

Překážky na cestě meditace

Arthur Zajonc

V současnosti mnozí touží po tom samém jako Mikuláš z Kusy. I když si možná nemyslíme, že potřebujeme mníšskou celu, přesto je pro mnohé těžké najít si na meditaci čas, cítíme se podobně zaměstnaní jako Kusánský. Když se chystáme medítovat, vynoří se překvapivá řada překážek. Některé obstrukce pocházejí z naší vlastní dílny, zatímco jiné nás obkličují s vytrvalostí Fúrií a brání nám být jen na okamžik spočinout v samotě a klidu. Ráno se rychle vynoří nároky dne a v noci si vyčerpání sedneme na zem a zkusíme medítovat, ale jediné, čeho docílíme, je, že usneme. Můžeme mít potíže s nalezením správného způsobu, jak začít medítovat, a jakmile se usadíme, náš mentální projektant nám začne připomínat neodbytné úkoly a rychle nás odstřihne od našeho snění. Právě když se nám začíná dařit, všechno překřičí zvonění telefonu. Jaký div, že Kusánský toužil po své vzdálené poustevně. Každá z těchto překážek (a současně výzev) musí být přijata a zvládnuta, aby vznikl náš meditační život. Jakkoliv může být poustevna přitažlivá, moderní život vyžaduje, abychom svoji meditační praxi zasadili do kontextu každodenního života a jeho závazků.

Kontrast mezi naším životem a životem mnichů nemůže být větší. Středověký mnich vstupem do kláštera zcela zanechal světského života. Podívejme se v tomto kontextu na následující pasáž náboženských doporučení z Čtvera knih o následování Krista od Tomáše Kempenského, napsaných v roce 1441: „Obrat se k Pánu celým srdcem a zanech tohoto nešťastného světa. Uč se pohrdat vnějšími věcmi a odevzdávej se těm vnitřním: uvidíš, jak do tvého nitra sestoupí Boží království.“* Zatímco Tomáš a jeho Bratři společného života mohli zasvětit své životy klášterním povinnostem četby Písma, modlitby a meditace, my žijeme ve světě, v němž se sakrální a sekulární mísí. Tato nová geometrie života je dle mého hlavním důvodem v posunu soudobé spirituální praxe. Když meditační život probíhá správně, pak nás obnoví a oživí a ve všech ohledech nás lépe vybaví pro život. Skutečně, budu opakovaně zdůrazňovat, že se můžeme naučit objevovat posvátno v sekulárním světě. Místo abychom utekli od „nešťastného světa“, učíme se k němu přistupovat s hlubším pochopením; máme-li dobře vyškolené oko a otevřené srdce, můžeme ve vnějších věcech odhalit království a pokoj, o které usiloval Tomáš ve světě vnitřním.

Když jsme objevili vchod do království kontemplativního života, pojďme vkročit dovnitř. Jak doufám, nyní je zcela zřejmé, že tento přechod nás neodvádí ze života, ale naopak přivádí do jeho nitra s větší vitalitou, soucitem a jasností myslí. Náš první krok na této cestě

* Thomas a Kempis: *The Imitation of Christ*, New American Library, New York 1957. (Česky: *Tomáš Kempenský: Čtyři knihy o následování Krista*, Cesta, Brno)

se týká otázky, jak nejlépe vstoupit do nitra prostřednictvím rozvíjení pokory, úcty a otevřenosti vůči neočekávanému.

Naslouchání nitru

Meditace je školením v zakoušení života z nitra. Stejně důležité a významné jako vnější věci, jen zahalené tichem, jsou ty součásti života, které se ukrývají za snadno dosažitelnou vnějškovostí viditelných věcí. Větší část našich životů je neúprosně zasvěcena vnějším povinnostem a potěšením života. Naše práce a rodiny, cestování a zábava hrají hlavní roli v koloběhu ročních dob i denních hodin. Tyto různorodé aspekty jsou automaticky zakoušeny zvnějšku, protože zakoušet život zevnitř vyžaduje vědomé úsilí. Každý vnějšek má svůj vnitřek, ale niternost věcí zůstává z větší části nezpozorována.

Představte si, že polovina života před vámi zůstává skryta. Polovinu člověka sedícího naproti vám nikdy nezaznamenáte. Polovinu zahrady nikdy neucítíte nebo neuvidíte, polovina vašeho života nebude nikdy oceněna a vzpomenua. Pokud se nám nepodaří přiblížit se k nitru, pak skutečně chybí polovina světa. Když se obrátíme ke kontemplaci, obracíme se k té zapomenuté polovině, k polovině světa, která trpělivě a oddaně čeká, až jí svobodně věnujeme svou pozornost. Zatímco zbytek světa bliká poplašným znamením a zasahuje každou minutu náš vědomý život, stejně důležitá niterná dimenze skutečnosti klidně čeká. Když se nám zdá nemožné najít si čas k meditaci, můžeme si připomenout tato fakta. Tolik času věnujeme požadavkům světa: není snad poctivé a dokonce nezbytné věnovat čas také tiché polovině toho světa, která na nás oddaně čeká? Nemohli bychom tomu niternému věnovat stejný čas jako tomu vnějšímu?

S takovými myšlenkami si znovu uvědomujeme, že dobro, které činíme, má svůj zdroj. Cožpak nejsme hluboce vyživováni a vedeni niternou dimenzí existence? Můžeme skutečně znát a činit dobro, pokud jsme odříznuti od vnitřního zdroje obnovy a moudrosti? Může nás provázet tradice vnější, avšak nejsou velké tradice moudrosti samy zakořeněny v niterné oblasti?