvetoucího máku, přesouváme svoji pozornost z obrazu ke zdroji, jehož využíváme k představivosti. Při tomto postupu objevujeme činnou ideu kvetení máku. Tvořením obrazu máku ztvárňujeme či ztělesňujeme s ním spojenou činnost idejí.

### **Čtyři fáze meditační posloupnosti**

Tento druh ztvárnění patřil konkrétně máku, ale v naší mysli se může obdobně objevit něco zcela odlišného. Jsme-li duchem nepřítomni, upadneme přímo do vlastní myšlenkové činnosti a obrazy se začnou zjevovat v nekontrolovatelném množství. Ve výše uvedené meditaci nejenže plně kontrolujeme své myšlenky, ale zároveň pozorujeme zvláštní druh činnosti potřebné k imaginování kvetoucího máku. Podobně jako tomu bylo u trojúhelníku, ani v případě vlčího máku nevypadá idea kvetoucího máku jako mák, ale poznáváme ji jako ideu kvetení máku. Pokud toto cvičení považujete za příliš obtížné, nejste sami. Jsme navyklí myslet reaktivně. Máky se ukazují v našem zorném úhlu, poznáváme jejich rozkošnou přítomnost a pojmenováváme je. Možná je chvíli zkoumáme. Pokud si je pamatujeme, těšíme se z nich ve vzpomínce, poznáváme je a tak dále. V meditaci máků však děláme něco zcela odlišného.

Nejprve se posouváme od předmětu k obrazu, čímž nemyslím vzpomínkový obraz nebo fantazii, ale niterné zobrazení předmětu v duši. V rámci tohoto schématu nazývám tento duševní vjem „vnitřním obrazem“. Vnitřní obraz je to, co v „prázdnostech“ filosofky Weilové vyvstává skrze kognitivní dýchání. Abychom vyvolali tento následný obraz můžeme použít samotný předmět nebo mentální obraz předmětu.

Tento obraz, na nějž se ve druhém stádiu zaměřujeme skrze kognitivní dýchání, se stává předmětem naší pozornosti. S tímto vnitřním obrazem žijeme, ale pak od něj odvrátíme mentální pohled a znovu otevřeme vědomí, aby se prázdnota vynořila podruhé. V této činnosti se vědomím přesouváme od vnitřního obrazu k myšlenkové činnosti, která je zdrojem takového obrazu. Abych zdůraznil její nemateriální povahu, nazvu ji „spirituální činností“. Na této rovině opouštíme jak vnější předmět, tak vnitřní obraz a vnímáme čistou geometrickou aktivitu, která umožnila jejich vznik. V posledním stádiu meditující opět užije kognitivního dýchání. Spirituální aktivita poukazuje na zdroj či nositele. Nejprve se zaměřil na činnost samotnou, ale nyní nechává zmizet i ji. V prázdnostech otevřeného vědomí vyvstává nositel či bytost procesu. Zaniká jakýkoliv pocit oddělení.

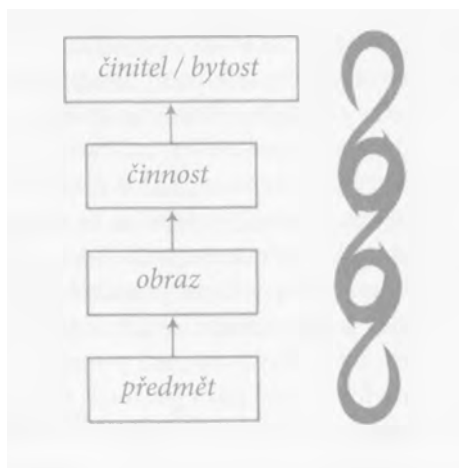
Meditující se, nejprve jen krátce, sjednocuje s činitelem ve spojení Já-Ty. Tato skutečnost se v asijské tradici označuje pojmem neduální- ho vědomí, ve kterém se rozplynou veškeré rozdíly mezi subjektem a objektem. Meditační posloupnost:\*

- 1) předmět
- 2) vnitřní obraz
- 3) spirituální činnost
- 4) činitel/bytost

\* Rudolf Steiner: *Stages of Higher Knowledge*, Anthroposophic Press, Spring Valley 1967.

Předpokládejme, že jste se změnil v umělkyni v ateliéru, plně ponořenou do své práce. Plátno stojí před ní, štětky drží v ruce. Pohledem přechází od objektu, který maluje, k jeho obrazu, jenž vzniká na plátně. Míchá barvy a nanáší je na plátno. Její aktivitou je malování na plátno. Bytost malby, která v ní žije, je původcem její činnosti i obrazu samotného. Objekt, který maluje, je plodem podobného procesu. V spirituální imaginaci vesmíru existuje inteligence v přírodě stejně jako v člověku. Nejsme jedinými činiteli ve světě. Vytváříme malby, avšak světová mysl tvoří svět. Světová mysl je činitelem, jehož činnost má za následek smyslové objekty. Nemusíme předpokládat vzdálené světy platónských idejí, stačí, když necháme vystupovat stále jemnější oblasti spirituálních jevů a poznání.

Na dalším obrázku jsem naši posloupnost seřadil do diagramu. Chci tím ukázat, že přechody mezi jednotlivými stupni jsou tvořeny lemniskátou kognitivního dýchání. To, co bylo na jedné rovině následným obrazem, na druhé se stává dalším objektem meditační pozornosti. Následný obraz vnitřního obrazu je spirituální činností. Činnost se následně obrací v předmět pozornosti, která přechází v činitele či bytost coby následnou představu.\*



### **Proč na všech čtyřech úrovních existují nesnáze?**

Proč na všech čtyřech úrovních existují nesnáze? Meditační stezka, kterou jsem popsal, je obtížná, ale na každém stupni cesty se nám dostává náležitě odměny. Je to v podstatě badatelská metoda zaměřená k tomu, aby jedince vedla k ryzím vhledům, které nepodléhají fyzickým smyslům. Rilke na nás naléhá, abychom byli trpěliví a milovali a „žili otázky“.\*\* Prostřednictvím kontemplativního výzkumu se dokonce vžíváme do otázek hlouběji a měníme tím sami sebe, takže dokážeme otázky i žít. A jak napsal Rilke,\*\*\* „jde o to, abychom žili vše“.

Pokud aspirujeme na porozumění své bytostné přirozenosti, pak potřebujeme takovou metodu, která je zde popsána. Abychom dospěli ke kontemplativnímu poznání, měli bychom objevit základy poznávacích procesů, které jsou vhodné pro bytosti, jako jsme my, a pro přírodní bytosti. Abychom dospěli k tomuto cíli, jsou cvičení v této knize navržena nejprve tak, abychom dosáhli emoční stability a pozornosti, ale v pozdější části je jejich cílem vyvést nás z rovnováhy, otfást naším pevným lpěním na skutečnosti, jež je zakořeněna ve smyslové zkušenosti samé. Posun od vnějšího obrazu k vnitřní představě je prvním krokem ze smyslového světa směrem k niterné odpovědi.

Zde ovšem nemůžeme spočinout. Pokud tak učiníme, pak nás přemůže rozkošnická, rozšiřující se oblast neustále se měnících vjemů, jež nás mohou odtrhnout od života, tj. něco na způsob vnitřní televize nebo videoher, které nás od života odtrhávají vnějším způsobem. Rád bych tudíž zdůraznil, že se nepokouším nahradit smyslovou realitu zábavným, ba velkolepým světem vnitřních zkušeností. Naše cesta k spirituálnímu rozměru života a našeho já se ubírá spíše stezkou kontemplativní práce s látkou převzatou z přírody a světových spirituálních tradic. Tato činnost nás postupně posouvá od vnějšího rozměru kontemplanované látky k bytostnému spirituálnímu jádru. V tomto směru jsme uchráněni od reálných hrozeb projekcí a klamů. Cílem, o který usilujeme, je vhléd, jenž nám poslouží v životě a učiní nás pohotovějšími při řešení potíží, na něž narazíme, s hluboce rozšířeným porozuměním, které nepramení pouze z instrumentalizovaného rozumu. Ovocem kontemplativního výzkumu by měla být moudrost zrozená ze svobody, která může sloužit lásce.

\* Steiner označuje tři formy poznávání spojené s druhou, třetí a čtvrtou úrovní jako imaginace, inspirace a intuice.

\*\* Viz Dennis Klocek, *Alchymie duše*, Fabula, Hranice 2010. - Pozn. vyd.

\*\*\* Rilke, *Letters to a Young Poet*.