

Buddhistická meditace pro křesťany

IVAN O. ŠTAMPACH

Buddhistický

průlom

Siddhártha Gautama zažil kolem roku 528 před Kristem v Bódhgaji na území dnešního severoindického státu Bihár duchovní probuzení, které pohnulo dějinami části Asie, ale postupně ovlivnilo lidstvo jako celek. Bývá proto nazýván Probuzeným, Buddhou.

V Buddhově době na jiných místech zároveň vystoupili autoři upanišád, Kofucius, Lao-c', Zarathuštra, izraelští proroci, jakož i řečtí historici a filosofové. Předtím lidstvo blaženě spočívalo v přítomnosti bohů. Přesněji řečeno vracelo i ke vzpomínce na někdejší zlatý věk, na ráj, ve kterém se bohové a lidé potkávali a rozmlouvali. U historicky nejstarších náboženství máme doloženo a u prehistorických náboženství předpokládáme, že lidé až na vzácné výjimky přijímali jako směrnicí života mýty, posvátné nadčasové příběhy, v nichž výstupy bohové a různé bytosti mezi nebem a zemí. Přišla však nová situace, kdy se člověk začíná osamostatňovat, ale platí za to tím, že se duchovní dimenze ze života vytrácí. Člověk se ocitá sám a o kontakt s duchovními říšemi musí svádět zápas. Stává se hledačem, učí se kriticky myslet a jednat za sebe, ve vlastní osobní odpovědnosti. Změna náboženského paradigmatu kolem šestého století před naším letopočtem je pokusem odpovědět na novou sociální a duchovní situaci.

Metoda buddhistické meditace propracovaná na základě Gautamovy zkušenosti generacemi mnichů a zachycená v sůtrách (rozpravách) v jazycích pálí a sanskrit a v pozdější do detailu rozpracované nauce spočívá v soustředěném ztišení (**šamatha**) a ve všímavosti a vhledu (**vipásjána**). Průpravou k ní je život podle

svobodně přijatých pěti mravních zásad a pěstování laskavého přátelství a soucítění k tvorům. Východiskem obou metod může být jednoduchá meditace, při které se vzpřímeně lež bez křečovitosti usadíme a pozorujeme vlastní dech, jednotlivé výdechy a vdechy. Nejde o uvažování o dechu a není radno dech jakkoli podle vlastních představ upravovat, zvláště ne zdržovat nebo uměle prodlužovat kterékoli z obou fází dechu nebo dobu přestávek mezi nimi.

Máme se plně soustředit na dech a vždy co nejdříve zaznamenat a opustit každé vyrušení. Když se takto necháme dechem unášet a téměř se s ním ztotožníme (lehký odstup musí vždy zůstat), můžeme dosahovat stavů podobných jógové meditaci. Buddhismus je má uspořádány do systému čtyř formových a čtyř bezformových vno- rů. Ani stavy označované v pěkném českém překladu jako božská dlení (BRAHMAVIHÁ- RA) ani prožitky nekonečného prostoru, nekonečného vědomí či nicoty nejsou podle této školy konečným osvobozením. Po šamathě nebo nezávisle na ní musí přijít vipáš- jána. Při ní si meditující analyticky všímá pocitů při dýchání, například narážení vzduchu na nosní přepážku nebo pohyb břišní stěny (při bránicovém, „mužském“ způsobu dýchání), zaznamenává začátek, průběh a konec výdechu či vdechu, jakož i přestávky mezi nimi. Každé vyrušení je zachyceno a rozpoznáno. Člověk tak získává vhled do průběhu svých psychických procesů, vidění, slyšení a ostatních vjemů, do připojených pocitů libosti, nelibosti či lhostejnosti. Adept meditačního umění si všímá v sebemenších detailech také myšlenkových a volních procesů.

Víra jakožto důvěra učiteli a metodě je provizorní a máji nahrazovat vlastní poznání. Člověk je v buddhismu víceméně ponechán sám sobě. Pozornost není soustředěna na cíl (prozření, realizace buddhovské přirozenosti, nirvána), který přesahuje naše běžné možnosti. Spíše se orientuje na lidskou situaci, na strast, její kořeny v nevědomosti a špatně orientované touze a na její překonání. Buddhovu DHARMU (zákon) lze vyložit neteisticky. Nejde v ní o nic božského, a pokud je i v raných buddhistických textech v Třech koších (TRIPITAKAM) řeč o bozích, mají tam okrajovou roli. Být člověkem je bližší ke konečnému osvobození než pobývat v božských říších. Člověk má poznání, které nemají například zvířata, ale liší se od bohů tím, že si je vědom utrpení a hledá z něj cestu. Český buddhistický autor, psycholog doc. Mirko Frýba (dnes jako mnich ctihodný Kusálánanda) charakterizuje buddhistickou meditační metodu jako psychohygienu a psychoterapii. V některých svých pracích ji rozpracovává jako regulérní metodu v kontextu moderní psychologie.

Můžeme říci, že buddhismus je cesta pročištění a rozvoje ducha (čeští buddhisté raději mluví o mysli) ve svobodě, za spolupůsobení kritické mysli a s respektem k individuální lidské existenci. Je to tedy jednoznačný krok od snivé spirituality minulosti k jakési, řekněme, střízlivé mystice. Zřejmě těmito vlastnostmi jsou buddhistické meditační školy tak oblíbené u dnešního západního člověka.

Biblické „Já jsem““

Duchovní cesty charakteristické pro naši civilizaci se odvíjejí od toho, jak se dáv-
ným Izraelcům představil Bůh: *Jsem, který jsem*“ (Ex 3,14). S hebrejským
zněním tohoto výroku spojovali skryté Boží jméno *Jahve*. Ježíš v Janově
evangelii nenápadně odkazuje na tento výrok, když na námitku, že přece
nemůže pamatovat Abraháma, odpovídá: „...*dříve, než se Abrahám narodil, já
jsem*“ (8,58). Ježíš jako vtělený božský Logos sedmerým způsobem rozvíjí a
zabarvuje tento výrok, když o sobě například říká, že je cestou, pravdou,
životem, dveřmi, vzkříšením, chlebem života. I my můžeme být samostatnými
bytostmi, které mohou s celou silou a s plným vědomím říci a prožít: „já jsem“.
Opustili jsme božské lůno, jsme si vědomi každý sama sebe, ale nemusíme
proto nechat vyschnout pramen živé vody, jak se to stávalo od antiky po
novověk. Kristus v nás napájí naše nitro zevnitř božským životem a odkrývá nám
výhled na plnou nezávislost na biologických a psychických faktorech a zároveň
na tvůrčí účast v duševních a hmotných říších.

Zda se, že buddhismus není se západní duchovní cestou v linii judaismu,
křesťanství a islámu v souladu. Duch v něm není nic stálého. Je to proces bez
začátku a konce, nekonečný sled proměn, v němž se nemáme čeho pevně
chopit i nalézt v tom uspokojení. Snad každá buddhistická škola připomíná, že
všem bytostem je vlastní *anátman*, tedy nepřítomnost nějaké pevné podstaty za
proměnlivostí jevů. Můžeme tedy říci, že buddhismus je kdesi daleko za námi a
že náleží etapě, v níž zkušenost sebe sama není ještě plně součástí lidského
vědomí. Buddhistická meditace jako cesta bdělosti a samostatného osobního
úsilí sama taková není, i když někteří zdejší povrchní napodobovatelé
buddhistických cest se unaveni nevlídným světem dnes rádi noří do jakýchsi
neurčitých hlubin podvědomí a nevědomí, ba i přírodní spirituality.

Já zemřelo, at' žije Já

Lze říci, že autentická buddhistická meditační metoda s nebyvalou radikalitou

vymaňuje člověka z iluzí o sobě, o druhých a o přírodě. Bedlivé pozorování práce mysli, včetně jejích triků a klamů rozkládá falešné já. Toto centrum našich tužeb, sympatií, averzí, obav a iluzí je opravdovým zdrojem utrpení. Naše existence je nepravá a proto i strastná, dokud tento bod, k němuž se vztahují vlastnické a mocenské nároky, zůstává v centru zájmu. Na tom se s buddhismem snadno shodneme. Neprojdeme-li, biblicky řečeno, **údolím stínu smrti** (Ž 23,4), nemáme šanci dojít ke „světlu na konci tunelu“, což se netýká jen záhrobních, nýbrž i pozemských cílů.

Tradiční křesťanská meditace reprezentovaná zvnitřnila a všem otevřela mysteriální cestu smrti a nového života. Apoštol Pavel ve svém listu Římanům říká o Kristu Ježíši, že **jsme byli pokřtěni v jeho smrt... abychom... vstoupili na cestu nového života** (viz 6,1-11). Autor píšící pod jménem sv. Divise z Areopagu, Mistr Eckhart, sv. Jan od Kříže, Angelus Silesius, Jakub Boehme a další mystici, teosofové, novognostici a křesťanští hermetici, ti všichni něco vědí o propasti nicoty či prázdnoty, již je nám dáno projít na cestě k mystickému sňatku (či chymické svatbě), prostě k dovršení našeho lidství.

Buddhistická meditace v dnešním církevním křesťanství

Moderní církevní křesťanství usiluje o jakousi obnovu, leč je to často pragmatická modernizace prostředků bez vnitřní očisty a proměny. Ti naši předchůdci, kteří zjevně prošli etapami pravého křesťanského zasvěcení, kdo zažili očistu, osvícení a sjednocení, nezanechali naší době metodu. Pod názvem rozjímání se později uplatňovaly účinné metody jítřící zbožné emoce a podřizující vůli božským ale i lidským autoritám. Kontinuita tradičních duchovních škol se přerušila.

Liberalizované reformační křesťanství a katolictví po II. vatikánském koncilu ztratilo o spiritualitu nejkuli mystiku zájem. Nadšenci pro obnovu křesťanství zevnitř se vracejí ke křesťanské mystické tradici okruhem přes meditaci buddhistickou.

Přestože římská Kongregace pro věrouku připustila ve svém dokumentu **Některé pohledy na křesťanskou meditaci** z roku 1989 pouze jakousi technickou výpomoc z mimokřesťanské strany, angažovaly se už předtím a angažují se dodnes osobnosti z katolického prostředí překvapivě hluboko ve snaze uplatnit metody buddhistické (a ovšem nejen buddhistické) meditace v křesťanském duchovním životě. Veteránem těchto snah byl německý, v Japonsku zdomácnělý jezuita Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, který prošel úplnou meditační cestou pod vedením zenového mistra a uváděl pak sám západní zájemce do této metody prostřednictvím meditačních center a knih. Přirozenými partnery buddhistických mnichů jsou mnozí křesťanští. Jejich významným i u nás známým protagonistou byl americký trapista Thomas Merton, i když jeho texty poukazující na buddhistickou meditaci v křesťanské souvislosti teprve čekají na český překlad.

Lasallův mladší kolega irského původu William Johnston ve své do češtiny přeložené knize věnované setkání křesťanství a buddhismu píše: *Považuji za užitečné buddhistické rozlišování mezi malým a velkým já. Malé já (japonsky šóga) je odloučené, izolované já, ego. Je to já, které vytváříme, pokud sme v představě, že jsme nezávislí od Boha, od vesmíru i od ostatních lidí. Toto separované já je iluzorní... Velké já (japonsky taiga) je já, které už není oddělené, ale otevřené vůči vesmíru, vůči lidem i vůči Bohu. Může se proto nazývat univerzální nebo kosmické já. Je to stejné já jako dřív, ale teď se rozšířilo jeho vědomí, které nyní zahrnuje všechno.*

S potížemi od církevních vrchností se pro svou otevřenost a nezávislost setkal německý katolický teolog a později spíše religionista Hans Küng. V rozsáhlém projektu

nazvaném Světový étos prozkoumával s týmem spolupracovníků různá náboženství a

hledal styčné body mezi nimi. Našel je v sociální etice, ale nezanedbal ani osobní duchovní život. V knize věnované vztahu křesťanství a buddhismu se projevuje jako pronikavě myslící teoretik, který se nebojí klást si otázky, čím je buddhistická prázdnota, která se před člověkem rozevírá na vrcholech meditační praxe, a v souvislosti s tím, je-li absolutno osobní či neosobní, jaký je vztah mezi meditací a modlitbou a podobně.

Nepřízeň příslušných autorit postihla také další postavu na pomezí křesťanské a indické spirituality, již je i u nás populární Anthony de Mello. Ve své knize **Sádhana** nabízí čtyřicet sedm jednoduchých návodů k meditačním cvičením. Z

nich cvičení pod názvem Bohatství ticha, Tělesné pocity, Tělesné vjemy, Myšlenková kontrola a Dechov vjemy vycházejí z buddhistické praxe. Další cvičení směřují už postupně ke křesťanským obsahům. Další de Mellovy knihy přeložené do češtiny mají volnější formu. Jsou to víceméně rozhovory žáků s duchovním učitelem. Většinou není z příběhu zřejmé, ke které tradici patří. Jsou však praktické, zabývají se situacemi, které meditujícího potkávají.

Buddhismus pro epochu duše vědomé

V léle roku 2000 proběhla v Goetheanu ve švýcarském Dornachu konference pod názvem **Antroposofie a světová náboženství**. Účastník vietnamského původu Ha Vinh Tho se světil ve svém referátu věnovaném buddhismu ve věku duše vědomé, že některá vyjádření Rudolfa Steinera o Buddhovi a buddhismu jsou pro praktikujícího buddhistu nepochopitelná. Přesto shledává, že jeho podněty vrhají na tuto praxi nové světlo. Meditační zkušenost zániku konvečního, já“ se zdá být v rozporu s duší vědomou, tedy s duševním životem, v němž klíčí duchovní já. S touto polaritou já a ne-já je prý možno pracovat jako s kóanem.⁹

Mimo pozornost českých hledačů na cestách k duchovnímu vědění zatím zůstává italský autor Massimo Scaligero, jehož tvůrčí období spadá do doby kolem poloviny a po polovině dvacátého století. Byl vnitřně spřízněn s Rudolfem Steinerem, i když nepokládal za důstojné pouze přemílat jeho teze. Podle všeho ve svých četných knihách promlouvá z vnitřní zkušenosti. Zatím pouze tři jeho spisy byly přeloženy do němčiny respektive angličtiny. Texty věnované výslovně vztahům buddhismu k západní spirituální cestě a praktické texty o metodách vnitřní práce s užitím těchto metod zůstávají v italském originálu.¹⁰ Podobně nezávislým a niterně tvořivým autorem, který výrazně promluvil do nám bližší německé jazykové oblasti (s četnými překlady i do angličtiny), je v Maďarsku žijící autor Georg Kühlewind. V útlé knížce podnětů k meditaci o takových tématech, jako jsou vyšší poznání, pravé já, prázdnota jako skutečnost, klade vedle sebe meditační průpovědi (doplněné vysvětlujícím textem) ze tří zdrojů.¹¹ Stojí tu vedle sebe klasik zenového buddhismu Bódhidharma, vrcholný myslitel středověké scholastiky, „andělský učitel“ Tomáš Akvinský a Rudolf Steiner. Blízkost vybraných myšlenek je ohromující. Ve své poslední knize uvádí jako podněty pro očištění a oživení myšlení, cítění a vůle praktická cvičení volně navazující na známých šest Steinerových „doplňkových“ cvičení (Nebenübungen), nezapře však ani buddhistickou inspiraci. Chybějící překlady

obou autorů do češtiny lze snad připsat jisté náročnosti těchto textů. Pozornost překladatelů a nakladatelů by si zasloužila aspoň popularizace Kùhlewin- dových myšlenek, jejímž autorem je americký klinický psycholog Michael Lipson. Ve své nedávno vydané knížce praktických cvičení pro rozvoj myšlení, jednání, citění, lásky, otevřenosti a vděčnosti (též ve smyslu Steinerových Nebenübungen) uplatňuje své zkušenosti jak ze zenové, tak z klasické antroposofické meditace. Usiluje-li někdo o obnovu křesťanství nejen pro jiné, ale i pro sebe, má více možností, jak na sobě pracovat. Vytrvalá meditace poučená buddhistickými metodami přispěje k rozšíření a prohloubení vědomí. Může se rozvinout živé imaginativní a posléze intuitivní myšlení. Říše ducha přestanou být nostalgickou vzpomínkou. Na duchovní dary už nebudou mít monopol náboženské mocenské struktury a my k nim budeme mít přístup jako svobodné, samostatné bytosti. Neměli bychom však opomenout to, v čem je kristovský impuls jedinečný. Cílem křesťanské meditace by nemělo být (jako v raném buddhismu) vymanění ze **sansáry**, tedy z pomíjivého i bolestivého světa jevů. Měli bychom usilovat (ostatně ve shodě s mahájánovým buddhismem po přelomu letopočtů) o osvobození ve světě a spolu s ním.

Cílem našeho meditačního úsilí, jak píše lama německého původu Anágárika Góvinda není „... rozpustit své konečné vědomí v absolutním vědomí...jeho cíl je stát se vědomým své věčné existence, nedělitelné, nerozlišené dokonalosti....Mani lze poeticky interpretovat jako kapku rosy v lotosu, která vplývá do světového oceánu. Kdyby toto nádherné přirovnání bylo obrácené, bylo by asi bližší buddhistické představě o najzazší realizaci. Není to kapka, která vplývá do oceánu, ale oceán, který vplývá do jediné kapky. Vesmír se stává vědomým v jedinci (nikoli obráceně).“