

Cañkamana | Meditace chůze

Jak již bylo zmíněno, meditaci lze praktikovat kdykoliv, v jakékoliv poloze v jakémkoliv prostředí. Když meditujeme, je důležité, abychom si byli vědomi své mysli, abychom zkoumali její vznikající podmínky a abychom byli plně přítomni bez ohledu na polohu našeho těla. Pozornost je klíčovým nástrojem pro dobrou meditační praxi. Nesmíme však zapomínat na uvědomění těla i toho, co se děje v okolí. Naše tělo s námi mluví a my bychom ho určitě měli poslouchat, jinak bude mysl zneklidněna. Když dlouho sedíme, můžeme začít cítit bolest nohou, zad, chodidel atd. A mysl začne být netrpělivá. V tomto přesném okamžiku se naše soustředění může na několik minut obrátit k této bolesti, a když jsou mysl a tělo připravené, s neustálou bdělou pozorností, můžeme pomalu a všímavě vstát. Stav mysli se nemění ze sedu do postavení. Jedná se o stav nepřetržité meditace, kdy se soustředění mysli všímavě pohybuje od dechu k tělesným pocitům, od zvedání a klesání břišní stěny k pomalému pohybu nohou. Když se naše vědomí stane stabilním, jsme připraveni vědomě se pohnout jednou nohou vpřed a zahájit meditaci chůze.

Během meditace je obvyklé střídat časové období sezení a chůze. To nám umožní udržet koncentraci a současně si protáhnout nohy a uvolnit napětí těla, které se při sezení rozvinulo. Malá pozornost je věnována instrukci meditaci chůze. Někdy se vytváří dojem, že chůze není tak důležitá jako sezení, ale i ta může být velmi prospěšná. V rozpravách není žádná konkrétní instrukce, jak cvičit meditaci v chůzi, ale Buddha na ni odkazoval při různých příležitostech. Podle některých komentářů se to může stát u některých druhů lidí jejich běžnou praxí. Při udržování náležité pozornosti se dokonce říká, že je to cesta k osvícení.

Meditačním objektem v tomto druhu cvičení je skutečná poloha, pohyb a kontakt nohou se zemí; pozornost (ale nikoliv oči) je u nohou. Je proto nutné více vysvětlit, jak postupovat a také se zmínit o držení těla. Existují tři fáze: stání, chůze a otáčení. Pokud cvičíte v interiéru, je obvyklé projít meditační místností, otočit se a pak se vrátit zpět. Pokud jste venku, budete se muset rozhodnout, kde bude váš bod obratu.

Postavte se uvolněně ke zdi, kde chůzi začnete, s výhledem do místnosti. Věnujte několik minut úpravě polohy a neustále si uvědomujte své tělo. Vaše chodidla by měla být položena na podlaze rovnoběžná se sebou, asi 18 cm od sebe, a paže by měly volně viset po vašem boku. Nejprve upravte svoji rovnováhu tak, aby byla rovnoměrně vyvážená mezi oběma chodidly; potom mezi patou a ploskou každého chodidla: bod rovnováhy by měl ve svém středu přes klenbu chodidla. Dále věnujte pozornost kolenům a ujistěte se, že jsou rovnoměrně nad kotníky a nejsou v napětí; poté aktivujte stehenní svaly, vytáhněte česky nahoru směrem k pasu.

Tajemství správného postoje je v poloze kyčlí. Pro udržení správné polohy a napřímeného držení páteře, je důležité nastavení chodidel, pečlivé vyrovnaní pánve, dokud se páteř nedostane do napřímené polohy, aniž by vyčnívalo vaše břicho nebo ramena se skláněla dopředu. U většiny lidí toho dosáhneme mírným naklopením pánve směrem dozadu. Ujistěte se, že je v ramenou uvolněno veškeré napětí, paže nechte klesnout po stranách boků, ruce jsou uvolněny a dlaně otočeny směrem dovnitř. Poté vytvořte prostor mezi ušními lalůčky a rameny a v případě potřeby upravte hlavu do

neutrálního postavení, není zakloněna dozadu ani nevyčnívá brada. Pokud jste provedli všechny úpravy správně, nemělo by v těle dojít k napětí. Zůstaňte v této poloze několik okamžiků, abyste si zvykli na pocit napřímeného držení těla a pracujte na jeho kontrole při každé změně těžiště, od chodidel až k hlavě, protože když něco opravíte na jednom místě, něco se pokazí někde jinde.

Při meditaci chůze musí být mysl úplně pohlcena tím, co se odehrává. Než dojde k pohybu, uvědomte si úmysl (záměr) vykročit a která noha se pohne jako první. Přeneste veškerou svoji váhu na nohu, která zůstane na zemi. Poté zvedněte patu ze země a chodidlo druhé nohy a uvědomte si ztrátu kontaktu s podlahou. Udržujte vědomě pozornost o pohybu nohy ve vzduchu, když ji zvedáte, pohybujete s ní dopředu a poté když ji začínáte pokládat směrem k zemi. Správná praxe chůze vyžaduje, aby se nejprve položila na zem pata, poté střed chodidla (přesněji malíková hrana nohy), která volně přechází na dokončení pohybu položením všech prstů včetně palce, který je nejdůležitější. Ať položíte kteroukoli část chodidla na zem, buďte si přitom vědomi okamžiku kontaktu s podložkou a dokončete pohyb položením celé nohy na zem.

S oběma nohama uzemněnými vyrovnejte rovnoměrně váhu mezi chodidly, než postup zopakujete druhou nohou. Pokračujte v procházení místností tak, aby se poloha nohy stala předmětem soustředění, ať už je ve vzduchu nebo v kontaktu s podložkou. Když se dostanete na druhou stranu místnosti, chvíli se vědomě postavte, než se otočíte. Oči by nikdy neměly spočívat na chodidlech nebo ledabyle bloudit, neboť to odvádí vaši pozornost. Jednoduše je skloňte dolů a udržujte zrak soustředěný asi metr před sebou. Totéž platí i pro postavení ve stoje. Pokud vaše oči bloudí (dokonce i když je zavřete), může se stát, že spadnete!

Před zahájením otáčení si znovu uvědomte úmysl se otočit a směr, kterým se budete otáčet. Jedna meditující mi řekla, že si vždy dává záležet na tom, aby nebyla zády k obrazu Buddhy. Otáčení je dosaženo zvednutím a položením v mírném úhlu nejprve jednu nohu, pak druhou. Kroky provádíme velmi malé a chodidlo je zvednuto jen o palec nebo dva od země. Když je rotace dokončena a vy jste otočení opačným směrem, věnujte chvíli pozornost tomu, abyste se postavili a byli si vědomi své polohy, případně ji upravte.

Mnoho meditujících zjistilo, že je fascinuje podrobný proces chůze a všechny malé pohyby, které to vyžaduje. To však není předmětem cvičení a neudrží nezbytnou koncentraci prospěšnou pro naši praxi, pokud necháte svou mysl během pohybu bloudit po celém těle. Prostě myslete na to, co nohy dělají, na pocit, který během toho vyvstává, nic víc.

Tím, že se takto podrobně soustředíte na pohyb nohou, začnete automaticky chodit velmi pomalu. Existuje však také technika rychlé chůze, která se obvykle používá, pokud je člověk venku. Je to jen „rychlejší“ ve srovnání s výše popsanou metodou; ve srovnání s běžnou chůzí je to stále pomalé. Chodíte dopředu a zpět, jak je uvedeno výše, ale rozdíl je v tom, že budete pouze udržovat pozornost u toho, která noha je právě v pohybu, jestli levá nebo pravá.

Dr. Rewata Dhamma Sayado. Úryvek z knihy *„Vyprázdnění místa pod růžovou jabloní.“*

