

Úsilí o vhled

Arthur Zajonc

Ať nás již první meditační zkušenosti zastihnou v náručí přírody nebo při četbě poezie, tato zkušenost se vždy podobá tomu, co zažil onen francouzský chlapec, když mu byl navrácen zrak. Připomeňme si Emersonovu nečekanou a neznámou zkušenost na bostonských pastvinách. V porovnání s tím mohou být naše vlastní iniciační zkušenosti jemné, přechodné a prchavé; nicméně časem začnou být tyto zkušenosti na území meditace pro nás čímsi důvěrným. Budou hojnější, změní se naše sny a život sám se začne jevit v různých rovinách bohatším.

Abychom objevili autentický smysl těchto zkušeností niterného života, naše myšlení se musí stát svobodným a pohyblivým, ovšem způsobem, který je nám zatím zcela neznámý. Z tohoto důvodu to lze jen velmi obtížně zachytit slovy a myšlenkami. Thoreau napsal: „Dokážeme snadno rozmnožit vnější formy, ale dát tomu vnitřnímu vnější výraz, to snadné není“.* Ve svých denících Thoreau denně zápasil o to, aby dokázal ve slovech zachytit vše, co tak mocně prožíval na svých potulkách po polích a bažinách. Věděl, jak rozmnožit vnitřní zkušenosti, kterých si tolik cenil, avšak zapsat je vyžadovalo ještě mnohem více úsilí.

Vlastní zákony meditace

V každém meditativním okamžiku se setkáváme s pokušením interpretovat zkušenost pomocí konvenční logiky a zaběhaných pojmů, neboli toho, co Simone Weilová nazvala „zákony tíže“. Hluboká meditační zkušenost nicméně definuje vlastní zákony gravitace a zjevuje se ve znamení milosti. Pouze myšlení, jež je osvobozeno od logiky a gravitace a samo je plné milosti, může následovat pohyb meditace.

Abychom pro to vnitřní našli vnější výraz, potřebujeme určitou míru porozumění. To od nás vyžaduje, abychom k věmům přistupovali s inteligencí a věmům přiřadili určité pojmy. Každý nový objev, vědecký nebo umělecký, musí podstoupit tento zápas, který vede od pouhých informací k objasnění a nakonec k dosažení plného výrazu. V případě meditačních zkušeností vyvstávají specifické potíže, neboť je zde potřeba odlišné a neobvyklé inteligence. Vnést do svých meditačních zkušeností světlo čili inteligenci znamená rozvíjet spirituální schopnost rozlišování, která vede k vhledu.**

Přípravy a cvičení, jež jsem popsal v předchozích kapitolách, přinášejí duši uzdravení a mysl jas, avšak smyslem meditačního výcviku je nakonec dospět za hranice toho všeho a dosáhnout takového vhledu, který popírá výzkum založený čistě na smyslových zkušenostech. Pro mnohé, ne-li pro většinu těch, kdo se každodenně věnují meditaci, není středobodem praxe úsilí o moudrost. Usilují o mentální a fy-

* Thoreau v *The Writings of Henry David Thoreau, Journal 1:1837-1846*, Houghton Mifflin and Co, Boston 1906, 3. únor 1841, s. 189.

** Ačkoliv Howard Gardner by s něčím takovým asi váhal, do teorie mnohočetných inteligencí musí být začleněna i spirituální inteligence. Howard Gardner: *Intelligence Reframed. Multiple Intelligences for the 21st century*, Basic Books, New York 1999, s. 59.

zické výhody, jež plynou z meditace, a ty jim také stačí; možná nikdy neuvažovali o možnosti výzkumu, který by využíval kontemplativní metody. Toto by nemělo být chápáno jako kritika těchto osobních aspirací a pomoci, jež meditace jedincům poskytuje. Společnost může být jediné vděčná, pokud kontemplativní praktiky pomáhají ovládat destruktivní emoce nebo začne-li se naše roztěkaná pozornost soustřeďovat a zaměřovat.

Osvobození od mentálních návyků a citových tužeb

Kontemplativní pohyby harmonizují tělo, a je-li meditace řádně praktikovaná, pomáhá mysl uvádět do rovnováhy a mírnit mentální utrpení. Tyto pomocné prostředky jsou vítané a pro svět potřebné. Přínos různých kontemplativních cvičení - od bdělosti mysli k emoční inteligenci - začínají pomalu potvrzovat i konvenční vědecké výzkumy, což má za následek, že tyto praktiky jsou čím dál více akceptovány po celém světě, nezávisle na spirituálních tradicích, v nichž mají svůj původ. Nicméně, skutečným cílem meditace je dospět k přímé zkušenosti světa a sebe sama, tedy ke zkušenosti, která není uvězněná a pokřivená mentálními návyky a citovými touhami. Když se od nich osvobodíme, staneme se otevřenější pro mohutnější rozšíření skutečnosti, která nám nabízí nové vhledy do světa i svého nitra.*

William James měl naprostou pravdu, když zdůrazňoval obrovskou důležitost propojení náboženství a tohoto druhu empirismu. Věda pracuje s umělými omezeními, avšak rovněž západní náboženství jsou v otázce meditační praxe tak říkajíc „plachá“. Západ měl také své poustevníky a proroky, ale ti jsou odsunuti do dějin a v náboženském životě marginalizováni. Proč nejsme všichni posilováni v tom, abychom meditovali a měli přímý vztah s božstvím? Jak jsem již připomněl a zdůraznil, Emersonův nářek byl zcela oprávněný:

*Předchozí generace hleděly Bohu a přírodě tváří v tvář, my hledíme jejich očima. Proč bychom se také my neradovali ze svého vlastního vztahu k vesmíru? Proč bychom neměli mít poezii a filosofii přímého názoru, a nikoli tu tradiční, a proč nemáme náboženství zjevené nám samým a máme toliko vyprávění o náboženství předků?****

My všichni bychom si měli utvořit vlastní vztah k božství, takový vztah, který by dospěl „k poezii a filosofii přímého názoru“. Nejde zde o naše sebezdokonalení, nýbrž o to, že právě toto po nás žádá naše doba. Když myslíme, cítíme a jednáme z místa milosti, jsme mnohem tvořivější, živější, máme pronikavější poznání a více milujeme.

* G. Kiihlewind, *Od normálního ke zdravému vědomí*, Fabula, Hranice 2009. - Pozn. vyd.

** Emerson, *Nátuře* (1836). (*Příroda a duch*, Praha 1927).

Soucit - motiv pro hledání spirituálního poznání

Motivem pro hledání spirituálního poznání není malicherná zvědavost, ale soucit. Vhodné prostředky k utišení utrpení a spolupráce na rozvoji opravdové humanity musejí být založeny na adekvátním poznání lidské přirozenosti a jejím mnohodimenzionálním charakteru. Dobré záměry a částečné vědění nestačí. Jedinci, ač to dobře myslí, mohou způsobit pohromy, jednají-li na základě omezeného porozumění realitě. Nikdo si neklade za cíl špatně vychovávat děti, ale výsledky našeho dobře míněného pedagogického systému nejsou nikterak valné, protože porozumění vývoji dítěte je příliš úzké a omezené. Přinejmenším polovina dětské existence, možná nejdůležitější část, jmenovitě její duchovní a duševní podstata, je ponechána stranou. Důvod, proč tomu tak je, není těžké odhalit: konvenční badatelské metody ignorují kontemplativní výzkum. Lze si povšimnout, že se užívají čistě konvenční metody sociálních věd a berou se v úvahu pouze materiální a behaviorální faktory, ale základní dimenze dětské duše, která je těmto konvenčním metodám nepřístupná, se opomíjí nebo zůstává nepovšimnuta.

V případě každého významného problému, jemuž čelíme ať již v osobní nebo civilizační rovině, hledíme tváří v tvář pouze polovině skutečnosti, ta druhá zůstává ve skrytu. Zdravotní potíže, environmentální problémy, sociální konflikty i ekonomické studie, ve všech případech pomíjíme základní faktory duchovně-duševní povahy, které všechny tyto oblasti pronikají. Žádný div, že se zdá, že naše řešení zabírají jen napůl. Zoufale potřebujeme, aby se věda rozšířila o oblast kontemplativního výzkumu. To je přesně to, co kontemplativní výzkum znamená pro lidské bytosti: podrobně objevujeme a zkoumáme jemné, nemateriální dimenze světa a detaily lidské přirozenosti prostřednictvím cesty kontemplativního výzkumu. Pak se mohou ekonomika, státní správa, podnikání, medicína i umění plodně rozvíjet a zahrnout také spirituální rozměr. To po nás vyžaduje, abychom přijali celistvější a tudíž přiměřenější pojetí světa, jež je dosažitelné pomocí kontemplativního výzkumu a poznání tohoto druhu.

Po celý svůj dospělý život jako vědec oceňuji jistotu, jež mi skýtá matematika a fyzika. Těší mě jejich síla a srozumitelnost. Záhy jsem však rozpoznal, že každá oblast lidského zkoumání se může (ba dokonce musí) rozšířit způsobem, který jsem popsal výše. Vyžaduje to nečinit na tomto poli žádné kompromisy. Ke zkoumání můžeme a měli bychom využít veškeré lidské schopnosti, neomezovat se pouze na fyzické smysly a nezakládat myšlení pouze na nich. Potřebujeme kultivovat a rozvíjet nejen bohatý, disciplinovaný meditační život, ale také prostředky, jak ho osvětit porozuměním. Pokud tak činíme, naše zkušenost v této oblasti se může stát základem opravdu hlubokého poznání, zrozením nové inteligence, jež zahrnuje i duševně-duchovní dimenzi života, stejně jako jeho materiální a behaviorální aspekty. Potíže, kterým nyní čelíme, po nás vyžadují mnohem více než kdykoliv dříve. Buddhistický duchovní učitel Šantidéva měl pravdu, když napsal: „Veškeré této přípravě učil Šakjamuni (Buddha) kvůli moudrosti. Ten, kdo si přeje zbavit se utrpení, musí rozvinout moudrost.“* Potřebujeme něco víc než materiální dovednosti vnějšího světa, potřebujeme i vnitřní poznání a duchovní mistrovství. Pouze tehdy nalezneme adekvátní odpovědi na sociální a ekologické problémy, kterým dnes čelíme, pouze tehdy budeme disponovat moudrostí, jež nám umožní snížit utrpení.

* Shantideva: *The Bodhicaryavantara or Guide to the Bodhisatva Way of Life*, Shambala, Boulder 2006, kapitola 9. (České vydání: Šantidéva: *Uvedení na cestu probuzení*, DharmaGaia, Praha 2001.)

Plody kontemplativního výzkumu se týkají inovací nejen v praktické oblasti, kde nám mohou posloužit, ale i v tvůrčích uměních. Vpravdě veškerý život je tak obohacen o nové hlubiny zkušenosti, která se v nás rozevírá. Zcela prostě řečeno, dospíváme k plnějšímu lidství - takové úsilí má smysl a je to přiměřená příčina, proč podniknout tuto dlouhou cestu osobního rozvoje prostřednictvím spirituální praxe.