

Kontemplativní setkání

Arthur Zajonc

K cíli nedospějeme po jednom, ale ve dvojicích.

- Paul Eduard, „Náš život“

Jednou, když jsem mluvil o učení a léčení s lékařkou, pedagožkou a spisovatelkou Ráchel Naomi Řemen, náš rozhovor se stočil na téma meditace. Řekla, že její praxe se neodehrává na polštáři nebo se zavřenýma očima, ale spíše tehdy, když hledí do očí svých pacientů a sdílí strach těch, kterým hrozí smrt. Každé setkání, každý rozhovor a každá nemoc je příležitostí k hlubšímu tichu, empatickému naslouchání a soucitnému hojení. Tato žena vnáší do svých setkání kontemplativní vědomí a ta se stávají proměňující zkušeností jak pro její pacienty, tak pro ni samotnou..

Doba vyhrazená meditaci

Netvrdím, že bychom měli kráčet životem a neustále medítovat. Ve skutečnosti se domnívám, že čas určený k meditaci by měl být oddělený od shonu běžného života. Když cvičíme na hudební nástroj nebo trénujeme atletické dovednosti, také si vyhrajujeme určitou dobu. Rozvíjení a zušlechťování rozšířenějšího a hlubšího vědomí musí být tedy rovněž věnována určitá doba a vyhrazený prostor. Jak bylo řečeno, život nám přináší mnoho příležitostí, jak vnést do vztahů zvláštní schopnosti, které jsme prostřednictvím kontemplace rozvinuli. Klid a otevřené vědomí se pro nás v meditaci staly něčím natolik přirozeným, že je můžeme vnést do rozhovorů s partnery, studenty,

pacienty, podnikateli a klienty. Kvalita pozornosti, kterou přinášíme, může přímo ovlivnit úroveň a náladu setkání. Může také hluboce změnit vztah mezi lékařem a pacientem či dokonce mezi právníkem a klientem. Profesor práv Leonard Riskin pečlivě zdokumentoval významnou roli, kterou meditace hraje při právních jednáních, jeho práce se stala vrcholem programu na Harvardském sympoziu, kde se řešily tyto otázky.

Naše setkání s ostatními mohou být opakovanou příležitostí ke kultivaci meditativního vědomí. Pokud umíme medítovat, pak nám stačí několik nádechů, abychom se ustálili a přistoupili k ostatním jemně a otevřeně, s kontemplativním klidem v mysli. Vzdáváme se bojovného postoje, vžíváme se do myšlenek druhých a tak praktikujeme formu nezištné pozornosti. Přestáváme mít potřebu opravovat chyby druhých nebo se vymezovat vůči jejich postojům. V tomto okamžiku jsme pozitivní a otevření vůči druhým. Čeho jsme dosáhli v předchozích osamělých cvičeních, nyní prakticky využíváme ve vztazích. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že vizuální pozadí za mým partnerem obvykle zmizí a tvář a hlas partnera zůstávají. Zdá se, jako by mizelo vše vnější. Komunikace může dokonce získat radostný, posvátný charakter vzájemného rozpoznání božství, jež v druhém tiše vyvstává.

Martin Buber a proměna ve vztazích

Martin Buber popsal hlubokou proměnu ve vztazích, ke které může dojít, když se přesuneme od relace Já - To k Já - Ty. Od tohoto okamžiku ten druhý přestává existovat jako předmět (To) a stává se z něj subjekt (Ty). Ve svých předchozích meditacích o přírodě jsme usilovali o proměnu, aby se z tzv. přírodních objektů staly subjekty. Slovy přírodovědce a filosofa Davida Abrama, zjišťujeme, že svět tvorů hledí na nás, přesněji řečeno, sleduje nás. Přesně takto hovořila o svých kukuřicích nositelka Nobelovy ceny, bioložka Barbara McClintocková. Autorka jejího životopisu Evelyn Fox Kellerová pozorovala, jak se změnil její vztah ke kukuřici

a stal se vztahem jednoho cítícího subjektu (jí samé) k druhému (kukuřici). A zdálo se, že kukuřice Barbaře odpovídaly.

Odbornice na primáty Jane Goodallová čekala trpělivě po šest měsíců na šimpanze, než si zvyknou na její přítomnost, když se je pokoušela studovat. Během čekání si vzpomněla na radu svého učitele Louise Leakeyeho: pokud bude klidná a nebude mít v úmyslu zvířatům ublížit, zvířata to vycítí a také jí neublíží. Ve své knize *Důvod naděje* líčí, jak v džungli našla hluboký mír. Dlouhé vysedávání v jakémkoliv počasí, pozorování a čekání se pro ni stalo formou meditace. Pociťovala v džungli tak velkou sílu, o jaké se jí v Londýně ani nesnilo. Ve své knize Goodallová zaznamenává: „Zdá se, že já a šimpanzi, země, stromy a vzduch splýváme a sjednocujeme se s duchem samotného života.“ Postupně jí začali šimpanzové dovolovat, aby se jim přiblížila. Její důvěrný styk s nimi, zrozený z jemnosti a trpělivosti, jí umožnil učinit taková pozorování, jež na poli primatologie způsobila revoluci.

Martin Buber charakterizoval takovýto vztah těmito slovy: „Já - Ty je vztahem přímosti, otevřenosti, vzájemnosti a přítomnosti. Může se vyskytovat mezi lidskými bytostmi, ale může se rovněž rozvíjet se stromem, kočkou, s kusem slídy nebo uměleckým dílem - a skrze to všechno s Bohem, „věčným Ty“, v němž se setkávají všechny souběžné linie vztahů.“

V okamžicích skutečného setkání Já a Ty, zvláště v těch, jež vzniknou prostřednictvím našich setkání s jinými osobami, se dotýkáme posvátna. Ve světle McClintockové, Goodallové a Bubera můžeme porozumět slovům, které vyřkl Steiner, když hovořil o budoucnosti: *V budoucnosti uvidí každá lidská bytost skryté božství v každém dalším člověku. Pak již nebude existovat žádná potřeba náboženského donucování, protože každé setkání mezi dvěma osobami bude samo o sobě náboženským rituálem, svátostí.*

Skutečná setkání mají sakramentální charakter. Kontemplativní praxe a morální rozvoj, který ji doprovází, nás může posunout k možnostem opravdového lidského setkávání, kdy je skutečnost niterné podstaty druhé bytosti před námi a v nás mnohem více přítomna. Když toto nastane, lze pocítit cosi nehmotného a vzájemně se pronikajícího. Na okamžik se společně ocitneme ve světě, jež se utváří našim vzájemným přibližováním.