

Kontemplativní zkušenost

Arthur Zajonc

S kontemplativní praxí přichází kontemplativní zkušenost, ať už taková, o které se zmiňoval Emerson, nebo mnoho dalších druhů. Co si máme s těmito zkušenostmi počít?

Kontemplativní tradice nabízí široké pole postojů ke zkušenostem, které se vynořují v průběhu meditace. Jaký je nejsprávnější kontemplativní přístup k takovýmto zkušenostem? Na jedné straně spektra nalezneme slova ze šestnáctého století patřící sv. Janovi od Kříže, který byl hluboce kontemplativním mužem. Poté, co s obdivuhodnou přesností stanovil seznam zkušeností, radí, abychom se odvrátili od všeho, co ruší hlavní úkol, jímž podle jeho představy bylo ustavení samotné víry.

„Těchto vjemů zde musíme zbavit rozum, jako jsme to udělali s ostatními představitivými vjemy tělesnými, a jejich prostřednictvím ho uvést na cestu a zaměřit v duchovní noci víry k božskému... a podstatnému sjednocení s Bohem; protože když se jich rozum nezbaví a zatíží se jimi, znesnadní cestu samoty a obnažení od všech věcí, které se k tomu vyžaduje.

Proto si duše nemá dělat z oněch forem takových vidění, která v ní zůstanou vtištěna, archiv ani poklad, ani se nemá chtít o ně opírat, protože pak by měla v oněch formách, obrazech a osobách, které zůstanou v nitru, překážku a nešla by k Bohu popřením všech věcí... Proto čím víc se chce duše zatemnit a zmařit vzhledem ke všem vnějším i vnitřním věcem, které může přijmout, tím víc se do ní vlije víry, a v důsledku toho i lásky a naděje, neboť tyto tři božské ctnosti jdou spolu ruku v ruce.“

Doprovodné události na cestě k osvícení

Podobně jako v buddhistické tradici i zde jsou zkušenosti během meditace chápány jako doprovodné události na cestě k osvícení. Pokud jsme k nim připoutáni, mohou nás ovládat, podobně jako smyslové zkušenosti. A taková meditační zkušenost může být nahlížena jako další zdroj utrpení a svést či vyrušit nás z cesty ke konečnému cíli. Sv. Jan od Kříže měl množství hlubokých zkušeností, ale podobně jako buddhisté rovněž učil netečnosti vůči těmto zkušenostem a varoval před tím, že „zatíží a zabráni v cestě samoty“. Na cestě k Bohu nám hrozí takovéto ulpívání, jak poznamenává španělský mystik. Sv. Jan od Kříže nás tudíž nabádá, abychom vešli hlouběji do temné noci víry.

Hodnota kontemplativních zkušeností Rudolfa Steinera

Na druhé straně si gnostické a mystické tradice všech zemí cenily meditačních zkušeností osvícení vědomí a poznání, které přicházejí z kontemplativních prožitků. Texty zabývající se takovými zkušenostmi lze nalézt v každé původní kultuře a v každé náboženské tradici na světě. Harvardský psycholog William James vyhledával osoby, které měly takovéto mohutné mystické zkušenosti, a psal o vědeckém významu těchto zkušeností. Rudolf Steiner, který detailně popsal vlastní zkušenosti, je jedinečným příkladem moderního, vědecky orientovaného a filosoficky vyškoleného kontemplativního praktika, který psal a přednášel přímo na základě svých kontemplativních zkušeností. Já osobně náležím k této linii kontemplace a věřím, že rozvíjení tohoto impulsu může být člověku velmi prospěšné.

Potenciální hodnota kontemplativní zkušenosti, a to nikoli pouze pro meditujícího, ale i pro společnost, vyžaduje, abychom se vážně zabývali meditačními zkušenostmi. K tomu, aby kontemplativní výzkum našel místo mezi lidmi, kteří ctí cesty k hlubšímu poznání, musí mnozí vyvinout své metody, pečlivě a důsledně je upotřebit a své poznatky prodiskutovat s ostatními, aby bylo dosaženo konsensu. Stupně kontemplativního vývoje zahrnují vše, co jsem popsal: od mravního základu a úcty přes vnitřní hygienu až k meditaci o konkrétním obsahu. Obsahem může být otázka nebo badatelské hledání. V pozdějších kapitolách popíšu rozsah i praktickou stránku věci takového kontemplativního výzkumu, jak ho vnímám já sám, ale stručně si již zde povězte, že se jedná o aplikaci pozorného dýchání na oblast výzkumu. Jsem přesvědčen, že na neformální a nevědomé rovině je tento způsob odevždy součástí procesu objevování u tvůrčích jedinců.

Jak čelit nebezpečí ulpění na mimořádných stavech mysli

Sv. Jan od Kříže a buddhisté mají pravdu, když varují před nebezpečím ulpění na mimořádných stavech mysli či výjimečných zkušenostech, avšak tyto stavy lze kultivovat zdravým, neuchopujícím postojem, který vůči nim zaujmeme. Potenciálním problémem je náš přístup, a nikoliv samotné zkušenosti. Je tudíž svrchovaně důležité vytvořit si ke kontemplativním zkušenostem správný vztah, abychom nebyli svedeni od svého hlavního cíle. Člověk se musí zdržet předčasného využívání či výkladu takovýchto zkušeností.

Nejzdravějším přístupem je prosté přijetí, zacházení s nimi jako s neočekávanými fenomény, jejichž význam nám bude odhalen časem a nemusejí být tedy okamžitě pochopeny. Zkušenosti, které se během meditace vynoří, mohou být neobvyklé a nádherné a můžeme je zaznamenat s jistým oceněním, avšak neměli bychom o nich hovořit, s výjimkou důvěryhodných učitelů, přátel nebo kolegů, kteří se věnují kontemplaci. V pokročilejších stádiích meditace se ke zkušenosti obvykle přidá i porozumění, avšak neděje se tak na počátku praxe. Tím mám na mysli to, že praxe, kterou jsem popsal v těchto kapitolách, se může natolik prohloubit, že čisté vhledy vyvstávají jako integrální součást meditace. Kráčíme stezkou poznání, avšak jsme zváni k oddanosti, a egoismus, který jsme se pokusili zanechat u první brány k meditaci, nám nesmí zastínit naši vizi. Specifika této praxe budou popsána na konci knihy.

Zatímco konkrétní meditační život je u každého jednotlivého meditujícího jiný, základní prvky jsou společné. Jak jsem již zdůraznil, musíme vytvořit správný mravní základ meditace kultivací a rozvíjením pokory, úcty a nezištnosti. Pravým základem meditačního života je život v lásce. Jakmile projdeme bránou pokory, objevíme posléze ve svém nitru nepokoj a potřebu se o něj postarat. Cvičení podstupujeme proto, abychom ovládli a nakonec proměnili nepokoj a vřavu své mysli do takového stavu míru, že uvnitř ní se bude moci vynořit tiché bytostné já. Nemusíme však čekat na to, až takového stavu plně dosáhneme (to bychom mohli také čekat celou věčnost), ale můžeme začít meditovat nad subtilními myšlenkami posvátných textů, nad tajemstvím přírody, nad naší vlastní lidskou povahou nebo badatelskými otázkami, se kterými se potýkáme. Nakonec musíme doputovat zpět do života jakožto plně vtělená lidská bytost a integrovat své kontemplativní zkušenosti do života, s vděčností za čas a zkušenosti, jež nám byly dány, a s vědomím, že obohatily naši činnost v běžném životě. Každý den musíme znovu začínat s oddaným dílem sebeobnovy. Jak napsal Thoreau: „Praví se, že na kádi krále Tching Tchanga byly vyryty tyto znaky: Obnovuj sám sebe každý den, dělej to znovu a znovu, stále znovu a napořád.“