

Hmyzí krajinou

Mezi strukturami krajiny a detaily drobných povrchů je spousta podobností. Možná jste někdy viděli y fotografií, z níž nebylo jasné, jestli se jedná o letecký snímek pohoří, lokálního sesuvu půdy nebo třeba okraje koryta potoka. Stejně, jak ve snímku krajiny z velké výšky tušíte spoustu jemných, na první pohled neviditelných struktur (protože ji obýváte), je možné pozorovat totéž na kousku země. To si teď vyzkoušíme.*

Najděte si na svém místě čtverec povrchu o straně zhruba půl metru, ohraničte si jej třeba větvemi nebo vyryjte hranici do půdy, pohodlně se k němu usadte a uklidněte mysl. Pomůže zklidňující dýchání (výdech o něco delší než nádech), bloumání zrakem po křivce horizontu nebo třeba civění do proudu vody.

Až budete cítit, že je vaše mysl dostatečně zpomalená, nastavte si na hodinkách či mobilu alespoň deseti- až patnáctiminutový limit, vypněte všechny ostatní funkce (tentokrát se bez této technologie asi neobejdeme, ale jindy nic takového na své místo raději nenoste; pokud ale máte třeba vhodné přesýpací hodiny, nebo si odměříte přibližný čas nějak jinak, bude to jistě lepší) a zaměřte svoji plnou pozornost na ohraničené místo.

Velmi pomalu, velmi pozorně a velmi podrobně pozorujte povrch. Nemiňte ani nejnepatrnější stéblo trávy či kousek suchého organického materiálu. Prozkoumávejte plochu milimetr po milimetru. Představte si, že jste drobný hmyz, který putuje tím kouskem země stejně jako my krajinou. Trávy jsou stromy, mechy jsou keře, zrnka půdy kamení. Ponořte se do tohoto mikrosvěta tak intenzivně, jak vám to jenom pozornost dovolí. Můžete se vyklonit a dívat se z různých stran. Můžete se z povrchu jakoby vznést a pozorovat jej taky z perspektivy hmyzu letícího. Udržujte se v módu maximálního soustředění a zkoumejte povrch z pohledu onoho hmyzu. Pokud se podaří, začne vám pomalu vyvstávat před očima další vrstva krajiny, kterou jste dost možná až doposud nezaregistrovali. A také se se svým místem blíže seznámíte. Jakmile čas vyprší (nebo vás vytrhne zvukový signál), zvedněte zrak a nechejte zkoumající mysl doznít při pozorování svého okolí, dokud

*nebudete cítit, že jste zrakem vše ohledaly*i, či se nebudete cítit unaveni*é. Po skončení si co nejdéle podržte pocit, který jste prožívaly*i.*

To však není celé, cvičení má ještě jeden cíl – totiž dokázat uvést svoji mysl do režimu klidného, soustředěného zkoumání v mnohem pomalejším režimu času, který je přírodě vlastní. Není to snadné a jistě se to nemusí podařit napoprvé, ale při příští návštěvě svého místa můžeme cvičení opakovat. Postupně se tak budeme dostávat od výkonového, na dosažení cíle zaměřeného nastavení mysli, do pozorovacího, na percepci nastaveného rozpoložení, které se nám v průběhu kurzu bude hodně hodit.

Hodně štěstí!

A pro inspiraci ještě poetický text od – nepřekvapivě opět – Mary Oliver:

Foolishness? No, it's not

Sometimes I spend all day trying to count the leaves on a single tree. To do this I have to climb branch by branch and write down the numbers in a little book. So I suppose, from their point of view, it's reasonable that my friends say: what foolishness! She's got her head in the clouds again.

But it's not. Of course I have to give up, but by then I'm half crazy with the wonder of it—the abundance of the leaves, the quietness of the branches, the hopelessness of my effort. And I am in that delicious and important place, roaring with laughter, full of earth-praise.