

# K FENOMENOLOGII MEDITAČNÍ ZKUŠENOSTI

**Arthur Zajonc**

Sv. Jan z Kříže měl obezřetný přístup ke zkušenostem praktikujících buddhistů. Sv. Jan měl pocit, že spirituální vize nejsou důvěryhodnými průvodci na cestě k Bohu a že jediný vhodný přístup spočívá v přehlížení těchto zkušeností, když vyvstávají (což se ovšem děje takřka vždycky), a spoléhání pouze na čistou víru. Buddhisté rozpoznali tzv. *siddhi* neboli duševní síly, jejichž vznik nevyhnutelně provází život zasvěcený meditaci. Zkušenosti spojené s aktivací *siddhi* jsou většinou považovány za rozptylující vzhledem k hlavnímu cíli - k osvícení. Mentální fenomény spojené s hlubší meditací jsou v tomto ohledu dalším zdrojem upevnění, musejí být totiž prohlédnuty a pak odloženy stranou.

Uplatňování vědeckého přístupu ke zkušenostem vyvstávajícím během meditace může být rovněž chybné, jelikož vědě vždy hrozí, že převezme roli metafyziky. Jinými slovy, vždy předpokládáme, že víme více, než děláme. Mezi současnými vědci je materialismus nejčastějším běžným metafyzickým předpokladem. Ostatní mohou tvrdit, že vše je mysl. Přesně vzato, o pravé povaze skutečnosti máme příliš málo informací. Máme všechny možné druhy dat a informací, pozorování a experimentálních údajů a máme rovněž teorie o světě, ale naše zkušenosti a teorie jsou trvale spjaty se zkušeností. To znamená, že nikdy nejsme natolik svobodní, abychom řekli, co realita znamená „sama o sobě“, ale můžeme říci pouze to, jak se nám jeví. Tato okolnost se nejprve jeví jako velká tragédie. Zdá se, že popírá možnost přijít na kloub mystériu konečné povahy skutečnosti. Nicméně tento stav věcí můžeme obrátit v dobrodružství.

## ***Meditační zkušenost jako legitimní rovina vnímání***

Prvním krokem je odložit stranou všechny metafyzické předpoklady a přijmout za svůj pozitivní vztah k samotné zkušenosti. Než abychom pojímali své zkušenosti jako pouhé subjektivní dojmy, které nemají oporu ve „skutečném světě“, spíše odmítáme veškeré koncepce „skutečného světa“, jež míří za zkušenost, a setrváváme právě u ní. To se nejprve může jevit jako postoj ohrožující samotné základy života. Ostatně objekty, jež se skýtají každodennímu vědomí, jsou skutečné. Ale protože zakoušíme také je, mají v tomto pohledu na svět své jisté místo. Nemění se nic kromě našeho přístupu, a my zde rozvíjíme přístup, který oceňuje všechny fenomény bez rozdílu.

Vůně rudé růže, ševlení ptáčka na větvi nad hlavou a veškeré další smyslové zkušenosti zůstávají. Jakmile však slyšíme, že se jedná o pouhé jevy, cítíme v sobě vzdor. Duhové barvy na křídlech motýla jsou skutečné, stejně jako květina, na které motýl spočívá. Velká treпка pod mikrobiologickým mikroskopem se rovněž jeví jako skutečná. Veškeré fenomény jsou

obsaženy ve stejném prostoru. Z tohoto hlediska nejde pouze o smyslové fenomény, ale také o pocity, vzpomínky, sny a všechny další vjemy, jež vyvstávají v nevědomí. Meditační zkušenost se v tomto smyslu může stát další legitimní rovinou vnímání, jež náleží k vědomí. Můžeme se stát pečlivými pozorovateli v laboratoři svého vědomí. Fenomén meditace zde má své místo stejně jako smyslové jevy.

Samozřejmě, že smyslové vjemy nás široce informují o vnějším světě a jsou zcela nezbytné pro fungování života ve světě. Nezastávám se zde solipsismu, který nás vězní v naší vlastní subjektivitě. Vnější svět je obrovský a náročný, skládá se z našich přátel a nepřátel, z našich lásek a proher, a to vše nás obklopuje a zůstává kolem nás. Nicméně setrváme-li v blízkosti zkušenosti a vzepřeme se nátlaku promítat na existenci určitý druh metafyziky ohledně toho, co může či nemusí stát za samotnou zkušeností, zůstaneme agnostiky. Naznačuji tím, že k veškeré existenci, včetně zkušeností kontemplativního rázu, zaujímáme fenomenologický přístup, čímž zůstáváme nablízku živoucí zkušenosti. Zde není místo na to, abychom vytvářeli propracovanou, plně koherentní filosofii zkušenosti, ale postačí, zůstaneme-li ve spojení se zkušeností a v otázce pravé povahy skutečnosti zůstaneme agnostiky.

### ***Odlišnost myšlenek a pocitů***

Fenomény života nejsou omezeny jen na smyslové vjemy. Naše pocity a myšlenky jsou podobně bytostnou součástí oblasti fenoménů, v níž se pohybujeme, avšak s jistým rozdílem. Zatímco vidět nebo cítit růži můžeme všichni, mé myšlenky jsou soukromé. Samozřejmě, že myšlenky a pocity mohou být sdíleny prostřednictvím jazyka, matematiky a umění a mohou dospět k podobně velkému objemu jako jiné fenomény.

Nakolik jsou myšlenky skutečné? Uvažujme například nad oddaností demokracii. Vznik demokratického ideálu v antickém Řecku byl vítězstvím ideje nad tradicí. My též pokračujeme v tomto díle a považujeme demokracii za nesmírně hodnotnou; kolik lidí by raději umřelo, jen aby nad demokracií nezvítězila tyranie. Dokonce když je taková idea jako demokracie ztělesněna jen nedokonale, lidé si jí cení mnohem víc nežli růže. Já bych řekl, že idea demokracie je skutečná. Vnímáme ji, když existuje, a rovněž víme, kdy je ohrožena. Demokracie možná řídí společnost, ale co řídí přírodu? Jevy smyslového světa nejsou chaotické, nahodilé události, ale spíše představují zázračné pole vzorců v prostoru a čase. Věda sama je zaměstnána průzkumem a určováním všech těchto ohromujících detailů. Chtěl bych zde podpořit naši zkušenost se zákonitostmi přírody, jež se rovná naší zkušenosti se smyslovým světem. To, co je ve fenomenologickém přístupu, který zde zastávám, chápáno jako skutečné, se netýká pouze smyslového světa, ale i mentálních jevů.

Ve skutečnosti je dokonce i růže částečně mentálním fenoménem, jinak bych nevěděl, že je to růže. Poznání sestává ze dvou stránek aktu poznání: každý vjem ze smyslového světa se sjednocuje s pojmem v naší mysli. V buddhismu se hovoří o poznání v souvislosti se

„vzájemně závislým vznikáním“. Veškeré fyzické a mentální fenomény poznáváme v závislosti na existenci jiných fyzických a mentálních fenoménů, tudíž u nich nepozorujeme, že by měly nezávislou existenci.

### *Empirické stanovisko meditace*

Meditace je jinou oblastí zkušenosti. Například prosvětlený mír, který meditace někdy navozuje, je jednou ze zkušeností, jež praktikující oceňují. Neurologové mohou monitorovat, jak pulsuje krev, sledovat nervovou aktivitu mozku a hovořit o specifických neurálních korelátech v přední části mozkové kůry, jež jsou spojeny s těmito pozitivními stavy mysli. Ačkoliv je to samozřejmě velmi zajímavé, ani v nejmenším to nemá dopad na to, co nás zajímá. Nemáme zájem o fakta týkající se mozku. Místo toho se soustavně blížíme k naší prvotní osobě, k živé zkušenosti.

Když podstoupíme konkrétní meditační cvičení, začnou se vynořovat jisté zkušenosti. Setrvejme u těchto fenoménů a dovolme jim, aby se rozvinuly. Vzdorujme tendenci vysvětlovat je pouze jako vibrace v mozku nebo si je představovat jako návštěvu andělů. Žádný z těchto přístupů není přípustný. Místo toho zůstaňme u těchto fenoménů meditačního života a umožněme jim, aby zaujaly své místo a čas v poli našeho vědomí. Pro ty, kdo znají Goethův přístup k vědě, zde praktikujeme jeho metodu „jemného empirismu“, ale nyní ho aplikujeme nikoliv na barvy a rostliny, ale na meditační zkušenosti. Jaké místo zaujímá v tom všem teorie? Odpovězme slavnými Goethovými slovy: „Samotná tato fakta jsou teorií.“ Pokud uchopíme samotné fenomény, mohou se postupně stát srozumitelnými. Začínáme vidět vztahy a vzorce jevů a tímto způsobem se propracováváme k vyššímu stupni vnímání, k úsudku, který spatřuje koherenci a smysl v tom, co se původně jevilo jako nesrozumitelné. Uvědomme si, že řecké slovo „theória“ je odvozeno od slovesa „zřít“. To není znehodnocení role studia. Jiní před námi již kráčeli meditační stezkou, ostřílené zkušenosti a těžce vybojované vhledy nám mohou nesmírně pomoci. Jako je důležité nikdy neztratit svoji nezávislost, tak je studium spirituálních tradic minulosti a rozhovor s těmi, kdo zakusili mnohem více než my, prospěšnou součástí naší praxe.

Empirické stanovisko, které zastávám, bylo doporučováno jedním z největších amerických filosofů a psychologů Williamem Jamesem s ohledem a zvláštní úctou k náboženské zkušenosti. Náboženství bylo příliš dlouho oddělováno od zkušenosti. Kontemplativní proudy západních denominací byly dlouho chápány jako vedlejší vedle dogmatické teologie, která se propracovávala prostředky dialektiky. Empirismus tohoto typu byl až dosud spojován pouze s vědou, kterou James nazývá bezbožnou. James spatřuje veliký příslib ve spojení náboženství s empirismem, tj. s meditačními zkušenostmi, namísto dialektických rozborů církevních doktrín.

*Nechť začne hýt empirismus spojován s náboženstvím, tak jako byl až dosud, kvůli jakémusi divnému nedorozumění, spojován s bezbožností, a já věřím, že pak bude moci začít nová éra náboženství a filosofie... Jsem pevně přesvědčen, že takový empirismus je přirozenějším spojencem náboženského života, než kdy byla nebo by v budoucnu mohla být jakákoliv dialektika.*

V následujícím textu nabídnu cvičení a popíšu zkušenosti, jež se s nimi někdy pojí, a v zásadě budu používat výše popsany fenomenologický přístup. Jelikož ale fenomény, jež se objevují v meditaci, považuji za součást stezky, která vposledku může vést k spirituálním vhledům, budu meditační zkušenosti příležitostně popisovat v jazyce duchovních tradic. Pokud jsou čtenář nebo čtenářka skeptičtí, mohou se ubírat zcela empirickými cestami. Jsem přesvědčen, že stezka, kterou kráčíme, nám časem může poskytnout své vlastní důkazy a záruky, a to do té doby, dokud zůstáváme otevřené mysli. Tajemství konečné povahy skutečnosti na konci nerozluštíme prostřednictvím hypotézy, ale zkušeností.