

## Slova, obrazy a setkání

Arthur Zajonc

*Předka sud', neb hříšníci jsme všichni, zavři mu oči a závěs zatáhni a nás všechny nech rozjímat.*

- William Shakespeare, Král Jindřich VI.

Příroda nás inspiruje a může být skutečně důležitým učitelem, ale stejně důležitá jsou i slova a obrazy, která máme k dispozici jak v posvátné, tak světské literatuře. Poté, co jsme se hlouběji zabývali smyslovým světem, se nyní obrátíme k slovům, obrazům a rozhovorům, které poskytují hojnost předmětů k meditaci. Ty v nás totiž rovněž mohou evokovat ideje a pocity, jež jsou vhodné pro kontemplativní činnost. Mnohé z toho, co jsme se naučili v meditacích se smyslovými světy, můžeme zužitkovat v práci se slovy a obrazy a lidskými rozhovory (setkáními).

Když mi bylo šestnáct, vstoupil jsem do třídy a uviděl svého učitele, jak píše na tabuli: „Veškeré násilí není mocí, ale jejím nedostatkem.“ V té době jsem neměl ponětí, co ta věta přesně znamená, a učitel nám moudře odmítnul výrok vysvětlit. Roky se tento aforismus vynořoval v mé mysli, zkrácený do věty: „Násilí je nedostatek moci.“ Znovu a znovu jsem se vracel k výroku a převracel ho v mysli, abych objevil, zda jsem mu schopen porozumět. V určitém okamžiku se mi rozbřeslo a já jsem začal zřetelně chápat pravdu, kterou jsem do té doby jen mlhavě tušil. Ta jednoduchá věta mě provází ještě dnes. Později jsem zjistil, že jejím autorem je Ralph Waldo Emerson, ale až mnohem později jsem přišel na to, jak hlubokou moudrost obsahuje.

Násilí se rodí ze strachu a zjevuje nedostatek skutečné moci, ryzí moc nikdy potřebuje násilí, ale vždy je jemná, uzdravující a milující. Tento objev není primárně o pochopení. Slova obsahují tajemství, mohou nás polapit a držet roky, aniž bychom věděli, co skutečně znamenají. Vzpomeňte si na svoji nejmilejší báseň, myslíte si, že jí rozumíte?

### **Meditace o slovech *Meditační věta „láska nezná strach“***

Meditace o krátké větě je snad nejsnadnějším způsobem, jak začít s kontemplativní praxí založenou na slově. Věty vhodné k meditaci by měly být formulovány tak, aby vedly za prozaické úvahy konvenčního života. Slova vzata často z posvátných textů a básní nás povznášejí nad obvyklé okruhy myšlení a řeči k hlubší reflexi. Můžeme například pracovat s větou „Láska nezná strach“. V meditaci o těchto slovech jsme zváni k tomu, abychom kontemplovali vztah mezi dvěma skutečnostmi hluboce zakořeněnými v lidské duši. Tyto skutečné, avšak nehmatatelné prvky našeho světa ovlivňovaly činy lidí po všechny časy více než jakákoliv vnější síla.

„Láska nezná strach.“ Meditace o této větě může začít jejím prostým opakováním, aniž bychom ji analyzovali nebo se snažili nalézt její význam. Nepotřebujeme vědět, kdo je pod touto větou podepsán nebo za jakých okolností vznikla, protože neprovádíme literární dekonstrukci. Místo toho použijeme těchto několika slov čistě k tomu, abychom zušlechtili duši. I když je poznání cenné, zde slouží pouze jedinému cíli a tím je transformace. Z tohoto důvodu je mnohem podstatnější, zda *cítíme*, co je láska a strach, než zdali to víme. Tato slova mají působit na naši imaginaci a nikoliv na náš intelekt. Jsou zde proto, aby obsáhla celek lidské bytosti, srdce i mysl. Studium je základním předpokladem meditace, avšak bádání, byť o esoterních záležitostech, není náhradou za opravdovou praxi. Znovu si větu zopakujte: „Láska nezná strach.“ S každým zopakováním ji vnímejte jako novou, svěží, jako když slyšíte její části a nejasnosti poprvé. Dovolte jí, aby vás na chvíli zmátla, než se do ní ponoříte hlouběji.

### ***Soustředění na jednotlivá slova***

V další části meditace se můžete soustředit na jednotlivá slova: například na lásku nebo na strach. Co ve vás strach vyvolává? Můžete v sobě strach nahmatat? Pokud se vám to hned napoprvé nedaří, pak si představte nějakou situaci vyvolávající strach. Na tomto místě i v dalším průběhu meditace nám mohou být velmi nápomocné mentální obrazy doprovázející slova. Možná máte strach, když stojíte před jiným člověkem nebo když se ztratíte v pralese. Nesnažte se o situacích pouze přemýšlet, ale vnímejte je, prociťujte. Dovolte strachu, aby vystoupil z nitra na povrch. Nenechte se rozrušit vedlejšími aspekty situace. Odpovězte přesně, proč se bojíte, proč jste ustrašení? Můžete zpětně vysledovat události, které tento strach způsobily? Když strach pominul, můžete říci, že příčinou vašeho strachu bylo, že vám hrozil hlad, zima nebo dokonce smrt? Když stojíte proti jinému člověku, máte strach, že budete zesměšněni nebo poníženi? Možnost fyzického i psychického ublížení způsobuje strach. Když se bojíme, cítíme, na co strach poukazuje. Strach vnímáme přímo v sobě, ale jeho prostřednictvím odhalíme zdroj, který je vně nás.

### ***Vyšší já v našich meditacích a úvahách***

V meditacích jsou aktivní dvě části nás samých. To, co bychom mohli nazvat myslí nebo také duší zakoušející emoce, například strach. Avšak jiná část nás samých, jakési „meta-vědomí“ či vyšší já může zároveň sledovat celý proces, pokud nejsme zcela přemoženi či paralyzováni emocemi, které cítíme. Odborníci naznačují, že staří Řekové zakoušeli toto vyšší já jako vnější skutečnost, jako manifestaci bohů. Například když se Achilleus a Agamemnón v *íliadě* dohadují nad otrokyni, zjeví se bohyně Pallas Athéna a upokojí Achillovu ruku, když sahá po meči.

Homérovými slovy:

*Zatímco přemítal takto jak v srdci, tak v mysli a z pochvy tasil už veliký meč, vtom Athéna snesla se z nehe...*

*Ze zadu přistoupla k reku a vzala ho za rusé vlasy, zjevná toliko jemu, však z druhých ji neviděl nikdo.106*

106 Homer, *The Iliad*, Chicago 1967, 1, ř. 194nn. (Cit. podle: Homér: *Ilias*, Odeon, Praha 1980, s. 12.)

Achilleus se zastavil, aby v mysli a duchu zvažil čin, který se chystal spáchat. Jeho prameditace byla prosbou bohům, aby ho vedli. S Achilleovou kšticí v ruce se Pallas Athéna zjevila pouze jemu a zastavila ho, když chtěl zabít svého vznešeného příbuzného. V současnosti se vyšší já může stát v nás niterně činným a uklidňovat naše emocionální reakce, když se chystáme někoho napadnout nebo zranit. Již ho vizuálně nezakoušíme jako bohyni, toto vyšší já je činné v našich meditacích a úvahách. Naše zacházení s touto vyšší přirozeností nás spojuje s oblastmi, jež sahají daleko za bezprostřední okolnosti, v nichž žijeme. Zatímco pociťujete strach a vnímáte jeho bezprostřední příčinu, všimněte si rovněž, že můžete zůstat stranou vnitřního nepokoje a jednat ve světle vyšší moudrosti. Pokud byla náležitě provedena přípravná cvičení týkající se kontroly a ovládnutí emocí, pak by tato zkušenost měla být snadno dostupná.

Opět si zopakujme ona slova: „Láska nezná strach.“ Od strachu se nyní přesuňme k lásce. Toto slůvko s tolika možnými významy vyvolává zcela odlišné pocity nežli slovo strach. Tak jako předtím u strachu, i nyní si v mysli vybavte zkušenost lásky ve svém životě, to na začátek stačí. Láska se může dávat i přijímat. Může zahrnovat lásku k rodiči, dítěti, babičce nebo partnerovi anebo můžeme nezištně milovat oblíbené místo, báseň nebo nějaké hudební dílo. Každý okamžik lásky nám nabízí prostředky, jak kultivovat jeden aspekt zkušenosti lásky. Dovolte, aby ve vás tato zkušenost vytryskla, dopřejte si dostatek času, abyste ji opravdu pociťovali. Zeptejte se sami sebe: Zná láska strach? Jaké místo má strach tam, kde je láska? Milovali jste někdy někoho, kdo vás děsil? To se pravděpodobně stalo. A milovali jste někdy nějaké místo v přírodě, jehož neproniknutelnost vyvolávala strach? Určitě. Zkoumání těchto emocí nám vnukává další otázku: „Mohu se ve zkušenosti lásky dostat dále tam, kde strach ztrácí svoji sílu?“

### ***Archetypální obraz matky s dítětem***

Napadají mě dva obrazy, v nichž spatřuji lásku beze strachu. První je archetypální obraz matky s dítětem, objevující se v nesčetných vyobrazeních Isidy a Hóra nebo Madony a Dítěte tak drahého křesťanské ikonografii. Děťátko něžně sedí na klíně milující matky. Budoucí zápasy a utrpení dítěte drží nyní v šachu alespoň na čas všeobjímající soucitná láska matky. Do její ochranné náruče nemůže proniknout žádný strach. Žádné fyzické ani psychické trauma nemůže vstoupit do této sféry. Dítě je nevinným příjemcem čisté lásky. Tak jako dítě i my všichni můžeme být nevědomými příjemci lásky a nevědoměle se těšit z jejího tepla, z ochraňující náruče. Žít s obrazem dítěte v milující náruči nám může pomoci zakusit rovněž pocit „lásky beze strachu“. Můžeme být milovaným dítětem.

Nevinátka může být blaženě nevědomé ohledně veškerého zraňujícího jednání, zatímco spočívá v matčině náruči, my však ne. My známe všechna ta nebezpečí kolem nás a představujeme si i ostatní. Tak jako kováři se učíme respektovat žár ohně. Před nebezpečím nezavíráme oči. Tudíž potřebujeme nutně druhý obraz lásky beze strachu, takový obraz, který představuje lásku, již můžeme cítit dokonce i tehdy, když čelíme nevyhnutelným zkouškám. Narážím zde na obraz atentátu na Mahátmu Gándhího. Byl to v pořadí šestý atentát na jeho

život spáchaný hinduistickými extrémisty. Atentátníka Nathurama Gódsého znal Gándhí z předchozích pokusů. Gándhí ho dokonce pozval, aby s ním strávil osm dní, aby tak mohl lépe porozumět jeho fundamentalistickým postojům, ale on pozvání odmítl. Ačkoliv Gándhímu bylo jasné, že mu hrozí nebezpečí, odmítal posílení ochranky. Konečně jednoho večera v lednu roku 1948 konal modlitební pochůzku ve společnosti dvou pomocníků Abhy a Manua. Týden předtím řekl Manuovi: „Pokud mne někdo zastřelí, přijmu kulku s odhalenou hrudí bez povzdychu a s Rámovým (Božím) jménem na rtech; jen tak mě mohou nazvat pravým Mahátmou.“<sup>107</sup> Když Nathuram Gódsé přistoupil ke Gándhímu, ten sepal ruce do tradičního hinduistického pozdravu a Gódsé vystřelil tři rány do jeho hrudi. Když krev potřísnila jeho bílý, vlněný šál, vyslovil Gándhí požehnané jméno svého boha: „Hej Ram, hej Ram“, požehnal svému atentátníkovi a klesl mrtev k zemi. Jedinou odpovědí Gándhího srdce na Gódsého zanícenou nenávist bylo odpuštění. Násilí, ba dokonce ani smrt nepřiměly Gándhího, aby se bál. On byl skutečným Mahátmou a z první ruky věděl, že láska nezná strach. Gándhí ztělesnil milovníka beze strachu, který odpouštěl. Zde jde ochrana poskytovaná dítěti stranou, nebezpečí je rozpoznáno, avšak matčina láska se internalizuje a touto cestou se měníme z milovaných na milující. Jakožto milující si s sebou neseme modrý plášť míru a červený šál soucitu a učíme se od lásky, jak žít beze strachu, dokonce i tváří v tvář utrpení a smrti.

Když jsem kontemploval tuto větu, zjistil jsem, že její význam a síla jsou obohaceny tím, že se ke slovům přidávají obrazy. Když jsem meditoval o nepřítomnosti strachu, spatřil jsem obraz nevinného dítěte sedící na matčině klíně. Dítě celou svojí bytostí zjevuje nepřítomnost strachu. Místo strachu vyzařuje radost a bezpečí. „Milující“ aspekt ztělesňuje samotná matka. Lásku vyjadřuje něžným způsobem, kterým hledí na své dítě, a také tím, jak ho drží v náručí. Budete-li si při vyslovování věty „Láska nezná strach“ představovat obraz dítěte, vaši praxi to zintenzívní, podobně jako obraz matky. V tomto případě nezáleží na tom, že všechny matky nejsou milující a děti mohou být ustrašené. Jedná se pouze o okamžitý obraz, jehož prostřednictvím lze vnímat archetyp vyjadřující, že „láska nezná strach“.

V takovém chvilkovém vhledu se obraz a idea vzájemně energeticky posilují. Analogicky nám obraz atentátu na Gándhího zpřítomňuje archetyp jedince, který dosáhl niterného ztělesnění lásky, který prodléval v lásce, a proto se mohl se všemi nepřáteli setkat beze strachu. To, že Gándhí měl lidské slabosti, je nedůležité, neboť zde hledáme okamžik, skrze nějž se může zjevit čirá manifestace lásky beze strachu. Nekonečná moc lásky, kterou Gándhí projevoval, leží v srdci nenásilí. Emerson měl pravdu, násilí je absencí moci. A platí i opak: opravdová spirituální síla lásky zjevuje sebe samu v absenci násilí a v skutcích odpuštění. Poté, co jsem meditativně pobyl ve slovech a obrazech, si nyní v nitru opět opakuji větu „láska nezná strach“. Slyším, jak se ke mně v ozvěně vrací z velikých dálav vesmíru: „Láska nezná strach.“ Vůlí nyní směřuji jinam, zmírňuji její proud a otevírám bránu, která vede k hlubokému tichu. Krok za krokem postupuji v míru a umožňuji prázdnotě, aby mi odpověděla. Nic nečekám, v nic nedoufám. Čekám způsobem, který vítá všechny věci.

### ***Novalisova meditační věta: „Světlo vytváří oheň“***

Výše jsem citoval verš z Janova listu, avšak bohatý materiál k meditaci nám může poskytnout rovněž světská poezie či próza. Když německý básník Novalis píše: „Světlo je geniem ohnivého procesu. Světlo vytváří oheň“, není to snad pozvání k meditaci? Co to znamená, že světlo vytváří oheň? V jakém slova smyslu je světlo vyšším inspirujícím geniem ohnivého procesu? Dokážu vnímat plamen svíce jakožto následek světla a nikoliv jako činitele celého procesu? Slova, jež kontemplativně nazíráme, nám mohou nabídnout horizont, k němuž směřujeme. Pokud jim poskytneme čas, který potřebují k tomu, aby rozvinula svoji vlastní magii, porosteme tím, že budeme zkoumat jejich širší významy.

### ***Kontemplativní čtení***

Podobně můžeme meditovat také nad delším textem. Nejprve se zdá, že nás takové verše udolají. Zdají se být příliš dlouhé na to, abychom jich smysluplně užívali v meditacích. Můžeme začít prostě tím, že si budeme delší text číst pomalu a hloubavě. Kontemplativní čtení je vysoce uspokojivou činností. Nicméně později budeme chtít pokročit hlouběji. Já začínám tak, že si vyberu jednu část verše coby počátek meditace. Je možné meditovat, jak jsem to výše popsal, slovo za slovem, větu za větou. Jeden řádek se tak stává mikrokosmem celku textu. Časem lze přidat další řádky, takže postupně si vytvoříme vztah k celé pasáži. Každý řádek pak může znít takovou hloubkou, jakou jednoduché čtení nabídnout nemůže. Po takovéto činnosti, řádek po řádku, po pomalém a promyšleném přečtení, kdy se zastavíme na konci každé formulace či řádku, můžeme být hlouběji vtaženi do plnosti síly celého verše či pasáže.