

# Smyslová meditace

*Arthur Zajonc*

*Nejhlubší slova moudrého muže nás učí témuž jako hvízdání vanoucího větru, nebo šumění plynoucí vody.*

- Antonio Machado

## ***Příroda jako předmět kontemplace***

Thomas Merton, jenž píše o vztahu mezi samotou a láskou, v ozvěně na verše Antonia Machada říká: „Žádná slova, jež byla kdy pronesena, se nevyrovnají zvuku větru v korunách pinií.“ Vezmeme-li vážně básníky a kontemplanující naši doby, můžeme se stát jejich spojenci v tom, že učiníme z přírody předmět své meditace. Příroda je vynalézavá v tom, jak nás učí, tak jako učila mudrce po celé věky. K velkému prospěchu můžeme naslouchat šumění vody nebo hvízdání větru v piniích. Čistota přírody pomáhá harmonizovat naše emoce. V druhé kapitole jsme objevili přírodu jako cenný zdroj úžasu a úcty, nyní se k ní můžeme obrátit znovu z kontemplativních důvodů. Tím, že věnujeme přírodě pozornost, hlouběji participujeme na jejích cestách a rozvíjíme subtilní dovednosti, které nám mohou otevřít další neviditelný aspekt světa a nás samých. Naučili jsme se kognitivnímu dýchání při znění zvonu. Nyní se obraťme k dojmům, které nám nabízí příroda. Můžeme použít stejnou metodu, abychom dále postoupili ve svém kontemplativním poznání.

Japonský básník ze sedmnáctého století Macuo Bašo dává svým učedníkům následující radu:

*Pokud se chcete učit o borovici, běžte k borovici, nebo k bambusu, pokud se chcete učit o bambusu. Ale činite-li tak, musíte se vzdát osobních předsudků. Jinak do předmětu pouze vnesete sebe sama a nenaučíte se nic. Vaše poezie vyvstane sama od sebe, když se sjednotíte s předmětem, ponoříte se dostatečně hluboko do předmětu, abyste viděli skryté světlo, které v něm září. Jakkoli dobře zní vaše poezie, nejsou-li vaše pocity přirozené - jste-li od předmětu oddělení -, pak vaše poezie není skutečnou poezií, ale pouze subjektivním padělkem.\**

Když přistupujeme k přírodě jako k předmětu kontemplace, můžeme následovat Bašóovu radu studentům ohledně poezie. Musíme odložit stranou veškerou zaujatost sebou samým a obrátit svoji pozornost plně k borovici nebo bambusu, úplně do nich vejít. Pak se naši otevřené mysli může ukázat jejich „zářivé světlo“ a tím se dostaví i slovo, tj. poezie.

Buddhaghóša v pátém století doporučuje mnichovi, aby si vytvořil kytici ze žlutých květů a usadil se před ní, asi tak na délku paže.\*\* Zaměření (*kasina*) na žluté květy se v tomto smyslu stane předmětem jeho meditace. Mnich se má soustředit pouze na žlutou barvu rozkvetlých květů, ponechat stranou zeleň stonků a všech dalších částí rostliny. Mnich opakuje slovo „Žlutá! Žlutá! Žlutá!“ Překonává všechna vyrušení a stále se soustřeďuje pouze na žlutou barvu. Když se plně ponoří do žluté, odvrátí svůj pohled a dovolí, aby vyvstala *nimita* neboli obraz, který všichni vidíme, když naše sítnice nasaje barevný vjem. Buddhaghóša vysvětluje, že meditující vidí jiný druh obrazu, takový, který je vnitřním korelátum k vnějšímu obrazu. Mnich opakuje praxi koncentrované pozornosti vůči žlutým květům před ním znovu a znovu a pak se uvolní. V jeho otevřeném poli vědomí se vynoří ozvěna či dosvit smyslového vjemu. S usilovnou praxí může mnich stabilizovat *nimita* čili dodatečný obraz natolik, že i kdyby kolem něho prošel kolemjdoucí a tlesknul mu přímo u ucha, *nimita* žluté zůstane neporušená. Pokud se pohybuje a mizí, pak mnich ví, že musí pokračovat v praxi dále, dokud nedosáhne zmiňovaného stádia.

Rudolf Steiner na své přednášce v Helsinkách doporučil podobnou praxi.\*\*\* Oživením smyslového vnímání, jak ukazuje Steiner, můžeme procitnout v živoucí spirituální dimenzi Země. Tyto vjemy jsme až příliš často pojímali jako rutinu, jako mrtvé, a tak jsme jejich prostřednictvím zachycovali pouze mechanické a materialistické aspekty našeho světa. Abychom svoji zkušenost a porozumění rozšířili, potřebujeme prohloubit svou smyslovou účast na světě barev, zvuků, pohybů - na úplně celé smyslové zkušenosti. Z tohoto pohledu smyslový svět nevylučujeme, začneme-li se věnovat kontemplativnímu životu; spíše máme proměnit jeho prožívání. Měli bychom odhalit niterné aspekty vnějšího světa a věnovat jim plnou pozornost.

\* Citováno v Stephen Mitchell, *The Enlightened Heart*, Harper & Row, New York 1989 a *A Zen Wave: Bashos haiku and Zen* od Roberta Aitkena, Waterhill, New York 1978.

\*\* Buddhaghóša: *Path of Purity*, Pali Text Society, London 1975, s. 143-204.

\*\*\* Rudolf Steiner: *Spiritual Beings in the Heavenly Bodies and in the Kingdoms of Nature*, CW 136, Steiner Books, Great Barrington 2009, přednáška 1.

## ***Meditace barev .nutnost srovnání***

Podobně jako Buddhaghóša i Steiner doporučuje svým helsinským posluchačům cvičení barev. Stojíme před modrou oblohou a díváme se na azurové nebe nad námi, a tak se s ním sjednocujeme. S cvičením si dáváme načas a dovolíme modré, aby nás plně prostoupila až do té míry, že věci, které nás obklopují na horizontu, vyblednou, a kromě modré oblohy vše zmizí. Když se odvrátíme, vyvstane v nás odlišný pocit. S každým opakováním se určité rozpoležení v našem otevřeném vědomí ustálí zřetelněji. Zkoušet pojmenovat takovéto pocity v sobě vždy ukrývá nebezpečí: kodifikujeme a umrtvíme tak v sobě merkuriální pocity, jež v nás ožily. Avšak musíme-li použít slova a vyjádřit svoji zkušenost, pocit zbožné úcty může být nejlepším popisem. Ať jsme v pátém století nebo na začátku dvacátého, tato praxe má stále stejné klíčové prvky. Jak Buddhaghóša, tak Steiner se zasazují za to, čemu říkám „jóga smyslů“. Nejprve se máme soustředit na barvu, stát se jí a dovolit jí, aby se stala námi. Když se s barvou pokud možno co nejvíce identifikujeme, přesuneme se k otevřenému stavu vědomí, v němž vyvstává „dodatečný obraz“. Jinde Steiner popisuje význam takového obrazu těmito slovy: „Hnutí způsobené vnějším vjemem skončilo a pro mnoho lidí to je konec celé záležitosti. Zde má nicméně žák začít..“\* Přesně v tomto bodě, v bodě, kdy vnější účinky smyslového vjemu zmizely, praktikujeme plnou bdělost prázdnoty. Vytrváme v prázdném prostoru, nic nehledáme, o nic neusilujeme, abychom mohli přivítat všechny věci. S časem a trpělivostí se zjeví milost a *nimita* vyvstane jako Měsíc, který se zjeví zpoza oblaků, jak by řekl Buddhaghóša. Nejprve je zkušenost prchavá, vynoří se jen na okamžik a rychle umlkne. Ale praxí začínáme důvěřovat vnitřní dimenzi světa způsobem, jakým důvěřujeme světu vnějšímu. Naše tělo se pohybuje prostorem a důvěřuje, že brána před námi neuteče a země před námi se nezmění ve vodu. Podobně důvěryhodná a stálá je řeč žlutých květů a modré oblohy. Naše vlastní emoce mohou být labilní, avšak vnitřní pozice skrytá v barvě nikoliv. Samotná barva nám zjeví mnoho nuancí, které odolávají prosté kategorizaci, avšak barva není klamná.

Když Goethe čelil složité otázce estetického užití barev, snažil se vytvořit vědu, která by nezpravovala o mechanické přirozenosti barev (vlnění nebo částice), ale o jejich *sittliche* (neboli morálních) aspektu.\*\* Domnívám se, že Goethe působil v rámci senzuačního proudu kon- templativních tradic. Usiloval o to, abychom se posunuli za postoje a předsudky v oblasti estetických a morálních soudů, a přesvědčili se, že je možný skutečný vhled v této oblasti. Goethe, obklopen během své italské cesty řeckými a římskými sochami, pronesl slavný výrok, že zákony umělecké tvorby jsou stejně jisté a věčné jako zákony přírodních věd. To je facka do tváře postmoderní dekonstrukce, která vše nahlíží jako sociální konstrukci; zatímco kontemplativní tradice jsou si však plně vědomy role mysli a kontextu, zcela odmítají nihilistickou pozici, kterou implikuje naprostý relativismus.

Pro Goetha a pro ty, kteří smýšlejí podobně jako on, jsou duchovní základy smyslové zkušenosti jisté a nabízejí nám spolehlivý základ pro osobní transformaci. Přírodovědec John Muir musel pocítit stejnou pravdu v srdci přírody, když napsal: „Tyto požehnané hory jsou tak naplněné Boží krásou, že žádné osobní malicherné naděje nebo zkušenosti tu nemají místo.“ Když do sebe plně pojmem skutečnost hory nebo oblohy, tak osobní zabarvení, které bychom mohli k těmto scénám přidat, je zcela potlačeno celostní plností božské krásy. V tomto ohledu nám čistota přírody pomáhá i ve cvičení vlastní citlivosti. O kontrole emocí jako přípravě na meditaci jsem již pojednal. V této fázi tuto přípravu zesílíme a své pocity očistíme a rozlišujeme pomocí cvičení, která jsou založena na smyslové zkušenosti.

Oba, Steiner i Buddhaghóša, ve svém rozšířeném zpracování smyslových meditací pojednávají o dalších barvách a smyslových zkušenostech. K žluté přidává Buddhaghóša *kasiny* modré, červené a bílé. Steiner dává barevnou náladu bílého zasněženého pole a zelené pastviny do protikladu s naladěním zbožnosti, objeveným prostřednictvím modré oblohy. Paleta meditujícího do sebe nabírá vnitřní

\* Rudolf Steiner: *Man in the Light of Occultism, Viesophy and Philosophy*, Gaber Communications, Blauvelt 1989; přednáška 8, 10. červen 1912.

\*\* Arthur Zajonc: *Catching the Light*, Oxford University Press, New York 1993, kapitola 8.

realitu, a kontrast zkušeností s jednou a tou druhou barvou činí vliv vnitřního rozměru barvy mnohem účinnějším. Jakmile jste procvičili modř oblohy, zaměřte svoji pozornost na zeleň travnaté plochy nebo pralesa. Vnímejte kontrastní naladění obou barev. Nebo kontemplujte bělost oblaků, která je tak blízko modré obloze a zároveň je ve svých barevných odstínech tak odlišná. Zkušenost se náhle stane jemnou a dramatickou zároveň. Konkrétní vlastnost nebo přítomnost modré lze pocítit silněji, když je postavena vedle dalších barev.

Každý malíř ví, jak zvýraznit jednu barvu tím, že ji umístí vedle další. Vnitřní protějšek tohoto vnějšího vizuálního zákona je rovněž skutečný. Podobně můžeme poznat charakter jedné barvy pouze ve srovnání s barvami dalšími. Přemýšlejte: Kdyby svět měl pouze jednu barvu, mohli bychom vůbec vnímat barvu? Poznání přichází pouze prostřednictvím srovnání různých prvků. Dokonce i když se oko zaměří pouze na jeden předmět, ve skutečnosti téká tam a zpět. Abychom viděli, musíme neustále srovnávat. Ustalte obraz na sítnici, což lze technicky provést, a oko přestane obraz vidět. Nutnost srovnání je duchovním i fyzikálním zákonem. Když si to uvědomíme, můžeme zhodnotit, jak je důležité pracovat v meditaci s několika barvami. Různost nám umožňuje zmapovat, jak vnitřní prostor duše koresponduje s celým barevným spektrem. Ani Steiner ani Buddhaghóša nekončí meditaci v tomto bodě. Jakmile vznikne tento první dodatečný obraz neboli *nimita*, v další meditaci se právě on sám stane předmětem meditace. Jakmile se nám podaří účinně stabilizovat takovýto obraz či odraz, můžeme ho umístit před svůj mentální zrak a kytici žlutých květů nebo modrou oblohu odložit stranou. Na každém stupni se opakuje pomalá, pravidelná proměna mezi zaměřenou koncentrací a otevřeným vědomím. To, co bylo plodem otevřeného vědomí, se nyní stává předmětem kontemplanace. Druhý prázdný prostor zůstává, otevírá se nová prázdnota a vzniká další obraz na vyšší a čistší úrovni. Cesta vede k archetypům žluté a modré, jež nemají ani formu, ani stopu jakékoliv externality. Žlutá ztrácí svojí vnější předmětnou přirozenost a je zakoušena jako konkrétní projev čirého bytí. Při přechodu ze smyslové zkušenosti k jejímu vnitřnímu protějšku uskutečňujeme první krok na stezce kontemplativního poznání. Popsaná cvičení zaměřená na barvy lze stejně tak dobře aplikovat na jiné smyslové zkušenosti, například na živly země, vody, vzduchu a ohně nebo na zvuky, rostliny a zvířata. Příležitostí pro praxi se stává vskutku každá součást smyslového světa. To všechno jsou další možnosti smyslové meditace, přinášející duši podrobnější detaily a větší hloubku smyslové zkušenosti.