

Současný kontemplativní výzkum

Arthur Zajonc

Souhlasím s těmi, kdo tvrdí, že skutečným cílem kontemplativní praxe, vlastně samotného života, je spojení hlubšího poznání a soucitu, moudrosti a lásky. Abychom tento výčet uzavřeli, zmiňme ještě hluboký vnitřní mír a schopnost učit se hlubší a hlubší bdělosti, z níž získáváme užitek ve všech oblastech, jimiž se zabýváme. Naši dobu sužuje řada potíží: environmentální krize, otázky sociální spravedlnosti, bezdomovectví, zdravotní obtíže, nespravedlnost v oblasti vzdělání, hlad a chudoba. Tyto reálné světové problémy vyžadují vedle neumdlévajícího vnějšího úsilí také srovnatelné úsilí vnitřní. Jde o to, abychom změnili to, kým jsme, a stali se, jak řekl Gándhí, pro svět řešením, které si představujeme.

Budeme muset nalézt způsob, jak se angažovat niterně, aby to odpovídalo naší vnější práci. Evropský středověk rozeznával dva způsoby života: *vita activa* a *vita contemplativa*, činný život a život kontemplativní. Většina příslušníků středověké společnosti se věnovala aktivnímu životu: zemědělství, řemeslům, válečnictví a vládnutí. Oproti tomu v kláštřech se pouhá menšina věnovala životu modlitby a meditace, čili *vita contemplativa*. Zatímco mniši pracovali v klášterních zahradách a kuchyních, aby se zaopatřili, před vřavou každodenního života je chránily klášterní zdi. Dokonce i práce sama se stala pro středověkého mnicha formou modlitby. Mnišské heslo zní: *Laborare est orare*, „práce je modlitba“.

Dnešní doba je jiná, neboť ti, kdo touží po kontemplativním životě, musí současně žít aktivním životem. Zdi kláštera nás už nechrání. Jsme plně zasazeni do života a složitost světa exponenciálně roste. Místo klášterů a poustevn jsme odříznuti od světa jinými způsoby, jako osamělí poustevníci, kteří bloumají světem a nesou si své jeskyně na zádech. Ačkoli jsme zakořeněni v čínském světě, můžeme pociťovat hlubokou osamělost, i když jsme obklopeni mnoha lidmi. Abychom zdolali tyto přehradu, jsme voláni k obojímu, k hluboké reflexi i vnější aktivitě. Jak napsal Dag Hammarskjöld: „V naší epoše vede cesta k svatosti nutně světem aktivity.“ Pokud to cítíme jako rozpor, pak to rozpor je. Nová paradoxní geometrie života se postupně usídlila v samotném jádru moderní existence. Je správné a náležité, že řídíme své činy a jsme ve světě plně angažováni, ale uprostřed ruchu života si musíme uchovat v mysli slova trapistického mnicha Thomase Mertona: „Nechat se ovládnout množstvím konfliktních zájmů, podlehnout příliš mnoha požadavkům, vrhnout se do příliš mnoha projektů, chtít každému ve všem pomoci - to samo znamená podlehnout násilí naší doby.“ Potřebujeme vyvážit vnější činnost odpovídající niternou aktivitou, to se však u většiny nebude odehrávat na meditačních pobytech v klášterních komunitách. Potřebujeme tudíž takovou podobu praxe, která odráží změny doby, ve které žijeme, jedinečné vědomí, které si neseme. Metoda kontemplativního výzkumu, kterou představuji v této knize, přistupuje k odpovědi na uvedenou výzvu tak, že včleňuje kontemplativní život do života aktivního. Správné záměry a technické dovednosti nebudou dostačovat k tomu, aby se z nás stali takoví učitelé, lékaři, vědci, státníci a umělci, jaké bude budoucnost potřebovat. Souhlasím s postojem ekologa Johna Milтона, který tvrdí, že politické, právní a ekonomické přístupy k rozvoji nejsou dostatečně hluboké. „Sami o sobě nemohou přinést v kultuře pronikavé změny, které potřebujeme, abychom žili v opravdové harmonii a rovnováze se sebou navzájem i se Zemí. Příklad průlom ekologického postoje nastane v oblasti lidského nitra.“

Tento průlom k niternosti může být vybudován na základech výzkumu takových metod, jako je například MBSR (mindfulness-based stress reduction - redukce stresu založená na plnosti vědomí), která má prokazatelně technické prostředky, jak učinit všeobecně známými hluboce transformativní a uzdravovací praktiky, vhledy a uvědomění, které jsou podstatou meditačních tradic. Takováto systematická meditační praxe a její výzkum se nyní vynořily a staly se požehnáním pro širokou paletu tradičních institucí a oblastí včetně medicíny a zdravotnictví, podnikání, práva či vzdělávání, a to tím, že přesáhly v současnosti převládající redukcionistickou, materialistickou koncepci reality. Mnozí význační vědci prokázali, že tvrzení o výlučně materiální povaze veškeré přírody a všeho lidského života se jednoduše nezakládá na pravdě. Takovéto metafyzické předpoklady nemají nic společného s úspěchem jejich vědeckých teorií. Potřebujeme nové a obsáhlejší metody výzkumu, které mohou posloužit velkým vědeckým výbojům, které však nebudou omezeny na dogmatickou perspektivu materialismu a s ním spojenou ekonomii. Takovýto pohled na člověka a kosmos je prostě příliš úzký a ochuzený, než aby mohl uspět. Souhlasím s těmi, kteří spatřují cíl kontemplativní praxe či přesněji života ve spojení poznání a soucitu, moudrosti a lásky. Přimlouvám se za Miltonův vnitřní průlom a věřím, že kontemplativní výzkum může zušlechtit tyto vlastnosti a dát vyrůst takovému poznání, které potřebujeme ve všech oblastech života.

Vztah mezi poznáním a kontemplativním úsilím má za sebou dlouhou tradici. Buddhismus spatřuje v nevědomosti o pravé povaze světa a nás samých zdroj utrpení. Vhled neboli vipassaná je tudíž považován za základní předpoklad na cestě k osvícení či osvobození. Na osobní rovině jsou počátkem vhledu starosti, se kterými se v každodenní existenci setkáváme. Tento zájem může pohánět nemoc dítěte, sociální krize nebo náš hlubší zájem o životní prostředí. Zaměstnávají nás starosti doma, v práci nebo ve společnosti. Jak můžeme zušlechťovat ryzí vhled a nalézt tak lepší způsob, jak tyto oblasti života s jeho pomocí oslovit? Ve svém životě pedagoga, vědce, aktivisty, otce a spisovatele jsem se začal spoléhat na kontemplativní výzkum coby důvěryhodný způsob, jak překročit hloubavé a intelektuální analýzy a dospět k tomu, co zakouším jako hlubší poznání, které s sebou přináší prožitek pravdy a které se v životě ukázalo jako plodné. Většina toho dobrého, co jsem udělal, má původ v kontemplativní reflexi tohoto druhu.

Jakožto vědec, který má potěšení ze srozumitelnosti fyziky i hlubokých filosofických rébusů, jež se s fyzikou pojí, se nesnažím vědu umenšovat, ale spíše transformovat a rozšířit její metodologii. Stejně jako v případě přírodních věd může i kontemplativní bádání nasáknout hodnotami jasnosti, srozumitelnosti, integrity a kolejality. Jakmile plně připustíme mnohdimenzionální povahu lidské existence a vesmíru, budeme lépe vybaveni pro zacházení s problémy, které se s nimi pojí.

Skrze vědu i meditaci jsem dospěl k vhledu do světa a našel smysl ve službě. To, co následuje, je průvodce kontemplativním výzkumem pro ty, kteří jako já touží vědět a ve stejné míře i pomáhat. V díle Rudolfa Steinera jsem objevil vrcholný příklad toho, jak je kontempace cestou poznání a tato cesta vede k mnoha aplikacím ve vzdělání, zemědělství a lékařství. Moje osobní meditační praxe probíhala krok za krokem podle jeho pokynů. Mnohé z toho, co zde představuji, je založeno na jeho dílech a na mých dlouholetých pokusech uskutečňovat praxi na základě jeho doporučení.

Následující stránky obsahují výběr z kontemplativních cvičení, jež jsem osobně shledal prospěšnými, a mnohé z nich také zařadil do svých kurzů při Amherst College. Studenti, které jsem učil, mi řekli, jak jim byla tato cvičení nápomocná, a to jak v osobní rovině, tak v tom, že přispěla k prohloubení zájmu o látku, kterou jsme probírali. Posílněn touto zkušeností, kterou jsem s nimi učinil, i vlastním životem, bych se nyní rád o svůj pohled na meditaci a možnosti, které přináší, podělil i s vámi. Uspořádal jsem tuto knihu tak, aby nejprve čtenáři nabídla celkový pohled na meditaci, který zastávám. Po tomto celkovém přehledu se vrátím na počátek a nabídnu mnohem podrobnější instrukce z celé palety meditačních praktik, které jsou mi blízké. V posledních kapitolách vás pozvu na hlubší cestu do nitra kontem- plativního výzkumu. Tyto kapitoly vyžadují větší účast čtenáře, avšak zisk z tohoto výzkumu je pro nás osobně i pro svět mnohonásobně větší a podle mého názoru vede k podstatě „průlomu“, který bude pro naši další budoucnost zcela nezbytný.

Při psaní této knihy jsem neustále zápasil o nalezení jazyka, který bude přijatelný a zároveň autentický. Jazyk, jímž se hovoří o meditaci, byl z části přivlastněn, zkomercializován a dalšími způsoby zdeformován, a náboženská či spirituální terminologie činí mnohým potíže. Proto mohu tam, kde se to zdá být nezbytné, užívat spirituální terminologii, ale zároveň se snažím držet se cvičení samotných a zkušeností, které při jejich praktikování vyvstávají. Čtenáři, kteří by tato cvičení a zkušenosti rádi začlenili do kontextu náboženské a spirituální literatury, budou odkázáni na příslušné zdroje.

Tato cvičení a komentáře k nim představuji jako prostý praktik a nikoli guru v uzavřené sektě. Jakkoli můžeme samozřejmě obdivovat ty, kteří předvádějí své velké vědění a soucítění, přesto je doba nezpochybnitelné oddanosti a poslušnosti vůči učiteli minulostí. Čtenář tudíž může vše, co se zde nachází, vyzkoušet jako doporučení od někoho, kdo praktikuje meditaci jako doplněk vědeckého i praktického života. Co se ukázalo jako nápomocné pro mne, nemusí pomoci každému; každý čtenář si bude muset vyzkoušet metody a praktiky, které představuji, aby se sám rozhodl, co je pro něj vhodné. V tomto smyslu, ačkoli jsme obdrželi rady, jsme sami sobě učiteli. V tomto smyslu je každý schopen odhadnout míru, v jaké tato praxe podporuje jeho život. Podobně jako přijímám za níže napsané odpovědnost já, tak také ty, čtenáři, musíš převzít vlastní odpovědnost. Chovám naději, že shledáš tuto cestu prospěšnou.