

# **Povaha samoty a etické základy meditace**

**Arthur Zajonc**

Než začneme pojednávat o konkrétních cvičeních, je třeba pouvažovat o povaze samoty a jejím místě v kontemplativním životě. Kromě toho se zaměříme i na etické základy meditace, které jsou pro správnou orientaci kontemplativního života zcela zásadní. Po těchto předběžných krocích se můžeme obrátit k rozmanitosti praktik, především k těm, jejichž záměrem je podpořit naše psychické zdraví, a zadrugé k těm, které vtahují náš vnitřní zrak za hranice já. Od pokory a úcty coby fundamentálního naladění se posuneme ke kultivaci vnitřní harmonie, emoční rovnováhy a pozornosti. S touto vnitřní kultivovaností se pak můžeme chopit nezištné činnosti meditace a kontemplativního výzkumu, jejichž plody můžeme užívat my i ostatní.

Tato kapitola nabídne stručný celkový přehled této stezky, tak jak jí rozumím já. Považujte ji za ouverturu k plnějšímu zpracování, které se nachází v následných kapitolách. Jednotlivé prvky, témata a motivy zde zmíněné budou dále značně rozšířeny a prozkoumány. Hluběji také pojednám o úrovních i obtížích, které se s kontemplativní cestou pojí. K tomu přidám rady týkající se jednotlivých cvičení. Jak jsme si již řekli, musíme mít na paměti, že ačkoli horizont kontemplativní praxe je nekonečný, každý krok, který podstoupíme, má neocenitelnou hodnotu.

## **Současný kontemplativní výzkum**

12. srpna roku 1904 napsal Rainer Maria Rilke mladému básníkovi Franzi Kappusovi následující slova o samotě:

*Hovoříme-li opět o samotě, stává se jasnější, že ve své hlubině není něčím, co si člověk může přivlastnit nebo zanechat. Jsme osamělí. Můžeme sami sebe klamat a jednat, jako by tomu tak nebylo. To je ale vše, co můžeme. O co lepší je však uvědomit si, že osamělí jsme, a dokonce z toho učinit předpoklad.*

## **Smysl kontemplativní praxe, cvičení o samotě, čas k meditaci, poznání ticha**

Smyslem kontemplativní praxe je kromě jiného cvičení se v samotě. To neznamená hloubat či dopřávat si zadumanost, ale procvičovat zvláštní formy smíření s minulostí, bdělé přítomnosti a předvídání budoucnosti způsobem, který je oživující, zřetelný a umožňuje hlubší vhled. Učíme se být správně sami a milosrdně a nezištně pečovat o hlubiny své samoty ve světě.

Proto je důležité udělat si čas na reflexi, kontemplativní cvičení a meditaci. Může to být třicet minut ráno nebo večer, nebo nejlépe obojí. Nezávisle na tom, jak dlouhý čas touto aktivitou strávíte, plody takovéto činnosti jsou mnohé a značné. Například když procvičujeme, jak nalézt řádný vztah k problematickým myšlenkám a pocitům, které nás zaměstnávají v nitru, učíme se správným úsudkům a návykům mysli, které prospívají v každodenním životě. Vzteká reakce, která by nám vyjela z úst, či násilí, jímž bychom mohli reagovat na svého momentálního nepřítele, rychle pominou. Začínáme poznávat znepokojivý dynamický proud v nitru a díky tomu nás v reálném světě nezaskočí a my nezůstaneme v nevědomosti. Rosteme, abychom se stali, jak říká Daniel Goleman, „emočně inteligentními.“ Později se k těmto prospěšným aspektům kontemplativní praxe vrátím, ale chci zde poznamenat, že plody našeho cvičení se objevují i dlouho poté, co skončilo.

Nepotřebujeme meditovat neustále, a ani bychom to dělat neměli. Čas, který si vyhradíme ráno nebo večer, by měl mít začátek a konec. Plody meditace nicméně proniknou veškeré aspekty našeho života a přinesou prospěch nejen nám, ale i ostatním kolem nás. Vyhradit si zvláštní dobu na kontemplativní praxi může být často samozřejmé, ale někdy je to nejtěžší část celého díla. Zdá se nevyhnutelné, že jakmile si vytvoříme čas a prostor k meditaci, zapomenutý telefon se rozdrncí a přes zavřené dveře prořízne ranní ticho pláč našeho milovaného dítěte. V takových okamžicích pociťujeme pravdivost výroku, že sestup do nehybnosti meditace vyvolává vřavu.

Pokud jsme schopni přenést se přes tato vyrušení, ať už jsou vnější či vnitřní, čas, který obětujeme pravidelné praxi, může změnit vše. Čas pro meditaci je velmi důležitý a ocenění jeho hodnoty nám může pomoci vytvořit si prostor také v našem zaměstnaném životě. Je jisté, že kontemplativní praxe nás může posílit a pomoci nám ustát vřavy každodenní existence, ale může nám také nabídnout příležitosti pro něco většího. Skrze meditaci se vracím k těm aspektům sebe a světa, které jindy zanedbávám (například bloudící pozornost nebo nezvanou podrážděnost a podobně), a všímám si jich s pozorností, která je v obyčejném životě vzácná. Často zapomínáme na velkolepost světa, který obýváme, právě tak jako na mystérium svého života. Udělat si jednoduše přestávku, abychom reflektovali zasunuté dimenze života a udrželi je jemně, avšak pevně ve vědomí, to je služba, ba povinnost. Copak si neuděláte čas na milované dítě, i když máte hodně práce? A není možné obdobně si udělat přestávku určenou ke kultivaci samoty, která je pravým místem počátku?

Jakmile jednou poznáme ticho, stane se pro nás stejně nezbytným jako svět zvuků; jakmile poznáme nečinnost, stane se stejně významnou jako činnost. Každý partner v této dvojici vyrovnává a uzemňuje druhého. Jakmile jednou poznáme sakrální dimenzi své kontemplativní aktivity, její význam vzroste a my se k ní budeme vracet mnohem ochotněji. Začínám si uvědomovat, že v posledku vlastně tato činnost není o mně, o mém zdokonalení či vývoji. Kontemplace je mnohem objektivnější a její hodnota je skutečnější, nežli si zprvu dokážu představit. Moje vnitřní činnost během meditace má skutečnou hodnotu. Začít s touto činností není důležité pouze pro mne, ale je to hodnotné samo o sobě.

### **Skupinová kontemplativní praxe**

Skupinová kontemplativní praxe, zvláště pod vedením důvěryhodného a kompetentního učitele, je často zakoušena jako snadnější. Zdá se, že přítomnost dalších praktikujících a jejich úsilí rezonuje s naším úsilím, rozšiřuje a vyrovnává naše skrovné zdroje. Nicméně meditační činnost je nakonec činností osamělou. Je na nás, abychom tak činili, a sebevětší množství účastníků nás od tohoto úsilí neosvobodí a ani by nemělo. Kolektivní meditace by měla stát na principu svobody ve skupině. Pokud je naše individualita (nebo Rilkovými slovy naše samota) oceňovaná, respektovaná a chráněná, může nám významně pomáhat také naše svobodná činnost s druhými.

### **Samota a její propojení s láskou**

Samota je něčím mnohem podstatnějším nežli pouhým klíčem ke kontemplativní praxi. Jak jednou prohlásil Rudolf Steiner (a Ril- ke zdůraznil), samota je nejcharakterističtějším rysem naší moderní doby a v budoucnu se bude ještě prohlubovat. Rilke ztotožňuje kořeny této charakteristiky se zrodem moderní lyrické poezie. Ve svém eseji „Moderní lyrika“ z roku 1898 odkazuje třicetiletý Rilke k roku 1292 a vidí v něm úsvit moderní lyriky, zrod poezie a literatury, tak jak je známe. Událostí, ke které odkazuje, bylo vydání Dantovy útlé básnické sbírky nazvané *Vita Nuova (Nový život)*, v níž svět seznamuje se svou neopětovanou láskou k Beatrice. Pro Rilka jsou Dantovy básně a jeho osamělý zápas s láskou znamením počátku charakteristického rysu moderního vědomí - samoty. „První krok jedinice *k nalezení sebe sama* v záplavě prchavých událostí, od té doby prvotní zápas uprostřed hlomozu dní, představuje naslouchání nejhlubší samotě vlastního bytí - proto je to moderní lyrika.“

V hlomozu dní jsme tedy již dávno poustevníky a ještě dlouho jimi zůstaneme. Jako „moderní duše“ je člověk zván k „nejhlubší samotě vlastního bytí“. Naším úkolem tudíž není tento fakt zapírat, ale přijmout a posunout vpřed s určitým porozuměním. Prostřednictvím oddané praxe tak můžeme prohloubit klid, který si v sobě neseme. Překvapivě zjistíme, že skrze samotu se mezilidské vztahy rozvíjejí do nové plnosti, a naučíme se praktikovat nový druh lásky, který může rozkvétat mezi jednotlivými samotami. Místo toho, aby nás samota izolovala, propojí nás s hlubinou toho druhého způsobem, který byl dříve nemožný. Láska, která si cení samoty druhého, je principem, na němž jednoho dne vytvoříme společenství založené na svobodě. V budoucnosti budou láska a samota neoddělitelné.