

Osobní praxe a nalezení společenství

Arthur Zajonc

Jedním z osvědčených způsobů, jak kultivovat bdělost a mír, je praxe kontemplanace. Začal jsem meditovat před třiceti pěti lety, přibližně v době, kdy jsem začal nadšeně studovat fyziku. Od té doby se kontemplativní praxe stala nedílnou součástí mého života, podobně jako vědecká činnost. Sporadicky jsem tu i tam narazil na kolegu či společníka, který rovněž kombinoval kontemplativní úsilí s činným akademickým životem, nejčastěji to byl někdo z humanitních věd nebo uměleckých oborů. Ale to se dnes mění.

V současnosti začalo být zřejmé, že kontemplativní praxe funguje. Stovky vědeckých studií zkoumajících účinky meditace prokázaly její účinnost v oblasti zdravotnictví. Vrcholem v tomto ohledu pro mne byla konference při MIT v roce 2003, kterou jsem spoluzařtiloval, s názvem „Výzkum mysli“. Zúčastnila se jí vybraná skupina buddhistických učenců a mnichů včetně dalajlamy spolu s rovnoměrně zastoupenými vědci z oblasti výzkumu mozku a psychologie. Richard Davidson z Univerzity ve Wisconsinu představil v Madisonu poznatky ze svého rozsáhlého výzkumu zaměřeného na osm zkušených praktiků buddhistické meditace během delších údobí meditace. Aby eliminoval možné chyby, byl jeho výzkum puntičkářský přesný a probíhal snad pod veškerým dozorem, který si vůbec lze představit. Tyto údaje byly přesvědčivé. Dokonce i na neurofyzilogické úrovni byly zjištěny evidentní dramatické změny, dalekosáhle překračující veškeré předpoklady.

Jakkoli byl Davidsonův výzkum impozantní, pouze potvrdil to, co bylo známé na základě tisíce let osobních meditačních zkušeností na celém světě. Meditace působí. A nepůsobí pouze na mnichy, ale také na pacienty Centra plného vědomí (mind-fullness) při lékařské fakultě na univerzitě ve státu Massachussets a v 250 obdobných centrech na celém světě. Působí také na stovky univerzitních studentů, kteří každý semestr zakoušejí prospěch, který jim přináší pedagogika obohacená o kontemplativní praktiky. Prospěch z meditace v oblasti zdraví, vzdělání, byznysu i na osobní úrovni je nyní pečlivě zdokumentován a široce oceňován milióny Američanů a bezpočtem dalších lidí po celé planetě.

K výzkumu meditace jsem se dostal v době, kdy jsem byl ředitelem programu Fetzerova institutu a prezident Natan Cummings Foundation Charles Halpern mně a ostatním navrhl, že je čas přijít s programem „společenství kontemplativní praxe“. Byl jsem si jistý, že nemůže prospět nikomu vyjma studentů a profesorů alternativních a náboženských kateder a studijních programů. Charlie vytrvale naléhal a dokonce přesvědčil váženou instituci American Council of Learned Societies, aby program zařtilila. Odezva na první ročník programu v roce 1997 byla úžasně pozitivní. Když jsem pročetl návrhy na další ročník, potěšila mne jejich promyšlenost a rozmanitost. Mezi lety 1997 a 2007 bylo více než 120 kontemplativních skupin oceněno významnými odborníky, z nichž každý nějakým způsobem integroval kontemplativní zkušenost do svých vyučovacích metod. Přicházeli z význačných univerzit a škol z celé Severní Ameriky. Jen první rok se rekrutovali z takových míst, jako jsou Bryan Mawr (anglistika), City University of New York (anglistika), Suífolk University (právo), University of Massachusetts (americká studia), Colgate University (filosofie), Clark University (anglistika) Columbia University (vzdělávání), University of Colorado (sociologie), University of Michigan (hudba), University of Colorado, Denver (architektura) a University of California, Irvine (psychiatrie).

Od roku 1997 začaly pořádat regionální a národní konference na téma kontempace a vysokoškolského vzdělávání takové organizace a instituty, jako jsou Association of American Collegues and Universities nebo Columbia University, Amherst College a University of Michigan. The Higher Research Education Institute při UCLA zahájil výzkumný projekt „Spiritualita ve vysokoškolském vzdělávání“ do projektu expertního programu (survey project). I při mé vlastní Five College máme oficiální seminář Five College Faculty Seminář týkající se nových epistemologií a kontempace již řadu let, účastní se ho okolo sedmdesáti studentů. Zhruba třicet pět kurzů na Five College využívá nějakou formu meditace. Centrum pro kontemplatívni mysl ve společnosti se stalo vynikající organizací, nabízející podporu kontemplatívni praxi nejen mezi akademiky, ale i mezi sociálními aktivisty, právníky, mladými lidmi, ekologickými vůdci a dalšími skupinami. Už si nepřipadám osamělý, ale stále si myslím, že jsme na pouhém začátku. Teprve nyní začínáme objevovat a doceňovat, čím vším může meditace obohatit všechny aspekty našeho života, včetně vědy a vzdělání.