

# Otevřenost

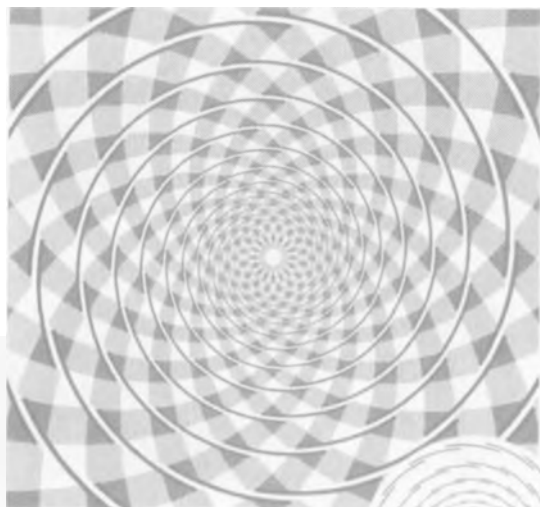
## Arthur Zajonc

Albert Einstein v roce 1905 publikoval tři přednášky, které způsobily ve fyzice revoluci. Tyto přednášky změnily způsob pohlížení fyziků na fyzikální svět více než kterýkoliv fyzik od časů Isaaka Newtona. Jak to Einstein dokázal? Pro dosažení tohoto výsledku byly zásadní dva faktory. Zprvu měl značně originálního genia a schopnost koncentrace. Od jeho přátel máme obrázek, jak píše svoji přednášku o relativitě, zatímco jezdí s kočárkem tam a zpět ve svém malém bytečku. V té době celé měsíce posiloval svoji pozornost, aby se mohl soustředit na problém. Nicméně věřím, že rozhodujícím faktorem byla Einsteinova ohromující otevřenost vůči novým myšlenkám, týkajícím se pojetí času a prostoru. Zdědil běžné pojetí času a prostoru, jež od pradávna uspořádávalo veškerou lidskou zkušenost. Například říkáme, že nějaký předmět má délku. Procesy mají dobu trvání v čase, tj. věci světa mají časové a prostorové vlastnosti. Jistě, perspektiva si s námi může zahrávat, ale předmět sám má svoji délku. Podívejte se na pravítko čelem k sobě, nezdá se, že měří dvanáct palců. Korekcí takového vizuálního klamu je, že pravítko je dlouhé 30 centimetrů. Nicméně podle Einsteinovy teorie relativity pro dva pozorovatele v relativním pohybu nebude pravítko měřit třicet centimetrů, ani žádnou jinou spočitatelnou veličinu. Místo toho bude délka pravítka záviset na relativní rychlosti jeho a pozorovatelů. Einstein tudíž deklaroval, že žádný referenční rámec není privilegovanější než jiný. To znamená, že odlišné délky spojené s odlišnými referenčními rámci jsou si všechny rovné. V důsledku Einsteinovy speciální i obecné teorie relativity se změnila celá fyzika. Nemusíme měnit způsob, jak se díváme na každodenní věci, jelikož změnu v prostoru a čase lze zaznamenat pouze při vysoké rychlosti, ale tato změna je skutečná. Je to patrné například při sestrojování urychlovače částic. Podobný příběh bych mohl zopakovat u dalších velkých vědeckých objevů, u Koperníkova heliocentrického systému, u Galileových zákonů setrvačnosti nebo duality vlnění a částic v kvantové mechanice. Největší překážkou jejich objevení i jejich přijetí byla uzavřenost mysli vědců a intelektuální komunity v jejich době. Často lze zaznamenat, že silné nové teorie zřídka kdy přesvědčí starou gardu a obecné uznání si získají až po smrti svých tvůrců. Správci naší intelektuální kultury vidí sebe sama jako konzervátory časem prověřených tradic a tento mentální přístup působí proti otevřenosti vědomí. Avšak otevřenost vůči novému a neočekávanému je přesně tím, co potřebují meditující, stejně jako tvůrčí vědci a umělci.

### *Překonávat návyky svého vnímání*

Historikové a filosofové vědy připomínali, že svět vidíme v pojmech svých teorií a hypotéz. Pojmy nejen označují, ony utvářejí struktury, jejichž prostřednictvím vnímáme svět. Einstein jednou napsal: „Zdá se, že lidská mysl nejprve zkonstruuje formy nezávisle na tom, zda je nalezne ve věcech.“ Vědomí samo je tvarováno našimi zakořeněnými způsoby myšlení. Ty utvářejí vyjeté koleje, po kterých se ubírá struktura našeho vnímání. „Předměty *mají* svoji délku!“ Tahle vyježděná kolej vždy byla a zůstává i nadále hluboko v nás, jelikož je znovu posilována naší každodenní zkušeností. Svůj vůz řídíme ve světě, který je založen na těchto uctívaných principech. Kdybychom mohli jezdit přibližně rychlostí světla, pak bychom v dopravě zajisté zažili hodně odlišné dimenze. Pokud vám dělá potíž představit si tento fakt, pak jste narazili do vysokých zdí zděděného přesvědčení.

Abychom překonali návyky svého vnímání, musíme si jich být nejprve vědomi a pak pracovat na tom, abychom je změnili tím, že zvážíme alternativní možnosti. Existuje mnoho prostředků, jak toho docílit. Optické klamy jsou jedním z nich. Prozkoumejte dolní obrázek, kterému se říká Fraserova spirála.



Snad nejvíce odolávající optický klam, jaký byl kdy publikován. Fraserova spirála odolává korekci i poté, kdy pochopíte, že se jedná o iluzi. Jakkoli se tomu váš mozek brání, tato spirála není spirálou, ale ve skutečnosti se jedná o soustředné kruhy, jak ukazuje příloha k hlavnímu obrázku.



Pro většinu lidí, nezávisle na tom, jak se dívají, je to spirála. Nicméně budete-li sledovat jednu ze spirál, zjistíte, že jste skončili tam, kde jste začali. To znamená, že obrazec je skutečně řadou soustředných kružnic. Ať se však sebevíce snažíte spatřit soustředné kružnice, obrazec se zdá být spirálou. Když jsou kruhy umístěny proti konkrétnímu pozadí, je vám předurčeno vidět je jako spirály. Dejte pryč pozadí, jako na obrázku pod hlavním obrazcem, a okamžitě uvidíte, že se jedná o soustavu kruhů. Náš úsudek je vždy kontextuální. Vidíme celistvě tehdy, když posuzujeme části ve vztahu k celku. Když si tento závěr podržíme v mysli, můžeme porozumět Goethovi, který prohlásil, že nic takového jako optický klam neexistuje a že „optický klam je optickou pravdou“.

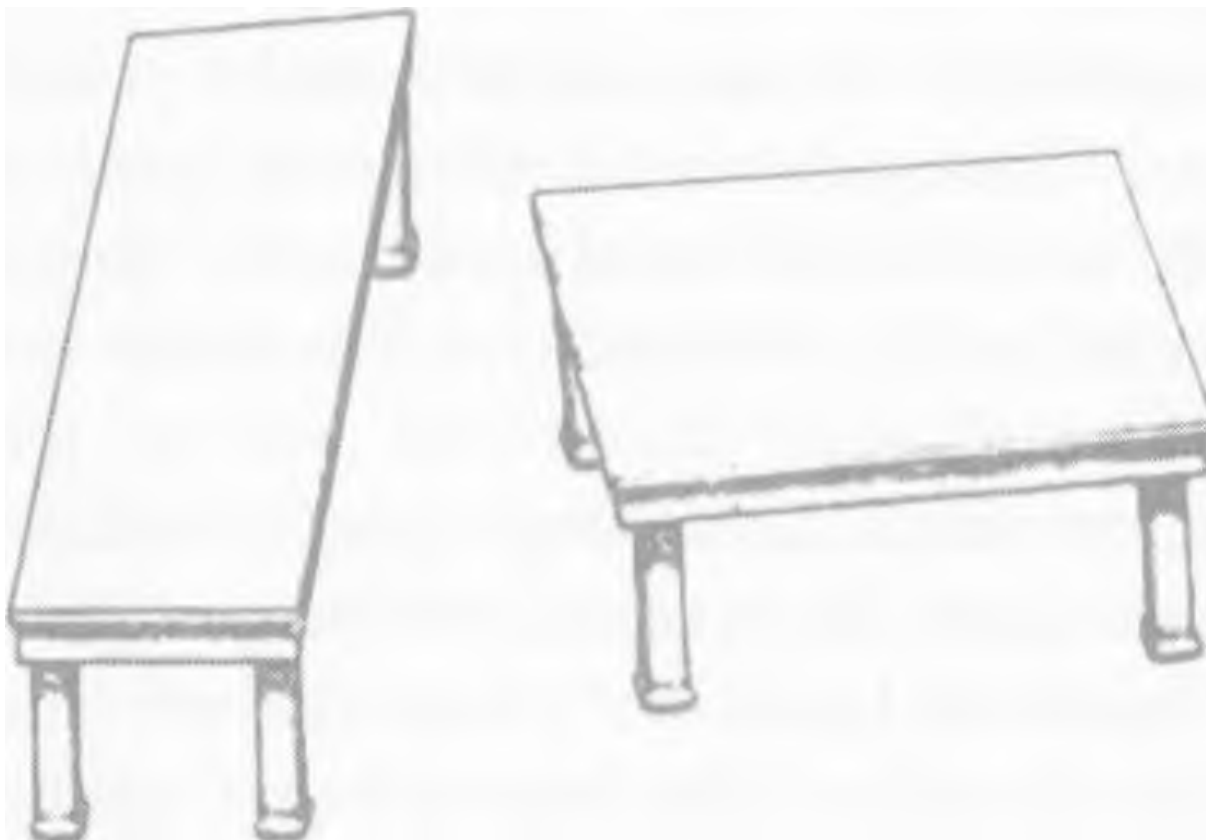
Jiné návyky vědomí nejsou tolik zakořeněné. Podívejte se na druhý obrázek.



*Měním se na svou matku*

Postava nalevo na tomto newyorském kresleném vtipu je jednoznačně mladá žena. Napravo je však postava, která může být jak starou, tak mladou ženou. Nejpravděpodobněji se okamžitě ukáže pouze jedna z možností, zatímco tu druhou není snadné objevit. Kterou je pro vás snazší najít? To odráží konkrétní návyky vaší mysli. V tomto případě můžete „změnit své smýšlení“ poměrně snadno a pokusit se vidět další postavu. Pokud vidíte pouze mladou ženu, dívejte se na její bradu a změňte ji ve velký nos s bradavicí. Náhrdelník mladé ženy se stane ústy staré dámy. Několikrát pohybujte tvarem sem a tam. Co se změnilo? Jistě se nezměnily postavy, ale proměnila se vaše interpretace viděného. Některé struktury vědomí jsou mocně zakořeněny a vzpírají se změnám. Změnit je vyžaduje delší čas. Ty struktury, které jsou ve skutečnosti mentálními dinosaury, musejí jednoduše vyhynout dříve, než vznikne nové vidění a chápání. Jiné struktury lze snadno pozměnit.

Einstein byl zřejmě schopen ohromujících změn ve svých mentálních strukturách, byl schopen obětovat čas a prostor vyšší estetické kráse, jmenovitě invarianci samotných zákonů fyziky. Vzdal se konvenčního vědomí, nikoliv proto, aby způsobil chaos, ale kvůli tomu, co vnímal jako vyšší pravdu a hlubší porozumění skutečnosti. Posledním testem bude, že ponechám čtenáře s klamem nazvaným „Otočené stoly“, který vynalezl kognitivní psycholog Roger Shepard a proslavil se jím. Myslím, že je vhodnou ilustrací k naší rozpravě o Einsteinovi, jelikož tyto dva stoly se zdají být odlišně dlouhé, byť jsou ve skutečnosti identické a jsou pouze jinak natočené. Zkuste se o tom přesvědčit sami.



Uzavřenost mysli, kterou jsem zde podrobně popsal, je relativně neškodná. Jednoduché optické klamy nám pomáhají objevit ztuhlé mentální struktury, které zakládají vnímání, a varují nás tak před nevědomými výklady, které činíme celou dobu. Takovéto okamžité soudy jsou nezbytné pro lidské přežití a normální fungování, avšak mohou nás též zaslepovat vůči novému a činit nevědomými vůči vlastním předsudkům. Dějiny a filosofie vědy nás informují o potížích spojených s prosazováním nových a neobvyklých teorií. Moje kniha *Catching the Light* může být čtena právě v tomto smyslu. Znovu a znovu se vrací k změnám, které nastanou v lidské mysli, když se pokoušíme porozumět svému místu v kosmu. Giordano Bruno byl

upálen na hranici, protože zastával přesvědčení, že Slunce je ve středu solárního systému, tisíce dalších zemřelo kvůli svému heretickému přesvědčení v rukách inkvizice. Zápas s idejemi současně odhaluje hluboké a obvykle neprozkoumané předpojatosti.

Holocaust a etnické čistky jsou zřetelné příklady toho, kam vedou choré předsudky. Normálně připisujeme takové chování lidem, kteří jsou nevědomí a narušení. Nicméně i věda se může chytit do pastí bigotnosti. Například Robert Jay ve své studii o nacistických doktorech prokázal, jak vědci klidně a systematicky přinášeli důkazy, že Židé, Romové a další skupiny obyvatelstva jsou havěti a musí být tudíž zlikvidováni, aby se ochránila lidská společnost. Byly zkonstruovány dobře fungující technické prostředky, jak vyhladit miliony lidských škůdců. Ty druhé, kteří se od nás odlišují, „vidíme“ jako nebezpečné, odpudivé a démonické. Katastrofální etnické konflikty jsou rozšířenou verzí krátkozrakosti, která nazírá svět pouze z jednoho výhodného pohledu a dokáže ho posuzovat jen na základě jednoho možného východiska: toho vlastního. Když o tom přemýšlíme tímto způsobem, vidíme, že skutečná otevřenost je jedním z nej důležitějších intelektuálních a morálních cílů, na které můžeme aspirovat. V říši idejí je potřebná, aby došlo k objevům, avšak v kontextu lidských záležitostí je nezbytná pro naši humanitu.

Zařazením otevřenosti do své každodenní meditační praxe se připravujeme na účastný zájem ve vnějším životě i na niternou otevřenost neočekávanému a neznámému. Tak jako v jiných cvičeních, i zde vyhledáváme události, které nám ukazují nedostatek otevřenosti, odhalujeme uzavřenost mysli a předsudky. Příklady můžeme nalézt ve dvou oblastech, které jsem popsal: předsudky týkající se světa idejí a lidských bytostí. Nedávno jsem se s příkladem něčeho takového osobně setkal. Přišel ke mně jeden student a zeptal se mě, co si myslím o novém objevu, který tvrdí, že vzdálené galaxie se vůči nám zrychlují. Jako většina fyziků, i já se setkávám s tím, že za mnou přicházejí lidé se spoustou bláznivých nápadů. Vše, co vím o kosmologii, mi napovídá, že tvrzení mladíka je úplně scestné. Vzdálené galaxie se zpomalují a nikoliv zrychlují! Rekl jsem studentovi, že se musel zmýlit. Příští den jsem si přečetl o pro mne překvapivém objevu, který mne po přezkoumání astronomických důkazů přesvědčil a dával za pravdu postoji mého studenta. Tyto údaje požadují, aby byla znovu promyšlena celá relativistická kosmologie, avšak právě to někdy vědecký pokrok vyžaduje. Chybovat může být někdy vzrušující! Jakmile objevíme svoji chybu, vynoří se úplně nové vidění, vyvstává před námi nepředpokládaná oblast. Naše předsudky nám zakrývají mnoho krásných pravd o vesmíru i našich bližních. Jestliže jsme schopni vzdát se kategorizací, svět těch, kteří se od nás odlišují, se může stát naším světem. Čím větší odlišnost, tím větší obohacení.

Jako součást studijního programu na Amherst College jsme já a můj kolega Joel Upon vzali své studenty do camphillu, do komunity pro mentálně postižené dospělé. Studenti Amherst College patří mezi nejschopnější a nejprivilegovanější mladé lidi našeho národa. Mnozí z nich se stýkají pouze s lidmi, kteří se jim postavením podobají. Nyní s námi v rámci studijního programu vstoupili do malé vesničky, kde žije kolem dvou set obyvatel, z nichž polovina je mentálně postižená, u některých je pak jejich postižení vážné. Když jsme se v autobuse blížili do camphillu, začali být naši studenti nervózní. Autismus, Downův syndrom a spastické projevy - to byly pojmy, jejichž definice mohli sypat z rukávu, ale neuměli si za nimi představit nic skutečného. Byli plní očekávání, obav a touhy něco se dozvědět, a to všechno naráz. Chystali jsme se vstoupit na území, kde jsme nikdy předtím nebyli a na které nikdy nezapomeneme.

Když velký stříbrný autobus pomalu projel po špinavé cestě bránou do camphillu, napětí vzrostlo. Autobus zastavil a odnikud se kolem autobusu začalo srocovat asi na třicet místních. Příjezd tolika návštěvníků byl v camphillu skutečnou událostí. Pokřikovali na mne a Joela, kteří jsme o sobě nedali vědět několik let. Když jsme vystoupili z autobusu, naši studenti se schovávali zas nás. Joel a já jsme okamžitě skončili v moři srdečných objetí, kterými nás místní zahrnuli, a rychle jsme odpovídali na věci, na které se několik vesničanů ptalo. Naši studenti jeden za druhým napjatě sestupovali po schůdkách a byli náhle vtaženi do silového pole přirozené náklonnosti obyvatel vesnice. Za několik minut seděli na zemi nebo stáli v malých kroužcích a vyměňovali si jména, data narozenin a události posledního týdne.

V průběhu dne naši studenti jedli s vesničany v jejich domovech, pracovali s nimi v dílnách, na hospodářském dvoře a kolem statku. Večer jsme se shromáždili k hlavnímu programu s vedoucím komunity a se dvěma vesničany. Položili jsme poslední dotazy, týkající se života a práce v komunitě, na něž vesničané většinou odpovídali spíše s ryzím citem, který promlouval k srdci. Když jsme se vraceli autobusem zpátky, vzduch byl prosycený rozhovory studentů: „Proč nemůže být Amherst College podobnější camphillu? Proč nemůže být přejícnější, atmosférou vroucnější a skutečnější?“ To byly dobré

otázky. Proč na ně nepřišli ostatní? Naši studenti se díky zkušenosti, kterou zažili v camphillu, naučili něco, co postrádali. Přijeli privilegovaní, dokonalí, snad s každou myslitelnou výhodou oproti obyvatelům vesnice, avšak jejich výhody přišly nazmar. Byli otevření neočekávané lekci, což je pro mladé snadné. Každý den se můžeme učit vnímat své nedostatky, své hranice i význam, jaký to všechno má.

### ***Inventura vlastních předsudků***

Na začátku této praxe si udělejte inventuru svých vlastních předsudků. Každý z nás má své aspekty života, o nichž se zdráhá přemýšlet nebo je zkoumat, místa, kam se mu nechce, nebo lidi, s nimiž se necítí dobře. Kdo jsou ti lidé? Setkáváme se s myšlenkami, které se nám zdají divné a snad nás mohou i znepokojovat. Jaké jsou to myšlenky? Jsme schopni uvážit postoje ostatních bez naprostého přijetí? S trochou praxe dokážeme uvítat cizince, navázat oční kontakt s bezdomovcem nebo se srdečně bavit s příslušníkem jiné rasy nebo náboženství. Podobně jako moji studenti se můžeme naučit, jak vystoupit z autobusu a otevřít se neznámému a zpočátku zneklidňujícímu setkání.

Když mi bylo jednadvacet, pracoval jsem na letním programu pro hispánské děti s vícečetnými poruchami v Southside v Chicagu. Přišel jsem na pracovní pohovor a ředitel centra mě během něj představil. Když jsme vstoupili do první učebny, asi čtrnáctiletá znetvořená, spastická dívka přede mnou klopýtla, její zuby se zkrivily do grimasy smíchu a ona rozpřáhla paže, aby mě objala. Vyžadovalo to ode mne veškerou odvalu, abych se donutil rozevřít náruč a objetí opětovat. To léto jsme se spřátelili. Otevřenost nenastane sama od sebe, člověk ji musí procvičovat a zkoušet. Na své otevřenosti můžeme pracovat i v nitru, během meditace si představovat náročné situace či osoby a kultivovat vůči nim otevřenost. Zatímco ve cvičeních pozitivity jsme se snažili spatřit v ostatních dobro, zde se učíme, jak se mu otevřít. Věříme, že když se staneme přístupnějšími, pak se skrze taková setkání staneme lepšími. Zde by též mělo být zřejmé, že tím nenaznačuji, že bychom se snad měli otevřít množství destruktivních sil našeho světa. V každé zkušenosti však lze nalézt krásu a pravdu. Proto péče a rozvíjení vědomí pozitivity předchází praxi otevřenosti. Když se otevřeme, konáme něco, co nás může živit. Podobně jako u ostatních cvičení, praktikujeme-li otevřenost v meditaci, jsme tím lépe připraveni na otevřenost v běžném životě.