

Meditace a kontemplativní výzkum

Arthur Zajonc

Cvičení Martina Luthera Kinga se soustředilo na ustanovení stabilního a zdravého niterného života a na zrození tichého já neboli ne- já. Pokud tento základ chybí, pak veškerá další činnost bude marná a povede pouze k deziluzi a projekcím. Z tohoto důvodu je k jakékoliv následné kontemplativní praxi nezbytná příprava. Nicméně kontemplativní praxe se výlučně, ba dokonce ani primárně netýká našich problému, nepozornosti a trápení, jakkoli mohou být důležité pro nás osobně. Jádrem praxe je samotná meditace, která se nakonec týká toho, co prospívá všem lidským bytostem. Či snad lépe řečeno: soustředí se na pravou povahu věcí.

Chápeme, že zákony euklidovské geometrie nezávisí na nás či na našich preferencích. Obdobně platí vědecké objevy ve všech dobách a ve všech zemích a ani antivirové léky a mobilní telefony nebudou fungovat jinak v Africe nebo Americe. Svět se netočí kolem mne, ale má svoji vlastní přirozenost. Když se dostaneme za cvičení, jež jsou navržena, aby podporovala vnitřní hygienu, budeme medítovat o tom, jak se věci mají. Hledáme to, co naše osobní problémy transcenduje. To neznamená, že jsme nezaujatí vůči lidské situaci, ale pouze to, že jsou ponechány stranou partikulární záležitosti, s nimiž zápasíme. Usilujeme o to, abychom prostřednictvím meditace stanuli tváří v tvář hlubinám a výšinám, mravními a duchovním skutečností, které jsou v základu všech věcí.

Vnímám to jako vývoj: projít branou pokory, nalézt stezku úcty, rozvinout vnitřní hygienu a zrodit tiché já - a dospět k vlastní meditaci. V meditaci procházíme řadou cvičení, jež začínají jednoduchou kontemplativní činností, a pak tuto činnost prohloubíme, abychom dospěli ke kontemplativnímu výzkumu, který může s milostí dospět až ke kontemplativnímu vhledu či poznání.

Ačkoliv kontemplativní výzkum usiluje o objektivitu, podobně jako konvenční věda, přesto se v podstatném ohledu od vědy odlišuje. Tam, kde konvenční vědy z důvodů objektivit usilují o odpoutání a distanci od přímé zkušenosti, tam kontemplativní výzkum usiluje o pravý opak. Usiluje o přímou zkušenost, o plnější účast vědomí na fenoménu vědomí. „Objektivita“ dosahuje odlišným způsobem, zvláště prostřednictvím sebepoznání a toho, co Goethe ve svých vědeckých pracích nazval „jemným empirismem“.

Poté, co praktikující provede očistu od svých mentálních zmatků a emoční nestability, odvrací pozornost od já (šelf) směrem k řadě myšlenek a zkušeností, jež přesahují osobní život. Na této úrovni mo-

hou být formy a obsahy meditace nekonečně obměňovány. Meditace mohou být založeny na obrazech, slovech, smyslech a podobně. Každá z těchto forem nám může nabídnout něco specifického a všechny budou popsány ve čtvrté kapitole. Když si z této bohaté kytice vybereme jednotlivou květinu, můžeme se obrátit k velké duchovní literatuře všech dob nebo k básníkům a mudrcům, kteří vyjádřili myšlenky a zkušenosti s univerzální platností. V nich nalezneme zásobárnu pro naši meditaci. Jako předmět meditace můžeme použít například pasáž z Bible nebo Bhagavadgíty, anebo verš Emily Dickinsonové.

Vezměme si například slova připisovaná Thaletovi, o nichž se říká, že byla napsána na zdi věštin v Delfách: „Člověče, poznej sám sebe!“ Na první pohled nás tento imperativ vrací k sobě, ale tak tomu nemusí být. Tato slova můžeme pochopit tak, že se vztahují k lidské situaci jako takové a nikoliv jednotlivě k nám. Během cvičení meditace si tuto větu můžeme znovu a znovu opakovat. Pak se můžeme přesunout k hlubšímu „prožívání slov“ a každé si podržet ve středu své pozornosti. S každým slovem nebo větou je spojený obraz nebo pojem. Opakovaně střídáme slovo, obraz, pojem. Slova „poznej“ a „sám sebe“ například obsahují četné, ne-li nekonečné významy. Tento meditační verš či řádek se podobá hvězdě na obzoru, nekonečně vzdálené, avšak poskytující směr a inspiraci.

Způsoby práce s meditací

Díky této bohatosti existuje nekonečně mnoho způsobů, jak s každou meditací pracovat. Já například si nejprve pomalu pro sebe v duchu opakuji řádek, který ke mně tiše hovoří. Věnuji každému slovu plnou pozornost a vnímám smysl každého slova. Jakmile ustálím svoji pozornost na slovech „Člověče, poznej sám sebe!“, přesunu se k hlasité výslovnosti, takže slova přicházejí z periferie a zní jakoby z dalekých končin kosmu nebo z hor a nebes a země. Tato slova ke mně promlouvají, ozývají se z rozlehlejší krajiny, jež mne obklopuje. Je to výzva určená zvláště mně jako lidské bytosti. Je to výzva k sebepoznání. Slyším tuto výzvu, zastavím se a přejímám tento pokyn.

Nejprve se obracím k sobě jako k fyzické lidské bytosti. Pozemsky vnímám podstatný aspekt sebe samého, mé fyzické tělo. Začínám svými údy, dlaněmi a pažemi, chodidly a nohami. Dokonce jimi pomalu pohybuji, abych plněji procítil jejich přítomnost. Potom se přesunu k trupu, k mým zádom a hrudníku. Cítím dech a tlukot svého srdce. I ty jsou součástí mé tělesné přirozenosti. Nakonec dospěji k hlavě, která klidně spočívá na vrcholku těla, pevné kolo - útočiště před smysly, nyní uzavřené světu. Končetiny, trup a hlava utvářejí fyzickou existenci člověka. Zobrazuji si každou část a jejich vzájemné vztahy. Poznávám fyzickou lidskou bytost. Ve zbytku času odpočívám s tímto obrazem a vnitřní zkušeností.

Dále se posunu k niternému životu myšlenek, pocitů a záměrů. Zaznamenám, jak tajemně funguje moje vůle. Má intence myslet nebo konat dospívá k vrcholu cestami, které jsou mi neznámé v souhrnném proudu okamžiku. Žiji v této činnosti, kterou mohu řídit. Je součástí mé přirozenosti. Navíc mám bohatý pocitový život. Pocity sympatie či antipatie, vyčerpání nebo bdělosti, vzrušení či výčitek jsou přítomny v mém nitru. Vnímám, jaký mají pro mne význam, jak moc je jimi můj život ovlivněn nebo se v nich odráží. Obvykle jsem si jen částečně vědom jejich význačnosti a pouze částečně je ovládám. Jejich oblast je částečně zastřena, nicméně jsou otevřené mému zájmu a reagují na moji aktivitu. Pocity konstituují část mé přirozenosti neméně než mé tělo. Nakonec obrátím pozornost ke svým myšlenkám. Můj myšlenkový život je zároveň mým životem a zároveň účastníkem něčeho, co mne přesahuje. Mohu s ostatními komunikovat a sdílet s nimi myšlenky. To ukazuje na cosi univerzálního v oblasti myšlení: tak jako ostatní i já se účastním univerzálního proudu myšlenkové činnosti. Prostřednictvím niterné zkušenosti vím, že myšlení je součástí mé přirozenosti.

Oblast vůle, citění a myšlení

Všechny tři oblasti - vůle, citění a myšlení se vzájemně mísí, aby formovaly jedinečné Já (šelf). Zaměřuji se na každou myšlenku své meditace (dokud nezačnu být roztržitý) a vnímám příliv a odliv pocitů, jež jsou spojeny s každou myšlenkou. Z nich může vzniknout činnost. Tyto tři dimenze tvoří přirozenou jednotu. Jsou jako končetiny, trup a hlava. V myšlenkách oddělené, avšak ve skutečnosti vzájemně propletené. Všechny tři jsou potřebné. Všechny tři jsou mojí součástí. Klidně je prožívám jako tři a jedno.

Nakonec přesunu svoji pozornost z těla a dokonce i z myšlenek, pocitů a záměrů k činnosti, která ožívuje, avšak zároveň to všechno přesahuje. Rozzáří se v mysli, avšak zakouším, že se nejedná o myšlenkový obsah. Tento třetí aspekt mé osoby je nejméně zachytitelný a viditelný, nicméně zakouším, že je bytostný a univerzální; je mnou a současně mnou zcela není. Vnímám ho pouze v odraze. Může být považován za můj vlastní, ale není spojený s věkem či pohlavím nebo jakoukoli jinou specifickou vlastností. Bez něj bych byl tělem a myslí, fyzickou hmotou, pocity, myšlenkami a obvyklými záměry, avšak má jedinečnost a můj genius by chyběly. V jazyce Thoreauových ranních meditací bych byl navěky odsouzen k spánku, protože pouze tento činitel má možnost mě probudit k poetickému a božskému životu. Když obrátím pozornost k tichému Já, vnímám náznaky Já, které já není. Rozpoznávám tohoto činitele jakožto součást sebe samého, nebo možná já jsem součástí jeho.

Potom ve své meditaci spojím všechny tři části dohromady - tělo, duši a ducha. Všechny jsou mojí součástí, každá je skutečná a přítomná. Cítím jejich přítomnost, jejich skutečnost, odděleně i dohromady. Prodlévám u tohoto pocitu tak dlouho, jak je to jen možné, a potom s očištěným záměrem vyprázdním svoji

mysl od těchto obrazů a idejí. Zcela se vyprázdním, avšak tiše udržuji svoji pozornost otevřenou a živou v meditativním prostoru, který jsem si připravil. Prázdnost jsem zformoval v činnost. Nyní, když je prostor mé meditace prost veškerého obsahu, mých pocitů a myšlenek, mohu zůstat s otevřenou pozorností bez jakéhokoliv očekávání nebo uchopování. Nepokouším se nic vidět ani slyšet, přesto mohu vnímat nebo zakoušet cosi, co se odráží v prostoru, co je samo přítomné kratší či delší čas, co proměňuje a pak mizí. Člověk, který nic nedrží, jen očekává, je vděčný. Slovy Tao te ťing:

*Máš trpělivost čekat, dokud neusedne kal
a vody se nestanou čistými?
Dokážeš zůstat nepohnutý,
dokud se nevynoří ten pravý čin?*

*Moudrý neusiluje o naplnění.
Nic nehledá, nic nečeká.
Je přítomen a umí vítat vše.*

Naučil jsem se přijímat všechny věci. Hluboký mír se usadil v mé mysli a v mém těle. Vděčně jsem spočinul v tomto míru. S vědomím, že tato meditace je u konce, se vracím zpět.

Otevřená a zaměřená pozornost při meditaci

V meditaci se pohybujeme mezi otevřenou a zaměřenou pozorností. Plnou pozornost věnujeme jednotlivým slovům zvoleného textu a s nimi spojeným obrazům a významům. Pak se přesouváme k jejich vzájemným vztahům, takže myšlenku zakoušíme jako živý organismus. Umožňujeme této zkušenosti, aby se zintenzívnila tím, že před sebe vnitřně stavíme celek významů. Možná si budeme muset tato slova opakovaně intonovat, obrazy znovu promýšlet a významy nově vybudovat a opět vnímat jejich vzájemné vztahy, abychom je uchopili a posílili celou zkušeností. Po čase pronikavé koncentrace na obsah se obsah uvolní. Tedy ten, který byl uchopen, zmizí a naše pozornost se otevře. A jsme zcela přítomni. Niterný psychický prostor byl záměrně připraven a my v tomto prostoru setrváváme. Čekáme, nic neočekáváme, ale v přítomnosti vítáme cokoli, co se možná z nekonečného klidu objeví. Pokud se v prostoru, který jsme připravili, nesměle vynoří zkušenost rozbřesku, nesnažíme se ji uchopit, ale pouze ji přivítáme.



Kognitivní dýchání · dýchání pozornosti

Vnímám to jako určitý druh „dýchání“ pozornosti. Nejdříve se záměrně soustředíme na předmět kontemplanace, pak je ale předmět vysvobozen a ve hře zůstává naše otevřené, nezaměřené vědomí. Nedýcháme vzduch, ale vnitřní světlo mysli - tomu říkám *kognitivní dýchání*. V něm se pohybujeme v pomalém tempu a střídáme zaměřenou a otevřenou pozornost. Zatímco dýcháme světlo pozornosti, cítíme během meditace posun ve stavu našeho vědomí. Následně mohou přijít pocity rozpínání a jednoty, vitality a pohybu. Takové pocity mohou být zvláště zjevné v době otevřené pozornosti. Ralph Waldo Emerson ve stavu reflexe během procházky na pastvinách v Bostonu popsal svůj vnitřní stav těmito živými slovy: „Má hlava je ovívána živým vzduchem a pozdvížena do nekonečného prostoru - všechna nízká sobeckost mizí. Stal jsem se průhlednou oční bulvou, jsem nic a vidím vše, krouží mnou proudy Všebytnosti.“³¹ V této slavné pasáži Emerson popisuje zkušenost reality, která ho mnohonásobně převyšuje a přesahuje malé ego běžného vědomí. Jeho společenské já, jeho persona zmizely a proudily jím proudy univerzálního bytí. Emersonova zkušenost před nás staví komplexní téma kontemplanativní zkušenosti.