

## Praxe kontemplativního výzkumu *Volba tématu nebo otázky*

Arthur Zajonc

Ačkoli jsem již načrtl úrovně vedoucí od obrazu k poznání, otázka konkrétní praxe kontemplativního výzkumu zůstává. Ten lze uskutečnit mnoha různými způsoby a naléhám na vás, abyste objevili metody, které vám mohou být užitečné. Jedním ze způsobů, jak začít, je volba tématu nebo otázky, s níž byste rádi pracovali. Příklady mohou být vzaty z oblasti globální i osobní, vědecké i umělecké. Také mohou zahrnovat otázky typu:

Proč se musím pořád přít se svým nejlepším přítelem? Jaký je kořen fundamentalismu? Nebo: Jak pracovat s tímhle konkrétním autistickým dítětem?

V mnoha případech se nejedná o jednotlivou otázku, ale celé téma, které nás zajímá. Někdo by si možná přál meditativně studovat proces rozvíjení listu, vývoj dítěte anebo Rembrandtovo dílo či Beethovenovu sonátu. Člověk touží mít s těmito záležitostmi důvěrnější vztah a hlouběji do nich nahlížet. Kontemplativní výzkum nám v tom může skvěle napomoci.

Zvolíme-li si téma či otázku, zabýváme se konkrétním jevem. Pokud se někdo soustředí na autistické dítě, začne tím, že bude pečlivě uvažovat o jeho chování, vlastnostech a řeči. Láskyplně sbíráme celou oblast vnějších znaků. Často pomáhá, když si o těchto věcech vedeme deník, neboť se stávají středem našeho zájmu.

### ***Vnější fenomenologie***

Dítěti se věnujeme s klidem a jasnou pozorností, které jsme rozvinuli v cvičeních vnitřní hygieny, takže se na dítě můžeme plně soustředit bez emočního rozrušení. Toto stadium bych nazval vnější fenomenologií. Nezabýváme se však pouze vnějším chováním dítěte, ale srovnávacím studiem jeho vnitřních zkušeností. Prostřednictvím svých vypěstovaných vlastností, čili pomocí empatie, ho nejen pozorujeme zvnějšku, ale zároveň pronikáme do jeho nitra a máme na něm účast. Naše vlastní pocity začínají zrcadlit pocity dítěte, které máme před sebou.

Kognitivně-afektivní neurologie přednedávnem zdokumentovala,\* jakou hluboce sociální a emoční inteligenci máme my lidé. Doplňující výzkumy ukazují, že jsme hluboce sociální bytosti s ohromující silou empatie a sociálního porozumění. Když se neurologické objevy rozšíří o širší rozměr spirituálního pohledu na svět, naše uvědomění těchto schopností bude jedině růst. Můžeme se vrátit ke svému deníku a zaznamenat si vnitřní fenomény, které jsme schopni vnímat v oblasti empatie. To je samozřejmě choulostivá oblast, v níž se mohou

\* Daniel Goleman: *Sociál Intelligence*, Bantam, New York 2006.

snadno projevovat naše osobní sympatie či antipatie. Nicméně pokud jsme pečlivě uváděli své nitro do rovnováhy a využívali například šest cvičení z třetí kapitoly, pak je vysoce nepravděpodobné, že svým emocím dovolíme, aby se nevědomě smísily s pocity druhých. Naše vycvičená schopnost citlivě reagovat je v případě tohoto umění nezbytná, je to oblast, v níž praktikujeme vnitřní fenomenologii.

Když dokončíme vnější i vnitřní fenomenologické zkoumání, můžeme přejít k obsahu, na který se budeme ve svém pozorování zaměřovat meditatívni pozorností. Ve čtvrté a páté kapitole byl obsah meditace převzat z přírody, z posvátných obrazů a veršů nebo ze spirituálních příběhů. Kontemplativní výzkum od nás vyžaduje, abychom příslušný obsah meditace vytvořili na základě svého pozorování, jež vyplynulo z tématu, kterým jsme se zabývali. Sestavíme tedy meditaci a poté využijeme kognitivního dýchání. Na základě pečlivého vnějšího i vnitřního pozorování napíšeme verš nebo větu, jež se hodí k umístění na levou stranu lemniskáty zaměřené pozornosti. Kromě slov je dobré zachytit vnější a vnitřní pozorování pomocí kresby. Každý z nás, ať již jsme nebo nejsme umělci, dokáže vytvořit jednoduchý tvar, který bude odrážet naše důvěrná pozorování.

Ukážu vám jednoduchý příklad. Jednou jsem si za předmět kontemplativního výzkumu vzal problematický aspekt konkrétního vztahu. Využil jsem vnitřní i vnější fenomenologie a pak sestavil na toto téma několik slov a vytvořil kresbu:

### ***Z odlišnosti k dogmatismu a zoufalství. Proč my? Proč se odlučujeme?***

Slova, jež jsme napsali, a skica, kterou jsme nakreslili, se stávají ohniskem naší pozornosti. Nyní jsou zahrnuty do kognitivního dýchacího procesu a my jsme s nimi od této chvíle důvěrně seznámeni. Řečeno jazykem, který jsme používali předtím, slova a kresby se stávají předmětem, z něhož vznikne vnitřní obraz. Vnitřní obraz je následným obrazem, který se zrodil ze slov a kresby, jež jsme vytvořili. Když střídavě zaměřujeme své vědomí a povolujeme ho a otevíráme, vnitřní obraz začne postupně sílit až do bodu, kdy se stane základem další fáze procesu kontemplativního výzkumu.

Vnitřní obraz se nyní sám stane objektem zaměřené pozornosti a my pomocí otevřeného vědomí hledáme spirituální činnost, která je za ním a v něm. Nakonec, jdeme-li ještě dále, můžeme opět posunout své vědomí k třetí fázi kognitivního dýchání, v němž usilujeme o to, aby nám vyvstala „bytosť“ otázky č tématu (viz předchozí diagram). V tomto bodě se začneme setkávat s činitelem tvořícím konkrétní situaci a poznávat ho zevnitř. Goethovými slovy, pozvedli jsme se na úroveň „pravé teorie“ či prozření, což je rovina čistého vhledu.