

David Fontána

Kniha meditacních technik



Psychologicko-duchovní
vedení do západních i východních
meditacních tradic

David Fontána

Kniha meditacních technik

Psychologicko-duchovní uvedení do západních
i východních meditacních tradic

Zkoumání vnitřního světa

Koncentrace, vhléd

Subjektová a objektová meditace

Vizualizace - klíč k vnitřnímu světu

Meditace představuje prostředek na cestě duchovního růstu. Zároveň je však oceňována psychologii jako účinná pomoc k překonávání denního stresu, k posilování koncentrace, k prohlubování sebepoznání a sebezřetí. Autor Knihy meditacních technik spojuje tradiční duchovní techniky meditace z celého světa s pohledem současné psychologie. Dotýká se jednotlivých podob meditace — od jógy a hinduistických technik přes praxi zenového buddhismu k učení křesťanských mystiků, jako byl Ignác z Loyoly či Eckhart. Kniha zaujme všechny zájemce o témata na pomezí psychologie a náboženství a stane se praktickou pomocí pro všechny, kteří se pokoušejí vydat na cestu meditace. David Fontána byl docentem pedagogické psychologie na Cardiffské koleji Waleské university. Je také řádným profesorem na univerzitě v Minho v Portugalsku. Napsal řadu knih, které byly přeloženy do osmnácti jazyků. V nakladatelství Portál vyšla v roce 1997 jeho kniha Psychologie ve školní praxi.

Obsah

Předmluva k českému vydání.....?	
Předmluva.....	9
Úvod.....	13
1. Kdo jsem? Nahlédnutí do vlastního nitra.....	15
2. Proč meditace?.....	31
3. Koncentrace, zklidnění, vhled.....	49
4. Ztišující meditace: Zastavení mysli.....	67
5. Plynoucí meditace I: Vnitřní hlas a soucítění.....	93
6. Plynoucí meditace II: Svět šamanů.....	113
7. Vizualizace: Klíč k vnitřnímu světu.....	131
8. Subjektová meditace: Poznání vlastní mysli.....	149
9. Objektová meditace I: Tajemství života a smrti.....	179
10. Objektová meditace II: Forma a bezformovost.....	209
11. Závěr.....	231
Použitá literatura.....	237

*Památce Carla Gustava Junga, psychologa,
který se z velké části věnoval mystice, meditaci
a zkoumání záhad lidské duše.*

Předmluva k českému vydání

Začínáme čím dál tím palčivěji prožívat potřebu vystoupit z šíleného koloběhu uměle vybičované konzumace a bezohledné produkce. Stále lépe uspokojujeme své potřeby a jsme stále více frustrováni. Potřeby duše, jimž se generace rodičů a prarodičů měla tendenci vysmívat, se znovu ozývají. Pro část psychologů a psychoterapeutů přestal člověk být pouze zvířetem svého druhu nebo černou skříňkou, do níž vstupují měřitelné podněty a z níž vystupují reakce. Psychologie překvapivě objevila *psýché*. Objevuje pozvolna její hlubiny a výšiny a všímá si jejích přesahů.

Je v tom trpká ironie, že v další fázi se humanistická, hlubinná a transpersonální psychologie stala také předmětem trhu a péče o duši se stala módní záležitostí. V určitých kruzích dnes patří k dobrému tónu občas se zasnít v něčem, co připomíná lotosový sed, a říkat tomu meditace. Máme-li se ale prorozjímat k cílům psychohygienickým, psychoterapeutickým nebo dokonce duchovním, budeme muset vynaložit kus úsilí. Je to vytrvalá a metodická práce na sobě. Vyžaduje téměř nekonečnou trpělivost. Výsledky, které stojí za řeč, se dostávají pozvolna. A ještě ke všemu nás na cestě hlubinami nemusí potkávat jen samé příjemné zážitky.

Jsme již dnes zásobeni bohatou literaturou, která se věnuje meditaci. Něco z toho je neodpovědné, povrchní, senzacechtivé, a protože lidské nitro je příliš křehký pokusný materiál, může to být také nebezpečné. Můžeme uvést pár příkladů velmi dobrých textů. Krok za krokem zpřístupňuje klasickou meditační metodu jižního buddhismu Mirko Frýba. Spojuje kvalifikaci psychologa s buddhistickou meditační praxí, po jistou dobu v buddhistickém klášteře. Činí to prakticky a populárně ve svém díle *Abhidhamma* (základy meditativní psychoterapie a psychohygieny) a s velkými nároky na čtenáře ve skriptu Psychologického ústavu Masarykovy univerzity v Brně *Psychologie zvládání života* (aplikace

metody abhidhamma). Se stravitelným komentářem klasického buddhistického textu se na nás obrací český překlad díla Jádru buddhistické meditace od srílanského mnicha německého původu Nyanaponiky Théry. Má-li člověk něco takového udělat součástí svého života, nemusí se kvůli tomu stát buddhistou v náboženském smyslu toho slova. Nemusí se obracet zády k vlastní kulturní tradici. Právě v tomto směru nejdůležitější, velice prakticky a střízlivě věcný je americký terapeut Jon Kabat-Zinn, jehož skvělý soubor rad a pokynů pod názvem *Vědomí přítomnosti* (meditace bdělosti v každodenním životě) zůstal nezaslouženě stranou pozornosti. Beze zmínky nemůže zůstat ani dílo proslaveného amerického protagonisty transpersonální psychologie, který část svého pestrého života prožil u indického duchovního mistra. Tehdy Richard Alpert přijal jméno Rám Dass a jako takový nám nabídl v českém překladu svou *Cestu uvědomení* (průvodce meditujícího).

Jakými tóny může do tohoto koncertu přispět David Fontána svou *Knihou meditačních technik*? Odpustíme-li autorovi některé zbrklé soudy a jednostranná hodnocení a prokoušeme-li se dlouhým, zbytečně ospravedlňujícím úvodem, shledáme jako imponující především šíři jeho záběru. Není jen terapeutem, ale také praktikem mnoha cest. Přiznává, že na některých nešel příliš daleko, a nestaví se do role duchovního učitele. Dělí se se čtenářem o své zkušenosti. Mnoho z nás, kdo se pokoušíme se střídavým úspěchem o skutečný duchovní život, tuší, že za mnohostí cest je jedna Cesta. Fontána se mohl svou bohatou zkušeností s různými metodami a různými učiteli k ní přiblížit. Je otázka, nakolik jde u něj o pouhou postmoderní šíři a nakolik je to celistvý pohled zevnitř.

Lze snad vyslovit podmíněnou naději, že se čtenář v nabídce metod křesťanských, hermetických, jógických, buddhistických a šamanských, předmětových i subjektivních, plynoucích i ztíšujících zorientuje a že si třeba i vybere něco pro svou praxi. Snad není třeba ho mentorovat. Stačí doporučit skepsi tím větší, čím naléhavěji autor mluví, a trvalou otevřenost hlasům ze všech stran. Kdo si nechá říci, má šanci nezůstat na povrchu a přiblížit se prostřednictvím meditace ke zdraví, klidu a síle a třeba i transcendentnímu smyslu a cíli.

Odilo Ivan Stampach

Předmluva

Na zemském povrchu to stále neklidně vře. Většina z nás však zároveň ve svých každodenních vztazích zažívá náklonnost, vřelost, spolehlivost, čestnost a šlechetnost, což jsou typické rysy chovám člověka vůči člověku. Často se zdá, že jako lidstvo nejsme schopni změnit náš způsob života, ale na úrovni jednotlivců je zřejmé, že dobré úmysly nezmizely a že lidské chování má pevné mravní zásady. Ve snaze vyrovnat se s náročností a s problémy života se lidstvo v průběhu věků obracelo k různým náboženstvím. I na jejich adresu se však ozývají skeptické hlasy, že také ona jsou zodpovědná za zhoršující se problém ničení, terorismu a válek, místo aby obtíže, které nás trápí, řešila.

Meditace je technika, která se tradičně snaží utišit vření našeho vnitřního i vnějšího života a nastolit harmonii ve vztahu člověka k jeho společenskému, duchovnímu i metafyzickému světu. Jde o postup, který nemusí být založen na víře a který může pomoci dosáhnout v našem nitru i v našem vnějším životě tiché celistvosti. Je to technika, která čerpá z náboženství i profánních tradic a nabízí zklidnění, ztišení, svobodu a pochopení.

Kniha meditačních technik Davida Fontány rozhodně není zanedbatelným počinem a její název snad prozrazuje významný cíl, který si předsevzala. Chce být průvodcem po technikách meditace velkých i menších tradic lidského společenství různých dob, národů i filozofického zázemí. Jedná se tedy o průvodce po mnoha alternativních meditačních postupech, které se snaží vypořádat s oním vřením, jež jsme sami vnesli do našeho světa i do našich životů.

Co je vlastně meditace? Na tuto snadnou otázku se velmi těžko hledá odpověď, neboť meditace je téma, které se vine mnoha tradicemi. V průběhu let jsem studoval meditační tradice hinduismu, buddhismu, súfis-

mu, judaismu, křesťanství a šamanismu. Pokaždé se mi stalo, že po krátké četbě nebo studiu mé oči zeskelnatěly a já začal klouzat po vlnách svádějících z cesty, které vzdělaní učenci vědomě či nevědomě vyznačili pro plavce po jejich spoře zmapovaných vodách. Mnohé spisy o meditaci v nejrůznějších tradicích jsou pro nezkušeného čtenáře tak tajemné, že je téměř nemožné porozumět podstatě techniky, účelu meditace a jejímu vztahu k duchovnímu kontextu, v jehož rámci je vyučována - tedy zmatek místo pochopení, rozčilení místo ztišení. Někdy máme pocit, že učenci jsou natolik zahleděni do svého vlastního chápání jednotlivých tradic, že toto pochopení zatemnili, aby si udrželi převahu nad nezkušeným čtenářem nebo ctižádostivým studentem. Proti Davidu Fontanovi a jeho knize však nelze vznést žádné podobné nařčení.

Fontanova *Knih*a je průvodcem, který vezme čtenáře jemně za ruku a projde s ním všechny tradice zabývající se poznáním lidské duše. Ukazuje jasně a zřetelně cestu vpřed a je napsána jazykem, který je přístupný a přitom se nepodbízí ani věc nezjednodušuje. Skládám Davidu Fontanovi poklonu, protože - ačkoli jsem více než dvacet let studoval a prováděl meditaci z psychologických důvodů - cítím, že jsem se při čtení této jediné knihy o meditaci naučil mnohem víc než ze všech ostatních dohromady. Zřetelně tu jsou představeny spletnosti různých duchovních tradic a srozumitelně vysvětlen význam meditace. Opakovaně jsou v knize předkládány jasné pokyny, jak provádět meditační techniky jednotlivých tradic.

Tato kniha však není pouze vědecky chladným přehledem jednotlivých technik. Je napsána citlivě a po jejím přečtení vyplyne, co mají meditační praktiky různých kultur společné. Autor vidí přínos meditace ve ztišení mysli, v objevení vnitřní krásy, v pocitu naplnění a porozumění, což je neoddělitelně spjato s pravdou, s čestností a s upřímností. Po přečtení knihy jsem se pokusil shrnout si, co to meditace znamená. Nejprve jsem uvažoval o tom, že meditace je poznání sebe samého. Pak přichází poznání svého bytí a poté, na duchovní úrovni, oslava svého bytí. S tím souvisí i oslava bytí těch kolem mě a poté oslava bytí všech lidí. A nakonec je to oslava veškerého bytí. Meditace je způsob, jak se naučit žít bez závislosti, nenasytlosti, chtivosti, nepřátelství a svárů, vede ke způsobu života, který se nechce vůči nikomu provinit. Pravidelná medi-

táce tedy může skutečně ztlumit neklid vnitřního i vnějšího světa. Domnívám se, že spolu s upřímným úmyslem lidstva zachránit sebe i planetu je meditace přímou cestou ke klidu a dorozumění. Může nám pomoci žít společně v tomto světě - nikoli v ústraní a ve vzájemné izolaci.

Zaujetí Davida Fontány a nesmírná hloubka jeho znalostí z oblasti teorie i praxe meditace vytváří z této knihy příjemného společníka pro meditujícího člověka v jakémkoli stadiu duchovní cesty.

Michael West,
autor knihy *The Psychology of Meditation*

Píšeme-li o meditaci, musíme vlastně mluvit také o náboženstvích, která s meditací určitým způsobem souvisejí, nebo lépe řečeno o duchovnu, z něhož jakákoli meditační tradice povstala a v němž se rozvinula. Myslím si však, že čtenář, který se o náboženství nezajímá, se nemusí nechat odradit. Cílem knihy není obrátit vás na víru - záleží na každém z nás, jakou cestu životem si zvolí a jaký smysl mu dá. Kniha nezastává stanovisko žádné církve. Zmiňuji-li se o některých náboženstvích více než o jiných, pak je to proto, že v nich má meditace silnější tradici.

Vždy jsem se snažil hledat tu jedinou pravdu, která přesahuje všechna náboženství. Praktická i teoretická učení mnoha významných západních i východních tradic, s nimiž jsem měl možnost se seznámit, podobně jako posvátná atmosféra, kterou jsem pocítil v chrámech, kostelech, mešitách, modlitebnách a meditačních sálech, mě přesvědčily, že nikoli pravda, ale lidská nedokonalost je odpovědná za to, že člověk stojí proti člověku.

Z hlediska své profese psychologa jsem se také zajímal o tajemství lidské mysli, neboť pokud do ní nenahlédneme, šíře jejího bohatství nám může po celý náš život zůstat utajena. A meditace je jednou z cest, možná jedinou cestou, která nám nahlédnutí umožní a zavede nás do středu tohoto bohatství.

Kapitola 1

Kdo jsem?

Nahlédnutí do vlastního nitra

Každý z nás žije ve dvou světech. Jeden známe dobře. Rozhlédněte se kolem sebe a uvidíte ho. Všimněte si, jak důvěrně ho znáte, jak samozřejmě ho přijímáte. Všimněte si, že dokážete pojmenovat každou věc kolem sebe, určit, k čemu slouží, z čeho je vyrobena, jakou má hodnotu, komu patří, jestli je pěkná nebo odpudivá, jakou má životnost a co se s ní stane, až doslouží. Sledujte, jak tvářím kolem sebe dokážete přiřadit jména, že lidi rozdělujete na muže a ženy, děti a dospělé, staré a mladé, známé a cizí, blízké a vzdálené, světlolasé a tmavovlasé, krajany a cizince. Všimněte si, jak snadno lze věci zařadit do kategorií, přiřadit jim nálepku, a tedy je určit a učinit srozumitelnými. Svět, který působí na naše smysly, je většinou jasný a přístupný, plný obrazů a zvuků, chutí a vjemů, které pro nás představují život.

Avšak existuje ještě jeden svět, stejně tak živý, ale mnohem obtížněji popsatelný a uchopitelný - vnitřní svět myšlenek a pocitů, svět představ a snů. Tento svět skrývá nepostižitelné „já“, záhadnou osobnost, kterou nikdy vlastně nevidíme, ale která je schopna vidět a pozorovat jak vnější, tak vnitřní svět. Na tuto osobnost můžeme občas zapomenout, například když se soustředíme na nějaký problém nebo se ponoříme do Beethovenovy symfonie nebo usneme, ale ona se objeví pokaždé znovu, když začneme rozebírat své myšlenky, nebo ráno, když se probudíme a nabudeme vědomí.

Kdo je toto „já“?

Je zvláštní, jak zřídka se zamýšlíme nad existencí tohoto nedefinovatelného „já“. Kdo vlastně je tato osobnost, která žije v našem nitru a má přístup k vnějšímu i vnitřnímu světu? Odkud pochází a kam směřuje? Není pochyb, že žije, ale co je to vlastně život, to zvláštní, tajemné, k zoufalství i zuřivosti dohánějící, co se prosadí naším prostřednictvím a nejspíše s námi zmítá mezi pláčem a smíchem? Co to je? Má to nějaký smysl, a pokud ano, pak jaký? Můžeme to poznat, a pokud ano, můžeme tomu porozumět?

Čím více o těchto otázkách přemítáme, tím více si uvědomujeme, že odpověď na tu první je také odpovědí na všechny ostatní. Protože vědět,

kdo jsme, znamená také vědět, odkud pocházíme a kam jdeme, a vědět, jaký je život a jaký, pokud vůbec nějaký, je jeho cíl. Každá z těchto otázek je vlastně jen obměnou věčného hledání - „Kdo jsem?“. „Kdo jsem?“ je základní existenční otázka, z níž vyplývají všechny ostatní otázky a na níž závisí jejich význam a smysl.

Již po tisíce let, snad od počátku vědomí v mlhavém pravěku, si lidé kladou tuto základní otázku a naslouchají podivným jedincům, kteří se mezi námi čas od času objeví a patrně odpověď znají - odpověď formulovanou ve zvláštním, symbolickém jazyce, která vůbec jako odpověď nezní. A když pátráme po jejím objasnění, nabídnou nám jen řadu záhadných technik a naznačí, že jejich prostřednictvím můžeme k objasnění dospět sami. Dozvídáme se tedy, že odpověď na otázku „Kdo jsem?“ nemá podobu formulace, kterou by nám někdo předal, ale podobu bezprostřední osobní *zkušenosti*. Když však o tom začneme přemýšlet, jak zní odpověď, pokud ono *já* znamená/a' *sami*

Poznání vlastní mysli

Jedním z výrazů pro toto „já“, tento „subjekt“, jehož podstatu chceme poznat, je mysl. Je to běžný, obecný termín, vyjadřující to, co se odehrává v našem vnitřním světě jak na úrovni vědomé, tak na úrovni nevědomé. Naše „mysl“ jsou naše myšlenky, pocity, vzpomínky. Jsou to naše představy i obrazy, které vizualizujeme, melodie, které si v duchu zpíváme, názor na vnější svět, vědomí o naší existenci, naděje a sny o naší budoucnosti, morální hodnoty, podle nichž žijeme, požadavky a očekávání vůči ostatním i nám samým. A zároveň jsou to i hluboko skryté oblasti ležící mimo hranice bezprostředního vědomí, které však způsobem, k němuž se později vrátíme, významně ovlivňuje naše myšlenky, jednání a city. „Mysl“ je vlastně tajemné vnitřní divadlo, kde se odehrává drama našich životů. Stejně jako v každém divadle, i zde je jeviště a zákulisí, herci a autoři, vědomí, které přemýšlí a ví, že přemýšlí, i podvědomí, které jedná naprosto jiným, nám utajeným způsobem.

Poznat sám sebe, poznat, kdo jsme, tedy znamená poznat svou mysl - a to jak na úrovni vědomé, tak i nevědomé. Jedná se však o jiné poznání

mysli, než o jakém se zmiňujeme v běžném hovoru. Je to poznání, které nám umožní porozumět naší mysli přímo, poznání, které odhalí na první pohled nemožné - mysl, kterou známe, a zároveň mysl, která zná nás. Je to poznání, které se zprvu zdá stejně nemožné jako pokus podívat se sám sobě do očí.

Ti, kteří vědí

Než pokročíme dál, zastavme se a podívejme se blíže na ty, kteří tvrdí, že znají odpověď na otázku „Kdo jsem?“ Až tyto osoby lépe poznáme, budeme moci prostudovat jejich učení a praktiky, které nás možná přivedou k naší vlastní odpovědi na tuto obzvlášť záhadnou otázku.

Především musíme o těchto lidech říci, že se objevovali v nejrůznějších stoletích a kulturách. Důležité je také vědět, že jazyk, jímž o otázce „Kdo jsem?“ hovořili a v němž vyučovali technikám vedoucím k odpovědi, býval různý. Různé bývaly i symboly, které používali k vyjádření pravdy, jež se v této odpovědi skrývá. Nicméně podstata toho, co říkali, zůstává stejná. Ať přicházeli z Východu, či ze Západu, z vysoce rozvinuté, nebo zdánlivě prosté kultury, z dávných století, nebo z dnešní doby, jejich učení vždy důsledně zachovává tytéž základní myšlenky. Věda a technologie vnějšího světa se závratnou rychlostí mění, dokonce i v okamžiku, kdy píší tato slova, avšak vnitřní svět, o němž tito lidé hovoří, jako by existoval mimo čas. Vše, co nám po sobě zanechali, aby nám pomohli najít cestu, jako by nepodléhalo žádným změnám.

Dále je třeba říci, že tito lidé neuznávali a neuznávají žádné hranice vnitřního světa. „Mapy“ cest, které nám odkázali, neobsahují žádné hraniční linie ani pohraniční pásma, žádné celnice ani změny v tarifech, měnách či zákonech. Pro ně neexistuje dělení na tři oblasti studia mysli, které my klasifikujeme jako náboženství, filozofii a psychologii. Pro ně existuje pouze mysl. Neuznávají ani rozdíl mezi vědomím a nevědomím či dokonce mezi spánkem a bdělostí, mezi myšlenkami a sny. Pro ně existuje pouze všezahrnující *vědění*, nebo lépe řečeno - protože výraz „vědění“ je dnes často omezen na pouhé faktické znalosti — všezahrnující moudrost.

Během studia této knihy se s některými z nich seznámíme. Jelikož naše mysl vyžaduje *zařazování* osob do kategorií, budeme je nazývat duchovní učitelé. Na Východě je to Buddha s mnoha dalšími pokračovateli buddhistického učení a Pataňdžali se stoupenci hinduistického učení (a zejména védanty). Na Středním východě jde o stoupence rúmismu a súfismu a o anonymní autory spisu *Sefer ječím* a dalších kabalistických textů. V oblasti od Středního východu až na *Západ* je to Kristus a mnoho stoupců křesťanské (a zejména gnostické) tradice, mytický Hermes Trismegistos a stoupenci mysterijních náboženství a hermetické tradice.

Mohli bychom jmenovat i Pythagora a další postavy tajemného řeckého učení i stoupence šamanských tradic a tradic amerických indiánů, ale ani pak nebude rozhodně náš seznam úplný. Tyto osoby mají společné jedno — učily technikám, které člověku pomáhají nahlédnout do vlastního nitra a nalézt ve vnitřním světě skutečnost, z níž vyplývá veškerá existence, skutečnost, která je zároveň naší podstatou i tvůrčí silou, která vnějšmu světu přináší život i jeho zachování.

Názor moderní psychologie

Dovolte, abych nyní vyložil, proč by moderní západní psychologie měla učení těchto osobností věnovat pozornost. Právě skutečnost, že tomuto výkladu musím věnovat čas, ukazuje nejen umělé hranice, které západní věda klade mezi psychologii, náboženství a filozofii, ale též omezenost, s níž západní psychologie ke svému oboru přistupuje.

Tato omezenost vede k otázce (většinou ze strany kolegů psychologů), proč zrovna já, odchovaný tradicí západní psychologie, bych se měl věnovat učení, které bývá označováno jako „nevědecká okultní absurdnost“. Západní populace se obvykle považuje za vrchol lidského pokolení. Na dějiny pohlížíme jako na proces neustálého přechodu člověka od pověr a primitivních názorů na svět i nás samé k intelektuálnímu poznání, jež představuje jediný pravdivý a objektivní obraz světa. Abychom svůj názor obhájili, poukazujeme na úspěchy moderní vědy a technologie, na vesmírné rakety, zázrak elektroniky, pokrok v oblasti biologie a medicíny

a na převratné objevy, které uspíšily naši schopnost zasahovat prakticky do všech oblastí našeho hmotného světa.

Avšak tento pohled skrývá dva spolu úzce související omyly. První omyl spočívá v takovém názoru na „pokrok“, že předchozí myšlenky a předchozí názory na svět jsou nutně nesprávné. Záleží na tom, co je ukryto za těmito myšlenkami. Pokud chceme svět ukázat pouze jako obrovský mechanismus vytvořený náhodně přirozeným výběrem, pak budeme tuto teorii vykládat z hlediska naší vědy a za použití jejích výrazů. Pokud však chceme ukázat, že svět má i jiné rozměry a že právě tyto rozměry dávají životu smysl a cíl, pak budeme svou teorii vykládat úplně jiným způsobem.

Obdobným příkladem je vztah k automobilu a jeho řidiči. Pokud se zajímáme pouze o fungování vozu, strávíme spoustu času s hlavou pod kapotou a nevšímáme si těch, kdo sedí uvnitř. A pokud si jich náhodou všimneme, brzy na ně zas zapomeneme jako na nepodstatné, protože nejsou z oceli ani z plastu jako *zařízení*, které zkoumáme. Jestliže nás však zajímá, kdo sedí ve voze, otevřeme dveře, podíváme se dovnitř a náhle vnímáme úplně jiné věci.

Nebylo by správné zahrnout něco tak důležitého, jako je pohled pod kapotu. Ten je na místě, když potřebujeme něco opravit. Ale stejně nesprávné je vůbec nenahlédnout do vozu. Tomuto pohledu se nevyhneme, pokud potřebujeme poznat řidiče. Žádný tedy není „nesprávný“, oba mají svůj význam, jenž závisí na otázce, kterou klademe. Člověk nablížející pod kapotu má snadnější úkol - stroje jsou mnohem předvídatelnější a *zacházení* s nimi je snadnější než s lidmi, kteří je ovládají. Stěžejní otázku však klade člověk nahlížející do vozu a ten také získá odpověď týkající se nejen řidiče, ale i samotného vozu, neboť odpovědnost za obojí nese lidské vědomí.

Druhým omylem je předpoklad, že pokrok v *některých* oblastech našeho vědění je pokrokem ve *všech* oblastech. Moderní věda a technologie udělala velký pokrok ve výzkumu látkového složení neživých předmětů, podobně jako moderní biologie ve výzkumu látkového složení živých objektů. Avšak výzkum lidské mysli srovnatelného pokroku nedosáhl. O lidské mysli toho víme vlastně jen o málo víc (a v některých oblastech dokonce mnohem méně), než věděli lidé před 2500 lety za časů Buddha

nebo ještě o několik století dříve, v době neznámých autorů hinduistických *véd*. Podrobnému prozkoumání lidské mysli a stavů lidského vědomí, které v oněch dávných dobách provedli učenci z Východu, se nemůže co do komplexnosti a přesnosti rovnat nic z toho, čeho dosáhla naše moderní západní psychologie.

Těm, kteří se při zmínce o buddhismu a hinduistických *védách* odvracejí, protože jim zavánějí čarodějnictvím a pověrami, bych rád připomněl velká díla západní literatury. Ačkoli v nich nenajdeme nic srovnatelného s průzkumem duševních stavů, který provedli východní učenci, je vhodné podotknout, že pokud jde o pozorovací schopnosti lidského uvažování a jednání, je nesnadné překonat Shakespeara, Goetha nebo Molièra. Díla těchto spisovatelů přežila staletí nejen díky kráse svého jazyka, ale také díky pohledu na lidské vztahy a proto, že v nich najdeme řadu svých vlastních zkušeností.

Tato velická díla spolu s těmi, která vzešla několik staletí před Kristem z pera řeckých spisovatelů, jako byl Sofokles či Eurípides, ukazují, že se lidé snažili nalézt odpověď na tytéž otázky - týkající se lidské mysli, původu a smyslu života — jaké si klademe dnes.

Ne, nebylo by správné domnívat se, že když dnešní člověk porozuměl stavbě atomu a dokáže proniknout do vesmíru, zná také stavbu lidské mysli a je schopen proniknout do vnitřního světa.

Mysl a mozek

Moderní věda se vlastně v určitém slova smyslu vůbec nepokusila do mysli nahlédnout. Mysl raději ztotožnila s mozkiem a duševní činnost považuje pouze za elektrochemické procesy, které probíhají v mozku a jsou přesně měřitelné přístroji. Nepozastavuje se však nad skutečností, že bez ohledu na to, co vlastně elektrochemická činnost mozku je, myšlenky vnímáme jako *myšlenky*, jako duševní, nehmotné dění, a ne jako elektrochemické procesy.

Cílem zmíněného přístupu je představit člověka jako biofyzilogický stroj, vhodný ke zkoumání, podobně jako stroje mechanické. Potíž je samozřejmě v tom, že člověk se za stroj nepovažuje a nadále (k nevelké

radosti vědců) jedná nepředvídatelně, nekonvenčně, nedbale a jen čas od času uspokojivě.

Nadále sní, vymýšlí, tvoří, zlepšuje. Nadále projevuje iniciativu, porušuje zákony, vytváří velká umělecká a literární díla, přežívá nepřízně osudu, přizpůsobuje se duševně i biologicky stavu beztlíže ve vesmíru - což je skutečně pro vědce složitá otázka, protože za celou dobu vývoje lidstva člověk nikdy stav beztlíže nezakusil, a teoreticky by tedy neměl být schopen se na něj adaptovat. Nadále také vynalézá a objevuje, a dokonce zasahuje do samotného genetického vývoje. To je pro vědce další otázka, protože je tedy nutné předpokládat, že genetický vývoj závisí na mysli, a nikoli výhradně na náhodných změnách a přirozeném výběru. Člověk nadále disponuje něčím tak problematickým, jako je vědomí a sebevědomí, pro což ani ti nejzatvrzelejší stoupcí Darwinovy teorie nemohou z hlediska evoluce nalézt žádné vysvětlení ani účel.

Vnitřní svět

A tak, abych se vrátil k postoji moderní západní psychologie, již dlouho mi je jasné, že když se chce někdo stát psychologem, musí člověka studovat takového, jaký je, a ne jakého by ho chtěl mít. Psychologii tedy musíme chápat jako vědu s vlastními pravidly a postupy. Psychologie naslouchá člověku a bere v úvahu, co sám o sobě říká; pozoruje nitro člověka a umožňuje mu uvažovat a vylicit vlastní prožitky; projevuje uznání vůči této introspekci a neříká, že prožitky lidské mysli jsou jen elektrochemické pochody biologického stroje umístěného v lebce.

Psychologie tedy musí brát vážně onen vnitřní svět, v němž každý z nás žije a z něhož pozoruje svět vnější. Musí brát vážně vnitřní svět, v němž dáváme smysl životu a potýkáme se s otázkou „Kdo jsem?“

Když jsem si uvědomil nezbytnost tohoto přístupu psychologie k člověku, začal jsem hledat metody a techniky vedoucí k prozkoumání jeho vnitřního světa. Tak jsem se nakonec dostal k podstatě meditace. Nejprve jsem se meditací vážně zabýval asi před pětadvaceti lety v rámci postgraduálního studia. Během přednášek o józe nám tehdy byla doporučena kniha Desmonda Dunneho *Yoga Made Easy* (vynikající úvod k hathajóze

a zdaleka ne tak jednoduchá kniha, jak by se z názvu mohlo zdát). V této knize jsem se setkal s výkladem, že díky praktikování jógy si člověk dokáže „skutečně a plně uvědomovat sám sebe jako celek... nejen ve výlučně osobnostním, individualistickém západním pojetí, které tak často vede k egocentrismu a nevhodnému zahledění do sebe, ale vyrovnaným a nezávislým přístupem, který naučí člověka nepodléhat povrchním vlivům”.

Usoudil jsem, že cvičení, které něco podobného dokáže, si zaslouží pozornost psychologa. Cokoli by člověku pomohlo stát se vyrovnaným, nezávislým a „odolným vůči povrchním vlivům”, jsem považoval za srovnatelné s těmi nejlepšími poznatky, které naše moderní psychologické techniky a terapie mohou nabídnout. Čím více pracujete na poli psychologie člověka, tím více si uvědomujete nezměraost a sílu psychického utrpení. Ať už jsme dospěli k touze nahlédnout blíže do našeho vnitřního světa, nebo se stále pevně držíme vnějších záležitostí, většina z nás naléhavě potřebuje vyrovnanost, která by nás učinila méně zranitelnými vůči problémům, které život přináší.

Meditace a koncentrace

Tehdy před pětadvaceti lety bylo mnohem méně dostupného materiálu o meditaci než dnes a také mnohem méně učitelů meditace. Začal jsem číst všechno, co se mi na toto téma dostalo do ruky, a měl jsem to štěstí, že jsem se setkal s vynikající - byť poněkud suchopárnou a příliš vědecky pojatou - knihou *Yoga* od Ernesta Wooda. Na základě toho, co Wood a další autoři — jako například Dunne - napsali, jsem si uvědomil, že meditace je založena především na koncentraci. Koncentraci vlastně tito autoři považovali za první a základní krok. Jde o koncentraci zvláštního druhu - nikoli o koncentraci na proměnlivý podnět, jako když se soustředíme na čtení knihy, šachový problém nebo symfonii, ale o koncentraci na jediný podnět, neměnný nebo s jednoduchým opakujícím se rytmem.

Postupně jsem se dozvěděl, že meditující se může soustředit na geometrický tvar, na prázdnou zeď, na rytmický popěvek, tělesný pohyb,

zesilování a zeslabování dechu. A to bylo zřejmě vše, co bylo třeba. Vyzbrojen těmito znalostmi jsem se rozhodl všechno vyzkoušet, a tak jednoho večera, když jsem byl sám doma, položil jsem na podlahu polštář a sebejistě (a poněkud nepohodlně) jsem usedl do zkříženého sedu, zavřel oči a pokoušel se soustředit na svůj dech. Tehdy jsem netušil, jak naložit s myšlenkami, které mi kroužily hlavou a neustále rušily mé soustředění, ale ať už náhodou, či díky vlohám se mi podařilo, že jsem se asi deset minut celkem dobře soustředil na pohyby svého hrudníku.

Když mě pak vyrušily zvuky, jak se kdosi vracel domů, otevřel jsem oči a byl jsem překvapený (a také dost pyšný) - zjistil jsem totiž, že je má mysl klidná a příjemně naladěná. Místnost kolem získala nové rysy a barvy a tvary běžných předmětů nabyly v elektrickém osvětlení zvláštní jemné krásy. Měl jsem pocit, aniž jsem tušil proč, že ve svém nitru prožívám totéž.

Myslel jsem si, že to je „ono“, a představoval jsem si, jak budu celý život pravidelně meditovat, jak rychle získám Dunneovu vyrovnanost a nezávislost a na každém kroku budu rozsévat radost a mír. Viděl jsem, že meditovat je snadné. Stačí si prostě sednout na klidné místo, zavřít oči, soustředit se na dýchání a je to.-

Nutno však doznat, že následujícího večera, když jsem se opět usadil na polštář a sebevědomě očekával, že se vrátím do téhož stavu, jsem neuspěl. Jakmile jsem zavřel oči a snažil se soustředit na dýchání, oznámila mi má mysl: Já vím přesně, co chceš. Nech to na mně. Bez obtíží tě tam zanesu.“ Ale přestože mě mysl do jakéhosi duševního poklidu zanesla, nepohodlí, nuda a brzy i značná podrážděnost mi nedovolily dostat se *tam*. Sezení bylo tentokrát naprosto neúspěšné. Lépe řečeno, bylo neúspěšné z jednoho pohledu, ale z pohledu druhého bylo velmi úspěšné - začal jsem se učit, že meditace rozhodně není něco, do čeho lze vstoupit silou vůle, silou ega, které řekne: „Nech to na mně, je to úplně jednoduché. Stačí si vědomě vytvořit žádaný stav.“

Trvalo hodně dlouho, než jsem to pochopil, protože veškerá má dosavadní výchova ve mně zakořenila přesvědčení, že pokud chci něčeho dosáhnout, musím na tom cílevědomě a tvrdě pracovat. Nebylo mi příjemné uznat, že si začínám s něčím tak ožehavým, co poslouchá (je-li to ten správný výraz) naprosto jiné zákony. Prvním z těchto zákonů je

skutečnost, že ačkoli si sedáte s *úmyslem* meditovat, jakmile proces meditace začne, musíte upustit od jakýchkoli úmyslů či náznaků, že by se mysl soustředila na dosažení předem stanoveného cíle. Soustředit se naopak musíte na koncentrační bod, ať je jakýkoli, jako byste to dělali vždy poprvé. Bez očekávání, bez naděje či beznaděje, sedte a soustřeďte se, sedte a cvičte se v meditaci a uvidíte, co přijde. Zachovejte si však svou nezávislost.

POZNÁMKA 1

KONCENTRACE

Co to vlastně je koncentrace? Vzhledem k jejímu velkému významu pro meditaci o ní potřebujeme znát více.

Psychologové definují koncentraci jako zvláštní druh zklidněné a nepřerušované pozornosti, která se natolik zúží, že vnější vlivy, které by nás normálně rušily, k nám nedolehnu. Naše vědomí se plně upíná na jediný podnět, stává se jednobodovým“.

Přínos meditace pro běžný život je výrazný. Soustředíme-li se na to, co děláme, jsme schopni dosahovat vyššího výkonu a lépe si zapamatujeme podrobnosti. Mnohá selhání naší paměti jsou totiž způsobena tím, že jsme se soustředili nedostatečně.

Ale proč je koncentrace pro meditaci tak důležitá? Odpověď zní, že teprve je-li mysl soustředěná, jsme schopni umožnit jí poznat samu sebe. Obvykle se duševně i citově zmítáme v neustálé záplavě podnětů hlučně se dožadujících naší pozornosti, a nikdy doopravdy nevíme, co vlastně „pozornost“ znamená. Pohled z okna nás zaměstnává tolik, že jsme si nejen nikdy důkladně neprohlédli vlastní dům, ale neuvědomujeme si ani jeho skutečnou podstatu. Pomocí koncentrace vycvičíme mysl, aby byla čistější a vnímavější k jakékoli naší činnosti, a umožníme jí obrátit se a nahlédnout do sebe samé.

Ale jak může mysl poznat samu sebe? Není to, jako bychom chtěli, aby se na sebe podívalo oko? Jistě, je to absurdní, pokud zastáváme názor, že pro „poznání“ musí být vždy dvě strany - mysl, která poznává, a věc, která je poznávána. Jinými slovy, že mysl se musí vždy soustředit na něco *mimo sebe*, že mysl a obsah mysli jsou dvě oddělené záležitosti. Pomocí koncentrace však mysl může dospět do stadia, kdy nemá žádný obsah. Co pak? Přestala mysl existovat? Odpověď vám poskytne vaše vlastní zkušenost.

Koncentraci můžeme cvičit, a stejně jako je koncentrace podstatná pro meditaci, je meditace nejlepším způsobem cvičení koncentrace. Zde uvádím dvě užitečná základní cvičení.

Cvičení 1. Vyberte si nějaké běžné slovo, jako například „strom“ nebo „voda“. Napište je na kousek papíru. Nyní si запиšte první slovo, které vás v souvislosti s tím napadne, a *ihned se vraťte k původnímu slovu*. Napadne vás další slovo. Zapište je a opět se hned vraťte k výchozímu slovu. Provádějte to tak dlouho, dokud se vám budou vybavovat související slova. Jakmile přestanou, původní slovo opusťte. Podržte šije v mysli, soustřeďte se na ně, ale nepřemýšlejte o něm. Vytrvejte tak dlouho, dokud vám to bude příjemné.

Cvičení 2. Toto cvičení provádějte následující den po cvičení 1. Začněte s tímž výchozím slovem. Podržte si je v mysli. Jakmile se vynoří některé ze slov, která se vám vybavila během cvičení 1 (nebo nějaké nové slovo), vraťte se k výchozímu slovu. Cvičení opakujte celý měsíc alespoň pět minut denně.

Koncem měsíce zaznamenáte určité zdokonalení v koncentraci.

meditace, ale našel jsem pár lidí, kteří sdíleli můj zájem, a s nimi jsem si vyměňoval drobné informace získané z knih a z příležitostných přednášek členů komunity tibetských lámů, kteří se po čínské invazi uchýlili na Západ. Během studia jsem stále více objevoval skvosty, jakými jsou například pohledy Edwarda Conzeho, jednoho z předních západních překladatelů a interpretátorů buddhistických textů.

Probuzení neboli nirvána je samozřejmě nejvyšším cílem buddhistických meditací. Na cestě k nirváně slouží meditace k posílení duševního rozvoje, ke zmírnění utrpení, ke zklidnění mysli a odhalení podstaty existence. Laskavost a harmonie patří jen k vedlejším projevům, stejně jako otevření duše vůči poselství života a vědomí, že smrt ztratila svou krutost.

Buddhist Meditation, str. 11

To je snad ještě lepší než vyrovnanost a nezávislost Desmonda Dunneho. A podobně jako on zdůrazňuje i Conze, že meditace jednak odhalí „podstatu existence“ (a tedy musí odpovědět na otázku „Kdo jsem?“), a také „zmírní utrpení“. Na jedné straně se tedy jedná o objevování sebe samého, na druhé straně o způsob psychoterapie. Jsou to dvě cesty, zpočátku oddělené, které však - jak jsem později zjistil - jsou nedílnou součástí cesty jediné. (Citovaný úryvek z Conzeho knihy se dále zmiňoval o pojmech „nirvána“ a „probuzení“, ale tyto závažné otázky se tehdy nacházely mimo oblast mého zájmu.)

Díky svému tehdejšímu pátrání jsem objevil i jednoho z nejvýznamnějších západních psychologů - Carla Gustava Junga, který se vážně zabýval meditací, ale i řadou psychologických pohledů na lidskou duši, vycházejících z tradic Východu, západního hermetismu, gnosticizmu a alchymie. Jung považoval přístup těchto tradic za příležitost, jak proniknout do vnitřního světa. Čím více jsem studoval jeho nepřekonatelné spisy, tím více jsem nabýval přesvědčení, že se rozhodně nejedná o primitivní názory ani o pověřčivost, jak se nás snaží přesvědčit západní věda, ale že nám tyto tradice poskytují ten nejhlubší pramen psychologické a duchovní moudrosti, jaký lidstvo zná.

V průběhu času jsem zahájil praktická cvičení pod vedením řady učitelů meditace, vycházejících z různých tradic, a mnohé z toho, čemu jsem se od nich naučil, tvoří základ této knihy. Doufám však, že tato krátká odbočka k osobním vzpomínkám vysvětlí, proč západní psychologii - při vši mé úctě k ní - považuji za nedostatečnou, pokud jde o vnitřní svět a o takové stavy mysli, které nám sdělují, co to vlastně znamená být sám sebou. Doufám, že se mi podaří vysvětlit, proč považuji meditaci za nejlepší způsob, jak prozkoumat tento vnitřní svět.

Doufám také, že se mi podaří ukázat, proč je meditace s to dosáhnout výsledků, o kterých píše Conze - totiž „zmírňovat utrpení“. Navzdory veškerému úsilí a snaze západní psychologie ulehčit duševní strádání člověka jsme stále v počátcích, pokud jde o to pomoci člověku, aby žil v míru sám se sebou. Psychické strádání je naprosto stejné jako utrpení fyzické a trpící člověk marně hledá něco, co by mu pomohlo najít cestu z vnitřního uvěznění. Může-li meditace to něco poskytnout, pak je to další dobrý důvod, proč se musí západní psychologie tímto fenoménem zabývat.

Kapitola 2

Proč meditace?

Vzhledem k tomu, že západní psychologie neuznává vnitřní svět mysli a meditaci jako cestu k jeho probádání, nijak nepřekvapí, že západní výzkum získal jen málo přesvědčivých vědeckých důkazů o tom, zda meditace skutečně má, či nemá takový účinek, jaký popisují ve svých knihách Dunne a Conze. Ve své poslední knize *The Psychology of Meditation* se Michael West snažil takový důkaz předložit, a třebaže se jedná o vynikající knihu, mnohé z uváděných výsledků ukazují spíše na obtížnost výzkumu v oblasti meditace.

Jak tedy prověřit účinky meditace? Jak změřit, zda se lidé stali vyrovnanějšími, nezávislejšími nebo odolnějšími vůči utrpení? Nejjednodušším způsobem by bylo zeptat se jich, avšak západní psychologie, bohužel, tento způsob výzkumu nemá příliš v oblibě, neboť vyžaduje sebezpozorování a je závislý na přesnosti a kontextu toho, co o sobě lidé vypovídají. Z toho důvodu byla většina psychologických výzkumů meditace založena na fyziologických měřeních. Psychologové se obvykle cítí bezpečněji s fyziologickými faktory, které zaznamenávají objektivní fakta - například co se právě odehrává ve fyziologickém systému z hlediska krevního tlaku, elektrické aktivity mozku a chemických látek jako adrenalinu a noradrenalinu v krevním oběhu.

Pokud tedy meditace údajně zvyšuje vyrovnanost, psychologové se budou zajímat o to, zda přináší také fyziologické změny, které jsou obvykle průvodním znakem fyzické relaxace - snížení krevního tlaku a srdečního tepu, změny v elektrickém rytmu mozku z obvyklých vln beta do pomalejších vln alfa, nižší úroveň stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu. To je sice všechno zajímavé, ale daleko s tím nedospějeme, protože tato zjištění nám neřeknou nic o tom, jak meditující své vnitřní dění prožívá, jak se *cítí*. Dva lidé mohou být zdánlivě stejně odpočinutí z hlediska fyziologického a vykazovat shodné změny v krevním tlaku i v mozkové činnosti, ale jejich relaxační stavy mohou mít různé příčiny a být naprosto odlišně pociťovány. Jeden může být pohroužen do příjemných představ, zatímco druhý bude vytrvale soustředěn na své dýchání. Fyziologické účinky budou stejné, ale podstata a rysy vnitřního prožitku, kterými jsou vyvolány, budou docela jiné.

Vzhledem k určité nedokonalosti fyziologických měření nijak nepřekvapí, když výzkum prokazuje, že meditace dosahuje jen nepatrně lepších

výsledků při uvádění člověka do klidného fyziologického stavu než pouhé relaxační techniky, které učí sami psychologové. Takže na meditaci zřejmě není nic, co by psychology přesvědčilo, že dokáže více než tyto méně „mystické“ postupy.

Druhý způsob používaný psychology při výzkumu účinků meditace je dotazník. Psychologové dávají dotazníkům přednost před introspekci klienta, protože formuláře mohou obsahovat konkrétní otázky, ale rovněž takové, jejichž cílem je respondenty odhalit v případě, že odpovídají nepřesně nebo zkreslují informace. Dotazníky také mohou zjišťovat objektivní fakta, jako například zda se u dotyčného objevuje nervozita či pocení, mnohem lépe než otázky na jeho subjektivní pocity.

Avšak výzkum tohoto druhu nám opět neříká nic o tom, jak dotyčný skutečně svůj vnitřní život vnímá. Když například dva lidé shodně odpověděli „ano“ na otázku v dotazníku, zda se před nějakým rozhovorem nebo při vystoupení na veřejnosti potí nebo cítí chvění v žaludku, nevypovídá to nic o tom, jak dotyční tyto skutečnosti přijímají. Jeden se s tím může ztotožnit a projevovat velkou nervozitu, druhý to přijímá objektivně a dokáže se s tím úspěšně vyrovnat. Jinak řečeno, ačkoli oba mohou pociťovat úzkost, jejich vnější chování může být naprosto odlišné, a tento rozdíl má nesmírný význam pro jejich život.

Vzhledem k nedokonalosti dotazníků lze předpokládat, že výzkumy prováděné jejich pomocí nám řeknou jen velmi málo o významu meditace. Výsledky sice prokazují, že lidé, kteří meditaci provozují, jsou méně úzkostliví než většina ostatních, protože meditace určitým způsobem snižuje jejich hranici úzkosti, ale zároveň naznačují, že účinky meditace se výrazně neliší od účinků dosažených relaxačním cvičením. Dalším zjištěním je, že lidé, kteří v dotazníku dosahovali *velmi* vysokého skóre v úzkosti, vzdali meditační cvičení mnohem častěji než ti, kteří zaznamenali nízké skóre. Tento údaj je zajímavý, pokud nám sděluje, že tito velmi úzkostní lidé potřebují zvláštní podporu; ovšem neschopnost dotazníků prozradit nám, co se odehrává ve vnitřním světě těchto lidí, co vyprovokovalo jejich úzkost, jejich použitelnou hodnotu snižuje.

Odpovědi na všeobecné otázky týkající se osobnosti ukazují, že mezi introverty (lidmi orientovanými do svého nitra) je mnohem více těch, kteří se věnují meditaci, než mezi extroverty (lidmi otevřenými, společen-

sky orientovanými), což nás však nepřekvapí. Mnohem zajímavější je tvrzení, že introvert se na základě meditace stane *méně* introvertním, což je povzbuzující pro ty, kteří se obávají, že meditace posiluje sklony k samotářství; tato změna však může být vyvolána spíše pocitem spokojenosti z příslušnosti k meditační skupině (meditující bývají příjemní lidé) než meditací samou. Výsledky rovněž ukazují, že lidé zkušení v meditaci dosahují vyššího skóre v sebehodnocení než ti, kteří nemeditují. Jelikož však výzkum ukazuje, že lidé s nízkým sebehodnocením jsou zvláště náchylní meditaci vzdát, může zmíněný údaj pouze naznačovat, že vysoké sebehodnocení je spíše příčinou setrvání u meditace než jejím důsledkem.

Meditující lidé však rozhodně nejsou domýšliví. Domýšlivost bývá často obranou proti *nízkému* sebevědomí - bývá absurdním pokusem přesvědčit ostatní, jak báječní jste, ačkoli tomu sami vlastně nevěříte. Schopnost ocenit sám sebe je mnohem více závislá na schopnosti přijímat se takoví, jací jsme, a na vědomí skutečnosti, že bez ohledu na své dobré či špatné stránky si všichni zasloužíme respekt a sebeúctu z prostého důvodu, že nám byl dán cenný dar života.

Meditace jako psychoterapie

Žádný ze zmíněných výzkumů nebyl prováděn mezi lidmi, kteří v meditaci dosáhli vysoké úrovně. U většiny vědců byla a je patrná větší či menší snaha hodnotit účinky meditace na běžných smrtelnících, nikoli na těch několika výjimečných a vysoce vyspělých jedincích. Máme zprávy z Indie o jogínech, kteří v pečlivě monitorovaných laboratorních podmínkách dokážou při meditaci ovládnout tělesný metabolismus do takové míry, že jsou schopni po dlouhou dobu přežít v prostředí bez kyslíku, které by nás ostatní zabilo. Známe také případy osob vyspělých v meditaci, které dokážou navodit uvolněný mozkový rytmus alfa, i když musí řešit složité aritmetické příklady (což je činnost, při níž mozek obvykle přepíná do rytmu beta, bez ohledu na to, jsme-li klidní či ne). Jeden z mých učitelů meditace, ctihodný Ngakpa Chögyam, tento účinek předvedl v neurologické laboratoři a zprávu o tomto pokusu uveřejnil v úvodu ke své knize *Rainbow of Liberated Energy*.

Další nedostatek výše zmíněných pokusů spočívá v tom, že většina vyžadovala ke zkoumání meditující, kteří praktikují transcendentální meditační techniku (TM) - tedy meditaci s *mantrou* (viz 10. kapitola), která se setkala s velikým zájmem. Avšak při některých výzkumech transcendentální meditace se nepodařilo dodržet stanovené limity, které by zaručovaly přesnost výsledků a jistotu, že výsledky, které jsou připisovány určité příčině, nemohly být způsobeny něčím jiným. Například kladné fyziologické výsledky připisované účinkům meditace by mohly být způsobeny prostě jen fyzickým uvolněním, neboť, jak jsme viděli, fyzické uvolnění má často obdobné fyziologické výsledky jako meditace. Výsledky také mohou být prostě způsobené vírou v účinky meditace (tzv. placebo efekt). V tom případě by mohla mít stejný účinek i hra na plechovou píšťalu - za předpokladu, že ji posloucháte se stejnou vírou.

I když obraz meditace vytvořený na základě výzkumu je spíše neuspokojivý, nemůže mít poslední slovo. Psychologové, kteří meditaci používají při práci s pacienty přímo v *klinické praxi*, vytvořili různé studie s úmyslem prokázat, že u vhodných jedinců napomáhá meditace zmírnit napětí, úzkost a odstranit příznaky stresu (sebeobviňování, nespavost, koktání, vysoký krevní tlak, nepravidelný srdeční rytmus). Zjistili přitom, že meditace má též vliv na snížení závislosti na drogách, na zvýšení pocitu osobní identity, zlepšení nálady, lepší ovládání emocí, zvýšení tvořivosti a na všeobecnou výkonnost.

Protože však těchto výsledků nebylo dosaženo za striktně vědeckých podmínek, nevíme, zda by srovnatelné výsledky nepřinesla i relaxace. Avšak zmíněné klinické studie nahlížejí do života zkoumaných jednotlivců hlouběji než ostatní - berou totiž v úvahu introspekci, a tedy respektují, co dotyční sami o účinku meditace vypovídají. Ani tyto klinické studie nám neříkají vše, co bychom se rádi dozvěděli, avšak v rámci svého dosahu podporují tvrzení Dunneho, že meditace vede ke zvýšení vyrovnanosti a nezávislosti, a tvrzení Conzeho, že uklidňuje mysl a zvyšuje odolnost vůči utrpení.

Nicméně klinické studie také naznačují, že meditace není vhodná pro každého. Aby byla meditace úspěšná, musí mít člověk určitou disciplínu (i když nemusí být větší než při relaxaci) a neměl by mít přehnanou potřebu sebekontroly. Tato potřeba by totiž mohla u meditujícího vyvolat pocit

nejistoty až strachu ze ztráty schopnosti sebeovládání, která bývá s pokrokem v meditaci spojena. Tento strach může vést nejen k ukončení meditačních cvičení, ale i k pocitu ohrožení vlastní bezpečnosti.

Další poznatkem je, že jednodušší formy meditace jako koncentrace na dech nebo mantru přinášejí mnohem rychlejší výsledky než složitější techniky, jako například vizualizace. Klinické výsledky také naznačují, že meditace může představovat i určitá nebezpečí, která stojí za pozornost. Žádné z těchto nebezpečí není příliš vážné ani nepředstavuje důvod pro ukončení meditace. Jedná se prostě o věci, na které je třeba dát pozor.

1. Meditace může vyvolat pocit moci a nadřazenosti, který je nejen neúčinný, ale může být v rozporu s „pravdivějším“ dojmem meditujícího, že v běžném životě takto úspěšný není. Eventuálně může tento dojem zastrít skutečnost a znemožnit člověku, aby si ji uvědomil a vyrovnal se s ní.
2. Optimismus a dobré rozpoložení, o němž se meditující lidé zmiňují, může vést až k nerealistické euforii, která ve skutečnosti brání ochotě připustit si psychické problémy a odstranit je.
3. Meditace může vést ke zpomalení tempa při řešení problémů, což je nevhodné vzhledem k potřebám každodenního života. Nakonec se meditující člověk může stát *méně* výkonným než dříve jak v zaměstnání, tak v rodinném životě.
4. Pro okolí může pocit uvolnění a dobré nálady způsobený meditací vést k přesvědčení, že meditující je pohodlný a líný nebo že plýtvá časem, místo aby se zabýval skutečnými záležitostmi života.
5. Nerealisticky vysoká očekávání vůči meditaci mohou vést k rozčarování a dokonce k odporu vůči jakýmkoli aktivitám, které umožňují vhled do vnitřního světa.

Lidé zkušení v meditaci si při čtení tohoto přehledu řeknou: „No ano, ale to se stává, jen když k meditaci přistupujete nesprávným způsobem. Na-

příklad zpočátku byste neměli mít vysoké očekávání, a když meditujete správně, neměl by ve vás růst pocit moci nebo nerealistický optimismus.“ Možná by doplnili, že pokud zmírnění životního tempa znamená, že jste v zaměstnání méně výkonní, naznačuje to především, že máte špatné zaměstnání. A samozřejmě budou mít pravdu. Pracujete-li s učitelem meditace, upozorní vás na to a dá vám příslušnou radu. Dokonce i když meditujete sami, pomůže vám pochopení principu meditace vyhnout se těmto nástrahám nebo je úspěšně zvládnout.

Avšak tato nebezpečí zdůrazňují nutnost vědět něco jak o teorii, tak o praxi meditace. Tato teorie není nijak náročná a tomu, kdo se *zajímá* o možnost prozkoumat s pomocí meditace svůj vnitřní svět, přináší mnoho zajímavého. V meditaci totiž teorie a praxe představují dvě strany téže mince. Jedna bez druhé je neúplná, což si, jak doufám, postupně dokážeme.

Meditující o meditaci

Vzhledem k tomu, že nám psychologický výzkum říká o skutečných prožitcích meditujícího člověka velmi málo, je nejlepší obrátit se přímo na meditující a požádat je, aby nám vlastními slovy popsali, jak na ně meditace působí. Vybral jsem příklady dvou lidí ze Západu, kteří se meditaci učili pod vedením východních učitelů.

První je od Jane Hamiltonové-Merrittové, americké spisovatelky, která určitou dobu strávila intenzivním meditačním cvičením v thajských kláštorech.

Meditace... znamená mimo jiné učit se ztišit mysl, ovládat ji, soustředit potenciál její energie... Mysl se rozvine a je schopna mnohem bystřejšího chápání... tělo a mysl se spojí v jakési harmonii a jejich samostatnost či oddělení se stanou nepodstatnými nebo se úplně vytratí... Právě oddělení těla a mysli znemožňuje člověku poznat své skutečné já, a je tedy zdrojem mnoha svárů, neštěstí a utrpení. Proces meditace představuje možnost, jak se zbavit svých rozmarů, neužitečné potřeby něco vlastnit, svého náročného já... Když toto zmizí...

je možné částečně poznat své pravé já. S novým přístupem bez všech těchto rozptylujících podnětů se mysl může soustředit a dosáhnout osobní rovnováhy.

A Meditator's Diary, str. 142

Pokud jde o tuto osobní rovnováhu, Hamiltonová-Merrittová potvrzuje, že „klid, pochopení a harmonie se dostavily jako výsledek meditace“.

Druhý příklad pochází od Timothyho Warda, dalšího Američana, který se učil v thajském klášteře a umožnil nám nahlédnout do *samádhi*, hluboké meditace.

Můj dech byl tichý a klidný. Plynul v tak dokonalé koncentraci, jaké jsem do té doby nikdy nedosáhl. Myšlenky se sice občas vynořily, ale nemohly obtěžovat. Uvědomoval jsem si pouze vyrovnanost, pohodu... Byl to překvapivě aktivní stav — ani mechanický, ani hypnotický. Díky hluboké koncentraci setrval stále beze změny. Tento stav vyžadoval hodně energie, ale nevytvářel žádný stres... Cítil jsem, že ho dokážu zachovat nekonečně dlouho... V srdci jsem vnímal vyrovnanost.

What the Buddha Never Taught, str. 150

Oba tyto příklady popisují cosi mimořádného, cosi víc, než lze dosáhnout při relaxaci, bez ohledu na podobnost fyziologických účinků. Literatura o relaxačních cvičeních se nezmiňuje o poznání „svého pravého já“, kterého dosáhla Jane Hamiltonová-Merrittová, ani o *samádhi*, které prožil Timothy Ward. Ani zprávy těch, kteří prošli různými psychoterapiemi západního lékařství, neobsahují nic srovnatelného.

Ve zprávách od meditujících osob je však takových příkladů hojně. Čím víc v takové literatuře pátráme, čím víc hovoříme s meditujícími a pozorujeme jejich cvičení, tím více si uvědomujeme, že jde o něco jedinečného. Jde o cvičení, které dokáže změnit, které s sebou přináší bohatství v podobě porozumění a předává moudrost, kterou lze slovy těžko vypovědět, ale která těm, již ji pochopí, umožní vstoupit do mnohem hlubší dimenze zkušenosti.

Jestliže mé váhavé pokusy o meditaci před pětadvaceti lety poněkud změnilly tvar i barvu prostoru kolem mne, lze říci, že meditace nemění jen pohled na sebe sama - způsob, jakým o sobě uvažujeme a vnímáme se - ale i pohled na celý svět. Díky meditaci dochází k posunu nejen v duchovní a emocionální oblasti, ale také v oblasti vnímání. Stáváme se vnímavějšími ke svému okolí, uvědomujeme si více krásu a barvy přírody, radosti a starosti druhých. *Cítíme* dotek života, jako rodiče cítí hebkost dětské pokožky, hrnčič hlínu na svém kruhu nebo zahradník okvětní lístky rozvíjejícího se květu.

Co je tedy meditace?

Dosud jsem o meditaci hovořil, aniž bych nabídl její srozumitelnou definici. Mluvil jsem o ní jako o způsobu, jak nahlédnout do vnitřního světa a nalézt odpověď na otázku „Kdo jsem?“, odpověď, která mění naše vnímání a chápání vnějšího světa. To, že nám pohled do nitra pomůže porozumět tomu, co leží vně, by nás nemělo překvapit. Vždyť cokoli ve vnějším světě pro nás existuje pouze tehdy, když jsme schopni to prostřednictvím svých smyslů vnímat a svou myslí zaznamenat. Z toho tedy vyplývá, že pouze díky porozumění naší mysli můžeme porozumět vnějším jevům, které před námi rozehrávají své životy jako na jevišti tajemného divadla.

Uvedl jsem také, že východiskem tohoto pohledu do nitra (tedy meditace) je koncentrace na jediný konkrétní podnět za účelem odstranění všech ostatních.

To však ještě stále meditaci nedefinuje. Dostáváme se tedy k problému, se kterým se musíme vypořádat, než půjdeme dál. Definice je totiž západní způsob vysvětlení „významu“ slova. Všichni definice milujeme. „Co je to?“ zeptáme se a okamžitě přispěcháme s odpovědí, „To je...“ to či ono. A když jsme to či ono takto definovali, máme pocit, že jsme otázku zodpověděli a zachytili *podstatu* toho, o čem byla řeč.

Opravdu? Naše definice je pouze několik slov, a ta nejsou totožná s tím, o čem jsme hovořili. Slovo „kůň“ přece není živé zvíře. Domněnka, že naše definice a to, co definujeme, jsou totožné, je naprostý klam. My

však jdeme ještě dále a věříme, že naše definice je zároveň *vysvětlením* a že když jsme něco definovali, řekli jsme vše, co bylo třeba sdělit.

Vezměme si například definici tak běžné substance, jako je voda. „Co je to voda?“ zeptáme se a odpovíme si, že je to bezbarvá tekutina nezbytná pro život. Pak dodáme, že je to chemická sloučenina složená ze dvou atomů vodíku a jednoho atomu kyslíku. Je to velmi jasné a užitečné, pokud jste chemik. Ale je to *skutečně* voda? Podívejte se na ni, stríkněte si ji na tvář, napijte se jí, vykoupejte se v ní. *Toto* je voda, tento prožitek pohledu, doteku, chuti a mokra.

Ale voda je ještě něco více. Vaše tělo tvoří z velké části voda. *Vy* jste z velké části voda. Jste pohyblivý sloup vody. *Vy* jste voda. Vnímejte vodu zevnitř, nejen zvenku. Voda je vaše krev a vaše tkáň, váš mozek a vaše kůže, vaše srdce a vaše plíce. Voda není jen cosi ve vnějším světě, voda je i součástí světa vnitřního. Kdyby nebyla, nemohl by tato slova nikdo napsat a nikdo je číst.

Když začneme uvažovat takto, pochopíme, jak bezvýznamná je definice vody jako bezbarvé kapaliny nebo jako dvou atomů vodíku a jednoho kyslíku. Mohli bychom pokračovat a stejným způsobem rozbít i definice ostatních věcí. Zastavme se na okamžik u toho, co naši předkové ve své moudrosti nazývali čtyřmi živly - u vody, vzduchu, ohně a země. O vodě jsme si již řekli, ale co ty tři zbývající? Vzduch je plyn, praví chemická definice, tvořený z kyslíku a několika dalších plynů. Opravdu? Pohněte rukou dopředu a dozadu a vnímejte pocity na kůži. Nadechněte se a zaměřte se na pocit v nosních dírkách a v hrudníku. Podívejte se z okna na stromy pohybující se ve větru. *Toto* je vzduch.

Přesto však, není to ještě něco víc? Vaše krev je plná kyslíku, který proplouvá každou cévou vašeho těla a vyživuje každou buňku. To je vzduch. *Vy* jste vzduch, balon naplněný vzduchem. K čemu je tedy definice, která praví, že vzduch je jednoduše plyn složený z jiných plynů?

A co oheň? Hořící plyn? Vnímejte teplo ve svém těle. Položte svou dlaň na paži a vnímejte to zvláštní tajemné cosi zvané teplo. Vnímejte, jak to žhne v každé buňce vašeho těla. To je oheň, *vy* jste oheň. Jste ohništěm vlídně hořícího ohně.

A země, poslední ze čtyř živlů? Země, to jste také *vy*. Železo, měď, fosfor, zinek, hořčík, mangan a mnohé další prvky jsou přítomny ve vašem

těle; bez nich byste zemřeli. Každý z těchto prvků je totožný s prvky v zemi. Není rozdílu mezi železem ve vašem těle a železem hřebíku nebo mezi mědí ve vašem těle a mědí, ze které je zhotovena trumpeta. Jsme prvky a prvky jsou námi. (Všimněte si, že jsem odolal pokušení říct, že jste hrouda hlíny - to však jen proto, že by to mohlo vyvolat špatný dojem!)

Čím více o tom budeme uvažovat, tím více si uvědomíme, že když naši předkové hovořili o těchto čtyřech živlech, měli na mysli mnohem hlubší význam, než jim připisuje naše doba.

Můžeme však jít ještě dále. Čtyři živly pocházejí - doslova - z hvězd. Jsme tedy hvězdný prach, hvězdní lidé, děti hvězd. Jsme hvězdy a hvězdy jsou námi, nikoli v nějakém nesmyslném významu jako ve sci-fi, ale ve střízlivém a objektivním pohledu moderní vědy. Hvězdy nejsou pouze věci, které se za jasné noci třpytí na obloze, je to hmota našich svalů a kostí, hmota našeho mozku a srdce. Hvězdy jsou uvnitř nás stejně jako tam venku, a jakákoli definice, která tento fakt opomíjí, je přinejlepším povážlivou polopravdou.

„Definice“ jsou tedy pouze útržky informací, použitelné pro konkrétní účely, ale nepoužitelné, když chceme vědět, jaké věci *skutečně* jsou. A to je důvod, proč symboly, k jejichž významu v meditaci se budu stále vracet, mohou být účinnějším způsobem dorozumění než slova ze slovníku. To si lidé vždy uvědomovali. Státní vlajka zprostředkuje lidem představu jejich domova mnohem výstižněji než geografický popis. Symbol kříže řekne křesťanům mnohem více než věroučná definice. Symboly mohou zprostředkovat podstatu nějaké věci i vyvolat vnitřní reakci na tuto věc, což definice nikdy nedokáže.

Moderní psychologie se teprve teď snaží přijít na to, proč tomu tak je. Blíží se však k velkému omylu, kterého nám symboly umožňují se vyvarovat. Pokouší se totiž věc vysvětlit pomocí pojmů, místo aby ji nechala promluvit prostřednictvím přímého prožitku. Při jakémkoli pokusu definovat symboly „vědecky“ nám proklouzne jejich podstata mezi prsty. Z moderních psychologů si toto nebezpečí uvědomil snad jedině C. G. Jung. Napsal:

...slovo nebo obraz jsou symbolem, pokud vypovídají víc než jen o svém zřejmém bezprostředním významu. Symbol má svůj širší „nevědomý“

význam, který nelze uspokojivě definovat nebo vysvětlit. Když mysl zkoumá symbol, dostane se až k tématům, která leží mimo naše chápání... A protože za hranicemi lidského chápání se nachází bezpočet věcí, používáme neustále symbolů, které nedokážeme definovat nebo jim plně porozumět. Proto také všechna náboženství používají řeč symbolů nebo obrazů. Avšak toto vědomé použití symbolů je pouze jedním hlediskem velmi významné psychické skutečnosti, neboť člověk vytváří symboly také spontánně a nevědomě - v podobě snů.

Man and His Symbols, str. 4

Jungova zmínka o nevědomí je zde velmi důležitá a přivádí nás o krok blíže k tajemství meditace. Nevědomí, ona obrovská pokladnice myslí, kde je uskladněno to, co je nepřístupné našemu vědomí, je totiž součástí vnitřního světa, do něhož nám meditace umožňuje vstoupit. Pokud si to neuvědomíme, nedokážeme pochopit význam meditace pro náš psychický život a psychickou pohodu. Naše vědomí je jen malou částí našeho duševního života, pouze hrot ledovce, který dosahuje do neproniknutelných hlubin a zároveň strmí do oblak (již jsem se zmínil, že meditace nás záhy naučí žít s paradoxy).

Tento paradox přijmeme snadněji, když si připomeneme, že výraz „nevědomí“ je pouze definice. Používáme ji (a my psychologové jsme snad nejvíce vinni), jako by dokázala vysvětlit i ty nejdlehlší oblasti myslí - a to samozřejmě nedokáže. My jednoduše z vědeckého hlediska nevíme, co to nevědomí je. Myšlenky, vzpomínky, sny vstupují do myslí z nějakých neznámých zdrojů a my prostě řekneme: „Ach ano, to zapracovalo nevědomí“ - jako by nevědomí bylo hmatatelným předmětem jako mísa nebo kbelík. Tím, že k pojmu přistoupíme jako k čemusi, co vše objasňuje, riskujeme nebezpečné zjednodušení našeho duševního života.

A může být ještě hůře, neboť podle některých psychologů je nevědomí jenom naše živočišná podstata, pramen pudového nutkání, od něhož bychom se měli co nejrychleji oprostit. Při meditaci si však uvědomíme, že tento pozemský, lidský a živočišný aspekt nevědomí zdaleka není nekultivovaný a že skrývá svou vlastní moudrost. Také zjistíme, že existuje ještě další aspekt nevědomí, totiž tajemná moudrost, kterou někdo

nazývá duchovní moudrostí, někdo našim vyšším já. Jako bychom stáli obkročmo nad řekou a jednou nohou byli v bohatém a úrodném světě hmoty a druhou v záhadném světě duše. Při meditaci je možné uvidět, že i přes zjevné rozdíly jsou tyto dva světy součástí jednoho jediného světa.

POZNÁMKA 2

VĚDOMÍ A NEVĚDOMÍ

Západní psychologie nemá žádný přesný obraz mysli, ale jeden z nejpoužitelnějších modelů vytvořil zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud. Tento model má tři úrovně.

1. *úroveň* — *Vědomí* sestává z toho, co v daném okamžiku zaměstnává naši mysl, ať jsou to myšlenky, představy, nebo city. Vědomí je v podstatě část mysli, jejímž prostřednictvím cítíme, že žijeme.

2. *úroveň* — *Předvědomí* je pojem užívaný pro všechny informace, které máme v paměti a které, ačkoli právě nezaměstnávají naši vědomou pozornost, si dokážeme libovolně vybavit. Vzpomeňte si například na svůj domov. Dokud jsem se o něm nezmínil, pravděpodobně jste na něj nepomysleli, ale v okamžiku vyslovení se ve vašem vědomí okamžitě vybavily různé myšlenky a vizuální představy s domovem spojené. Vynořily se z vašeho předvědomí.

3. *úroveň* — *Nevědomí* sestává z oněch záhadných hlubin, o nichž jsem hovořil v textu a které jsou pro vědomí zpravidla nedostupné bez použití vhodných technik (hypnózy, snů a především meditace). Jung rozděluje nevědomí na *osobní nevědomí*, které se skládá z toho, co souvisí s naším vlastním životem, a na *kolektivní nevědomí*, což jsou (zjednodušeně řečeno) zděděné predispozice společné nám všem - způsob myšlení a vnímání, společný celému lidskému rodu. Kolektivní nevědomí je zřejmě pramenem našeho společného snažení, našich citových i duchovních tužeb a také vzorů — *archetypů* — jak je Jung nazývá. Archetypy jsou vzorem mocných univerzálních obsahů jako „matky“, „otce“, „hrdiny“, „mudrce“, „dobra“ a tak dále - jinými slovy, prapůvodních symbolů, které měly význam vždy a pro všechny, jak dokládá jejich častý výskyt v pohádkách, mýtech, legendách a uměleckých výtvorech různých kultur. Jsou to symboly, které ovlivňují náš způsob chápání světa a náš vztah k němu.

Při meditaci se nám otevírá nejprve předvědomí — vír myšlenek a vzpomínek, které se okamžitě nahrnou do mysli, když se pokusíme nahlédnout

do nitra. Pak, s prohlubující se meditací, se nám otevírá nevědomí. Nejprve se vynoří například dávno zapomenuté vzpomínky z osobního nevědomí a teprve později přijdou obecné symboly a archetypy z kolektivního nevědomí.

Kolektivní nevědomí je úroveň, na níž jako by se rozšířila naše mysl a připojila se ke sjednocujícím psychickým a duševním silám, které jsou vlastní lidskému rodu. Je možné, že mimosmyslové schopnosti, z nichž některé můžeme meditací posílit, vycházejí z naší schopnosti přímého kontaktu s myšlenkami a cítěním ostatních mužů a žen prostřednictvím kolektivního nevědomí.

Moc symbolů

Tím se dostávám zpět k symbolům a přirovnáním. Západní psychologie ve snaze porozumět symbolům tvrdí, že jejich síla vyplývá z asociací. Kříž jako takový neznamena nic, ale dostává význam, když se v naší mysli spojí s křesťanstvím. Jedno souvisí s druhým, stejně jako logo nebo výrobní značka s konkrétním výrobkem. To však popírá fakt, že symboly, které mají schopnost podnítit představivost a přivolat vnitřní významy, se vynořují, podle Junga, z nevědomí, a nikoli z vědomí.

V tomto bodě nemá Jung na mysli ty mimořádné jedince, kteří jako první vytvářeli vzorce myšlení a zásady světových náboženství, ale prosté lidi žijící prostým životem. Jung například zjistil, že během jeho terapie dosahovali pacienti na své vnitřní cestě k celistvosti a duševnímu zdraví často stavu, v němž si spontánně představovali *mandalu* (symbolické tvary a obrazy používané v mnoha druzích meditace - viz 7. kapitola), a že prací s těmito mandalami - jejich nakreslením, namalováním nebo meditací nad nimi - se otevřeli jinak nedostupné vnitřní pravdě.

Dalším důkazem, že určité symboly mají univerzální, archetypovou moc, je skutečnost, že jak na Východě, tak na Západě se znovu a znovu objevují tytéž motivy (například kříž se používal jako náboženský symbol již mnoho staletí před nástupem křesťanství). Bez ohledu na to, jak jsou si vzdálené či od sebe izolované, se tytéž symboly objevovaly a byly uctívány u vzájemně odlišných společenství a odlišných kultur. Kříž, kruh, trojúhelník a čtverec například sloužily jako symboly vnitřního vý-

známu. A právě proto, že se vynořily z nitra nevědomí - v tom spočívá jejich zvláštní význam pro meditujiícího člověka — slouží jako klíč pro vstup *do* nevědomí. Díky meditaci nad těmito všeobecně platnými symboly, k níž se vrátím v 7. kapitole, je člověk schopen otevřít dveře a vydat se na cestu, kterou lze jinak najít stěží. S mocí symbolů se můžeme setkat také ve výtvarném umění, v malířství, v hudbě a v poezii (určité zvuky a slova jsou nositeli symbolických významů, stejně jako tvary). To je důvod, proč výtvarné umění má takovou schopnost podnítit představivost a zapůsobit na nás tak, jak by to jednoduchá reprodukce stěží dokázala. Symboly umožňují výtvarným umělcům vstoupit do našeho vnitřního bytí a komunikovat s námi přímo tajemným vnitřním jazykem, který nám navozuje silné vědomí, že „víme“, i když přesně nevíme, co je vlastně to, co víme.

Mezi světem básníků a spisovatelů a světem vědců je nesmírný rozdíl. V poezii a ve velkých příbězích přinášejí slova své poselství v podobě podobenství a mýtů. A když budeme těmto podobenstvím a mýtům naslouchat, pochopíme, že skutečná pravda - či alespoň to, co z ní dokážeme pojmout - je poetická, a nikoli vědecká. Věda, přes všechn svůj význam a užitečnost, má omezený dosah, daný zákony svého jazyka. V rámci jeho hranic je racionální a přesná. Mimo tyto hranice nám však nabídne žiletku, když požádáte o květinu.

Meditace nás do tohoto poetického světa podobenství a symbolů zavádí hlouběji. Ze světa žiletky pronikáme do světa květiny. Vzdalujeme se od rozumového, plánovitého, logického světa a vstupujeme do světa intuice, kde se pravda objevuje v záblescích vhledu a výrazně mění naše vnímání silou prožitku. Meditace nás tak uvádí do světa bytí, nikoli uvažování, do světa, kde být člověkem znamená člověkem skutečně být, nikoli o tom mluvit, kde se život žije, a ne pouze vypráví.

Abychom se tedy při odpovědi na otázku „Co je to meditace?“ vyhnuli vědecké definici, řekněme, že meditace je lotosový květ vynořující se z tiché vody. Nebo mnich sedící tiše na vrcholu vysoké hory. Nebo řada stromů na obzoru. Nebo člověk stojící v klidu uprostřed víru města. Nebo cestovatel putující pralesem. Nebo tichý hlas flétny za letního večera.

Jedna moudrá osoba kdysi řekla, že tragédie člověka ze Západu spočívá v tom, že „nedokáže ve svém vlastním pokoji sedět klidně“. Medi-

táce je právě toto klidné sezení ve vlastním pokoji, ať už je to hmotný pokoj vnějšího světa, nebo nehmotný pokoj světa vnitřního. Meditace je poznání našeho vlastního bytí, poznání toho, co leží za tisíci myšlenkami a pocity, kterými je život přeplněn. Vymyslete si pro ni *vlastní* symbol. Vytvořte si symbol - zatím třeba na zkoušku - který pro vás bude představovat meditaci. Když se neobjeví hned, přestaňte na něj myslet a nechejte ho, ať se ve vhodný čas vynoří z nevědomí, třeba právě při meditaci. Nezapomeňte, že symboly jsou řečí nevědomí a že meditace nám umožní této řeči naslouchat.

A především nezapomeňte, že ve svém nitru již schopnost k meditaci uchovávejte. Ačkoli o meditaci ze zvyku hovoříme jako o cvičení, ve skutečnosti není třeba se něčemu učit. Není třeba něco doplňovat v tom smyslu, jako se například učíme pracovat s počítačem nebo jak se čínsky řekne ahoj. Meditace je poznání toho, kdo jste, kdo jste byli a kdo vždy budete. Chcete-li závěrečné přirovnání, je to podobné, jako když se díváte v klidu na svět a vidíte ho, jaký skutečně je, a ne jako nezřetelnou skvrnu rozmazanou vlivem vašeho neustálého pohybu.

POZNÁMKA 3

JAZYK SYMBOLŮ

Vezměte si kousek papíru a nakreslete kruh. Chvíli jej pozorujte a pak si zapište všechny asociace, které se vám při tom vybaví. Tyto asociace, které vám kruh symbolizuje, jsou jeho „jazykem“.

Když toto cvičení provádí více lidí, téměř vždy naleznou shodný „Jazyk“ . Kruh je jedním z nejmocnějších univerzálních symbolů, nevyskytuje se pouze v podobě nakresleného kruhu, ale také ve hmotné formě — jako v případě kulatého stolu krále Artuše a jeho rytířů, kruhové tance jsou charakteristické nejen pro lidové zvyky, ale také pro šamanské a posvátné rituály.

Kruh představuje celistvost, dokončenost, naplněnost, harmonii, absolutno. Je to naprostá dokonalost, protože kruh nemá začátek ani konec a jakýkoli bod je stejně vzdálen od středu. Kruh se objevuje ve všech náboženstvích, od keltského kříže přes buddhistické kolo a taoistický symbol jiň a jang až ke klenuté kupoli islámské mešity. Žádný jiný symbol neotvírá tak dokonale cestu k nevědomí a nevede snadněji ke klidu a míru v meditaci.

Nyní zkuste totéž cvičení s křížem, čtvercem a trojúhelníkem. To jsou mnohem podnětnější, vyzývavější symboly než kruh, ale opět obsahují značné bohatství významů používaných ve všech velkých náboženstvích.

Kříž symbolizuje mimo jiné spojení nebe se zemí, strom života (všimněte si, jak často je Kristus zobrazován jako ukřižovaný na „stromě“), nekonečné rozpínání do všech směrů, čtyři živly s pátým (éterem) uprostřed. Čtverec symbolizuje sílu, nedotknutelnost a neměnnost, trojúhelník pak trojici (která se v různých podobách objevuje téměř ve všech náboženstvích), mužskou energii, když směřuje vzhůru, ženskou energii, když směřuje dolů, a spojení muže a ženy, když se trojúhelník mířící nahoru a trojúhelník mířící dolů spojí a vytvoří hvězdu.

Nyní zkuste dva nebo více z těchto symbolů kombinovat a vytvářet další symboly. Zkoušejte to, dokud nenajdete něco, co má pro vás zvláštní význam. To bude v určitém smyslu váš vlastní symbol.

Když meditujete s pomocí symbolů, vypusťte všechny s nimi spojené asociace z mysli. Koneckonců, jsou to jenom slova. Nechejte symbol, aby k vám promluvil sám, aby mohl projevit své účinky na úrovni vnímání, bytí. Jedna věc je mluvit například o „harmonii“ nebo o „klidu“ a druhá věc je „harmonii“ nebo „klid“ vnímat. Při meditaci nad symboly si nevšímejte slovních asociací, které se vynoří, stejně jako jakýchkoli jiných myšlenek. Po skončení si na ně můžete vzpomenout a zaznamenat je, ale během meditace nechejte symboly, ať hovoří samy.

Kapitola 3

Koncentrace, zklidnění, vhled

Základy meditace

Nyní bude užitečné zastavit se a stručně se zmínit o základních principech meditace (obsáhleji je rozebírám v knize *The Elements of Meditation*). Pokud se s meditací teprve seznamujete, pomůže vám to poznat, kde začít, a pokud již zkušenosti máte, umožní vám to zopakovat si techniku, což občas potřebujeme všichni. Cvičení se velmi snadno zautomatizuje. Usadíme se s úmyslem medítovat, ale brzy naši mysl zaplaví myšlenky. Je to příjemná chvíle, cítíme se spokojeně; po několika týdnech nebo měsících však zjistíme, že jsme žádného pokroku nedosáhli. Meditace totiž rozhodně nespočívá v přemýšlení.

Jak jsem se zmínil v 1. kapitole, prvním krokem při každé meditaci, bez ohledu na její druh, je koncentrace. Mysl musí mít něco, na co se soustředí, a toho se musí držet. Kdykoli pozornost sklouzne stranou vlivem myšlenek, únavy či nudy, musíme ji nenásilně, ale rozhodně vrátit k předmětu svého soustředění. Tím může být vlastně cokoli, ale zejména v raném stadiu cvičení by to mělo být něco jednoduchého nebo rytmického. Zřejmě proto se od časů Buddha, tedy od 5. století před Kristem — a pravděpodobně od nepaměti - používá koncentrace na dech.

Dech je jednoduchý i rytmický, pravidelně se opakuje nádech a výdech, stoupaní a klesání, příliv a odliv. A protože je dech stále s námi, v dobrých i zlých časech, nevyvolává žádné zvláštní rušivé představy. Je tichou součástí našeho života, jež je nezbytná pro naši existenci, avšak natolik samozřejmá, že si ji ani neuvědomujeme. Máte-li astma, bronchitidu nebo jiný problém s dýcháním, uvědomujete si víc než ostatní, jak cenný je každý nádech. Přesto mu však asi obvykle nevěnujete žádnou zvláštní pozornost.

Práce s dechem

K soustředění je tedy vhodný dech. Při meditaci nesledujeme cestu dechu od nosu do plic, ale zvolíme si některé místo a tam se zastavíme - buď nosní dírky, kterými vdechujeme chladný vzduch a vydechujeme vzduch teplý, nebo místo v břišní dutině, kde cítíme stoupaní a pokles

bránice. Přesun pozornosti při sledování pohybu dechu z jednoho místa k druhému by byl příliš rušivý. Naše koncentrace potřebuje být - slovy buddhistické terminologie - *jednobodová*.

Usadíme se tedy na klidném místě do lotosového sedu - nebo do některé jeho varianty - či do křesla se vzpřímenými zády, s rukama na stehnech a chodidly na podlaze. Soustředíme se na nosní dírky nebo břišní dutinu a nenecháme se rušit myšlenkami ani okolními podněty. Zdá se, že není nic snazšího. Vnímejte proudění vzduchu, pak krátké zastavení mezi nádechem a výdechem, poté vnímejte vydechovaný vzduch a opět krátkou přestávku, tentokrát mezi výdechem a nádechem. Alespoň poprvé se nesnažte dech ovlivňovat - ani délku nádechu či výdechu. Nechejte prostě dech volně plynout, nechejte jej zklidnit, až se úplně ztiší a vaše uvolněná mysl a tělo se pohrouží v meditaci.

Při koncentraci si můžete pomoci tím, že budete počítat nádechy od jedné do deseti a pak začnete opět od začátku. Když se při počítání spletete, začněte vždy znovu od jedné.

POZNÁMKA 4

PRÁNAJÁMA

Koncentrace na dech během meditace většinou vede k otázce, zda máme dýchat nějakým zvláštním způsobem. Nejlepší rada je dýchat přirozeně a uvědomovat si, že s prohlubující se meditací se dech zklidňuje a slábne, až je nakonec sotva postizitelný.

Existuje však řada speciálních technik známých jako pránajáma, kterým učí jóga. Jsou to praktiky, při nichž meditující může dosáhnout větší schopnosti ovládat životodárné síly svého těla a použít je nejen ke zlepšení fyzického zdraví, ale také k přeměně fyzické energie na energii duševní (viz 4. kapitola). Nedoporučuje se však používat složitější techniky bez učitele, neboť by mohly být nebezpečné (např. ovlivňování srdečního rytmu), ale některé základní techniky napomohou mysli i tělu dosáhnout meditace rychleji; některé z nich zde uvedu. Cvičte je podle chuti vždy několik minut, když se usadíte na polštáři nebo v křesle, a pak nechejte dech vrátit se opět k jeho rytmu.

- Nejjednodušší forma pránajámy je nadechnout se ústy s našpulenými rty, jako při hvízdám, pak polknout, zavřít ústa a vydechnout stejně

pomalou nosem. Toto cvičení má přinést laskavou povahu, přátelskou a veselou náladu, dobrou kondici a dlouhý život.

- Největší uvolnění přináší pránajáma, při níž je výdech delší než nádech. Nejlepší je, když při nádechu napočítáme do čtyř a při výdechu do osmi. Ale pro začátek stačí, když bude výdech prostě delší.
- Při pokročilejší formě tohoto cvičení je třeba zadržet dech vždy na dvojnásobek doby výdechu. Takže rytmus je 4-16-8 a postupným cvičením jej můžeme prodloužit na 6-24-12. Není však vhodné vyvíjet úsilí. Mezi výdechem a nádechem by při této technice neměla být žádná přestávka. Nejlepšího výsledku dosáhneme, když pravou nosní dírku zakryjeme pravým palcem, nadechneme levou dírku, zakryjeme obě nosní dírky, zadržíme dech a vydechneme pravou. Při dalším nádechu postup obrátíme, nadechneme pravou dírku a vydechneme levou; při každém nádechu pak postup střídáme. (Mimochodem, toto takzvané severojižní dýchání je nejlepší metodou, kterou znám, jak se chránit před nachlazením nebo jak si pročistit dutiny.)

Nezapomeňte, že při těchto dechových cvičeních je nevhodné jakékoli úsilí. Pokud se během cvičení dostaví opačný výsledek (závrať, bušení srdce, dechové obtíže), ihned přestaňte. Cvičili jste přes míru - příště mírněji.

Pokud s meditací teprve začínáte, věnujte se jí pět nebo deset minut; snažte se cvičit ji každý den ve stejnou dobu ráno nebo večer, jak vám to nejlépe vyhovuje. Pět nebo deset minut denně po několika týdnech prodlužte na patnáct až dvacet minut, ale nesnažte se nic uspěchat. Meditovat neznamená zatínat zuby. Meditace představuje spíše příjemné chvíle, a třebaže vyžaduje také určitou disciplínu, více než o přísnost jde o uvolnění a poddání se.

Když se vynoří neodbytné myšlenky či pocity, nechejte je vplout a zase odplout jako oblaka odrážející se na hladině. Nesnažte se je odhánět, nechejte je odejít jejich vlastním tempem. Nezáleží na tom, jak „důležité“ se myšlenky zdají, či jak tísnivé a rušivé jsou pocity. Nesetrávejte u nich, nedovolte, aby myšlenka nebo pocit vyvolaly další a další, až byste začali snít s otevřenýma očima a stále více se vzdalovali prostému motivu nádechu a výdechu. Pokud se však přesto vaše koncentrace naruší, hned jakmile to zjistíte, nenásilně, ale rozhodně se vraťte ke svému dechu.

Nebudte netrpěliví a neříkejte si, že se medítovat nikdy nenaučíte. Vaše roztěkaná mysl je pouze důkazem toho, jak velmi medítaci potřebujete. Je to přátelská připomínka a ukázka toho, jak málo dokážete ovládat své myšlení. Měli byste být vděční té části své mysli, která si uvědomila vaši roztěkanost a upozornila vás, abyste se vrátili ke koncentraci na dech.

Nelze opomenout, jak velice důležitý je tento pocit vděčnosti. Budete-li se proklínat, když si uvědomíte, že jste se zamysleli, nejenže vůči sobě pocítíte zklamání, ale naučíte svou mysl, aby vás při příštím rozptýlení *neupozornila*. Vlastně byste ji trestali za upozornění, za které si trest vůbec nezaslouží. Takže by vás upozorňovala stále méně a vy byste zjistili, že koncentrace je stále těžší. Následkem vaší nespokojenosti by vám mysl začala postupně našeptávat, že pokoušet se o medítaci je naprosto zbytečné a že byste měli svůj čas věnovat raději něčemu jinému.

POZNÁMKA 5

JAK PŘISTUPOVAT K RUŠIVÝM VLIVŮM

Když začneme medítovat, uvědomíme si, kolik je kolem nás rušivých vlivů odvádějících naši pozornost od toho, co právě děláme. Například fyzické nepohodlí (bolest nohy, svědění na nose), okolní zvuky (televize za dveřmi, křik dětí, kručení v žaludku), neodbytné myšlenky a pocity.

Jak si s tím poradit? Rušivé vlivy tu vždy byly a budou, ale při medítaci se stávají mnohem výraznějšími. Nepatrné svědění přeroste v nesnesitelné dráždění, šeptání se stane křikem divochů, oblíbená melodie, která se nám vybaví, zní jak řinčivá vojenská kapela, náznak nespokojenosti je záchvatem zuřivosti.

Běžná rada — jediná rada — zní, prostě to vše pouze zaznamenat a pokračovat v medítaci. Ale to se snadněji řekne, než udělá. Jak lze „pouze zaznamenat“ něco, co se hlasitě dožaduje naší pozornosti? Odpověď spočívá v přístupu, kterým toto zaznamenání provedeme. Vzteké a nekompromisní rozhodnutí nenechat se vyrušovat tím, co považujeme za nemístné obtěžování, jen problém zhoršuje. Správným přístupem je brát tyto podněty jako naprosto přirozenou součást života. Okolní svět se nesebere a *nezmizí* jen proto, že my chceme medítovat. Skutečná medítace je schopnost udržet si koncentraci uprostřed běžného života, ne útěk před ním. Rušivé vlivy jsou tedy součástí života, jsou to jevy, které se neustále odehrávají jak ve vnějším, tak ve vnitřním světě.

Jakmile se tedy na problém podíváme z této stránky, zjistíme, že rušivé vlivy nám paradoxně pomáhají prověřit hloubku naší koncentrace.

Nikdy se nesnažme nepřipouštět si vnější vlivy. Nechejme je přicházet a odcházet z našeho vědomí jako ostatní věci registrované naší myslí. Totéž platí o drobných fyzických obtížích. Nerozčilujme se a nesnažme se je rychle zaplašit. Jakmile si jednou poposedneme nebo se poškrábeme, budeme to dělat stále častěji. Většina obtíží, které pociťujeme, zmizí z našeho vědomí jako cokoli jiného. Pokud jsou skutečně nepříjemné, vyrovnejme se s tím, protože klid našeho těla napomáhá dosáhnout klidu naší myslí, a mírné nepohodlí nás naučí, že není nutné snažit se neustále měnit okolí, aby vyhovovalo právě naší představě.

Vše bude snazší, když — stejně jako v případě myšlenek a emocí - se s rušivými vlivy nebudeme *ztotožňovat*. Pozorujme je, ale svou mysl od nich držme stranou. Jsou jen dočasným obsahem myslí, nikoli myslí samou. Čím méně se s nimi budeme *ztotožňovat*, tím více si toho budeme vědomí a tím menší vliv budou mít na naše vědomí.

Meditace nezavrhuje intelekt

Nic z toho, co jsem doposud napsal, neznamená, že meditace nepoužívá intelekt a že je vhodná pouze pro lidi nenáročné myslí. Naopak, meditace se týká celé vaší osobnosti, včetně intelektu. Když vstupujete do meditační místnosti, nemusíte nechávat intelekt za dveřmi. Intelekt je velmi mocný prostředek a byl nám dán k užívání. Během meditačního cvičení však intelekt není zapojen v tom smyslu, že by měl řešit nějaký intelektuální problém, a neočekává se od něj, že bude používat rozumové, logické a analytické myšlení. Intelekt však při meditaci rozhodně přítomen je. Kde jinde by měl být? Pokud máte pochybnosti, všimněte si drobných změn intelektu, které jsou výsledkem meditace, všimněte si, že je otevřenější novým myšlenkám, výkonnější, tvořivější, vyrovnanější, přístupnější.

Ve chvílích, kdy nemeditujete, můžete samozřejmě intelektu využívat k přemítání o podstatě a významu meditace. Ale při samotné meditaci je úkolem myslí jednobodová koncentrace, nikoli nechat se rušit vtíravými myšlenkami, ať už bezvýznamnými, nebo závažnými. To se musíme

naučit všichni. Při meditaci jsme si všichni rovni - akademické tituly, výše bankovního konta, postavení v zaměstnání i na společenském žebříčku nemají žádnou hodnotu. Všichni se vracíme ke svému prapůvodu a začínáme vždy znovu od začátku.

Koncentrace a zklidnění

Vraťme se nyní k přehledu základních meditačních cvičení. Soustředění na dech bez rozčilování nad rozptylujícími myšlenkami a bez očekávání vysokých cílů rozvíjí vaši schopnost koncentrace. Postupně, během času se tato koncentrace stane snazší a mysl se tak často nerozptýlí. Pokrok se však nepohybuje po přímce. Někdy cítíte, že postupujete dobře, jindy máte pocit, že klesáte zpět. Někdy je vaše mysl bdělá a soustředěná, jindy poskakuje sem a tam jako hejno opic. Ale i ta nejméně zdařilá meditace může být povzbuzujícím zážitkem, když k ní přistoupíte jako k upozornění, jak velmi potřebujete cvičit, a budete-li ochotni se zamyslet nad tímto sezením a uvědomit si, proč byla vaše koncentrace tak nevladatelná. Je-li toto zamyšlení úspěšné, pak „špatné“ sezení může být užitečnější než „dobré“. A samozřejmě snaha udržet koncentraci i během těchto „špatných“ sezení může k rozvoji vašich schopností přispět více než sezení, při nichž mysl poslušně sleduje jen a jen dech. „Špatná“ meditace tedy může patřit k vašim nejlepším učitelům.

Když jste schopni udržet koncentraci alespoň několik minut, spontánně a laskavě vás začne prostupovat klid. Vaše mysl i tělo se dostanou do stavu tichého, nerušeného míru. Vaše dechová i srdeční frekvence klesne, zpomalí se i váš metabolismus. Rovněž váš život se během sezení zpomalí a stane se klidnějším, příjemnějším, laskavějším. To je druhé stadium meditace, stadium *zklidnění*. Je to však zvláštní druh klidu. V 1. kapitole jsem uvedl, že podle některých psychologických výzkumů nemá meditace z fyziologického hlediska větší význam než relaxační cvičení. Možná že ne, ale jakmile jednou meditační zklidnění poznáte, uvědomíte si propast, která je mezi ním a prostou relaxací.

Při meditaci si je mysl vědoma toho, že je stranou rušivých vlivů, které jsou mezi ní a jejím klidem, že našla samu sebe a neztratila se ve

změti svých myšlenek, že se stává jasnější a pronikavější, jako sluneční paprsek prosvítající mezi mraky. Naopak během prosté relaxace mysl projíždí nazdařbůh vzpomínkami, zkušenostmi či představami, což přináší příjemné pocity klidu. Mysl je ve snovém stavu podobném transu, naprosto odlišném od bdělé, vnímavé vyrovnanosti při meditaci. Při většině relaxačních cvičení se může mysl pohybovat nebo vypnout, zatímco při meditaci se jedná o zapnutí, o nové, mnohem pronikavější vědomí, než je to, které známe z těch nejvypjatějších okamžiků každodenního života.

Během prvních stadií meditačních cvičení se ovšem toto zklidnění dostavuje pouze zřídka, podobně jako je hluboká relaxace vzácná v počátcích relaxačních cvičení. Meditačního zklidnění nelze dosáhnout bez dlouhodobého cvičení a je záhadou, proč se při některých meditačních sezeních dostaví tak snadno, jakmile zahájíme koncentraci, a při jiných je tak prchavé, třebaže je koncentrace hluboká a nerušená. Jsou také různé úrovně zklidnění, včetně stadií blaženosti, o nichž se zmiňují lidé zkušení v meditaci. Avšak zklidnění je spíše nepřítomnost emocí než pocit velkého štěstí z našeho bytí. Toto štěstí se někdy dostaví, někdy ne. Pomocí meditace si člověk uvědomí, že její provádění je vlastním cílem, nikoli prostředkem vedoucím k cíli. Jednoho dne pak možná opravdu dospějeme k jakémusi nepředstavitelnému, nepoznatelnému cíli, ale zatím je nejdůležitější samotné cvičení meditace. A uvažovat o takových vyhlídkách, jen co začneme se cvičením, znamená jen odsunout je ještě dál mimo náš dosah.

Koncentrace — zklidnění — vhled

Pro někoho představuje zklidnění dosažené při meditaci — na jakékoli úrovni - cíl sám o sobě a není pochyb, že toto zklidnění do značné míry přispívá k poklidnému, výkonnějšímu a vyrovnanějšímu přístupu k životu. Existuje však ještě třetí stadium meditace, v němž meditující pronikne k podstatě meditace. Je to stadium *vhledu*, stadium, v němž začínáme odhalovat tajemství vedoucí k odpovědi na otázku: „Kdo jsem?“ Občas se toto stadium v meditaci objeví spontánně, opět jakoby z vyšší vůle, ale

obvykle vyžaduje naprosté odevzdání, které někdo považuje za náročné a zdráhá se mu poddat.

Toto odevzdání pomáhá uvidět to, co se odehrává v naší mysli, ať se jedná o cokoli. A vyžaduje také určitou *aktivitu* jako protiklad stavu pasivity při stadiu zklidnění. Avšak k této aktivitě dospějeme teprve tehdy, když se nám podaří dosáhnout zklidnění (tedy opět paradox). Snaha dospět k ní dříve pouze rozruší naši mysl, jako když rozvíříme kal na dně rybníka. Jakmile se však zklidnění dostaví, tato aktivita již naši mysl nijak neruší a duševní energii využívá jen k prostému sledování dechu. Tato aktivita ani vzdáleně nepřipomíná víření kalu na dně, ale spíše zčeření průzračné vody a kruhy na hladině rozbíhající se do všech směrů.

Vhled můžete také cvičit prostřednictvím koncentrace na dech, jak uvádí Buddha ve spise *Satipatthānasutta (Rozprava o probuzení bdělosti)*. To znamená pečlivé sledování nádechů a výdechů, zda jsou dlouhé, či krátké, rychlé, či pomalé, hrubé, či jemné, a pečlivé sledování pocitů jimi vyvolaných (a nakonec zkoumáním, co vlastně tyto pocity představují). Jakkoli se toto zdánlivě snadné cvičení může zdát podivné, nakonec podkryje tajemství vnímání i vnímaného a odhalí vlastní realitu.

Dalším způsobem, jak cvičit schopnost vhledu, je obrátit pozornost od dechu k myšlenkám. Když jste se během meditace začali soustřeďovat na dýchání, zůstávaly vaše myšlenky v podvědomí. Nyní se stanou středem pozornosti, avšak stále se jimi nesmíte nechat spoutat, a to ani po stránce duchovní, ani emoční, ani se nenechejte zlákat k bdělému snění. Pouze myšlenky pozorujte se stejně vědomou nezaujatostí jako při sledování dechu. Opět se objeví jako odraz mraků ve vodní hladině, nyní se však soustředíte na bod, z něhož se vynořují a v němž mizejí, a na prostor mezi nimi, když je mysl prázdná a existuje pouze ve své vlastní podstatě.

Co více dodat k tomuto zážitku, který už nemá daleko ke skutečnému vhledu? Právě v tomto stadiu se meditační techniky začínají různit. Různí se pouze techniky, ne cíle - jsou totiž i jiné možnosti soustředění, nejen na dech nebo na myšlenky. V následující podkapitole se zmíním o některých těchto možnostech a technikách s nimi spojených a podrobněji je rozpracuji v dalších kapitolách. Avšak než ukončím toto stručné pojednání o cvičení meditace, rád bych ještě jednou zdůraznil tři stadia, která tvoří rámec všech technik:

Koncentrace
Zklidnění
Vhled

Nebo jinými slovy:

Soustředění se na svou mysl
Její uklidnění
Pohled do jejího nitra

Druhy meditace

Bylo by nesprávné klást příliš velký důraz na různost meditačních technik ve stadiu vhledu, ale určitý pokus o jejich klasifikaci je nutný, abychom o tomto obsáhlém a neuvěřitelně bohatém tématu získali ucelenou představu. Chilský psychiatr Claudio Naranjo, který vypracoval speciální studii o meditaci, ve své knize *How to Be* píše, že jedním hlediskem jejich klasifikace je rozdělení na dvě bipolární dimenze (dvě dimenze, z nichž každá má dva póly či mezní body). Jednu nazývá dimenze *jdi-stůj* a druhou dimenze *bdělost-bdělost Boha*. Postupně se zmíníme o obou těchto dimenzích.

Dimenze jdi-stůj

Bod „stůj“ znamená to, co Pataňdžali ve své knize *Jógasútra* (viz 4. kapitola) označuje jako „utišení pohybu mysli“. Mysl je soustředěna na původní podnět a setrvává tak, zatímco se spontánně rozvíjí vhled. Bod „jdi“ znamená, že meditující sleduje, jak se vynořují myšlenky, a pak pokračuje ve vhledu a objevování prostřednictvím vnitřních hlasů, pocitů či intuicí, takže například křesťané nebo muslimové slyší Boží hlas a šamani hlas duchů.

Dimenze bdělost-bdělost Boha

Bod „bdělost“ se týká vhledu dosaženého prostřednictvím uvědomění si přímého prožitku, jako je tělesný pocit, duševní pocit nebo vynořující se

a odplouvající myšlenky. Bod „bdělost Boha“ znamená, že meditující dosáhne vzhledu pomocí soustředění na vnější symbol, jako je *mandala* nebo *mantra*, atributy Boha nebo plamen svíčky, a použije tohoto symbolu jako klíče k části vnitřního světa, která je mimo dosah přímého prožitku. S pomocí tohoto klíče pronikne meditující do nových oblastí a vstoupí na dosud nedotčené stezky. (Naranjovo použití výrazu Bůh neznamená, že meditující musí být věřícím, aby mohl postupovat tímto způsobem; Bůh tu symbolizuje to, co bylo původně považováno za „jiné“, za to, co stojí mimo nás.)

Naranjovy dimenze se shodují s mým rozdělením meditačního systému, avšak pro označení dimenzí dávám přednost výrazům *ztišení-plynutí* a *subjekt-objekt*. Tyto dvě bipolární dimenze se vzájemně nevyklučují. Například je možné započít meditaci v bodě „ztišení“ dimenze *ztišení-plynutí* a přejít z něj do „objektového“ způsobu dimenze *subjekt-objekt*. Nebo je možné začít v bodě „subjektu“ dimenze *subjekt-objekt* a projít ke způsobu plynutí z dimenze *ztišení-plynutí*. Dokonce je možné obě dimenze kombinovat, takže je možné být zároveň v bodě „objektu“ i „plynutí“ (meditující se tedy soustředí na symbol Boha a zároveň slyší Boží hlas, což se stává zaníceným hinduistům). Nelze však - alespoň dokud nedospějete k základní pravdě, kdy všechny protiklady mizí - být současně v obou bodech *téže* dimenze (tedy jak v bodu „ztišení“, tak „plynutí“, nebo „subjektu“ i „objektu“), neboť to by znamenalo rozštěpení koncentrace, bez níž je pokrok nemožný.

Přestože při meditaci můžeme přecházet z jedné dimenze do druhé, neměli bychom to dělat záměrně. Při veškerých meditačních praktikách je důležité uvědomit si již před zahájením sezení, který způsob použijeme, a také, že v něm setrváme. Někteří lidé během svého života používají způsob jediný. Jiní zůstávají u jednoho způsobu, jen dokud nepoznají jiný, který považují za vhodnější. Avšak žádný člověk zkušený v meditaci se nerozhodne *až během* sezení, že přejde od jednoho způsobu k jinému, ačkoli pro začátečníka může být pokušení silné. Nováček má pocit, že postupuje pomalu, a sezení zahajuje už zpola odrazen a s přesvědčením, že ostatní techniky jsou určitě lepší než ta, kterou používá. Při takovém rozpoložení není divu, že po několika minutách pocit nespokojenosti převlád-

ne a pozornost meditujícího sklouzne jiným směrem - například od dechu k myšlenkám nebo od myšlenek k *mantrě* nebo od *mantry* k *mandale*.

Výsledkem je ještě pomalejší pokrok a nakonec je tento člověk rozčarován a zklamaně se vzdává. V meditaci totiž neexistuje zkratka. Samozřejmě, pokud je vaše koncentrace i zklidnění dostatečně hluboké a vstoupili jste do stadia vhledu, může pro vás být některý druh meditace přijatelnější, protože lépe odpovídá vašemu přesvědčení, povaze nebo zájmům, avšak základem všech druhů meditace je koncentrace a zklidnění a tyto schopnosti se rozvíjejí pouze prostřednictvím sebekázně, která přijde, když dlouhodobě procvičujeme soustředění stále na týž předmět.

Pro doplnění se podívejme, co o koncentraci napsal Conze:

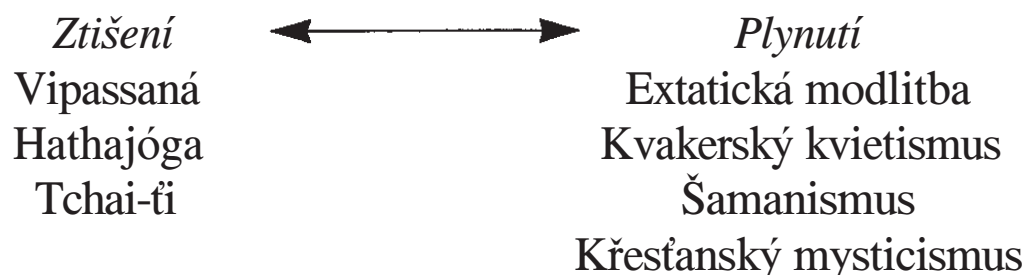
...koncentrace znamená na určitou dobu zúžit pole pozornosti. Mysl je jednobodová, neodbíhá, nerozptyluje se a je nehybná jak plamen svíce v bezvětrí... Koncentrace zajistí určitou rovnováhu v neustálém pohybu mysli tím, že jí umožní nerušené setrvávat u stále téhož předmětu.

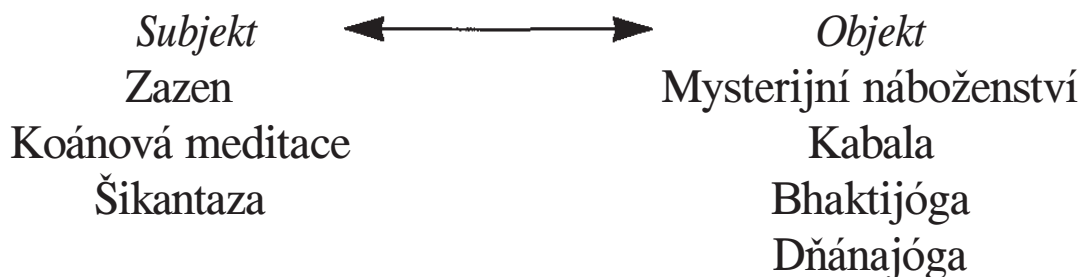
Buddhist Meditation, str. 19

Právě toto nerušené setrvávání u téhož předmětu je důležité, ať praktikujete jakýkoli druh meditace, a bez ohledu na to, který bod dimenze *ztišení-plynutí* nebo *subjekt-objekt* si vyberete.

Rozdělení meditačních cest

Nyní bych rád některé významné meditační tradice rozdělil z hlediska obou dimenzí.





K tomuto rozčlenění je třeba dodat tři důležité poznámky:

1. Členění nelze brát příliš doslovně. Kromě faktu, že *během* meditace nemůže být meditující v obou bodech dimenze současně, nejsou *mezi* technikami vymezeny žádné pevné hranice ani není stanoveno, která technika náleží ke které dimenzi. Techniky se vzájemně překrývají a prolínají v mnoha ohledech a bylo by možné předložit rozumné důvody pro naprosto odlišná členění, než je to, které jsem zde použil. Mé členění pouze představuje způsob, jak si uspořádat myšlenky. Čím více se o podobné uspořádání pokoušíme, tím zřetelněji vidíme, že podstata všech technik je shodná a že to, co je spojuje, má mnohem větší význam než to, co je rozděluje.

Několikrát se ještě budu muset vrátit k této otázce shody, k tomuto tématu, které se týká různých tradic po stránce praktické i teoretické. Pochopení této shody je totiž pro studium rozdílných tradic nezbytné. Celá tato kniha je vlastně odpovědí na otázku, proč by měl meditující chtít studovat jiné tradice než své vlastní. A doufám, že odpověď prokáže, že podobně jako cestování do vzdálených krajů zvyšuje naši schopnost pochopit nejen jiné kultury, ale i sebe sama, tak i studium jiných meditačních tradic pomáhá lépe porozumět té, která je nám nejbližší.

2. *Žádná* z technik uvedených pod oběma dimenzemi rozhodně není „méně účinná“ nebo „nižší úrovně“ než ostatní. Záleží na způsobu jejich studia a procvičování, jaké účinnosti a úrovně dosáhneme. To je další důvod, proč byste měli studovat jak praxi, tak i teorii, pokud chcete dosáhnout plného využití účinků meditace. Buddha uvedl v rámci osmi požadavků duchovního a duševního pokroku (takzvané Vznešené osminásobné cesty) *správný pohled* a *správnou meditaci*. Jedno bez

druhého není plnohodnotné. Meditace s nesprávným pohledem má jen neúplný účinek, ať už je důvodem nedorozumění, nebo touha získat moc nad ostatními pomocí rozvinutí schopnosti *siddhi* (viz 9. kapitola). A stejně tak nedostatečný je sice správný pohled, ale nesprávně prováděná meditace, která by měla být jeho dokladem.

„Správný pohled“ je v podstatě porozuměním, životní filozofií, která se snaží vidět věci takové, jaké jsou, nikoli pod rouškou sebeklamu. Tomuto správnému pohledu se lze naučit pomocí kteréhokoli z velkých duchovních učeních (v jeho čisté formě), které nejlépe vyhovuje vaší povaze a kulturnímu *zázemí*. Pro tento pohled jsou typické dvě myšlenky, které svědčí o tom, že všechna tato učení vycházejí z téhož pramene - totiž že se člověk nemá vyvyšovat nad ostatní ani se považovat za zvláštního jedince, odlišného od ostatního tvorstva.

Avšak ikdyž se usilovně snažíme držet správného pohledu, jde pouze o teoretickou rovinu a nezáleží na tom, nakolik je podpořen přesvědčivým argumentem či dobrými i horšími díly, dokud s ním nemáme přímou zkušenost dosaženou prostřednictvím meditace, dokud se nestřetneme s jeho podstatou, která nám předkládá hádanku „Kdo jsem?“

3. Jako každý systém, který se snaží vytyčit hranici mezi dvěma úrovněmi vnitřního prožitku, i mé členění odráží dualistický způsob myšlení. Tuto okolnost považuji za velmi významnou a podrobně se jí budu věnovat na začátku 8. kapitoly. Rád bych nyní zdůraznil, že dokonce samotné dimenze nabízejí základní rozlišení mezi tím, co to znamená „já“, a tím, co je „mimo“ já (ať už to „mimo“ je Bůh, nebo celý svět). To je do značné míry proto, že žijeme ve světě, který nám toto rozlišení nepřetržitě nabízí a učí nás, že se jedná o základní rozlišení, z něhož vychází jakékoli další rozlišení. Avšak jak zřetelně vyplývá z buddhistického, křesťanského i hinduistického učení, existuje úroveň vnitřního prožitku, na které toto rozlišení mizí. Křesťanský mystik mistr Eckhart nám v Evansově podání praví:

*Bůh je jistě já a já jsem jisté Bůh, a to do všech důsledků, takže „on“ i „já“ jedno jsme a v této jednotě nám přísluší nekonečné trvání.
... Boží bytí je mým životem, ale je-li tomu tak, pak co patří Bohu,*

musí být mým, a co je mé, musí patřit Bohu. Boží jsoucno je tedy mým, nic více, nic méné. Existuje věčné s Bohem a na jeho úrovni, ani výš ani níž. Všechno jeho konání je určeno Bohem a konání Boží je určeno jím.

The Works of Meister Eckhart, str. 247

Možná tušíme, co nám chce Eckhart sdělit, možná že ne. Snaží se nám přiblížit přímý mystický prožitek jednoty všech věcí. Ale ať víme, co chce Eckhart říci, nebo ne, bude pro nás zřejmě obtížné vzdát se přesvědčení, že když při meditaci používáme obraz nějaké osoby - například Buddha, Krista či Krišny - pak tento objekt, na nějž se soustředíme, „není já“, je „mimo mne“, není „mou součástí“, je to jiný, samostatný objekt, který má vlastní ego a vlastní existenci odlišnou od té naší.

Dokonce i když se nám podaří vzdát se tohoto přesvědčení, budeme zaskočeni protichůdnou teorií, že Buddha, Kristus či Krišna je spíše „naší součástí“, nikoli „mimo nás“; jinými slovy, že se jedná o výtvar naší mysli, a ne o objektivní realitu. Uvzneme u problému „buď - anebo“, kterým se řídí naše západní myšlení; totiž že objekt meditace je *buď* naší součástí, *anebo* mimo nás, obojí není možné. Avšak vlastní význam názoru Eckhartova i jiných předních učitelů je, že naše myšlení by mělo používat spíše obratu „jak - tak“. Předmět meditace je tedy *jak* to, *tak* ono, *jak* „naší součástí“, *tak* „mimo nás“, přitom ale „naší součástí“ a „mimo nás“ do té míry, že rozdíl mezi oběma formami mizí.

Vzpomínám si, jak jednou, v počátcích mého studia tibetského buddhismu, dostal lama, který byl naším učitelem, otázku, zda Buddha nebo bódhisattva (bytosť usilující o probuzení), kterého při meditaci používáme pro koncentraci, existuje v naší mysli, nebo jestli je skutečný. Okamžitě nás ujistil: „Ano, ano, v mysli.“ Ale za okamžik, když si uvědomil, že lidé ze Západu nechápou toto slovo jako Tibeťané, a protože nás nechtěl splést, rychle dodal: „a skutečný, skutečný“.

Pomůže-li vám to, uvažujte o vnitřním světě jako o světě společném. Není to pouze váš svět, stejně jako není výhradním vlastnictvím kohokoli jiného. Jung toto pojetí nazývá kolektivní nevědomí (viz Poznámka 2) a vysvětluje ho z hlediska biologického a psychologického jako společné vnitřní dědictví, jako jednu část našeho vědomí, kterou získáváme spolu

s geny od předků našeho druhu, která nese jakýsi vzorec našeho myšlení. Z této části vědomí se dozvídáme základní ideje, kterými lidský druh formoval svůj osud, jako například odvaha, čest, obětavost, věrnost a ušlechtilost. A na vyšší úrovni nám předává archetypové obrazy, bohy, hrdiny a mudrce, kterými jsme zaplnili naše panteony a literaturu.

Joseph Campbell to shrnul takto:

Stanete se nositelem čehosi, co jste dostali od múzy — či v řeči biblické od „Boha“. To není fantazie, to je fakt. A protože inspirace přichází z nevědomí a protože nevědomí členů každého menšího jednotlivého společenství si je blízké, pak to, co se zrodí v mysli šamana či proroka, čeká, aby se mohlo zrodit v mysli každého z nás. Když tedy posloucháme proroctví, řekneme si: „Aha! To je můj příběh. Tohle jsem si přál vždy říct, ale nebyl jsem toho schopen.“

The Power of Myth, str. 71

Já se s Campbellem rozcházím v tom, že nikoli členové menších společenství, ale celé lidstvo má toto společné vnitřní dědictví. Ačkoli se některé aspekty kolektivního nevědomí mohou v různých kulturách lišit, pravidelnost, s níž se objevují stále tatáž témata, nás přesvědčuje, že na vyšší úrovni máme obsah kolektivního nevědomí všichni společný.

Když tedy mluvím o dualismu členění, které tu předkládám, chci říci, že jeho význam spočívá v tom, že ať používáme „ztišující“, „plynoucí“, „subjektovou“ nebo „objektovou“ meditaci, ve skutečnosti se soustředíme stále na tutéž věc. Mysl a obsah mysli jsou stále tytéž. To neznamena, že obsah - předmět, symbol či Buddha, na kterého se soustředíme - je podřízen naší mysli nebo je výplodem naší představivosti. Stejně tak nelze říci, že je mysl podřízena obsahu. Je nutno zdůraznit, že jsou součástí téže reality.

Při své práci se studenty zjišťuji, že s pochopením této myšlenky mají značné problémy. Nijak mě to však nepřekvapuje. I já sám s tím mám někdy problémy, protože všichni jsme příliš svázáni představou hranic mezi tím, co je „mou součástí“, a tím, co je „mimo mne“. Snažím se věc objasnit a nabízím studentům analogii. Zeptám se jich, kde je „jejich

konec" a kde začíná „okolní svět“. V každém okamžiku přijímáme část „světa kolem nás“ - s každým nádechem, a stejně tak při jídle. V každém okamžiku část sebe samého „světu kolem nás“ předáváme tím, že vylučujeme pot, olupuje se nám kůže, vydechujeme, zbavujeme se odpadních látek. Když studenti toto uznají, pokračuji a připomenu jim to, co jsem uvedl ve 2. kapitole - totiž že naše tělo je vytvořeno z prvků a že mezi elementy vody, vzduchu, země a ohně v našem těle a elementy vody, vzduchu, země a ohně v okolním světě není rozdíl. A pak jim ještě připomenu, že část „světa kolem nás“ přijímáme pokaždé, když používáme zrak nebo sluch, a část sebe samého předáváme, když ošetřujeme nebo měníme své okolí.

Když se nad těmito řádky zamyslíme, pomalu získáváme onen správný pohled a hranice mezi „mnou“ a „světem kolem mne“ se stává mlhavější. A pak jsou ještě další druhy meditace, o nichž se zmíním v 10. kapitole, které nás vedou ještě dál, až nakonec dosáhneme bodu, kdy začneme cítit - a zároveň i vnitřně uznávat - že svět není takový, jak jsme si až dosud mysleli.

Ačkoli tedy kvůli našim omezeným možnostem koncentrace nemůžeme být současně na obou koncích jedné meditační dimenze, z určitého hlediska jsme na obou těchto koncích stále. To je další z paradoxů, s nímž se v meditaci učíme žít a k jehož podstatě snad nakonec pronikneme.

Vzhledem k výše zmíněnému omezení naší mysli využiji uvedeného rozčlenění systému meditace a jednotlivým meditačním tradicím se budu věnovat podrobněji.

Kapitola 4

Ztišující meditace:

Zastavení mysli

Učitel čchanové meditace (čínské obdoby zenu) mi jednou, když jsme pracovali na cvičení „Pověz mi, kdo jsi“ (popsaném v 8. kapitole), řekl: „Chci, aby se vše úplně zastavilo.“ Vypadal tehdy, že je hluboce pohroužený do svého nitra, oči měl sklopené, téměř zavřené. Slova plynula pomalu a tak rozvážně, jako by nevycházela z jeho úst, ale z celého těla. Seděli jsme tiše bok po boku na zemi v meditační místnosti s jediným oknem, jehož světlo ozařovalo zlatou sochu probuzeného Buddha. Okno rámovalo zvlněné pahorky s vrcholy skrytými v modrošedých mracích.

Ticho postupně sílilo a podtrhovalo ztišení i nadčasovost oné chvíle. Vzpomínám si na pocit velké náklonnosti k svému učiteli, jako bychom on i já tvořili jeden celek, a nejsem si jistý, jestli ten smutek, který jsem tehdy také cítil, vycházel z něj, nebo ze mne — smutek zrozený ze zranitelnosti smrtelníků na této nestálé planetě v nekonečném vesmíru. „Chci, aby se vše úplně zastavilo.“

Má mysl se ptala, co znamená to „zastavení“, o kterém mluví. Zánik? Zapomnění? Konec všeho nebo konec veškerého našeho poznání (což je ve svém důsledku totéž)? Co čas, prostor, život, který známe, ale nerozumíme mu, vrcholky v dálce, probuzený Buddha se svým nevyzpytatelným, záhadným úsměvem? Co se stane, když se všechno zastaví? Co by se stalo, kdyby už nebylo nic, co by se stát mohlo, a nikdo, komu by se to mohlo stát? Přeje si snad tento moudrý a laskavý učitel čchanu, aby skončilo jeho bytí, jeho hledání a dlouhá pouť od dětství k dospělosti právě teď, ve zralém věku? Jaké vnitřní utrpení ho vede k takovému přání?

Pak jsem poznal, jak omezený byl můj pohled, jak hluboce jsem se mýlil, když jsem učitelovo „zastavení“ dával do souvislostí s bytím a nebytím, s životem a jeho zmarem. Směr jeho buddhistického učení je „setrvání v extrémech“, což je druhý z pěti přístupů vedoucích k utrpení, který věří buď v neměnnost (to, co označujeme jako naše já, se nemění), nebo v zánik (to, co označujeme jako naše já, nesouvisí s budoucí existencí).

Nikoli. To, čeho chtěl můj učitel dosáhnout, bylo ztišení - a to nejen pro sebe, ale pro všechny bytosti, pro celý nezměrný svět. Ztišení přesahující jak neměnnost, tak zánik, bytí i nebytí, změnu i trvání, zrod i rozplynutí se. Ztišení, které nesouvisí s ustrnutím ani s pohybem, s nudou ani s aktivitou, s příchodem ani s odchodem, s životem ani se smrtí.

Ztišení, pro něž není definice, ani je definovat nelze, ztišení, jež nemá pravidla ani protiklady.

Je takový stav vůbec možný? Jistě je těžké si jej být jen představit, natož popsat, co to vlastně je (což je jedním z důvodů, proč hinduisté tento stav nazývají „néti, néti - ne toto, ne toto“, neoznačují jej tedy jako něco, co je, ale jako to, co není). V buddhismu se tento stav nazývá nirvána a důraz se klade na to, že nirvána je „něco“, o čemž nelze „nic“ vypovědět, podobně jako hinduisté tvrdí, že je nepopsatelné bráhma, prapůvodní základ našeho bytí, a jako křesťanští mystikové tvrdí, že nelze nic říct o Bohu („U Boha vše splývá v jedno,“ napsal Eckhart, „a o tom nelze nic vypovědět.“), taoisté tvrdí, že nelze nic říci o učení tao (Jediné, co lze o tao říci, je, že nic není neměnné,“ říká kniha *Tao té t'ing*. Jméno, které lze pojmenovat, není věčné a neměnné jméno.“), a židovští kabalističtí mystikové hovoří o Ejn Sof jako o „čemsí... nepochopitelném, nezařaditelném..., co existuje ve své neexistenci a ve své neexistenci existuje“ (Poncé, *Kabbalah*, str. 95).

Již nejstarší historické záznamy vypovídají o nepopsatelném stavu, jehož dosažení nazýváme osvícení. Lidé, kteří tohoto stavu dosáhli, v něm v tomto životě setrvávají, místo aby pátrali, co leží za jeho hranicemi. A prostřednictvím meditace postupně dozráváme k pochopení jejich učení. Aniž tušíme, jak k tomu došlo, meditace nám poskytuje vědomí, že to, co hlásají, je pravda; jako kdybychom na tajemných stezkách našeho snění takřka nevědomě zahlédli krajinu, o níž hovoří, nebo aspoň tušili její vzdálené kontury a mlhavý opar.

Když tedy můj učitel řekl, že chce, aby se všechno zastavilo, měl na mysli právě tuto krajinu. Krajinu, k níž směřuje každá jednotlivá meditace, krajinu, která je jak středem našeho já, tak středem celého světa.

Ztišení

Co se vám vybaví pod pojmem „ztišení“? Toto slovo je výstižným pojmenováním vnitřního stavu, stavu nad všechny stavy. Může připomínat *zklidnění*, ale nezapomeňte, že zklidnění je stav, kterého dosáhnete v me-

ditaci na cestě k vhledu. Ztišení je tedy něco víc než zklidnění; je to sám vhled. Avšak - a je zde další paradox - ztišení je zároveň součástí techniky, která nás ke stavu vhledu dovede, součástí koncentrace a zklidnění, což jsou první dvě stadia. Neboť mezi praktikou a stavem, k němuž praktika vede, vlastně není přesná hranice. A jak by mohla být, je-li tento stav všezahrnující a je-li skutečně harmonií odpovídající oné harmonii, o níž hovoří mystikové všech velkých náboženství?

Absence hraniční linie mezi meditační praktikou a stavem, k němuž praktika směřuje, je podstatou jednoho z nejpronikavějších učení čchanového a zenového buddhismu (napříště budu pro oba směry používat výraz „zen“). Ve 13. století na ně upozornil japonský mistr Dógen, zakladatel zenové školy Sótó. Ve výkladu a komentáři největších Dógenových děl (*Zen Master Dógen*) Yuhu Yokoi vše shrnul, když prohlásil, že podle Dógenova učení:

...není hranice mezi praktikou a osvícením, a tedy... nic z toho nepředchází ani nenásleduje. Je třeba říci, že osvícení není výsledkem praktiky; je obsaženo v praktice od samého začátku.

Zen Master Dógen, str. 58

Z obavy, aby to nevedlo k nesprávnému pocitu uspokojení, dodává Yokoi upozornění, že pouze díky cílevědomému cvičení je možné této pravdě plně porozumět.

Yokoi má na mysli cílevědomé odevzdání se v každém okamžiku meditace. Vnímáme-li před zahájením meditace „cíl“, pak je to představa ztišení a osvícení, kterého toužíme dosáhnout. A tato představa, protože je to jen určitý myšlenkový pochod, odstartuje cestu za dosažením tohoto cíle. Naše předjímané představy cíle jsou výtvořem našeho vlastního myšlení a podstata meditace spočívá v odstranění těchto předsudků a naopak v nezkresleném poznání toho, co leží za těmito předsudky a myšlenkami, z nichž sestávají.

Dógen ve své knize *Gakudó jódžinsú* uvádí, že „studium cesty znamená snažit se s ní ztotožnit a v nejmenším nemyslet na osvícení“ (str. 75 v knize *Zen Master Dógen*). Jinými slovy, nemeditujeme proto, abychom

dosáhli osvícení, meditujeme proto, že tak činí osvícení lidé. Meditace je jak cesta, tak její cíl. „Cesta je s vámi v každém okamžiku tam, kde jste vy, a když na to zapomenete a dovolíte, aby mezi vámi vzniklo byť jen nepatrné odloučení, výsledkem může být větší rozpor, než je mezi nebem a zemí,“ varuje Dógen v knize *Fukan Sazen-gi* (str. 47 Yokoiova zpracování).

Vipassaná

Ačkoli je ztišení typickým rysem spíše zenové meditace, pocítují ho mnozí silněji spíše při provozování *vipassany* théravadových buddhistů. Při vipassaně se důraz klade výhradně na soustředění. Během prvního cvičení vipassany je vhodné ztišení symbolicky vyjádřit jako bdělé, nehybné vědomí, které sleduje nádech a výdech. Bez jakékoli kategorizace, bez předčasného hodnocení toho, co je „dobré“ a „špatné“, sleduje naše mysl dýchání a okamžiky přechodu mezi nádechem a výdechem. Tyto zlomové okamžiky jsou velmi důležité a my v nich tak snadno ztrácíme pozornost. Někteří učitelé říkají, že právě v této chvíli se pravda vyjeví sama.

I to je ovšem symbolické, neboť pravda se vyjevuje v každém okamžiku, když překonáváme nevědomost (v meditaci představovanou duševním šumem), která ji zahaluje. Tato symbolika nám pomáhá - připomíná nám totiž, že pokud v těchto okamžicích svou koncentraci udržíme, prohloubí se, a že v takových chvílích přichází fyzické ztišení, ztišení těla, v němž se mnohem snadněji může rozvinout i ztišení mysli. Jako přirovnání můžeme použít vítr, který náhle ustane ve větvích stromů, a listy, větve i okolní krajina se na okamžik ocitnou naprosto bez pohybu, až máme pocit, že je to prázdnota sama. Podobně dá ztišení těla, zrozené mezi nádechem a výdechem, vzniknout tichosti mysli, volné a jasné, jako krajina s nehybnými stromy.

Díky vnějšímu ztišení těla a mysli tedy může zavládnout vnitřní ztišení stadia vhledu (vhlédnutí do skutečné podstaty věd). Ve vipassaně může tomuto procesu ještě napomáhat to, co bychom mohli nazvat fyzický

vhled. Při tomto cvičení přesune meditující pozornost od nosních dírek a dýchání nenásilně, jemně a pomalu na všechny části těla. V běžném životě jsme si svého těla vědomi, a přece si ho neuvědomujeme. Víme, že tu je, ale dokud naši pozornost nezaujme nějaká obtíž nebo nepříjemný pocit, je tělo ponecháno samo sobě a zůstává naší myslí naprosto nepovšimnuto.

Na tom není nic špatného. Mysl má jiné věci, kterými se musí zabývat. Avšak tělo nám ve skutečnosti neustále vysílá slabé signály. Když si jich nevšímáme, naše pozornost vůči nim otupí, stejně jako vůči naší fyzické podstatě. Ve vipassaně může být tato schopnost opět dokonale obnovena, když krok za krokem zaměřujeme svou pozornost nejprve na tvář a hlavu, potom na obě ruce, pak na trup, nohy i chodidla a poté se vrátíme k nosním dírkám a dýchání. V každém okamžiku si meditující uvědomuje pocity tepla nebo chladu, napětí kůže, své šaty. A prostřednictvím tohoto rodícího se vhledu do svého fyzického bytí je meditující přenesen od fyzického vhledu k duchovnímu, do tichosti a prázdnoty, z nichž *vzchází* a ve kterých mizí každý náš fyzický pocit i myšlenky.

POZNÁMKA 6

MEDITACE S VIPASSANOU

Vipassanó je meditace, kterou učil sám Buddha. Důraz se klade na dechovou koncentraci. Meditující má podle Buddhy „vědomě nadechovat, vědomě vydechovat“. V těchto prostých slovech spočívá podstata cvičení. „Uvědomujeme“ si dech tak dokonale, že dovnitř ani ven nepronikne ani část dechu nepozorovaně. Meditující sleduje dech s pozorným vědomím, stejně jako pečlivá stráž sleduje příchozí a vycházející u hlavní městské brány.

Běžně bývá tato pozornost soustředěna na špičku nosu, kde jsme nejcitlivější na chladný vzduch, který vdechujeme, a na vydechovaný teplý vzduch. Můžeme se však soustředit i na pomalé zvedání a klesání břicha. Obě místa jsou stejně přijatelná. První je citlivější, druhé je více spjato s tělem. Vyberte si to z nich, které vám vyhovuje lépe, avšak nepřeskakujte mezi nimi. Pokud si zvolíte nosní dírkou, dbejte, abyste nesledovali dech až do plic. Stráž nesmí opustit bez dovolení své místo.

Jakmile si meditující plně uvědomuje nádechy a výdechy, pokračuje dýcháním k vhledu. Buddha řekl: „Při dlouhém výdechu /meditující/ ví, že vydechuje dlouhým výdechem, při dlouhém nádechu ví, že nadechuje dlouhým nádechem.“ Totéž platí i pro krátký dech. Buddha zdůrazňoval vědomí *kvality* dýchání. A jakmile se koncentrace takto prohloubila, může meditující konečně stráž od městské brány propustit a pomocí techniky *procházení* projde jeho vědomí pečlivě tělem od hlavy dolů, do rukou, do trupu a nohou, a zpátky do nosních dírek, přičemž prochází velmi pomalu a průběžně si uvědomuje každý sebemenší pocit.

Vhled dosažený tímto způsobem nesmírně posiluje schopnost koncentrace a vnímání a meditujícímu umožňuje ve správný čas obrátit pozornost k mysli a do všech podrobností sledovat, co se v ní v daném okamžiku odehrává.

Vipassaná a tchai-ťi

Vipassaná je tedy cvičením ztišení. Když však ztišení udržujeme, zatímco vědomí prochází tělem, jedná se o praktikování ztišení v pohybu. Ztišení v pohybu - další paradox. Řešení tohoto paradoxu nespočívá ve vipassaně, ale v tchai-ťi - v sestavě pomalých, soustředěných, uvolněných pohybů, které někdo popisuje jako jógu v pohybu. Jednou, když jsem s technikou tchai-ťi začínal, mě učitel požádal, abych natočil na video, jak celou sestavu pohybů provádí on. Byli jsme sami v prázdné tiché místnosti a ve snaze o zdařilou nahrávku jsem se plně soustředil na každý aspekt jeho pohybu, i na tu nejmenší nuanci. Byl jsem tou činností naprosto pohlcen a pozoroval jsem jeho černě oděnou postavu odrážející se od světlé stěny, jak se svými měkkými střevíci dotýká dlaždicové podlahy a bezhlučně po ní klouže, jak se jeho paže a ruce rozvíjejí a zase svíjejí k tělu, jak vyplňuje prostor a zase se z tohoto prostoru stahuje a vytváří figury ztišení. Nebyl jsem si jistý, jestli se ztišení rodilo z figur, nebo jestli ztišení dávalo vzniknout figurám.

A v tomto okamžiku mé nejistoty pohyb a ztišení splynuly v jedno. Rozdíl mezi nimi zmizel jako oblázek hozený do vody, už nebyly žádné hranice, žádné to a ono, jenom vědomí prosté přítomnosti a vědomí, že vše je na svém místě.

Na takovém prožitku není nic výjimečného ani neskutečně tajemného. Může se přihodit každému - a to velmi snadno - když svou pozornost vytrvale a neochvějně zaměřujeme určitou dobu na jediný předmět. Někteří lidé něco podobného zažívají, když soustředěně poslouchají hudbu, jiní, když se delší dobu dívají na umělecké dílo. Typické pro tento stav je setření hranic - nejprve mezi hudbou a tichem, v němž se ozývá, nebo mezi uměleckým dílem a prostorem, v němž je tvořen, a konečně mezi subjektem, který pozoruje, a objektem, který je pozorován.

Dojde k tomu, že si je člověk vědom (tedy ví), že hudba nebo umělecké dílo není „tam někde“, umístěné v odděleném prostoru, ale existuje uvnitř mysli, která ho vnímá. Jeho skutečnost není pro mysl vzdáleným pojmem, ale její součástí, a není jiného způsobu, jak věci chápat.

Při vipassaně a při provádění tchai-ťi se stírá hranice mezi naší myslí a dýcháním nebo mezi naší myslí a pohyby. To je bod, v němž mizí členění na mysl a obsah mysli. Nejprve mysl sleduje dýchání nebo cítí pohyby těla a pak se mysl a dýchání nebo mysl a pohyby spojí yjedno. Abych se vrátil k přirovnání, které jsem použil před okamžikem, jde o uvědomění si pravdy, že všechno, co prožíváme - vnější svět, naše tělesné pocity - se pro nás stane skutečným, jen pokud to zaznamenáme ve vnitřním světě naší mysli. A proto nemůže v bezprostředním zážitku existovat rozdíl mezi předměty zaznamenanými myslí a naší myslí, která je zaznamenává.

Podobným případem je neexistence rozdílu mezi zrcadlem a obrazem, který odráží. Pokud rozdíl existuje, pak má odraz svou existenci nezávislou na zrcadle a zrcadlo má existenci nezávislou na odrazu. Je-li tomu tak, kde jsou tyto dvě nezávislé existence? Mohu vám ukázat odraz, aniž bych vám ukázal zrcadlo? Mohu vám ukázat zrcadlo, aniž bych ukázal také odraz? Dokud zrcadlo odráží obraz, nejde o dvě oddělené reality, ale o dvě části téže reality a neexistuje mezi nimi žádná hranice.

V meditaci dochází k poznání absence rozdílu mezi myslí a předměty, které mysl zaznamenává, a to přímo, zevnitř. Pravda se tedy rodí z našeho vlastního prožitku snadněji než z informace, kterou nám poskytl někdo jiný. Jakmile dospějeme k tomuto bodu pravdy, vidíme, že má mnoho stran - jako diamant - a že její význam sahá do všech zákoutí toho, co rozumíme pod pojmem realita.

Tchai-ťjako meditace ztišení

Tchai-ťi (nebo celým názvem tchai-ťi-čch(an) se skládá ze sestavy na sebe vázaných pohybů nebo figur, které podle zvolené sekvence trvají deset až dvacet minut. Obvykle se provádějí velmi zvolna, vypadají téměř jako zpomalený tanec a jedna osoba při nich nepotřebuje prostor větší než jeden metr čtvereční. Přihlízející jsou obvykle uchváteni uklidňující a hypnotizující podívanou, ale nevědí, k čemu by to mohlo být dobré. Je tchai-ťi cvičení, tanec, zpomalené bojové umění? Nebo je člověk, který tchai-ťi provozuje, prostě jen někdo, kdo přišel o rozum?

Ve všech těchto možnostech je kousek pravdy. Tchai-ťi je forma cvičení, druh tance i verze bojového umění a také způsob, jak pozbytí rozumu. Je to však velmi zvláštní druh cvičení, tance a bojového umění a ještě zvláštnější způsob pozbytí rozumu, protože pomocí tchai-ťi pozbudeme především otupělosti, únavy, každodenního stresu. Podstatou tchai-ťi je meditace v pohybu, meditace, při níž se mysl soustředí na pohyby těla (sladěné s dechem) a na energetický střed těla - takzvaný *tan-tchien* — umístěný asi sedm centimetrů pod pupkem. Kolem tohoto středu pohyby krouží, z něj vycházejí a k němu se opět vrací.

Počátky tchai-ťi se připisují Čang San-fengovi, čínskému taoistickému knězi žijícímu ve 13. století za dynastie Juan, ale některé legendy tvrdí, že je ještě starší, a datují jej až do dynastie Tchang v sedmém století. Ať už je pravdivá kterákoli z těchto verzí, tchai-ťi, jak ho známe my, se objevilo v osmnáctém století za dynastie Čchin. Původně bylo vyučováno jako bojové umění zvané „dlouhý box“, protože soupeři nikdy nesměli použít fyzického kontaktu. Od bojových umění se však tchai-ťi vždy odlišovalo, protože bylo spíše „jemné“ než „tvrdé“. Opíralo se více o použití a rozvoj vnitřní energie než o vnější energii svalů a šlach.

Tato „vnitřní“ energie, známá v čínštině jako *čchi*, je prý samou podstatou životní síly, je nemateriální substancí, která vyplňuje vesmír a oživuje všechny formy života. Podobně jako to, co jogíni nazývají *prána*, proudí *čchi* tělem po nefyzických meridiánech a její tok je řízen a usměrňován akupunkturou. Pohyby tchai-ťi jsou prý formou vnitřní akupunktury, řadou pozic, které podporují tok energie *čchi*. Nejenže tento tok usměrňují, ale vedou jej pod vědomou kontrolou cvičence, který

tak může jeho sílu směřovat do kterékoli části těla, což může vést ke skolení protivníka zdánlivě jemným, avšak bleskurychlým zásahem, nebo určitou část těla učinit odolnou vůči ráhám, bodnutím či fyzické síle.

To jsou odvážná tvrzení. Avšak osobně jsem viděl ty nejneuvěřitelnější výkony čínských mistrů tchai-ti, z nichž mnohé by nebylo v našich silách opakovat, dokonce ani s pomocí složitých triků. Byl jsem například svědkem vystoupení, při němž měl mistr na svém hrdle ostré kopí, na jehož horním konci balancovala židle s mladou ženou. Nešlo o trik připravující důvěřivce o peníze, ale o vážné předvedení techniky známé jako „zapření hrotu kopí do krční jamky“, dostupné pouze velmi vyspělým cvičencům.

Ovládání *čchi* za účelem zlepšení fyzické síly a zdraví tvoří základ čínské tradiční medicíny a zmínky o něm najdeme již v nejstarším lékařském spise *Knihá vnitřní medicíny* ze 3. století př. Kr. Zmínky o významu ovládání této schopnosti pro bojová umění jsou ze stejné doby. Toto ovládání je známé jako *čchi-kung*. Nazývá se tak vědomé směřování *čchi* do potřebné části těla; závisí rovněž na síle vůle a ovládání dechu, přičemž obojí lze zdokonalit pomocí pohybů tchai-ti doplněných několika statickými cvičeními.

Tchai-ti-čch(an musí vyučovat učitel, protože pohyby nelze dokonale zvládnout podle popisů či fotografií. Totéž platí o statických cvičeních. Meditativní filozofie, z níž tchai-ti vychází, je taoistické učení, podle kterého je život pohyb. Vše živé se hýbe - tím či oním způsobem, ať už je tento pohyb vyjádřen chůzí, dýcháním, nebo procesem fyzického růstu. Pokud máme dosáhnout skutečného ztišení, musíme být schopni dosáhnout ho nejen v nehybnosti, ale i při pohybu. Při meditaci v sedu tělo zůstává nehybné s pouhým náznakem dechu. To nám umožní dosáhnout koncentrace, zklidnění a vhledu, ale co se stane, když vstaneme a začneme se pohybovat? Hrozí nebezpečí, že vše, čeho jsme dosáhli, pomine, protože mysl bude rozptýlena fyzickou aktivitou.

Tchai-ti-čchüan je tudíž způsobem cvičení fyzické činnosti při zachování koncentrace v meditativním stavu. Pomáhá nám udržet si vědomí tichosti i uprostřed každodenního shonu. A protože nás učí soustředit se na činnost, pomáhá nám zůstat *bdělí*, to znamená udržet soustředění na činnost, kterou právě provádíme, místo abychom se nechali rušit množstvím vnějších i vnitřních podnětů, které naši mysl zaplavují. Ve stadiu

vhledu nám umožňuje uvědomovat si jak ztišení, z něhož všechny pohyby vyplývají, tak i způsob, jakým je pohyb vyjádřen z hlediska našeho vztahu k vnějšímu světu.

Pomáhá nám rovněž uvědomovat si nenápadný tok vnitřní energie spojený s tímto pohybem, který se tak snadno zablokuje fyzickým napětím. Pozorujte zkušeného cvičitele tchai-ťi, jak chodí, sedí či stojí. Všimněte si pozic, minimálního úsilí, s nímž se pohybuje, jeho vyrovnané soustředěné činnosti. A pak pozorujte běžného muže nebo ženu a všimněte si rozdílu. Cvičení tchai-ťi vede k rovnováze, ke klidnému, neuspěchanému přístupu k životu, ale zároveň k vysoce účinnému využití svého já i časoprostoru, v němž toto já existuje. Jak praví *Klasikové*, útlý svazek dochovaný z dob prvních mistrů tchai-ťi, v každém pohybu cvičitele tchai-ťi „musí být tělo lehké a hbité a všechny jeho části vzájemně propojeny jako perly na niti... chodidla, nohy i boky musí jednat jako celek“ (viz Cheng a Smith, *Tchai-ťi*).

A právě pohyb těla jako celku, tedy nikoli řada samostatných fyzických úkonů, vytvořených pouze prostřednictvím svalů a kostry, zprostředkuje přihlížejícímu význam ztišení, meditačního vědomí, které je charakteristické pro pokročilého cvičence tchai-ťi. Žádná část těla nepostrádá soulad, žádná část není v protikladu k ostatním. Naopak, všechny jsou v harmonii. Když provádíme figury, nejsou mezi nimi hranice, ani není mezi jednotlivými pozicemi přechod. Jak praví velký mistr tchai-ťi dneška, zesnulý Ceng Man-čching, „pozice plynou rovnoměrně od začátku až do konce. Jakmile je plynulost narušena, dochází k zablokování čchi... Provádějte cvičení, jako kdybyste z kokonu odvíjeli hedvábné vlákno...“ (Čeng a Smith, *Tchai-ťi*).

Nicméně existuje ještě vyšší úroveň tchai-ťi, na níž cvičenec dosáhne mnohem hlubšího vhledu a ztišení. V tchai-ťi je totiž důležité odpoutat se od svého já, od přesvědčení o naší odlišnosti od okolního světa. Tchai-ťi je meditace, která skýtá přímý vhled do strojenosti já, nabízí pohled na jeho domýšlivost a pýchu, s níž ovládá náš život a vyžaduje, abychom ho bránili a krmili pocitem jeho důležitosti. Jeden výklad praví, že pozice tchai-ťi odpovídají pohybu, kterým životní síla proudí do světa a do našeho těla, a postupně odstraňují lživost, s níž toto ego vytváříme a věříme, že představuje naše pravé já. Figury odpovídají našemu skutečnému bytí,

a když je provádíme, vyvstává tento obraz zpod nánosu lží, kterými jsme ho zahltili, a navrátí nás zpátky k naší podstatě nejprve na úrovni nevědomí a později na úrovni vědomí.

Jiné (snad doplňující) vysvětlení praví, že při provádění tchai-ti si začneme uvědomovat napětí v našem těle a nepřírozenost většiny našich fyzických pohybů. Odhalíme také malichernost a omezenost našeho myšlení, které má vliv i na naše tělo a vede k oné nepřírozenosti s takovou úporností, s jakou se duševní život odráží v životě fyzickém. Tchai-ti nás učí přirozenějším pohybům, ale proces platí i obráceně - naše tělo začíná přetvářet naši mysl a měnit způsob, jakým uvažujeme o sobě, o svých vztazích i o existenci vůbec. Tím, že se učíme přirozenému fyzickému pohybu, se také začínáme učit přirozenější činnosti na úrovni duchovní, podobně jako některé děti s poškozeným mozkiem mohou postupně dosáhnout opět plné mozkové činnosti, pokud jejich končetiny za pomoci dospělých vytrvale opakují vzorec konkrétních pohybů.

Zřejmě budete souhlasit, že když si všimneme své počáteční neobratnosti při provádění pozic (zejména v přítomnosti druhých) nebo když provádíme cvičení zvané „přetlačování“, při němž cvičíme s partnerem a oba se snažíme nalézt bod, ve kterém ten druhý ztratí rovnováhu, musíme čelit tomu rozmarnému dítěti uvnitř nás - rozmarnému dítěti, které chce všechno udělat lépe než kdokoli jiný, které nechce být považováno za „hloupé“ nebo neschopné. Toto rozmarné dítě v sobě nosíme až do dospělosti a z větší části tvoří naše ego. Možná si uvědomíte, že v sobě nosíme i vyplašené, zranitelné dítě, nebo třeba dítě zlostné, popudlivé a vzpurné.

Při cvičení „přetlačování“ je téměř jisté, že váš učitel se svou zkušeností odhadne vaši rovnováhu a najde ten správný bod, v němž se tato rovnováha ztrácí. Při tomto cvičení stojíte s učitelem proti sobě tváří v tvář a dotýkáte se pouze rukama. Váš učitel drží ruku dlaní k sobě několik centimetrů od hrudníku a vy na tuto ruku tlačíte, až dosáhnete bodu, kdy se váš učitel buď podvolí tlaku a zareaguje stočením těla do strany (během cvičení se totiž nohy nesmí pohnout z místa), nebo ztratí rovnováhu a spadne.

Když tlak ukončíte (v okamžiku, kdy tlak směrem kupředu již ohrožuje vaši vlastní rovnováhu), obrátíte ruku a tentokrát bude učitel tlačit proti

vašemu hrudníku. Prověří vaši slabost, protože jakkoli se snažíte stočit se tak jako on, váš učitel pomalu, ale neomylně najde ve vašem hrudníku bod, který nejste schopni uvolnit, který se nedokáže povolit a poddat, bod, v němž se hromadí všechna bezmocnost a zlost a který na fyzické úrovni odráží pocity vaší mysli.

Teprve když se naučíte uvolnit tento bod, přestat myslet na sebe a místo toho všechnu svou koncentraci nasměrujete k tlaku učitelovy ruky, zjistíte, že vaše tělo se podvolí a bude na tlak reagovat tak plynule, že již nebude možné vás tak snadno porazit. Teprve tehdy se naučíte zapomenout na své ego a to, co představuje, a místo toho budete plně soustředěni na činnost, kterou v daném okamžiku provádíte.

A právě touto absolutní koncentrací během přetlačování dosáhnete ztišení. Sbíрка zenových *kóanů* známá jako *Mumonkan* (o kóanech více v 8. kapitole) obsahuje vyprávění dvou mnichů, kteří sledovali prapor vlající ve větru. První mnich tvrdil, že se hýbe prapor, druhý říkal, že je to vítr. Eno, šestý zenový patriarcha, šel náhodou kolem, slyšel jejich rozhovor a řekl: „Ne prapor, ne vítr, to mysl je v pohybu.“ Ze všech zenových kóanů je tento nejpřístupnější. Mysl je totiž skutečně v pohybu, a teprve když se zastaví, může dojít k opravdovému vhledu. Buddha učil:

*Čiň dobro,
varuj se hříchu,
usmiř svou mysl.
To je Buddhova cesta.*

Ztišení a jóga

Nyní bych se rád od tchai-ťi přenesl k obdobné meditační disciplíně, která je založena na fyzickém cvičení, totiž k hathajóze. Ve 3. kapitole jsem uvedl Pataňdžaliho označení pro zklidnění mysli - „utišení pohybu mysli“. Pataňdžaliho Jógasútra, sepsaná mezi léty 400 př. Kr. až 400 po Kr. (názory učenců se velmi různí), nám slouží jako jedna z nejlepších příruček o meditaci, jaká kdy byla vytvořena. Výraz „jóga“ (který pochází ze stejného sanskrtského kořene jako naše slovo „jho“ a naznačuje sou-

vislost s duchovnem) se netýká pouze hathajógy, ale mnoha vzájemně propojených duchovních cest. Kromě zmíněné hathajógy uvedeme i další známé druhy:

Hathajóga — jóga těla, v níž se cvičí známé jógové ásany za účelem ovládnutí vitální energie putující v těle a k získání cíle, na který se mysl může soustředit.

Karmajóga - jóga dobročinnosti, v níž se člověk věnuje nezištné službě druhým.

Bhaktijóga - jóga oddanosti, v níž se člověk vědomě oddá službě Bohu.

Džňánajóga — jóga poznání, v níž člověk nejprve pracuje na studiu a pochopení nejhlubších duchovních pravd a poté na probuzení své vlastní intuitivní moudrosti.

Každý z těchto druhů jógy, pokud je prováděn vytrvale, vede k témuž cíli, tedy ke zrušení osobního ega a k realizaci sebe samého jako součásti jednoty, která zahrnuje veškeré tvorstvo. Každý z těchto jógových směrů v sobě obsahuje *radžajógu* — jógu meditativní. Zatímco jedna složka pracuje na těle, na službě druhým, na oddanosti Bohu či intuitivní moudrosti, druhá se soustředí a obrací mysl na prvořadý a mimořádně důležitý cíl - na přemožení neustálého zaobírání se sama sebou.

Jógačárja Krpálvánand v knize *Science of Meditation* zdůrazňuje, že hathajóga a karmajóga tím, že ovládají smyslové orgány, plní roli nezbytné přípravy k přestoupení na vyšší úroveň džňánajógy. Krpálvánand říká, že dokud neovládáme svou fyzickou podstatu, nemůžeme rozvíjet podstatu duševní ani duchovní. To proto, že fyzická podstata, smysly a s nimi související sexuální touha nás neodbytně rozptylují a pohlcují vitální energii, která by měla být vynaložena spíše na snahu o dosažení duchovního rozvoje.

Jazykem západní psychologie bychom řekli, že neodolatelná touha po smyslovém uspokojení odvádí naši pozornost od duševní a duchovní stránky života, ale ať už použijeme jakýkoli jazyk, význam je jasný. Pro-

vádění karmajógy nebo hathajógy rozvíjí naši schopnost koncentrace, zklidnění i vhledu a tedy i duchovní pokrok a moudrost, které je doprovázejí. Pokud ovládneme své smysly ve službě druhým (jako v karmajóze) nebo pokud se snažíme přeměnit smyslovou energii na energii duchovní (jako v hathajóze), musíme uznat, že jsme součástí fyzického světa a musíme se snažit vhodně si uspořádat svou existenci v něm, máme-li se připravit na postup k vyšším úrovním duševní a duchovní pravdy.

To je přímá obdoba buddhistického poučení, které jsem citoval na konci minulé podkapitoly. Rady „čiň dobro“ a „varuj se hříchu“ jsou uvedeny před radou „usmiř svou mysl“. Pracuj na očištění své fyzické podstaty, abys mohl očistit také svou duchovní podstatu. Zanedbání tohoto pokynu nejenže pokrok zpomalí, ale může dokonce vést k cestě nesprávným směrem. Mnoho zanícených nováčků ochladlo ve svém nadšení, protože sice dosáhli určitých schopností, které duchovní cvičení poskytují (viz 9. kapitola), avšak nedosáhli také dostatečného pokroku v oblasti morální, takže jich nedokázali vhodně využít.

Buddhistické učení je velice užitečné, protože na první stupeň klade pokyn „čiň dobro“. I když se tedy nedokážete vyvarovat hříchu (bezhlednost, sobecké chování), můžete alespoň vedle toho konat dobro. Dobré jednání postupně změní vaši mysl, která si uvědomí povrchnost a nesmyslnost špatného konání, a toto jednání začne nad vámi ztrácet svůj vliv. Védantští hinduisté jako Krpálvánand nám poskytují téměř totéž učení, jediný rozdíl je v tom, že hathajóga, podobně jako tchai-ťi, používá sestavy pozic zaměřených na uspíšení procesu proměny.

Hathajóga

V 1. kapitole jsem uvedl, že můj vážný zájem o hathajógu podnítila kniha Desmonda Dunneho *Yoga Made Easy*. Zvláštním řízením náhod mě však do ztišující meditace pomocí fyzického pohybu zasvětil nikoli učitel jógy, ale učitel tchai-ťi. Nicméně dlouhé roky jsem měl pevný kontakt s hathajógou, jejími učiteli i žáky, a uvědomil jsem si, že ačkoli jazyk a symbolika tchai-ťi a hathajógy se vzájemně liší, mezi tím, o co usilují, najdeme

velkou podobnost. (Sestava cviků z hathajógy „Pozdrav Slunci“ se dokonce v některých prvcích shoduje s pohyby tchai-fi.)

Avšak hathajóga klade zvláštní důraz na to, aby nám předala obraz chování vitální energie - *čchi* nebo *prány* - v těle. Obraz se skládá ze sedmi nehmatných energetických center zvaných *čakry* (sanskrtský výraz pro „kola“), umístěných nad dolní částí zad, nad slezinou, nad solárním plexem, nad srdcem, na přední straně hrdla, v bodě mezi obočím a na temeni hlavy. Tato centra nepředstavují jen ohniska *prány*, ale jsou považována i za spojovací články mezi tělem fyzickým a nehmatným tělem éterickým, které podle jogínské filozofie prostupuje tělo fyzické a je prostředkem, díky němuž životní síla skutečně proudí. (Éterické tělo je také považováno za pojítka mezi fyzickým a duchovním tělem a jeho existenci uznávaly kultury od nepaměti - staří Egypťané je nazývali *ka* a zobrazovali je jako ptáka s lidskou hlavou.)

Z hlediska meditace má velký význam čakra *múladhára*, kterou proudí do těla velká část životní síly. Je to čakra nad spodní částí páteře, která ovládá naši „hrubší“ fyzickou a sexuální energii. Aby posílila fyzické tělo, proudí pak odtud do ostatních čaker prostřednictvím dvou drah vedoucích vzhůru středem těla, zvaných *ida* a *pingala*. Za předpokladu, že energetický tok v obou těchto drahách je vyvážený, udržuje si tělo dobré fyzické zdraví. Jógové ásany jsou částečně způsobem, jak tuto rovnováhu udržet. Existuje však ještě třetí, spící dráha *sušumna*, která vede mezi *idou* a *pingalou*, jež se kolem ní vinou jako hadi kolem Asklepiova žezla (symbol boha Asklepiea, používaný západním světem jako emblém lékařství).

Životní síla, která do těla vstupuje čakrou *múladhára*, přináší víc energie, než tělo skutečně potřebuje; tato energie se hromadí u dolního konce páteře a jogíni ji znázorňují jako svinutého spícího hada. Pomocí intenzivního provádění ásán, doplněných dechovým cvičením (*pránajámou*) a některými vizualizačními technikami (viz 7. kapitola), je možné tuto spící zásobu energie zvanou *kundaliní* probudit. Sušumnou pak proudí vzhůru, oživuje postupně všechny čakry, až nakonec exploduje v temenní čakře jako nesmírná záplava světla.

Tyto výrazy jsou samozřejmě symbolické. V západní terminologii bychom řekli, že energie, která je obvykle používána pouze k fyzickým

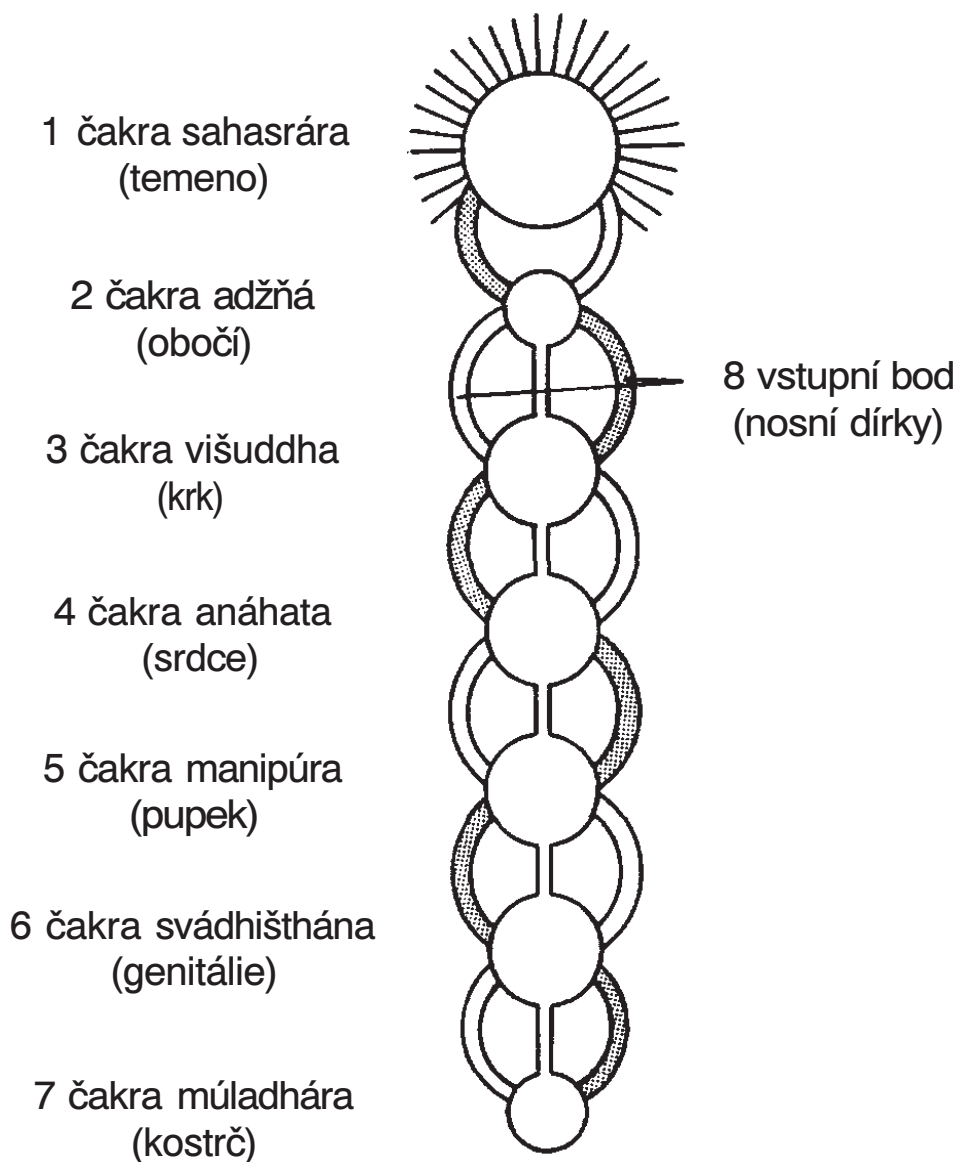
účelům, se přemění v energii duchovní, která jedinci umožní opustit smyslovou podstatu a proniknout do podstaty duchovní.

Avšak jóga nás učí, že tato proměna přináší určitá nebezpečí. Když nahromaděná energie neplyne sušumnou, ale idou nebo pingalou, které nejsou natolik silné, aby ji mohly pojmout, může to mít za následek šílenství nebo i smrt. Je to zvláštní aspekt jógy, založený doslova na mnohatisíciletém pozorování lidského chování. Můžeme ho zavrhnout, ale přinejmenším jde o užitečný způsob, jak si opět připomenout, že než budeme schopni vstoupit na vyšší úrovně duchovní, musíme dobře připravit svou nižší fyzickou podstatu. Musíme činit dobro a varovat se hříchu, musíme provozovat hathajógu a karmajógu - můžeme zvolit kteroukoli formu z těchto dvou druhů fyzické aktivity - teprve pak se tělo plně otevře moci duchovní síly.

Meditace s kundaliní

Vzhledem k možnému nebezpečí náhlého a nesprávného probuzení energie kundaliní by se k této meditaci nemělo přistupovat bez přítomnosti zkušeného učitele. Avšak existuje jedno snadné cvičení kundaliní, které nebezpečné není, a proto je zde uvádím. Ovšem než k němu přistoupíte, musí být vaše schopnost vizualizace již na velmi vysoké úrovni (viz 7. kapitola).

Usedněte do své obvyklé meditační pozice a věnujte se druhému cvičení pránajámy, uvedenému v poznámce 4 (str. 49). Když jste dosáhli koncentrace, pokračujte v pránajámě a vizualizujte svítící dráhu (sušumnu), probíhající odspodu páteře - od bodu uvnitř břišní dutiny asi čtyři prsty pod pupkem - jejím středem až k temeni hlavy. Pak k ní na spodním konci připojte spojnici ve tvaru písmene W, kterou se připojuje ida a pingala jako dva vnější proudy ke středovému proudu sušumny. Ida a pingala probíhají z levé a pravé nosní dírky nahoru k temeni a dolů ke spojnici se sušumnou (viz obr. 1). Při každém nádechu vnímejte příliv energie plynoucí těmito dvěma vnějšími proudy, otevřený bod, kde se setkávají se sušumnou a probouzejí zde sílu kundaliní, dřímající v rudě žhnoucím uhlíku velikosti semene.



Obr. 1. *Sušumna, ida a pingala procházející sedmi čakrami. (Pro účely vizualizace je lepší obě vnější dráhy vnímat jako probíhající po stranách páteře než vinoucí se kolem ní.)*

Když se tato vizualizace dobře ustálila, jemně sevřete konečnick a svaly spodní části břišní dutiny a držte je v sevření. Nyní, bezprostředně po nádechu, polkněte a jemně tlačte dolů svaly bránice a zadržujte dech, dokud to bude příjemné. Vizualizujte plamen síly kundaliní, rozrůstající se v mocný oheň vycházející z tohoto stlačení vdechnuté energie.

Při výdechu všechny svaly uvolněte, a třebaže ohniskem vaší koncentrace je žhavý uhlík v kostrči, vnímejte horký proud energie proudící

celou dráhou sušumny až k temeni, který cestou odstraňuje všechny překážky. Tento postup opakujte ještě dalších šest nádechů a výdechů, přičemž žhavý uhlík v kostrči se pokaždé rozhoří silněji.

Při sedmém výdechu vizualizujte, jak se uhlík rozhoří a plamen stoupá pomalu sušumnou a postupně prochází všemi čakrami, vizualizovanými jako zvadlé lotosové květy s uzavřenými okvětními plátky. Jak se k nim kundaliní postupně přibližuje, květy se napřimují a otevírají. Barvy květů se v případě jednotlivých čaker poněkud liší:

Čakra *múladhára* - v oblasti kostrče, lotosový květ se otevírá a odhaluje středový kruh se čtyřmi okvětními lístky jasně červené barvy.

Čakra *svádhisthána* — v oblasti genitálií, lotosový květ má šest okvětních lístků rumělkové barvy.

Čakra *manipúra* — v oblasti pupku, lotosový květ má deset šarlatových a zelených lístků.

Čakra *anáhata* - v oblasti srdce, lotosový květ má dvanáct zářivě zlatých lístků, je spjata s probuzením vaší duchovní síly.

Čakra *višuddha* — v oblasti krku, květ má šestnáct stříbřitě modrých lístků, je spjata s probuzením mystických schopností.

Čakra *adžňá* - v oblasti mezi očima a těsně nad nimi, lotos se dvěma bělostnými okvětními lístky, které vyzařují kolem hlavy světlo aury a probouzejí vaši schopnost nejvyššího poznání.

Čakra *sahasrára* - v oblasti temene, kde sušumna končí a síla kundaliní exploduje v lotosový květ o tisíce okvětních plátcích, vyzařujících oslnivé světlo, v němž se meditující odpoutává od svého malého já a stává se součástí univerzální jednoty.

Tento poslední prožitek, pokud je úspěšný, může trvat jen několik sekund nebo po zbytek meditace. A když opadne, stříbřité světlo klesá opět

sušumnou až do žhavého uhlíku, kde dojde k druhé explozi blaženosti, která setrvává a dodává meditujícímu energii a připraví ho na návrat do běžného života.

Toto cvičení se obvykle musí pravidelně opakovat po mnoho měsíců, než meditující pocítí, že energie skutečně stoupá uvedeným způsobem. Nepředbíhejte ho tedy. Nejprve se soustřeďte na zdokonalení vnímání žhavého uhlíku a pocitu žáru, který stoupá a zbavuje sušumnu bloků. Teprve když se tato vizualizace (s průvodními pocity fyzického tepla) dokonale ustálí, můžete postoupit k vlastnímu probuzení energie.

Je zajímavé, jak častá je ve velkých tradicích myšlenka stoupaní fyzické energie, která se spojí s energií duchovní a exploduje v zářivé světlo. Zmínky o tom jsou uvedeny v 9. kapitole, kde hovořím o západní tradici alchymie a kabaly, a další zmínky uvádím v poznámce 7. Ve všech případech je však cvičení úspěšné, až když meditující pročistí svou mysl a tělo zdokonalením koncentrace, zklidněním a dodržováním Buddhových rad činit dobro a varovat se hříchu.

POZNÁMKA 7

STOUPÁNÍ PSYCHICKÉHO TEPLA

Tibetské cvičení tummo, „stoupaní psychického tepla“, se úzce shoduje s meditací s energií kundalíní a bývá nazýváno „bohyně Kundalíní“, moc bohyně držící v těle, spojující se s mužskou silou devátá z lotosového květu s tisíci okvětními plátky. Úspěšné provádění tohoto cvičení přemění hmotné tělo v podstatu duhy, do stavu, kdy vědomí je schopno cíleně opustit tělo, zejména v okamžiku smrti (připomeňme si biblického proroka Eliáše, kterého do nebe odvezl „ohnivý vůz“, symbol zářící slávy).

Objektivní důkaz fyzických účinků cvičení tummo spočívá ve zkoušce, které se mnozí podrobovali na závěr cvičení. Celou noc museli sedět na ledu zamrzlé řeky a na nahém těle každého z nich bylo usušeno až devět rouch namočených do ledové vody. Podrobně o celém souboru cvičení tummo (které vyžaduje přítomnost učitele) píše W. Evans-Wentz ve svých vynikajících dílech Tibetan Yoga a Secret Doctrines. Rozsah této knihy mi nedovoluje podrobně se o tomto cvičení rozepsat, ale lze opět říci, že pomocí cvičení vzniká energie, která stoupá páteří jednotlivými čakrami, až konečně na temeni hlavy exploduje v lotosový květ s tisíci okvětními lístky.

Podobné cvičení je popsáno v taoistickém textu *Tajemství zlatého květu* (překlad Richard Wilhelm). Dílo je psáno obzvláště poetickým jazykem, například:

...plameny ohně vysály vodu Abysmalu, pára žhnula, začala vřít a vynesla se do výše jak poletující sníh... Cesta vede od kříže vzhůru... k vrcholu Tvoření... pak klesá... strmou stezkou přímo na solar plexus... Říká se: „Cestou výšinami okusíme duchovní energii Poznání. "Jak jinak bychom byli schopni vydat se na tak dalekou cestu? ... Říká se: „A nejtajnější tajemství: ona neznámá krajina, to je náš pravý domov."

C. G. Jung v komentáři ke knize *Tajemství zlatého květu* píše, že dokud neměli západní čtenáři k dispozici Wilhelmovu knihu, nemohl nalézt „vhodné srovnání“ se svou teorií o kolektivním nevědomí (viz 2. kapitola), kromě několika stručných zmínek v literatuře o gnosticizmu. Avšak Wilhelmův text „obsahoval přesně ty prvky, které jsem marně hledal“. Podle Junga tajemství zlatého květu a symboliky, která je základem kundaliní jógy, spočívá v jednotě individuálního vědomí a kolektivního nevědomí. Jedná se o prolomení hranic dělících lidstvo od jeho duchovního dědictví, hranic, které udržovaly iluze o izolaci jednotlivce od ostatních.

Stejnou spojnicí našel Jung v tibetských textech, které Západu o několik let později zpřístupnil Evans-Wentz. Důraznější výzvy, aby západní psychologie brala tyto významné východní meditační techniky vážně, už snad není třeba.

Další druhy fyzické jógy

Existuje mnoho druhů fyzického cvičení používajícího konkrétní pozice, v nichž je patrná duchovní filozofie hathajógy. Kromě tchai-ti se o týž cíl snaží i další bojové umění aikido (viz např. *Martial Arts: The Spiritual Dimension*). Tibetský buddhismus učí rovněž příslušným pozicím, jak píše Ngakpa Chögyam v *Journey Into Vastness* a Peter Kelder v *Tibetan Secrets of Youth and Vitality* (i když Kelderova tvrzení o zázračných fyzických účincích pozic, které uvádí, je třeba přijímat velmi střízlivě).

Dalším příkladem je krouživý pohyb dervišů, jejichž učení se řadí do súfjské větve islámu. Ti, kteří tento krouživý tanec dervišů viděli, hovoří nejen o jeho fascinující kráse, ale také o zážitku ztišení v pohybu, který skýtal. Zastávám názor o existenci nehybného centra v srdci věřící tvořivé aktivity, neměnné osy, kolem níž neustále rotuje pomíjivý svět změn, vzniku a zániku, svět, který dal povstat mnohému, pramen, z něhož neustále tryská pohyb a do něhož se neustále vrací zpět.

Reshad Feild, jeden z mála Evropanů, který se s tradicí dervišů seznámil přímo od nich, o tomto tanci vypráví:

Derviš se začal točit, nejprve pomalu, ruce složené na prsou. Točení se pozvolna zrychlovalo, a když ruce uvolnil, rytmus zesílil a bubnování bylo stále hlasitější... Zachovával dokonalou rovnováhu, hlavu mel mírně zakloněnou a nachýlenou doleva. Oči mu plály... Ve vrcholné chvíli se téměř naráz zastavil. Ani v nejmenším se nezdálo, že by měl závrať. Pouze se na okamžik zastavil, složil ruce na prsou a hluboce se uklonil.

The Last Barrier, str. 115-116

Feild popisuje, jak derviši, když se točí, při zrychlujícím se pohybu uvolní ruce od těla a drží je pak rozpažené. Levá dlaň směřuje vzhůru, aby získala milost Boží, pravá dlaň je otočená dolů, aby tuto milost předala zemi. Když se derviš točí, jeho mysl je v meditaci soustředěna stále na Boha a na vědomí, že při krouživém pohybu se díky dokonalému ztišení upíná výhradně k Bohu...

Východní a západní přístup k pohybu

Zajímavé je všimnout si základního rozdílu mezi meditativním přístupem k fyzickému pohybu u dervišů, jogínů a dalších východních tradic a mezi přístupem rozšířeným na Západě. *Západ* chápe fyzické cvičení především jako způsob rozvoje těla, využití svalů a kloubů. Nanejvýš jsme ochotni uznat duševní nebo duchovní dimenzi, když hovoříme o cvičení jako

o cestě k relaxaci a odstranění stresu. To je odraz nejen našeho materiálního přístupu k životu, ale také skutečnosti, že západní náboženství vidí tělo především jako překážku duchovního rozvoje, jako cosi, co musí být přísně podrobena askezi, odpírání, sebemrškačství a umrtvování (všimněte si, že *umrtvování* má stejný základ jako slovo *smrt*; jde o smrt těla i jeho přání).

Tato myšlenka trestání těla fyzickým cvičením je v myšlení Západu hluboce zakořeněna. Stále si myslíme, že pokud má cvičení k něčemu být, musí bolet. Od tělesné výchovy ve škole až k výkonům olympijských atletů musí být tělo přetěžováno, a když protestuje, je hnáno až k hranicím snesitelnosti, aby pochopilo, že v životě je mu určena role otroka. Jen málokdo uznává, že fyzický pohyb může být přinejmenším zábavný a radostný, a dokonce způsobem meditace, jež může vést k duševnímu a duchovnímu růstu. I tehdy, je-li vyzdvihována krása pohybu, jako např. při baletu, je daný jedinec podřízen tréninku otupujícího fyzického vypětí za účelem dosažení požadovaných „standardních výkonů“.

Je pravda, že v oblastech chladnějšího klimatu, obývaných převážně západní civilizací, slouží fyzické cvičení k udržení tělesné teploty, což není třeba například v Indii, domově hathajógy. Nikdo však nepochybuje o nutnosti udržet si tělesné teplo v takové oblasti, jako je Tibet. Tibeťané však nikdy nesdíleli západní přesvědčení o základním významu pohybu jako sebetrestání. A i když na Dálném východě vyžadoval výcvik bojových umění značnou fyzickou disciplínu a odevzdanost, nikdy neztratila na významu existence duchovní dimenze, která hovoří o činnosti v nečinnosti, o ztišení v pohybu. Dokonce i „tvrdá“ bojová umění jako kendo nebo karate učí, že kořen, z něhož akce vychází, je naprosté ztišení mysli. Cvičenec intenzivně soustředí své vědomí, prosté rušivého vlivu myšlenek, na protivníka, aby byl připraven k rychlému pohybu o zlomek sekundy dříve než on.

Joe Hyams, Američan, který strávil dvacet pět let v učení u předních odborníků na bojová cvičení, cituje svého učitele: „Musíš se naučit, aby trpělivost a ztišení získaly převahu nad chtivostí a agresivitou... U prvotřídních bojovníků je možná jen jediná chyba.“ Hyams takové dva bojovníky popsal:

Očekával jsem, že uvidím fantastickou přehlídku mihajících se tel bojovníků. Místo toho jsem uviděl dva muže v bojové pozici, kteří se několik minut ostražitě pozorovali. Na rozdíl od boxu tu nebyl předstíraný útok, nebyla tu snaha zasadit nečekaný úder. Po většinu doby byli mistři nehybní jako sochy. Náhle jeden z nich vyrazil tak rychle, že jsem ani nebyl schopen pochopit, co se stalo, ačkoli jsem viděl, jak jeho protivník padá k zemi. Zápas byl u konce a oba mistři se vzájemně poklonili.

Zen in the Martini Arts, str. 50

C. W. Nicol, Velšan, který v Japonsku strávil pět let intenzivním tréninkem juda a karate, popisuje podobné chování mistrů, u kterých se učil:

V naprostém ztišení mysli hluboce silně oddechovali. ... Myslel jsem na volavku nehnutě skloněnou nad hladinou, připravenou v mžiku ulovit rybu; na sokola kroužícího vysoko v oblacích, připraveného střemhlav se vrhnout na kořist; na kočku trpělivě číhající u myší díry... Moji učitelé předváděli sílu ztišení a ještě mnohem víc. Rád bych to vystihl slovem, ale slova nestačí. „Dokonalost sama“... „Přítomnost mysli i ducha“... Oba zvítězí.

MovingZen, str. 111

Zde je vedle naprosté koncentrace, jež je základem ztišení, zdůrazňováno podobně jako u tchai-ří nasměrování vnitřní energie čchi (japonské *kí*). Všimněte si tichosti, s jakou karatista čeká, než vyrazí do útoku a hranou ruky roztříští cihlu. V okamžiku ztišení směřuje mysl - všechnu svou energii - do jediného okamžiku úderu. Pohyb se rodí ze ztišení a po chvíli, když je úkol vykonán, jej opět ztišení plně absorbuje.

Bylo by mylné tvrdit, že demonstrace schopností v bojových uměních jsou důkazem toho, že cvičenec dosáhl hlubokého meditačního ztišení a vhledu, onoho „zastavení“, o němž mluvil můj učitel čchanu. Ztišení je tu cestou, prostředkem, nikoli plodem, výsledkem cesty. Když se však vrátíme k Dógenovu učení, uvedenému v této kapitole, připomeneme si,

že na cestu a její výsledek nemusíme pohlížet jako na oddělené formy. Ve ztišení mysli, k němuž dochází při cvičení bojových umění, zažívá cvičenec také něco z toho všezahrnujícího ztišení, které v sobě pojímá jak plody, z nichž se rodí cesta, tak cíl, který je současně i cestou k cíli.

Závěr

Ve ztišující meditaci je důraz kladen na zpomalení horečnaté činnosti mysli, a tedy na dosažení zklidnění, po němž následuje vhled s vlastním ztišením. Ztišení je nerozlišitelná jednota, jíž jsme všichni součástí a která je „tichá“, protože v ní není žádný vzájemný pohyb. Vše se pohybuje jako jediný celek, nebo je nehybné jako jediný celek, podle toho, jaký pohled si zvolíte. „Ztišení“ je pouze přirovnání, avšak je to vhodný způsob označení stavu, v němž je vše přítomno, vše je dokonalé a ve své dokonalosti absolutní. Není zde nic - žádná nervozita, zmatek, nejistota - co by tento stav narušilo. Jak by také mohlo? Není zde nic, co tomuto stavu neodpovídá.

Pokud vám toto přirovnání nevyhovuje, nevadí. Je to jen přirovnání. Nakonec si všichni zvolíme označení vlastní. Jakmile chceme vyjádřit něco z lidské mysli, zákonitě to omezíme. Mýtus nebo legenda jsou prostě příběhy, které se vypráví na Východě. Je to jako když prstem ukážeme na měsíc, ale nikdy si jej s měsícem nespleteme. Toto je jiné přirovnání, ale pomůže nám, abychom nesklouzli zpět k dogmatu, které tvrdí, že *všechno ví*.

Je pozoruhodné, že Buddha, největší učitel meditace, se tomuto dogmatu vyhnul a místo něj učil způsobu, kterým a díky kterému by každý mohl dojít pravdy sám. Zkus to, řekl, a uvidíš, co se stane. Bude-li to účinkovat, využij toho. Pokud ne, netrap se a poohlédni se jinde. Tím způsobem, který měl Buddha na mysli, je meditace. Lze to vyjádřit též slovy „Ztiš svou mysl a věz, že já jsem Bůh“. Ale v hektickém, destruktivním světě nemáme možnost se k tomuto způsobu obracet příliš často.

Kapitola 5

Plynoucí meditace I:

Vnitřní hlas a soucítění

Plynoucí meditace se od meditace ztišující liší v tom, že meditující pracuje s řadou podnětů, nikoli s koncentrací na jediný bod. Zahrnuje například druh meditace, při níž se člověk otevře „vnitřnímu hlasu“, řetězci myšlenek a představ, které vedou hlouběji a hlouběji do vnitřního světa, až nakonec dospěje k vhledu - nebo dokonce slyší hlas, který některé tradice označují za hlas Boží, jiné za hlas duchů nebo našeho vyššího já (tyto termíny se nemusí nutně vztahovat k témuž aspektu vnitřní reality). Plynoucí meditace rovněž zahrnuje taková cvičení jako meditaci soucítění a očistné meditace tibetských buddhistů.

Podívejme se na první z těchto příkladů - na cvičení, při němž se člověk otevírá vnitřnímu hlasu. Meditace tohoto druhu je typická pro všechna velká náboženství, jako jsou křesťanství, hinduismus a islám, která životní sílu personifikují jako nebeského otce nebo matku. V buddhismu se s tímto cvičením nesetkáváme, neboť - alespoň teoreticky - pro životní sílu používá abstraktnější symboly jako nirvána nebo jako to, co na Západě překládáme jako prázdnota či nicota. S plynoucí meditací se však setkáme v šamanismu - tedy v duchovních a mystických praktikách, které byly kdysi rozšířené v Asii a v Evropě a které stále v různých podobách přežívají v afrických kulturách a u amerických indiánů. Nepochybně tato cvičení najdeme v západním spiritismu, v tradici brazilských duchů a také v dnes oblíbené technice, kdy prostředník slouží jako jakási *^*iráha pro moudrost nějaké nehmotné vyšší bytosti (viz např. *The Seth Materiál* a další publikace od Jane Robertsové).

Než se začneme věnovat technice potřebné k dosažení meditace s vnitřním hlasem, musím se zmínit o určitém nebezpečí. Plynoucí meditace, ať jde o kteroukoli její formu, neznamená jen se prostě usadit a oddávat se volným neusměrněným myšlenkám. Tento přístup - podobný dennímu snění - může urychlit relaxaci a vést k tvořivému myšlení i k řešení problémů, ale rozhodně to není plynoucí meditace. Aby byla plynoucí meditace účinná, musí být dodržena stejná koncentrace a disciplína jako při ztišující meditaci. Rozhodně tedy nejde o nesoustředěnost, byť ze sebečistších příčin. Ze všech meditačních technik právě tato v sobě skrývá snad největší riziko - že se nejen necháme svést z cesty šumem mysli, který má meditace odehnat, ale že také omylem budeme výplody našeho

myšlení považovat za hluboký a hodnotný vhled, kterého dosahují mnohem vyspělejší osobnosti.

Technika meditace s vnitřním hlasem

Správně prováděná meditace s vnitřním hlasem vyžaduje tutéž disciplinovanou soustředěnost a dosažení klidu jako všechny ostatní meditační techniky. Základní rozdíl je v tom, že se tato technika zaměřuje na konkrétní myšlenku (např. „Bůh je láska“ nebo „Alláh je veliký“) nebo na konkrétní symbol (např. kříž) a touto cestou pak umožňuje vhled, vidění či extatické stavy. Proto bývá někdy označována za meditaci s jádrem. Podobně jako ve ztišující meditaci se i v této technice při každém rozptýlení pozornosti vracíme vždy ke svému výchozímu bodu. A stejně jako v meditaci s nehybností může člověk cvičit vytrvale několik měsíců nebo dokonce let, než se dostaví skutečný vhled. Tento poslední bod je zvláště důležitý. Na cestě k vnitřnímu hlasu se stává, že meditující očekává, že Bůh či jeho vyšší já nebo jiná bytost k němu bude hovořit hned od počátku. Tento mylný předpoklad vede meditujícího nejen k tomu, že své myšlenky považuje za hlas Boha, ale také k zastavení pokroku. U každého druhu meditace platí základní zákon - nepodléhat přepjatým očekáváním. Jak uvedl Dógen (4. kapitola), meditujeme proto, že je to součástí naší podstaty. Nadnesená očekávání jsou pouze představy a právě ty stojí v cestě vhledu. Tyto představy jsou vlastně předsudky - nic víc, nic méně. A většina z nás velmi dobře ví, jak nám předsudky na každém kroku brání vidět věci tak, jak skutečně jsou.

V meditaci s vnitřním hlasem se tedy člověk bez předsudků soustředí na zvolený podnět a čeká, co bude následovat. Žádným způsobem do procesu nezasahuje. Meditace s vnitřním hlasem je formou „čekání na hlas Boží“, jak říkají křesťané, a když se dostaví skutečný vhled, je vždy chápán jako dar shůry. Nevytvořili jste si ho sami pro sebe. Byl vám dán se stejně nezištnou štědrostí jako dar života.

Pro tento druh meditace se někdy užívá výrazu *kontemplace*, a třebaže pro mnoho lidí je kontemplace či rozjímání spíše neurčitým procesem, pro zkušeného meditujícího představuje zvláštní způsob, jak své já otevřít

zjevení. Například rozjímání o výroku „Bůh je láska“ vám může pomoci dosáhnout odhalení pravého významu lásky a odpovědi, proč se lásky používá k pojmenování Boha. I když možná hlasy neuslyšíte nebo nebudete mít vidění, můžete přece jen dospět k hlubokému porozumění, které se dostaví postupně nebo znenadání, jak milost někdy přichází. Toto hluboké porozumění není pouze fráze, slovní obrat, který je možno ústně zprostředkovat jiným, či nové dogma, které by jim bylo možné vnutit. Naopak, bude „kroužit na nejvyšší úrovni vědomí“ - to je významný obrat nejen v chápání pojmu láska, ale i ve způsobu, jakým tuto lásku skutečně žijeme.

Významný obrat vlastně představuje to, že již nejste odkázáni pouze na vlastní úsilí ve snaze dosáhnout duchovní cesty - se všemi neúspěchy, obtížemi a prohrami, které každá snaha přináší - ale že duchovní cesta je nyní součástí vaší podstaty. Stáváte se vlastně sami cestou, dráhou, po které Boží milost plyne na tento svět. Už tu není to malé lačné ego, zaměřené na osobní moc, prospěch a nadřazenost nad ostatními. To malé já zmizelo, rozplynulo se v záplavě milosti, které se vaše srdce otevřelo.

POZNÁMKA 8

NAŠE „JÁ“

Ve všech velkých náboženských tradicích se hovoří o odpoutání se od svého ega - a to buď naprostou odevzdaností Bohu či zákonům víry (v teistických náboženstvích), nebo nahlédnutím do vlastního nitra a zjištěním, že ve skutečnosti toto ego nikdy neexistovalo (v buddhismu a advaitistické filozofii hinduismu).

Ale co je to „já“, od kterého se máme odpoutat? A nevzdáváme se přitom i své individuality, jak naznačují některá rčení jako „rozplynout se jak kapka v moři“? Když ztratíme svou identitu, ať v tomto, či v příštím životě, nerovná se to snad zániku? Pokud „ze mne“ nic nezůstane, pak se zdá, že neexistuje nesmrtelnost (tedy nic, co by nepodléhalo smrtelnosti).

Tyto otázky jsou natolik sporné, že není snadné je zodpovědět, dokonce ani když nám to náš jazyk dovoluje. Já se jich však v této knize mnohokrát dotýkám, zejména když se zmiňuji o „bezformovosti“ a o základní realitě, o tom, že neexistujeme odděleně od ostatních, ale všichni jsme součástí jediného celku. Několik vět na úvod však bude užitečných.

Z hlediska psychologického i duchovního je „ego“ soubor vlastností, charakteristických rysů, názorů atd., pro který používáme označení „já“ - je to naučený konstrukt, pojem. *Lidé kolem mne mi řeknou, kdo jsem.* Nejprve rodiče a učitelé, později partneři a přátelé. Avšak jejich „výpověď“ neobsahuje absolutní pravdu. Je to pouze jejich pohled na mne, podbarvený jejich předsudky, iluzemi a jejich vlastním pohledem na svět. A které „já“ je vlastně to skutečné já? To z mého dětství, nebo to před deseti lety, před pěti lety, nebo to dnešní?

Všichni se však s tímto malým já ztotožňujeme a trávíme velmi mnoho času - ze strachu i ze vzteku — jeho obranou, jako by skutečně existovalo. Zabýváme se nejen jeho obranou, ale i jeho souzením — s pocitem hrdosti nebo viny, což v obou případech slouží pouze k posílení jeho iluzorní existence. Meditace jako nejmocnější druh psychoterapie je způsobem, jak pohlédnout skrze toto malé já a nakonec jej úplně odložit.

Co však zůstane, když zmizí? To musíte zjistit sami. Když opouštíte toto malé já, neztrácíte ve skutečnosti nic. Jak můžete ztratit něco, co nikdy neexistovalo? Pouze se zbavíte řady předpojatých názorů, roušky nevědomosti, skrze kterou jste pozorovali své bytí. Mystikové hovoří o obrovském *vzepětí* bytí, ke kterému dojde po odstranění neznalosti - hovoří o vzepětí, jež znamená opravdové uvědomění si lásky a sounáležitosti. „Není pravda, že nejsem nic,“ praví mystik, *Jsem všechno.*“

Odvahu tedy. Buďme si jisti, že probuzení přináší duchovní vzepětí, nikoli úbytek.

Meditace s vnitřním hlasem v křesťanství

Jak je patrné, meditace s vnitřním hlasem je charakteristická pro křesťanství. Je to způsobeno silným osobním vztahem, který mnozí křesťané cítí k Bohu ztělesněnému v Ježíši Kristu. Avšak kromě východní pravoslavné církve a kvakerů se křesťanství nijak nesnažilo o podporu meditace, alespoň ne mezi laiky. Důvodem snad byla víra v úlohu církve jako představitelky a mluvčí božské autority, a tedy jako prostředníka mezi věřícími a Bohem. Právě církev drží pevně v rukou od časů svatého Petra a na základě apoštolské posloupnosti klíče od Království nebeského. A církev tedy rozhoduje o tom, čemu věřit a čemu nikoli, koho do církve přijmout a koho z ní vykázat, kdo půjde do nebe a kdo nikoli.

Tak tomu však nebývalo vždy. V prvních dvou stoletích existence křesťanství se bok po boku vedle hnutí, které se později stalo uznávanou církví, rozvíjela odlišná tradice - gnosticismus (z lat. *gnosis*, znalost). Gnostická tradice se lišila v tom, že uznávala možnost přímého kontaktu lidí s Bohem, a tedy nepotřebovala kněze jako prostředníka. Jedinými „kněžími“ v gnosticismu byli ti, kteří pro jasnost svého duchovního vidění k sobě přitahovali ostatní a sloužili jim jako pomocníci a průvodci na duchovní cestě. I potom však byl vztah mezi průvodcem a vedeným nezávislý, založený spíše na úctě než na nadřazenosti. Úkolem průvodce nebylo vnucovat dogma nebo uplatňovat moc, ale pomáhat lidem, aby byli schopni pokračovat ve své duchovní cestě bez pomoci. V takovém vztahu nebyla stanovená pravidla, struktura ani hierarchie a především ne trestání jedné osoby druhou.

Ti, kdo kritizují křesťanství, že nemá mezi laiky tradici meditace, by měli hledat vinu v jednání osob, které získaly nadřazenost nad ostatními členy církve tak, že si přisvojily moc, která po právu náleží každému z nás. Existují různé verze výkladu, proč se křesťanství tímto způsobem ujalo moci, ale nejpravděpodobnější vysvětlení souvisí s jeho přijetím za oficiální náboženství římské říše. Jakmile se církev stala státním orgánem, přejala státní mocenskou strukturu i do své hierarchie a použila moc, kterou má náboženství nad lidským myšlením, k posílení moci, kterou má stát nad jejich těly.

Gnosticismus — přímé poznání Boha — byl z tohoto hlediska považován za naprostou zradu. Pokud by lidé mohli nalézt Boha sami, nepotřebovali by církev, jenže nad kým by pak ona v tomto případě měla moc? Jediným prostředkem proti takové zradě bylo potlačení. A toho také církev se zdatností, která si nezdala s tajnou policií, dosáhla. Nejsme schopni získat přesnou představu o těch tisících lidí, kteří během staletí zahynuli pro své nežádoucí názory. Podívejme se například na křížové tažení proti albigenským, na bezbřehou zášť a krutost, s níž církev 13. století spolu s francouzským králem zničila snahu o znovuoživení gnosticismu v Languedoku ve Francii (viz např. *The Great Heresy* od Arthura Guirdhama). Podle opatrného odhadu jen ve městě Béziers křížáci popravili na třicet tisíc obětí,

a masakrovali dokonce i na svatém území katedrály sv. Magdalény. A ke všemu tak činili pod dohledem místního kněze abbého de Citeaux, který na otázku křižáků, jak mají rozeznat kacíře od poslušných bézierských katolíků, údajně odpověděl: „Zabijte je všechny. Bůh si to přebere.“

S likvidací gnosticizmu *zmizela* také velká část meditativní podstaty křesťanství. Podle církve byla meditace pro obyčejného člověka nejen nepotřebná, ale byla dokonce výzvou ke kacírství. Jakmile by totiž lidé začali medítovat, kdoví, jaké podvratné myšlenky by z toho vzešly? Ne, meditace, podobně jako filozofické úvahy a pochybnosti o posmrtném životě, rozhodně nebyly vhodnou zábavou, které by se měl prostý lid oddávat.

Bylo by krajně mylné tvrdit, že církve neměla žádné zbožné členy. Ovšemže měla. Nebo že myšlenky gnosticizmu byly za všech dob prosty omylů a omezenosti. Ovšemže ne. Tvrdit však můžeme, že západní křesťanstvo je samo vinno tím, že nemá vhodnou meditativní tradici. Situace se poněkud zlepšila, když mezi křesťany pronikly nonkonformní sekty, z nichž mnohé měly svůj vlastní autoritativní systém, a nahradily církve v roli soudce toho, v co se musí a v co nesmí věřit. (Výjimkou byli kvakeři, Společnost přátel, kteří od svého založení naslouchali vnitřnímu hlasu díky již dosažené schopnosti ztížit mysl.)

Tento antignostický, antimediativní postoj církve byl v rozporu s Kristovým učením, jak vyplývá i ze spisů, které byly církvi v roce 369 zlikvidovány, když církevní otcové sestavili Nový zákon z dlouhé řady dostupných spisů (viz např. Anthony Duncan, *Jesus: Essential Readings*). Čtyři evangelia, která tvoří jádro Nového zákona, byla přijata v roce 130 jako jediná hodnověrná a spolehlivá verze. Do té doby a vlastně až do konce druhého století se mezi různými křesťanskými skupinami používala řada dalších evangelií. Teprve biskup Irenej a jeho stoupenci vydali prohlášení v tom smyslu, že mimo církve „není spásy“, a tyto texty, zaměřené více gnosticky, byly prohlášeny za kacírské a spáleny.

Knihovna v Nag Hammádí

Když se však ke zmíněným textům vrátíme - naštěstí bylo v roce 1945 nedaleko města Nag Hammádí v Horním Egyptě několik desítek tako-

vých spisů nalezeno - zjistíme, že podle nich Kristus usiloval o to dovést své stoupence k přímému poznání Boha. Jednašedesát textů je k dispozici např. v anglickém překladu v knize *The Nag Hammadi Library* od Jamese Robinsona. Tato kniha zahrnuje *Evangelium podle Tomáše*, *Evangelium podle Filipa*, *Evangelium Egyptanů* a různé texty připisované Kristovým následovníkům, jako *Tajná kniha podle Jakuba*, *Pavlova apokalypsa*, *Petrův dopis Filipovi* a *Petrova apokalypsa*. (Pro ty z vás, kterým jsou tyto texty nedosažitelné, může být dobrým shrnutím kniha Elaine Pagelsové *The Gnostic Gospels*) Texty je nesnadné datovat pomocí exaktních věd, ale většina z uvedených spisů existovala již před rokem 200 a není vyloučené, že *Evangelium podle Tomáše*, což je sbírka Kristových výroků, mohlo uchovat některé tradice z let 60-110.

Vzhledem k tomu, že tyto rané spisy doplňují a obohacují ortodoxní myšlenky Nového zákona, nebyl jejich význam pro křesťanství dosud dostatečně doceněn. A zejména v *Evangeliiu podle Tomáše* a v *Evangeliiu podle Filipa* najdeme texty, které zdůrazňují nutnost, aby se každý z nás vydal na svou vlastní duchovní cestu a odhalil v sobě Boží jiskru. Pro objasnění uvádím několik citací.

V *Evangeliiu podle Tomáše* najdeme tyto Kristovy výroky:

Osvícený člověk má v sobě světlo a osvětluje jím celý svět. Nesvití-li, je temnotou.

Ten, kdo se napije z mých úst, stane se mnou. Já stanu se jím a tajné věci budou mu vyjeveny.

Ten, kdo nalezne sebe sama, je nadřazen světu.

Podobné příklady najdeme v *Evangeliiu podle Filipa*:

Spatřil jsi Duchu, stal jsi se Duchem. Spatřil jsi Krista, stal jsi se Kristem. (Spatřil jsi otce) stal jsi se otcem... spatříš sám sebe a tím, co vidíš, se staneš.

Mnoho dalších Kristových výroků zaznamenaných v těchto evangeliích je přímou obdobou myšlenek některých náboženství se silnou meditativní tradicí, jako je buddhismus. Stěží budeme hledat výstižnější vysvětlení

pojmu prázdnota - tak ústředního v buddhistické filozofii a meditaci - než je symbolické Kristovo vyjádření Království nebeského v *Evangelii podle Tomáše*.

Království Otce lze přirovnat k příběhu ženy, která nese džbán plný mouky. Po cestě, ještě daleko od domova, se džbán rozbil a mouka se vysypala na cestu. Žena to však nevěděla, nehody si nevšimla. Když došla domů, postavila džbán na zem a zjistila, že je prázdný.

A jakou výstižnější paralelu najdeme k buddhistickým myšlenkám „když se objeví protivníci, Buddhův duch se rozplyne“, „život a smrt jedno jsou“ a k buddhistickému pojetí prázdnoty než Kristova slova v *Evangelii podle Filipa*:

Světlo a tma, život a smrt, vpravo a vlevo, ti všichni jsou jako dva bratři. Nelze je rozdělit. Proto není dobro dobrem, ani zlo zlem, ani život životem, ani smrt smrtí. Proto se každý z nich rozplývá ve své prapůvodní podstatě.

V *Evangelii podle Tomáše* i v *Evangelii podle Filipa* najdeme výroky, které se podobají kóanům, těm záhadným výrokům, které slouží ke koncentraci v některých druzích zenové meditace (viz 8. kapitola). Například oba výroky „Požehnán buď, kdo vstupuje do bytí dříve, než vstoupil do bytí“ a „Požehnán buď, kdo je dříve, než vstoupil do bytí“ se podobají kóanu: „Ukaž mi svou původní tvář, kterou jsi měl předtím, než ses narodil“, podobně jako výrok:

Když vidíš svou podobu, raduješ se. Když však vidíš svůj obraz, který v bytí vchází dříve než ty a který ani nezanikne ani se nemůže projevit, jak těžké břemeno jest ti nésti!

Další příklad z dlouhé řady výroků podobných kóanu:

Ode mne všechno vzchází a ke mně až všechno sahá. Usekni kus dřeva a najdeš mě v něm. Zvedni kámen a najdeš mě pod ním...

Uvedená citace připomíná Tozanův výrok, který na otázku, co je to Buddha, odpověděl „kilo a půl plátna“.

Některé podobné výroky jako by varovaly před nebezpečím zneužití duchovní moci:

*Požehnán buď lev, který se stane člověkem, když je člověkem zabíjen;
a proklet buď člověk, kterého lev zahubil, a lev stane se člověkem.*

Jiné varují před touhou spojit duchovní sílu jedince s duchovní silou všeho tvorstva:

To, co vlastníš, tě zachrání, pokud to pochází z tebe. To, co není v tvé duši, tě zabije, není-li to v tvé duši.

Najdeme také neobyčejné podobnosti s mnoha vynikajícími myšlenkami hinduistického učení. Například v knize *The Thunder, Perfect Mind* najdeme výrok, který na mne velmi zapůsobil:

Jsem ticho, které je nepochopitelné, a myšlenka, která je tak častá.

Zde, v této jediné poetické větě najdeme hinduistické pojetí meditativních stavů *nirvikalpa samádhi* a *savikalpa samádhi*, v nichž jedinec ztrácí vědomí své jedinečnosti a setrvává v jednotě, která je nevyřčeným základem našeho bytí a v které si podrží vědomí sebe samého jako podílejícího se na této jednotě (viz 9. kapitola).

Význam symbolů, tak ústředních v meditaci, jak uvádím ve 2. kapitole, je zdůrazněn v *Evangelii podle Filipa*: „Pravda nepřišla na svět srozumitelná, ale v podobě znamení a podobenství. Jiným způsobem pravdu nepřijmeme... I ženich musí k pravdě proniknout přes podobenství.“ Místo poznání, místo osobního odhalení této pravdy, je uvedeno v následujících větách:

Je dobré, aby ti, kteří ji mají (tedy pravdu), přijali jméno Otce i Syna i Ducha svatého, aby je však přijali sami za sebe. Když jméno nepři-

jme každý sám za sebe, bude mu odebráno... Ten člověk (který jméno přijme) už není pouhý křesťan, je to sám Kristus.

V důrazu na poznání jako protikladu vůči autoritě se gnostická evangelia nejvíce shodují s *Evangeliem podle Jana*, nejtajemnějším ze všech čtyř evangelií Nového zákona, a místy s čistě gnostickými myšlenkami. Elaine Pagels v knize *The Gnostic Gospels* uvádí, že vlastně pouze několik slov: „Já jsem cesta, pravda a život; nikdo nepřijde k Otci než skrze mne“, z *Evangelia podle Jana* přesvědčilo tehdejší církevní otce, aby toto evangelium zařadili do sbírky, která později vytvořila Nový zákon. Podle ní si církev vyložila tato slova v tom smyslu, že k Bohu dojdeme pouze skrze osobu historického Ježíše, a že tedy, v širším měřítku, je možné k němu dojít jen prostřednictvím církve, která nese jeho jméno. Když však vedle toho položíme některé z výše uvedených citací z gnostických evangelií, mohou být slova úryvku z Jana vyložena tak, že se nevztahují k historické osobě, ale ke Kristu v každém z nás. „Místo, kterého můžete dosáhnout, tam zůstaňte stát“, zní Kristův výrok v *Dialogu Spasitele*.

Gnostická evangelia si zaslouží být doplněním Nového zákona a není pochyb, že takto použita budou mocným přínosem meditace jako cesty k vnitřní pravdě. Představují totiž Krista, který hlásal nejen život v lásce a službě (karmajóga), modlitbě a oddanosti (bhaktijóga), čímž jsou prochnuta evangelia Nového zákona, ale také život v meditaci (rádžajóga) a duchovní vhled (džňánajóga).

Ženy a meditace s vnitřním hlasem

Skutečnost, že mnoho křesťanských mystiků spojených s meditací s vnitřním hlasem byly ženy - například Tereza z Avily, Juliana z Norwiche, Kateřina Sienská, Jana z Arku, Kateřina Janovská - nabízí se možnost, že pro ženy jsou vhodnější jiné druhy meditace než pro muže. Jsou snad ženy lepší v meditaci s osobními a emočními technikami než muži, kterým lépe odpovídají techniky neosobní a abstraktní? Nejsem zastáncem striktního rozlišování mezi psychickými prožitky mužů a žen, zvláště když je založeno na vysoce diskutabilním argumentu, že ženy jsou více

ovlivněny pravou mozkovou hemisférou, odpovědnou za vizuální představivost, sny a všeobecně za intuitivní vnímání, zatímco muži více inklinují k matematice, rozumovému a prostorovému uvažování, které ovlivňuje levá hemisféra.

Rovněž nemám rád názory, že ženy jsou méně přitahovány neosobními a abstraktními meditačními technikami, protože společnost jim určila spíše práci s lidmi a starání se o praktické záležitosti života. Přesvědčivější je snad argument, že vzhledem k tomu, že Kristus byl muž, jsou ženy více než muži schopné představit si ho jako zdroj lásky a soucitu a jsou také více nakloněny myšlence, že duše je prostřednictvím církve nerozlučně spjata s Kristem. Pro tento argument také mluví skutečnost, že - alespoň v západní společnosti - ženy snadněji dosahují extatických stavů, které někdy vyústí v plynoucí meditaci a v nichž se meditující cítí spojena s božskou postavou, na kterou byla meditace zaměřena.

Ale ať už je, či není některé z těchto vysvětlení správné, muži zřejmě více tíhnou k meditaci s kóanem, což na první pohled vypadá jako intelektuální cvičení, ale ve skutečnosti mysl proniká do oblasti, kde má intelekt své hranice. A stejně tak se ženy zdají disponované pro plynoucí meditaci, vnitřní oblasti a nebeská zjevení, k nimž někdy tato cvičení dospějí. Avšak mnoho žen praktikuje kóanovou meditaci a mnoho mužů meditaci plynoucí, takže jakékoli pokusy o dogmatické rozdělení meditačních schopností jsou mylné.

Nejlepší radou všem meditujícím, bez ohledu na pohlaví, je pracovat v příhodný čas alespoň se dvěma či třemi různými druhy meditací uvedenými v této knize a teprve pak se rozhodnout, která je pro vaše potřeby nejvhodnější.

Techniky plynoucí meditace

Již jsem se zmínil o tom, že pro meditaci s vnitřním hlasem je charakteristická koncentrace na myšlenku nebo symbol, který mysl dovede k vhledu. K výše pojednávaným křesťanským příkladům chci dodat, že tento druh meditace je obzvláště spojen s hinduistickou tradicí, kde jedna z nejrozšířenějších meditačních technik je *džapa* - opakování Božího jména.

Opakování určitého zvuku nebo určité věty je obvykle považováno za součást meditace s mantrou (viz 10. kapitola), ale v případě džapy, jak uvádí Pataňdzali, se nejedná pouze o opakování zvuku, ale také o „meditaci o jeho významu“.

Švární Swahananda v jednom z řady praktických esejí o meditaci (*Meditatori*), vydaných mnichy z Rámakrišnova řádu, píše, že džapa je „nejsnadnější duchovní cvičení“, protože „každé slovo, které svatí po léta používali při duchovních cvičeních, je obdařeno zvláštní silou“. A tedy pouhé opakování, i když člověk nepronikne do jeho významu, přináší výsledky. Ale švární Venanda a Christopher Isherwood v komentáři ke spisu *Jógasútra* kladou důraz na Pataňdzaliho upozornění, že při meditaci je koncentrace na význam nezbytná. Taková koncentrace, píšou, vyústí

nevyhnutelně v meditaci. Postupně se naše roztěkané myšlenky změní v soustředěné myšlení. Po dlouhou dobu nedokážeme opakovat žádné slovo, aniž bychom nezačali myslet na skutečnost, kterou představuje.

Jógasútra, str. 42

V hinduistickém učení je nejvyšší slovo používané v plynoucí meditaci „Óm“. „Óm“ je pravděpodobně nejstarší výraz pro význam „Bůh“ a prý je prvopočátečním zvukem, z nějž povstalo všechno tvorstvo. Je to „slovo“, které existovalo na počátku a které, jak uvádí *Evangelium podle Jana*, „bylo Bohem“.

Aby však bylo možné rozvažovat o významu slova, dávají někteří meditující ze západního světa přednost jinému symbolu pro Boha, výrazu „láska“, který za soustavného soustředění na dech opakují při každém výdechu. Nebo používají jiný atribut Boha, například „vesmír“, „věčnost“ nebo „všemohoucnost“. Ale nezávisle na výchozím bodu meditace, nezávisle na zvoleném klíčovém slovu, meditující postupně proniká do jeho významu - ne však cestou rozumu, která by nám poskytla obsáhlou slovníkovou definici, ale cestou, která slovo dopraví do středu našeho vědomí a nechá na něm, aby se nám v pravý čas odhalilo nejen jako vjem, ale též jako intuitivní pocit pochopení.

Když se mysl začne od slova vzdalovat, například když začne odvíjet představy, jaké světské obrazy nebo myšlenky z něj vyvěrají, vrátíme ji

nenásilně, ale rozhodně zpět, stejně jako u všech ostatních meditačních technik. A když je mysl náhle uchváčena neobyčejným vhledem a chce po meditujícím, aby meditaci ukončil a zapsal si jej, než bude zapomenut, i tehdy musí meditující čelit rozptylování a zachovat koncentraci na původní slovo. V onom slově totiž spočívá pravda, která meditujícího zavede hlouběji a hlouběji do vnitřního vesmíru, a každé rozptýlení, bez ohledu na to, jak důležité se zdá, znamená pouze narušení tohoto postupu do nitra.

Zde najdeme podobnost se známou asociační technikou Carla Gustava Junga. Při asociaci použijeme slovo nebo obraz - třeba ze snu - který má nějaký osobní význam, a čekáme, jaká reakce se vynoří z našeho podvědomí. Na rozdíl od Freudovy techniky *volné asociace*, v níž se mysl může volně toulat podél řady asociací vyvolaných původním podnětem, u slovní asociace Jungovy se pozornost vrací k tomuto původnímu podnětu vždy, když se vynoří asociace, takže zůstane zaměřená na podnět. Pouze tak, tvrdí Jung, může být vhled, symbolizovaný klíčovým slovem, skutečně dostatečně hluboký.

Meditace soucítění

Plynoucí meditaci je možné použít také pro rozvoj specifických vlastností, jako například v buddhistické meditaci soucítění. Při tomto cvičení je mysl zaměřena na utrpení druhých. Meditující postupně přemítá nejprve o utrpení rodičů, milovaných osob a dalších blízkých a rozvíjí pocit soucítění spolu s pocitem, jak nádherné by bylo, kdyby tito lidé mohli zažít klid a osvícení.

Meditace je pak rozšířena o osoby, k nimž má meditující neutrální vztah, a vzniká týž pocit soucítění a touhy vidět je zbavené utrpení. Poté zahrne meditace i osoby, k nimž chová meditující určitou antipatii, a nakonec zahrne utrpení všech živých bytostí nejrůznějších forem existence. Meditace končí vizualizační technikou (viz 7. kapitola), při níž si meditující představí Avalokiteshvaru, Buddhu soucítění, a požádá ho, aby posílil jeho soucítění, a to se všemi bytostmi.

Meditace tohoto druhu může vést člověka k tomu, že uslyší vnitřní hlas Avalokiteshvary, ačkoli, jak jsem uvedl výše, tento „vnitřní hlas“ může být pouze výsledkem normálního myšlenkového procesu. Buddhismus zvláště varuje před aktivitou našich vlastních myšlenek, které by nás mohly svést z cesty k představě, že prožíváme hluboký duchovní *zážitek*. Neznamená to však nutně, že tato aktivita vytváří matoucí informace; pouze oklame meditujícího přesvědčením, že dosáhl pokročilé úrovně, a znemožní mu vidět skutečně dosažený postup. Rozpoznat rozdíl mezi našimi vlastními myšlenkami a skutečným vhledem není snadný úkol. Pro začátečníka je lepší připustit, že v případě náznaku pochybností, zda je „vnitřní hlas“ opravdový, nebo ne, se pravděpodobně jedná o jeho vlastní myšlenky.

Duchovní cvičení

Jedním z nejpřístupnějších průvodců plynoucí meditací - který vlastně zahrnuje základní myšlenky použité i v mých příkladech - je spis *Duchovní cvičení*, který roku 1548 vydal zakladatel jezuitského řádu svatý Ignác z Loyoly. Jezuité byli *vázáni* tradičním reholním slibem chudoby, čistoty a poslušnosti a jejich hlavním posláním bylo šířit vzdělanost a náboženské přesvědčení. Od svého vzniku v roce 1534 vedli jak v rámci církve, tak mimo ni duchovní „válku“ proti reformátorům. Šlo o velmi výkonnou organizaci a jejím členům (jezuité byli výhradně muži) se dostalo pečlivé průpravy v oblasti meditace a sebeovládání právě díky útlému svazku *Duchovních cvičení*. Ten je vedl krok za krokem k poznání vlastních slabostí a prostřednictvím meditací o významných událostech Kristova života umožnil meditujícím proniknout hlouběji do jejich nitra a procítit Kristovu lásku, sebeobětování a utrpení.

Některé názory v *Duchovních cvičeních* jsou zastaralé a jejich důraz na peklo a věčné zatracení odporuje současnému myšlení. Některé praktiky, jako například sebemrškačství, jsou silně odsuzovány, podobně jako občasné antifeministické útoky. Přesto vcelku zůstávají *Duchovní cvičení* meditační příručkou neobyčejného významu, v níž na malém prostoru najdeme mnoho technik z mnoha ezoterických pramenů. Španěl-

sko 16. století bylo silně ovlivněno myšlením Maurů a Blízkého východu a svatý Ignác, který byl v mládí vojákem a podnikl také cestu do Svaté země, se tomuto vlivu rovněž podvolil a některé z meditačních technik uzpůsobil pro křesťanské účely.

Nicméně tento spis nebyl zamýšlen pro všeobecné použití, ale pouze pro ty, kteří již slíbili poslušnost církvi. Byl určen novicům jezuitského řádu, aby je na jejich čtyřtýdenních exerciciích každý den krok za krokem provedl za pomoci duchovního učitele pěti hodinovými meditacemi. Kdokoli se s tímto dílem dostane vhodným způsobem do styku, zjistí, že je dostatečně obsáhlé a poskytuje neocenitelnou službu jako *sbírka meditačních technik*. Tato skutečnost nezávisí na tom, v jaké době je kniha používána, ani na tom, jestli meditující použije stávající jazyk a myšlenky, nebo si je upraví pro svou vlastní duchovní potřebu.

Duchovní cvičení zdůrazňují některé základní principy, které zde shrnu:

Meditující by měl:

- připravit se na meditaci modlitbou, aby dosáhl správného duchovního rozpoložení,
- používat vizuální představivost - například vizualizovat chrám nebo vysokou horu, kde může lépe vnímat duchovno, na něž má být meditace zaměřena,
- celým svým nitrem se soustředit na toto duchovno,
- před spaním se soustředit na ranní meditaci, takže mysl bude lépe připravena na ranní procitnutí,
- bezprostředně po procitnutí soustředit mysl na ranní meditaci, takže bude pro tento stav lépe připravena,
- vizualizovat sám sebe s vlastnostmi, které by chtěl mít, a bez vlastností, které by chtěl potlačit,
- zamyslet se nad účinností meditace hned po jejím ukončení, aby mohl zjistit, kde a proč se něco nezdařilo,
- vizualizaci co možná nejvíce zpřesnit,

- používat při vizualizaci další smysly - například poslouchat, o čem vizualizované osoby hovoří, cítit vůni květin nebo kadidla, která je obklopuje, vnímat povrch, po němž se pohybují,
- zahrnout sebe samého do vizualizace.

Zejména části o použití vizualizace patří k nejlepším v západní literatuře a obsahují mnoho významných rysů mysterijních a tibetských buddhistických tradic (viz 9. kapitola). Vizualizace ve skutečnosti zaujímá v některých druzích meditačních cvičení natolik ústřední postavení, že jí věnuji velkou část následující kapitoly.

Svatý Ignác také učí, že když je meditace zaměřena na slovo, měli bychom se soustředit na jeho význam, podobenství a duchovní útěchu. V případě slov jako „Bůh“ nebo „Óm“ to znamená za prvé dospět k vhledu, co to *znamená* Bůh, za druhé *jaký* je Bůh a za třetí na *citovou odezvu*, kterou tento vhled vyvolá.

Další cennou součástí *Duchovních cvičení* jsou pokyny, jak používat dech. Jako příklad použijme opět slovo „Bůh“ nebo „Óm“, které meditující při nádechu potichu vyslovuje a při výdechu se soustředí na význam slova (nebo podobenství či pocity, které vyvolává). Jedná se tedy o použití slova dvojnásobem: o rytmický příchod a odchod slova „Bůh“ nebo „Óm“ a o vnitřní sílu, kterou slovo probouzí.

Příklad z Duchovních cvičení

Tento příklad ukáže některé body, které jsem uvedl. Je vybrán z meditace o zrození Páně. Upravil jsem jeho stylizaci a doplnil jej, aby nebyl vázán na kontext a byl co nejsrozumitelnější. V tomto příkladu, podobně jako při ostatních cvičeních, prochází meditující několika přípravnými fázemi, jejichž cílem je navodit příslušný stav mysli, aby se mohlo přikročit k hlavním etapám, v nichž se rozvíjí jádro meditace.

První přípravná fáze: Meditace začíná úvodní modlitbou, požádáním Boha, aby myšlenky, jednání a skutky meditujícího směřovaly k službě Bohu a k jeho chvále.

Druhá přípravná fáze: Meditující si pečlivě připomíná příběh zrození Páně a každou podrobnost vizualizuje s co největší zřetelností a oddaností. Zejména vykreslí Pannu Marii v nejvyšším očekávání, cestující na oslu do Betléma v doprovodu svatého Josefa.

Vizualizace se pak prohloubí spatřením cesty k Betlému a krajiny, kterou projíždějí. Je to rovina, nebo kopce a údolí? Když dospějí k místu zrození, vizualizuje je meditující se stejnou pečlivostí. Je prostorné, nebo malé? Jak vypadá uvnitř? atd.

Třetí přípravná fáze: Meditující prosí o hluboké poznání Krista, aby mohl lépe sloužit Bohu.

První etapa: Nyní se meditující dívá na osoby přítomné ve vizualizaci, na Pannu Marii, svatého Josefa a malého Ježíše, a pak vidí v obraze sám sebe jako pokorného účastníka starajícího se o jejich potřeby „v duchu naprosté a uctivé poddanosti“.

Když se tento prožitek v mysli ustálí, pociťuje meditující duchovní přínos ze své přítomnosti.

Druhá etapa: Meditující poslouchá, co přítomné osoby říkají, a pak vnímá přínos ze slyšeného.

Třetí etapa: Meditující uvažuje o dlouhé cestě, kterou podnikli, a o strádání, které protrpěli, aby mohli přivést lidstvu Krista.

Pak meditující přemítá o tom, co leží před Kristem, o tvrdé práci, o zimě i horku, o hladu a žízni, o nespravedlnosti a urážkách a nakonec o smrti na kříži. A to vše ku prospěchu meditujícího.

Pak meditující pociťuje přínos z tohoto rozjímání.

Závěr: Meditace končí zamyšlením meditujícího, co říci Kristu a Panně Marii, a prosbou smět následovat Krista a ztotožnit se s ním. Nakonec se opakuje Otčenáš.

Pečlivost, s níž je vizualizace vytvořena, a následné přiřazení sebe samého je součástí těchto duchovních cvičení i všech plynoucích meditací tohoto

druhu, ať spadají do západní tradice, nebo do tradice Egypta a Malé Asie. O těch se více zmíním v 9. kapitole, přesto však alespoň malé upozornění. V každém podobném cvičení platí, že jakmile meditující dokáže vyvolat vizualizaci a vstupovat do ní, události se začnou odvíjet samy od sebe, jako by meditující vstoupil do jiného světa. A to je nebezpečné a znepokojivé.

Z psychologického hlediska nevíme, co se v takovém okamžiku děje. Používáme výrazu „živé halucinace“, jako by toto označení něco vysvětlovalo. Nevíme však, proč má mysl tuto tvořivou schopnost, proč se vizualizace může stát natolik „skutečnou“ a může mít na vizualizujícího takový vliv. Zato víme, že tyto vizualizace mohou pronikat do běžného života a působit tak, že meditující se cítí „povznesen“ nad tento svět a raději se uchyluje k nim, než aby čelil realitě (což je opakem zamýšleného cíle), nebo vyvolají neklid a strach. Tak či onak mohou napodobit psychotické stavy a právě odtud vycházejí četná varování před „amatérismem v okultních vědách“.

Pokud se techniky uvedené ve spise *Duchovní cvičení* nebo v pramelech jiných duchovních tradic správně používají, nemůže se jednat o amatérismus. Jsou však vhodné pouze pro člověka, který dokáže vizuální prožitky bezpečně udržet v mezích řízeného meditačního cvičení. Další nezbytností je, aby se meditující věnoval karmajóze a žil podle filozofie a morálních zásad duchovní a lidské tradice. Takový přístup pomůže zabezpečit, aby obsah vizualizací byl laskavý. Dokud nebudou tyto záruky dosaženy, měl by si meditující zvolit cestu ztišující meditace.

Závěrem je vhodné říct, že obsah ani tón *Duchovních cvičení* v žádném případě neosloví každého. Mnozí pravděpodobně zavrhnou nadnesený důraz na poslušnost církvi, hříšnost, pokání a hrůzu z věčného zatracení a na naprostou oddanost přítomnou v celém díle. Avšak upřímné nadšení autora i po 400 letech oslňuje, stejně jako jeho důraz na nezbytnost laskavosti a trpělivosti ze strany učitele meditace (což jsou vlastnosti, které obvykle s jezuitou nebývají spojovány). Přetrvala také síla meditačních cvičení a pochopení, že význam mají právě tato *cvičení*, nikoli dogmata, kterými jsou svázána. *Duchovní cvičení* mohou stále sloužit jako cenná příručka pro zájemce o plynoucí meditaci a všem pak slouží jako připomínka nezbytností disciplíny a postupnosti v meditaci, pokud má být skutečně účinná.

Kapitola 6

Plynoucí meditace II:

Svět šamanů

Třetím příkladem plynoucí meditace, o kterém se chci zmínit, je *šamanismus*. Slovo *šaman* pochází od obyvatel tunguzské oblasti na Sibiři a dnes je běžně užíváno k označení domorodých duchovních a náboženských rituálů celé řady kultur Sibiře a Tibetu, amerických Indiánů, Eskymáků, australských domorodců i afrických medicinmanů a evropských pohan-
ských kultů. Zda je používání tohoto označení pro celý svět plně oprávněné, je sporné, neboť mezi duchovními praktikami a filozofiemi těchto civilizací jsou výrazné rozdíly. Rozhodně je však u všech těchto etnik šaman považován za člověka se schopností dosáhnout zvláštního stavu vědomí, a spojit se tak s vnitřním zdrojem moudrosti a síly, obvykle označovaným jako svět duchů.

Z tohoto pohledu je šamanismus ve své podstatě pověrou, v níž jsou lidé udržováni propracovanými technikami, které mají nepochybný vliv na jejich psychiku. Tragédie je v tom, že si to západní svět uvědomil až poté, když téměř zničil jak tyto civilizace, tak i myšlenkové bohatství, které je základem šamanismu.

Zájem veřejnosti, kterého se nyní šamanismu dostává, je z velké části vyvolán řadou knih Carlose Castenady o učení starého šamana Dona Juana z indiánského kmene Jaki (viz *The Teachings of Don Juan* a sedm dalších pokračování, kterého Castenada poprvé potkal, když na kalifornské univerzitě studoval antropologii. Několik let se pak prý Castenada učil u Dona Juana v Arizoně a později v Mexiku a poznal, jak navodit jiný stav vědomí - nejprve pomocí drog, jako je meskalin, a později silou vlastní vůle.

Objevují se však značné pochybnosti o důvěryhodnosti Castenadova vyprávění, a to jak ohledně skutečné existence Dona Juana, tak i ohledně jeho vlastních zážitků. Čtenář, který Castenadovy knihy systematicky studuje, poznává, že vyprávění je díl od dílu stále fantastičtější a přitaženější za vlasy, a udělá si vlastní názor. Avšak než Castenadu zavrhneme, musíme podotknout, že některé části jeho díla jsou nepochybně založeny na znalosti skutečných šamanských praktik, ať již bylo těchto znalostí dosaženo jakkoli. Bohužel mohou jiné části knih čtenáře zmýlit a radí se tak k neuváženým knihám o šamanismu, kterých se v poslední době objevuje značné množství.

Skutečnost je taková, že opravdových šamanů (žen i mužů) bylo dokonce i v kulturách, které šamanismus zrodily a podporovaly, velmi málo.

Jejich schopnosti se rozvíjely jen dlouhodobým cvičením, které pro svou tvrdost a psychická i fyzická rizika bylo mimo možnosti většiny lidí. Šamanismus nikdy nepředstavoval cestu duchovního rozvoje běžných lidí, stejně jako maratón není pro běžného člověka vhodným způsobem, jak si udržovat fyzickou kondici.

Neznamená to však, že určité šamanské praktiky nemůžete začlenit do své meditace, pokud budete mít pocit, že vám mohou pomoci. Jak jsem již zdůraznil, meditační praktiky nejsou jedna od druhé odděleny nepropustnými přepážkami. Meditace je meditace a různé techniky se mohou vzájemně doplňovat a ovlivňovat. Zmíněné techniky pro vás mohou být užitečné ze čtyř důvodů: zaprvé - šamanismus potvrzuje sílu vizualizace, zadruhé - klade velký důraz na úlohu *zvuku* pro navození meditativního stavu, zatřetí — poskytuje nám symbolický obraz meditační cesty a začtvrté - a to je nejdůležitější - šamanismus učí o zvláštním spojení se zemí, což je v materialisticky založeném západním světě spíše dávno zapomenuté.

O prvním z těchto důvodů, síle vizualizace, pojednávám jinde, ke třetímu a čtvrtému se v pravý čas vrátím. Nyní bych se chtěl zmínit o důvodu druhém, tedy o úloze zvuku. V 10. kapitole je tomuto tématu věnováno hodně prostoru a není pochyb, že vytrvalé, rytmické opakování určitých zvuků může ovlivnit činnost mozku do té míry, že meditující dosáhne uvolněné a ovládané koncentrace, která je pro meditaci nezbytná.

Avšak i zde se musím zmínit o riziku, které se opět týká změněného stavu vědomí, při němž se ztrácí kontakt se skutečností. Změněný stav související se zvukem se do určité míry neliší od extáze, která je charakteristická pro meditaci s vnitřním hlasem mnoha mystiků a s níž se také setkáme v určitých druzích jógové meditace, jak popisuje Kripalvánand v poslední kapitole své knihy *Science of Meditation*. Při těchto stavech ztrácí meditující pojem času, prostoru i osobní identity a je zcela pohlcen extází a vnitřním viděním. Takové stavy mohou představovat významný krok na cestě k odstranění omezeného já, ale v nezkušeném a nepřipraveném člověku mohou vyvolat zmatek a ochromení, pocity ztráty osobnosti, a tedy ohrožující úzkost.

Šaman si však je v souvislosti s těmito stavy vědom, že náš obvyklý způsob vnímání světa i sebe samých je pouze jedním z mnoha možných způsobů. Náš obvyklý způsob vnímání se podle šamanů zakládá na

mnoha chybných předpokladech, zejména na těch, že tento svět je jedinou skutečností, kolem níž jsou neprostupné hranice, že je nemožné komunikovat se zemřelými nebo se spojit s vědomím zvířat či jiných živých organismů.

Zdrojem rytmických zvuků, které šaman používá, aby navodil změněný stav vědomí, je především bubnování, často doprovázené chřestidlem a monotónním zpěvem, případně opakování sekvence dvou úderů na stejném tónu a dvou úderů o dva a půl tónu níže (nejlépe si to představíte, když si takto *zazpíváte* např. popěvek *Hi-a-wa-tho*). To má svůj dobrý důvod. Výzkumy mozku prokázaly, že bubnování s vyšším rytmem než 205 úderů za minutu má silný vliv na rytmus mozkových vln a vyvolává vlnění alfa a theta, související s meditací a změněnými stavy vědomí. Zvuk chřestidla a rytmický, monotónní popěvek tento fyziologický účinek ještě zvyšují.

Na pozadí tohoto bubnování zahajuje šaman proces vizualizace, který ho uvádí na vnitřní cestu. V některých šamanských tradicích, zejména u severoamerických Indiánů, se k vyvolání a urychlení nástupu na tuto vnitřní cestu někdy používalo postu nebo fyzické bolesti - zvláště v případě šamanových žáků. Jelikož fyzická bolest zvyšuje dezorientaci způsobenou bubnováním a zpěvem a protože bolest také stimuluje uvolňování endorfinů do krevního oběhu (hormonů, které tlumí bolest a jsou odpovědné za určité stavy psychického opojení), mají všechny tyto podněty dohromady obzvláště silný vliv na mysl.

Další metodu užívanou v šamanské tradici představuje izolace. Adept šamanství tráví dlouhou dobu o samotě v lese se všemi pocity opuštěnosti a strachu, které taková izolace může v mladé a vnímavé mysli vyvolat, zvláště je-li plná legend o moci zvířat, duchů a o cestách duše.

Při následném zasvěcení adept vizualizuje ústí jeskyně nebo propast jako symbol vstupu do podsvětí, do světa duchů. Pokud bylo dlouhé učení úspěšné, vizualizace pokračuje dál bez jakéhokoli zásahu, jak jsem uvedl v minulé kapitole. Adept pak půjde po cestě směřující do podsvětí a tam, při závěrečné etapě zasvěcení, může prožít symbolické rozsápání zlými duchy nebo zvířaty (symbol vnitřní psychické síly) - tedy rituální smrt - aby se vzápětí „znovuzrodil“ v novém životě v podobě zkušeného šamana (viz např. John Halifax, *Shamanic Voices*). Se zmíněnými duchy nebo zví-

řaty se již adept setkával během předchozích vizualizačních cvičení. Tato cvičení jsou v mnoha ohledech podobná *Duchovním cvičením*. Adept většinou za tichého předříkávání učitele vizualizuje opuštěné místo, například les nebo horu. Pak do tohoto obrazu jakoby vstoupí a najde si své osobní zvíře, které mu bude nadále sloužit jako průvodce.

Vizualizované místo často skutečně existuje a adept je dobře zná, takže vizualizace je obzvláště jasná. Později bývá adept někdy na tomto skutečném místě zanechán o samotě a vizualizuje své zvíře, jako by bylo součástí „normální“ skutečnosti. Takto se osobní zvíře stává pro adepta stále skutečnějším a objeví se ihned při vstupu do podsvětí. Pokud dojde na rituální smrt a rozsápání, vypadá velmi skutečně, a když se při vizualizaci tělo opět scelí, je to vnímáno jako vzkříšení, znovuzrození v nové, mnohem mocnější já.

Zajímavou obdobu najdeme v tibetském rituálu *čod*, při němž je novic zanechán na hřbitově, kde přivolává duchy zemřelých a divokých zvířat, kteří mu roztrhají celé tělo. Opět se tedy jedná o rituál smrti, tentokrát s pocitem oběti - své tělo a krev adept dává do služby druhým. Poté následuje znovuzrození v očištěné a vyšší formě vědomí.

POZNÁMKA 9

BUBNOVÁNÍ

Pokud si — s vědomím rizika odosobnění - toužíte vyzkoušet bubnování, potřebujete jednostranný kulatý buben o průměru 45-47 cm, který můžete koupit v obchodě s hudebními nástroji (*můžete* si vyrobit vlastní, ale bez absolvování příslušného řemeslného kurzu to není jednoduché). Chcete-li také chřestidlo, ideální je chřestící dýně z obchodu s exotickým zbožím. Eventuálně lze zakoupit také *mamku*, ale vyzkoušejte jich víc a vyberte si nějakou se silným, ostrým zvukem.

Zpočátku potřebujete dva pomocníky; jeden bude bubnovat a druhý chřestit (ve vytrvalém rytmu ne méně než 180 úderů za minutu). Vnímejte, jaký účinek to na vás má. Na tomto pozadí začněte své běžné meditační cvičení. Pracujete-li s vizualizací (jako při meditaci s vlastnostmi, viz 7. kapitola), použijte obraz z přírody, třeba strom nebo vodopád. Soustřeďte se na něj. Když je vizualizace jasná, vstupte do ní a všimněte si, jak scéna žije sama o sobě. Neznepokojujte se ničím, co se stane, a nikým, koho potkáte.

Pouze to zaznamenejte a pokračujte dál. Po předem stanovené době (například po deseti minutách) vaši partneři zvýší tempo bubnování a chřestění, aby vám naznačili, že je čas se vrátit.

Šamanismus a řecká mytologie

Západní člověk najde zvláště významnou obdobu výše zmíněných technik v příběhu Orfea, syna jedné řecké múzy. Podobně jako šaman má i Orfeus zvláštní kontakt se zemí a dokáže svým zpěvem očarovat stromy a divoká zvířata, potoky i prameny. Po smrti své ženy Eurydiky sestupuje Orfeus do podsvětí, aby ji zachránil, ale neuspěje, protože poruší podmínku a obrátí se k ní dříve, než dosáhnou denního světla. Její ztráta zlomí Orfeovi srdce. Přestane uctívat boha Dionýsa a za tuto opovážlivost jej menády - bohovy ctitelky - roztrhají na kusy.

Jung zdůraznil, že studium mýtů a legend, jako je tato o Orfeovi, má z hlediska psychologie velký význam. Tyto příběhy totiž obsahují věčné pravdy o naší lidské podstatě a připomínají nám úkoly, které musíme podstoupit na cestě k celistvosti. Skutečnost, že se tyto příběhy objevují u různých kultur a v různých dobách, více než jasně dokazuje, že jsou nositeli tohoto symbolického poselství. Všechny velké tradice však mají myšlení zastřené předsudky, bojem o moc a nepochopením lidí, kteří se pokoušeli navracet k duchovním pramenům, z nichž jejich tradice vzešla. Pouze pomocí duchovních cvičení a studia mýtů budeme schopni oddělit zrna od plev.

V mnoha řeckých mýtech se v symbolické podobě setkáváme s učním, které se objevuje v tradicích tak vzdálených od klasického Řecka, jako je sibiřský a indiánský Šamanismus. Orfea lze považovat za šamana, neboť má zvláštní spojení se zemí, dokáže hovořit jejím jazykem a rozumět jejím tajemstvím. Orfeus, stejně jako šaman, sestupuje do podsvětí, aby našel svou druhou polovinu, své duchovní já - zde symbolizované Eurydikou. Avšak Orfeus se nechal zmást svou nezkrocenou vášní. Protože nedokázal ovládnout touhu spatřit Eurydiku, otočil se, a tím ji navždy ztratil. Stal se vlastně šamanem, který neobstál ve své nejdůležitější zkoušce sebeovládání. Toto selhání ho posléze zničilo, protože po rituál-

ním usmrcení menádami nebylo jeho roztrhané tělo schopno projít vzkříšením do nového života. V mýtu však jeho odtržená hlava pokračuje ve zpěvu jako příslib nezničitelnosti života a příležitosti dosáhnout osvícení opět v příštím životě.

Tím se vracíme k třetímu z důvodů, proč má znalost šamanismu význam pro meditaci - k symbolickému obrazu cesty k celistvosti, kterou musí meditující podstoupit. Tato cesta vede do našeho nitra, do hlubin, kde končí naše individualita, tak jak ji obvykle chápeme, a kde se dostáváme do spojení s psychickými silami, které jsou společným dědictvím lidského rodu. Ve snaze najít označení přijatelné pro západní vědu nazval Jung tuto oblast *kolektivní nevědomí* (viz poznámka 2). Samozřejmě, že tento název nic nevysvětluje. *Kolektivní nevědomí* pouze označuje skutečnost, že lidé v různých dobách a kulturách sdílejí tuto tajemnou pokladnici duchovní energie. Jung říká, že ve svých genech dědíme spolu s podobou fyzickou jakousi duchovní podobu, díky níž získáváme společnou lidskou tvář.

Abychom mohli *vědomě* vstoupit do tohoto podsvětí kolektivního nevědomí, musíme nejprve pomocí meditace dokázat řídit sami sebe, ovládnout roztěkanou mysl a vzpurné emoce. Jakmile toho dosáhneme, vstoupíme do podsvětí a zjistíme, že naše „já“ — ten, kdo si myslíme, že jsme - bude roztrháno, rozsápáno stejně jako šaman, aby mohlo povstat v jiné formě vědomí, ve vědomí „svobodného“ člověka, který ví, kým je ve skutečnosti. Šaman by v tomto smyslu hovořil o silném člověku. Nyní jsme tedy volní a můžeme se přesunout do jakéhosi nadsvětí - do té části společného nevědomí, která je ve spojení s duchovní moudrostí - nebo zůstat v podsvětí, které je ve spojení s přírodou a jejími silami.

Myšlenku jiné formy vědomí, „nového zrození“, hlásal už Kristus, který zdůrazňoval, že pro znovuzrození musíme nastoupit cestu sebekázně a přípravy - to znamená, že musíme nejprve opustit domov a rodinu (není nutné chápat tuto zmínku doslovně, jedná se o symbolické odvrácení mysli od obvyklých starostí). Pak musíme následovat jeho - Krista - tedy cestu duchovního růstu. A teprve prostřednictvím následného znovuzrození budeme připraveni pro další stupeň - vstup do království nebeského, nadsvětí duchovní moudrosti, které je tu vždy a stále, nikoli pouze po smrti.

Tato myšlenka znovuzrození má několik zřetelných paralel. V egyptské mytologii, což je další pokladnice pravd o duši a duchu, ji nalezneme v příběhu boha Osirise. Osiriš, bůh nebes, který symbolizuje naši vnitřní sílu, byl podveden a zavražděn svým bratrem Sethem, symbolizujícím odvrácenou, *zkaženou* stranu naší mysli, která brání našemu duchovnímu růstu. Po dlouhém hledání však Osirisovo rozčtvrcené tělo našla jeho sestra Isis, symbolizující naši duchovní podstatu a trpělivost duchovních cvičení. Oživila je, aby sloužilo jako symbol osvícení, spásy a nesmrtelnosti.

Je zajímavé, že staří Řekové a Egypťané, kteří o nejvyšších úrovních lidské psychiky věděli mnohem více než my, zvolili pro vyjádření této znalosti jiný způsob než naše věda. Nesáhli k psychologickým označením jako vědomí a nevědomí, ale použili obraz božstev, která mohou vstupovat do našeho světa a libovolně na sebe brát podobu lidí nebo zvířat, symbolizujících jejich moc. Někdo si snad pomyslí, že jsou k politování ti naivní lidé s hlavou plnou báchorek a bez vymožeností moderní vědy. Přesto však - která z kultur je pravdě blíží? Ta, která hovoří o podsvětí a nadsvětí, která nám poskytuje techniky, jak je odhalit, a symbolické mapy, abychom v nich našli cestu; kultura, která síly svého světa ztělesňuje v obrazech bohů, na kterých můžeme objevit naše vlastní slabosti, a tedy je lépe pochopit a vyrovnat se s nimi? Nebo kultura, která pro vyjádření tohoto tajemného světa používá výrazy jako nevědomí a božstva nahrazuje slovy bez vnitřního významu jako „pud“ nebo „komplex“?

Tuto otázku nám nezodpoví vědecká pravda. Musíme se opět obrátit k pravdě poetické. To znamená, že se musíme zamyslet, které pojetí nás více osloví v otázce pochopení sebe samých. Které pojetí nás více podnítl, abychom zkoumali svou mysl? Které pojetí nám poskytuje lepší rady k tomuto zkoumání a víru, že nás dovede k celistvosti a duchovnímu růstu? Velký psycholog Jung v této otázce pochybnosti neměl (viz např. jeho *Vybrané spisy*) a já jeho přesvědčení sdílím.

Šamanismus a příroda

Čtvrtý z důvodů, proč má znalost šamanismu význam pro meditaci spočívá v tom, že Šamanismus nás učí o našem spojení se světem přírody

a o tom, že jsme součástí tohoto světa, nikoli od něj odděleni. Ze nás tento svět zplodil a podporuje, že je v určitém smyslu naší matkou, která nám dává vše potřebné, že se dokáže díky svým nevyčerpatelným zásobám vždy obnovit (když mu k tomu dáme příležitost). Ve 2. kapitole jsem hovořil o čtyřech živlech - o zemi, vzduchu, ohni a vodě - a řekl jsem, že jsme z nich doslova stvořeni. Spolu s pátým živlem, éterem (duchem), my jsme jimi a ony jsou námi. Fyzicky jsme z nich složeni a nosíme je v sobě jako dar země po celý náš život. V okamžiku smrti je jako projev vděčnosti zemi opět vracíme, zatímco pátý živl na sebe bere jinou formu na jiném místě a v jiném čase.

Šamanismus učí, že pokud nasloucháme, může nám naše tělo poskytnout moudrost těchto živlů, která nám vdechne lásku k přírodě: lásku ke kráse jezer, oblohy a lesů, k oblakům na obzoru, k jasné tváři slunce a měsíce, k šelestu větru, k dešti, k lesnatým údolím a vzdáleným horám, k veselému zpěvu potoků, ke kráse květů, k pocitu čistoty a sounáležitosti, který nás zaplaví, když se zastavíme a budeme vnímat přírodu kolem nás i v nás.

Říká se, že člověk plné spojení s touto moudrostí zažívá pouze jako dítě. V dospívání začne tento kontakt ztrácet, což je důvodem, proč bývá výcvik tibetských mnichů nebo šamanů zahajován již před jejich dospíváním, když jsou ještě otevřeni zázraku života a jejich emocionální energie je stále na vysoké úrovni. Když kontakt s touto moudrostí ztratíme, musíme se mu později pracně učit prostřednictvím cvičení, jakým je například meditace. Pouze jako děti máme, bohužel, také kontakt s moudrostí pátého živlu, s naším duchem v nás, s moudrostí, která ví, kdo skutečně jsme.

Šaman však tento kontakt úplně neztrácí. Žije a roste v souladu s přírodní moudrostí a pohybuje se na jiné úrovni reality než my ostatní. Na základě této moudrosti šamani vždy přírodu milovali, rozuměli jí a nikdy se nesnížili k jejímu nesmyslnému ničení, na které jsme si my kvůli naší nenasytosti lhostejně zvykli. Když poznáte pusté, rozlehlé, nedozírné americké prerie, získáte představu, jak severoamerický šaman chápal nekonečnost hmotné reality a nekonečnost své vlastní mysli. A když se zúčastníte šamanských rituálů, nahlédnete do tajů, jak prohloubit svou koncentraci, aby vnitřní a vnější realita splynuly v jedinou.

Kdysi při indiánském potním obřadu, kdy jsem se nahý mačkal ve vigvamu se skupinou dychtící po poznání, jsem pochopil, jak šaman svou moudrost zprostředkovává členům svého kmenu. Postavil nás tváří v tvář živlům, a tak nám připomněl naši vlastní podstatu. Nahá kůže se dotýkala země, plíce naplňoval žár ohně, z těla se ždímalý poslední kapky potu a člověk byl zbaven všeho kromě nejzákladnějšího bytí. Dokonce i úzkost, vyvolaná temným uzavřeným prostorem a nepředstavitelně dusivým žářem, se vytratila. A když byla u konce řada nekonečných pobytů v potním stanu a člověk se ponořil do řeky, zůstal jen pocit sounáležitosti, zmizely hranice mezi jednotlivci a zůstalo poznám, že jsme se vrátili tam, odkud ve skutečnosti nikdo z nás nikdy neodešel.

Meditace s živly

V potním stanu se člověk setkal s živly tváří v tvář. S ohněm v palčivém žáru, s vodou z horké páry, když šaman polil do ruda rozžhavené kameny uprostřed kruhu, se vzduchem v rozpálených plicích, se zemí, na níž jsme seděli. Nepřemýšleli jsme o živlech, ale vnímali jsme je, a když přímá konfrontace skončila, živly vně i uvnitř těla navzájem splynuly. Ať už jsme chtěli, nebo ne, zmizely i myšlenky a vše se spojilo v jednobodovou, hlubokou, přirozenou a uvolněnou meditaci.

Jsou však i jiné, méně dramatické způsoby, jak zapojit živly do meditace. Podle tradice šaman ve spojení s přírodou pohroužen v naprosté ztišení mysli usedá a všemi smysly se soustředí na strom, zvuk větru nebo na řeku či vodopád. Dlouho hledí do skotačivých plamenů ohně, leží na zemi, dokud tělo přitisknuté k ní se nestane její součástí, sleduje krouživý let ptáků, dokud jeho mysl nezačne kroužit na týchž křídlech, a pozorně studuje cesty divokých zvířat v lese, dokud nevidí a necítí svět stejně jako ona.

Taková meditace přírody rychle navodí pocit jednoty s životem a energií kolem vás. Zvolte si pro meditaci místo venku, které vám bude vyhovovat, soustředte se na svůj dech, až se dostanete do meditativního stavu. Pak svou koncentraci přeneste ke stromu, větru, vodě nebo čemukoli jinému. Nevybírejte si pro koncentraci víc než jeden bod. Mysl musí být

jako vždy jednobodová. Nedovolte jí rozptylovat se jinými podněty, jakkoli se zdají zajímavé nebo užitečné. Nedovolte, aby vás obtěžovaly myšlenky o stromu, větru nebo o vodě. Soustředte se jen a jen na vnímání předmětu meditace. Je-li vizuální, nechte oči otevřené co nejdéle, mrkňte jen tehdy, když to bude nezbytné, a především sedte tak, abyste dobře viděli celý předmět, a nemuseli tedy hýbat hlavou či očima, abyste jej lépe zaměřili.

Je-li předmět vaší meditace zvukový, zavřete oči, nenechte se rušit žádnými myšlenkami a své vědomí zaměřte pouze na naslouchání. Nad ničím neuvažujte, o ničem nepřemýšlejte - jen poslouchejte. A podobně, když meditujete o zemi pod vámi, neuvažujte, jestli je tvrdá nebo měkká, teplá či studená. Soustředte se na fyzický pocit. Vnímejte ji a od tohoto pocitu se neodchylujte.

Jakmile zvládnete tento způsob meditace, můžete svou koncentraci rozšířit na obraz i zvuk zároveň, avšak nespěchejte s tím. Nedovolte, aby vaše koncentrace přeskakovala z jednoho na druhé. Vytrvalým cvičením dosáhnete toho, že vaše mysl dokáže setrvat v prostoru vyplněném obojím, a poznáte, že tento prostor je mysl sama, prostor, který spojuje vnější a vnitřní svět v nekonečné hře jediného celku.

Meditace s vnitřními živly

Existují také meditační techniky s živly uvnitř těla. Jsou mnohem složitější, protože výchozím bodem není vnější svět, ale tvůrčí představivost; jsou však stejně prospěšné. Zvolte si jeden živel - astrologové doporučují začít s živlem vašeho slunečního znamení - a představte si, že jej cítíte ve svém těle.

Předpokládejme, že začínáte s vodou. Když se vaše meditace ustálila prostřednictvím koncentrace na dech, zaměřte svou pozornost na tekutý živel ve svém těle. Představte si, že vnímáte, jak vám krev protéká žilami a cévami. Nesoustředte se na rytmus pulzu (to by byl jiný druh meditace), ale představte si, že cítíte aktuální pohyb. Začněte u chodidel a uvědomujte si ho. Přejděte k lýtkům, pak ke kolenům, ke stehnům a pokračujte dále.

čujte stále výš. Nedovolte vaší pozornosti toulat se tělem, jako kdybyste sledovali tok krve. To rozptyluje pozornost a svádí k podobným úvahám jako: „Jak rychle krev proudí?“ Soustřeďte se naopak na konkrétní body a představujte si, jak jimi krev protéká.

Nakonec v bodech, na které se soustředíte, ucítíte teplo, a když projdete celým tělem a skončíte u temena hlavy, pocítíte, jak toto teplo příjemně zaplavuje celé tělo v podobě vibrujícího proudu energie. Nezapomívejte se tím, zda je to výsledek vaší představivosti, nebo zda cítíte něco skutečného. Důležité je, že to cítíte a že to tělu dodává pocit zdraví a pohody. Po pravidelném procvičování této meditace budete cítit jak během meditace, tak po ní, že v sobě máte něco z průzračné vznešenosti vody. Rovněž zjistíte, že jste získali nový vztah k vodě v jakékoli formě, uvědomíte si určitou náklonnost, jako byste tím, že jste vodu pocítili v sobě, ji začali vnímat jako společníka na cestě životem, jako šlechetného bratra nebo sestru.

Podobně můžete medитovat s ohněm, zemí a vzduchem. Při práci s ohněm postupujte stejným způsobem jako u vody, vnímejte teplo v chodidlech, nohách a tak dále. Nevytvářejte teplo tím, že se oblečete do teplých šatů. Dokonce i když vám bude například zima na chodidla, nepokoušejte se je zahřát — *jsou* teplá. Krev uvnitř chodidel totiž má stejnou teplotu jako v ostatních částech vašeho těla. Kdyby byla krev studená jako okolní vzduch, byly by vaše nohy doslova mrtvé. Držte se tedy pocitu tepla. Nečekejte, že se vám nohy zahřejí okamžitě. To není cílem tohoto cvičení (i když ve vhodný čas se to objeví jako vítaný vedlejší účinek). Cílem je představit si teplo v nohách, teplou krev, teplou tkáň. Nerozptylujte se pocitem chladu na povrchu nohou. Svou představivost zaveďte do středu chodidel a představujte si, jak se odtamtud pomalu šíří imaginativní teplo.

Meditujete-li se vzduchem, začněte v plicích. Nesoustřeďujte se na vnější pocity rozpínání a stahování plic. Naopak si představte, že v plicích cítíte vzduch, a pak si představte, jak krev roznáší tento vzduch do každé části vašeho těla. Podobně jako v případě vody, i nyní si uvědomujte zvolené části těla a představujte si vzduch (kyslík) v krvi, jak jimi protéká. Představte si ho v jakékoli formě, která vám bude vyhovovat - jako bílé světlo, jako klidný proud nebo jako šumící příval. Důležité je, že cokoli si

představujete, musí obsahovat myšlenku nikoli tekutosti jako v případě vody, ale lehkosti a pozvedání, která tělu dodá pocit lehkosti a volnosti, oprostění od břemen.

Při meditaci se zemí si představte pevnost těla a začněte opět u chodidel. Představujte si je jako silná nebo jako velická. Nepodlehnete však pokušení cítit toto vše přímo (například jako napětí ve svalech). Představujte si vše zevnitř, vaše hmotné tělo bezpečně hlídané zemskou přitažlivostí, sílu svalů a šlach, která hýbe tělem podle povelů mysli, moc těla, která pohybuje a manipuluje hmotnými předměty.

Stejně jako v případě vody přináší i meditace s ohněm, vzduchem a zemí nový vztah k vašemu tělu i okolí. Cítíte v těle stálé teplo a vztah tohoto tepla k teplu kolem vás. Cítíte uvnitř sebe lehkost vzduchu, který vás nadnáší, cítíte hmatatelně svou hmotnost a sílu. A u každého živlu cítíte spřízněnost s lidmi, zvířaty a rostlinami, kteří se o něj s vámi dělí.

Západní šamanismus

O evropských pohanských kultech byla napsána řada knih. Mnozí autoři se snažili přiřadit je k šamanské tradici, kterou na západ přineslo migrující obyvatelstvo střední Sibiře. Určitým úvodem do myšlení západního šamanismu je dílo neobyčejného, všestranného génia Rudolfa Steinera, jehož myšlenkám se dosud nedostalo té pozornosti, kterou by si zasloužily.

Toto přehlížení si však částečně zavinil sám Steiner, protože často pořádal obtížné a nesrozumitelné přednášky, a vzniklé problémy příliš neobjasnily ani komentáře k jeho dílu. Avšak jeho kniha *O poznávání vyšších světů* představuje krátký a srozumitelný úvod do myšlení, které lze nazvat šamanským. Steinerovy znalosti a praktiky jsou encyklopedické a sahají daleko za oblast šamanismu, ale pokud vím, šířeji se o nich nezmiňuje. Jeho meditační techniky jsou však místy prochnuty šamanismem, který vyvěrá ze Steinerova silného mysticismu a vědomí vnitřní reality, založeného na přímé zkušenosti.

Steiner kladl velký důraz na gnózi, tedy přímé poznání Boha; o tom jsme hovořili v 5. kapitole. Například v knize *O poznávání vyšších světů* píše:

Kdo se pozvedne meditací k tomu, co člověka spojuje s duchem, začíná v sobe oživovat to, co je v něm věčné, co není ohraničeno zrozením a smrtí. O existenci tohoto věčného mohou pochybovat pouze ti, kdo je sami neprožili. Tak je meditace cestou, která vede člověka i k poznání, k vidoucímu vnímání věčného a nezničitelného jádra jeho bytosti. Jenom jí může člověk dospět k takovému náhledu.

O poznávání vyšších světů, str. 31

O pár řádek dále Steiner píše: „Pravá meditace otevírá cestu... v každém z nás leží schopnosti, které nám mohou pomoci poznat, co učí pravý mysticismus a gnóze, a přemýšlet o tom.“ Ve Steinerově popisu „pravé meditace“ najdeme důkaz jeho šamanistického vnímání, neboť hovoří o meditaci s předměty okolního světa, která vede k uvědomění si jejich podstaty. Během této hluboké meditace s konkrétními předměty, píše Steiner, si v určitém okamžiku uvědomíme pocity, které jsou pro dané předměty charakteristické. Tyto pocity představují intuitivní vědomí a šamanovu úctu vůči světu. Toto vědomí a úcta má různou podobu podle toho, zda jde o říši nerostnou, rostlinnou, nebo živočišnou, avšak v každém případě se jedná o projev „schopnosti vidět“, kterou Steiner nazývá „duchovní zrak“.

Později Steiner doporučoval, aby meditující svou pozornost zaměřil na nějaké semeno nebo jádro (já používám pecku ze švestky). Když meditující již důkladně vnímá tvar, barvu a povrch semena, vyvolá myšlenku, že z tohoto semena vyrůstá rostlina. Vizualizace této rostliny je tedy způsobena tvůrčí představivostí a myšlenkou, která ji přivolala. Kdybychom meditovali pouze s umělým semenem, navenek by sice vypadalo stejně, ale nebylo by schopné vyprodukovat rostlinu. „Ve skutečném semínku už skrytě spočívá - jako síla celé rostliny - to, co z něho později vyroste. V umělé napodobenině není tato síla obsažena“.

Nyní zaměřuje meditující svou pozornost na tuto neviditelnou sílu a pevně se drží myšlenky, že „neviditelné se stane viditelným“. Tuto myšlenku, říká Steiner, musíme také silně procítovat „v klidu, bez jakékoli rušivé příměsi jiných myšlenek. A musíme si ponechat čas, aby se myšlenka i cit, jenž se k ní pojí, mohly jakoby zavrtat do duše.“ Prostřednictvím takové meditace získá meditující postupně vědomí „vnitřní síly... tvořící vyšší schopnost vnímání“.

Semínko se nám bude jevit jako obklopeno malým světelným oblakem. ... Takto se nám začíná zjevovat to, co jsme předtím neviděli a co vytvořila síla myšlenky a citů, kterou jsme v sobě probudili.... Rostlina, která se stane viditelnou teprve později, se zde zjevuje způsobem duchově viditelným.

Steiner zdůrazňuje, že myšlenky, které zde uvádíme,

jsou od nepamětna vyzkoušeny v okultních školách a byly tam od nepamětna praktikovány. ... Kdo by chtěl používat nějakých cvičení odlišného druhu, která si sám utvoří nebo o nichž uslyší a bude číst zde nebo tam, nepochybně zbloudí a octne se na stezce bezbřehé fantastiky.

To je důležité, protože meditace, o kterých píše Steiner, opět nastolují spornou otázku, zda člověk pouze podléhá autosugesci, nebo zda prožívá objektivní realitu. Tímto problémem se hlouběji zabývám v 9. kapitole, ale Steiner varuje meditujícího před „bezbřehou fantastikou“ a zdůrazňuje, že „musí být neustále pěstován zdravý rozum, který rozpozná pravdu od iluze“. Kromě meditačních cvičení tedy meditující

se stejnou jistotou, s níž uvažuje o věcech a dějích všedního života, musí uvažovat i zde. ...A bylo by pro něho největší chybou, kdyby takovými cvičeními ztrácel svou rovnováhu, kdyby tím přestával usuzovat o věcech všedního života právě tak zdravě a jasně, jak to činil předtím.

Jinak řečeno, meditující musí přesně vědět, co dělá. Když vizualizuje při meditaci, musí vědět, že vizualizuje při meditaci. Když se zabývá předměty a záležitostmi každodenního života, musí vědět, že se *zabývá* skutečným životem. Toto napomenutí je důležité pro všechny meditující, ať už se věnují jakémukoli druhu meditace. Je nesmírně důležité především při práci s vizualizací a nezáleží na tom, zda pochází od Steinera, nebo ze spisu *Duchovní cvičení* svatého Ignáce. Meditující se musí naučit chápat, že život funguje na základě různých zákonů, z nichž žádný se netýká rea-

lity, ale každý se týká *modelu reality v konkrétní souvislosti a konkrétním čase*.

Správný vědec říká téměř totéž. Ví, že když pracuje na úrovni štěpených atomů, není vhodné uvažovat o cihle jako o celém předmětu. Cihla jako cokoli jiného představuje na subatomární úrovni téměř prázdný prostor. Avšak mimo fyzikální laboratoř, ve světě běžné reality, vědec ví, že cihla je hmotný předmět a že když ji na vás někdo hodí, je rozumné uhnout.

Podobně když používáme při meditaci vizualizaci (nebo když cvičíme představivost), platí jiná pravidla než při běžném životě. V představě se vizualizovaný předmět zdá skutečný (aby byla meditace úspěšná, je vlastně důležité, aby jej meditující *považoval* za skutečný). Vizualizovaný předmět je tu, zřetelný a z pohledu duše objektivně existující. O tom není pochyb. Je to předmět, který mozek zaznamená úplně stejně jako vnější předmět vnímaný smysly. Existuje tedy ve své vlastní realitě. Nesmíme se však domnívat, že podléhá týmž zákonům jako vnější předměty a že jeho existence pokračuje i mimo naši představu.

Když se Steiner zmiňuje o životní síle semínka, která se objevuje „duševnímu vidění“, dotýká se dalšího problému vizualizace: Jsme vůbec schopni prostřednictvím meditace rozvinout schopnost „vidět“ předměty, které jsou objektivně ve vnějším světě, které však jsou pro smysly i vědecké přístroje neviditelné? Co by to znamenalo v případě semena, které Steiner navrhuje jako předmět meditace?

Když si představujeme životní sílu v semeni, pak uvidíme přesně tutéž „životní sílu“, i když někdo bez našeho vědomí vymění skutečné semeno za umělé. Pokud životní síla objektivně v semeni existuje, rozpoznáme rozdíl mezi oběma semeny. Máme tedy tyto dvě možnosti; ale pokud vím, nikdo zatím bohužel nepodnikl sledovaný experiment s meditujícími podle Steinerovy metody, abychom se dozvěděli, která je správná.

Existuje však ještě třetí možnost - mezi myslí meditujícího (jeho životní silou, chcete-li) a životní silou v semeni dojde k jakési tvůrčí reakci. A právě tato reakce dá vzniknout malému světélkujícímu obláčku, o němž se zmiňuje Steiner. To nemusí znít nereálně ani materialisticky založenému vědci. Vzpomeňte si například, jak se pro zamilovaného muže jeho vyvolená změní v nejkrásnější ženu na světě. Její krása v jeho očích vy-

chází z reakce na její přítomnost a z jeho lásky k ní. Ostatním lidem se však může zdát naprosto stejná jako všechny ostatní ženy.

Je-li tato třetí možnost pravdivá, pak dva meditující postupující podle Steinerovy - nebo šamanistické - metody budou vidět světélkující obláček obklopující semeno, i když podrobnosti viděného se budou poněkud lišit v závislosti na rozdílnostech jejich mysli. Oba meditující budou schopni rozlišit mezi skutečným a umělým semenem, i když jejich rozdíl popisu toho, co viděli, bude větší, než by byl u dvou popisů konkrétního fyzikálního jevu.

Ti, kteří provádějí šamanistickou meditaci podle Steinerova způsobu, najdou odpověď na otázku, která z těchto tří možností je nejbližší pravdě, při spolupráci s partnerem meditujícím tímž způsobem. Když jsou oba partneři ve cvičení dostatečně zběhlí, mohou si porovnat poznámky a to, co objevili. Ať je však výsledek jakýkoli, rozhodně přinese poučení.

Kapitola 7

Vizualizace:

Klíč k vnitřnímu světu

Jak plynoucí, tak objektová meditace částečně využívají vizualizace - schopnosti, které moderní západní psychologie teprve nyní přiznává, že může v našem vnitřním světě hrát rozhodující úlohu. Např. dílo vědce Herberta Bensona (*The Relaxation Response*) vyzdvihlo úlohu vizualizace při navození relaxace a odstranění psychického a fyzického stresu. Také odborníci jako Caři a Stephanie Simontonovi (*Getting Well Again*) poukázali na to, že vizualizace může přispět i k vyléčení vážných nemocí, jako jsou rakovina, vředy nebo artritida.

Vizualizace, pokud je vhodně procvičována, je totiž neobyčejně silným prostředkem růstu a rozvoje osobnosti, neboť působí na široké (ne-li úplné) spektrum psychických a fyzických funkcí. Spojení mysli a těla je nyní již přesvědčivě prokázáno jak v psychologii, tak v medicíně a většina z badatelů, kteří se touto otázkou zabývali, přiznává, že mysl je odpovědná nejen za psychické problémy, ale rovněž za mnoho obtíží fyzických. Heslo „Jsme takoví, jaké jsou naše myšlenky“ není daleko od pravdy. Ze všech duševních pochodů patří vizuální myšlení - vizualizace — mezi ty nejmocnější.

Proč je vizualizace tak účinná?

Okamžitě nás napadne otázka, proč tomu tak je. Co si vlastně pod pojmem vizualizace představit, když má takovou moc ovlivňovat běh věcí? Odpověď zní, že dokáže vyprovokovat duševní tvůrčí sílu. Působí jako duševní pohon, který tvoří nejen velká výtvarná, hudební či literární díla, ale též významná díla z oblasti vědy a techniky. Vše, co lidé na světě vytvořili, má svůj původ v jejich světě vnitřním. Dokážeme-li něco vizualizovat — představit si v duchu, *jako by* se to skutečně stalo — pak jsme započali proces, který by k této skutečnosti opravdu mohl vést.

Nesporným příkladem je způsob využití představivosti v psychoterapii a psychologickém poradenství. Když se například snažím pomoci někomu, kdo se stydí mluvit na veřejnosti nebo je velmi nervózní z blížící se zkoušky, uvedu jej do relaxačního stavu pomocí technik popsanych v poznámce 10 a pak jej vyzvu, aby vizualizoval do všech podrobností konkrétní situaci, která nežádoucí pocity vyvolává. Dalším krokem je vybid-

nutí, aby vizualizoval sám sebe, jak v dané situaci úspěšně jedná a zachovává si přitom své duševní i fyzické uvolnění. Několikeré opakování tohoto cvičení v průběhu několika dní nebo týdnů vede k významnému zmírnění původního pocitu a ke znatelnému zlepšení pozitivního stavu mysli. Když pak dojde skutečně k oné stresující události, dokáže se s ní člověk vypořádat mnohem klidněji a účinněji.

POZNÁMKA 10

REUVXAČNÍ MEDITACE

Každá meditace - snad s výjimkou kóanové meditace (viz 8. kapitola) - má uvolňující účinky na tělo i duši. Výzkumy prokázaly, že může vyvolat dokonce hlubší uvolnění než spánek. Mnozí lidé zjistili, že jakmile začali meditaci provádět pravidelně, snížila se jejich potřeba spánku a během dne se cítili mnohem pohotovější a dokonale bdělí.

Pokud jste ve zvlášť velkém napětí, je možné meditační techniky uvedené v této knize speciálně přizpůsobit. Můžete například využít objektovou meditaci k vizualizaci uvolnění a záplavy utišující energie proudící od vašeho duchovního učitele. Nebo se můžete soustředit na dýchání jako při vipassaně, tedy s každým nádechem načerpávat uklidňující energii a s každým výdechem se zbavovat napětí, nebo při nádechu naplnit tělo jasným světlem a při výdechu vypudit temnotu.

Jedna z nejúčinnějších relaxací však pochází z meditace plynoucí:

- Lehněte si na záda na podlahu nebo na lůžko. Zavřete oči a soustřeďte se na dýchání. Jakmile dosáhnete koncentrace, nechte své vědomí proplout tělem od palců u nohou směrem vzhůru a v místech, kde cítíte napětí, se zastavte. Potichu řekněte „odejdi“ a vnímejte uvolnění svalů.

— Nyní si představte, že ležíte ve vysoké trávě nebo na písčité pláži. Představte si, že pod sebou cítíte trávu nebo písek, že slyšíte ptáky nebo vlny, že vnímáte šumění větru, že nad sebou vidíte nekonečnou modrou oblohu.

- Při každém výdechu opakujte „vznáším se v tichu“. Při každém vyslovení si uvědomujte, jak je tělo lehčí a lehčí, takže je brzy tak lehké, až máte pocit, že se vznášíte v modři nad vámi.

- Vnímejte nesmírný klid, jako byste se rozplynuli v prostoru, stali se součástí oblohy a bezcílně pluli mimo čas a prostor, ve stavu naprostého míru.

- Když se cítíte připraveni, postupně si uvědomujte, jak se navracíte do svého hmotného já a do každé buňky svého těla i duše si přinášíte dosažené uvolnění.

- Nyní se pomalu snažte, až budete opět ležet na trávě nebo písku. Pak si uvědomte, jak se tento povrch postupně mění v příjemně pevnou podlahu nebo lůžko. Nakonec si přikážte otevřít oči a vrátit se do svého pokoje.
- Otevřete oči a ještě několik minut v této uvolněné pozici setrvejte.

Další příklad využití vizualizace se vyskytuje v alexandrovské technice ovládání těla, která je velmi prospěšná (viz například *Alexander Technique* od Wilfreda Barlowa). Učitel upraví klientovi špatné držení těla a jeho pohyby a vede ho k tomu, aby vědomě a často své tělo přizpůsoboval správnému modelu. Klient, který je například v depresi, má příležitost zvednout „hlavu vzhůru“. K udržení těla ve správné pozici není třeba žádných radikálních postupů. Mysl vydává instrukce a tělo pozvolna přijímá poselství. Proces tohoto přijetí se ztelně urychluje, pokud je doprovázen vizualizací. Klient si potichu opakuje příkaz „hlavu vzhůru“ a zároveň sám sebe vizualizuje ve správném postoji nebo pohybu. Klient vizuálně rozpoznává fyzický prostor, který by jeho tělo mělo zaujímat, a postupně se pak do tohoto prostoru přesouvá.

Dalším příkladem může být situace, když malíř vizualizuje obraz, který by si přál zachytit na plátno, když architekt vizualizuje již hotové budovy nebo vynálezce stroj, který zamýšlí sestrojít. Výtvarník vidí ze všeho nejdříve oko duše a teprve pak je převeden do konkrétní skutečnosti. Na tom není nic nevědeckého. Tímto způsobem vlastně postupuje tvůrčí myšlení mnoha lidí. Neznáme konkrétní psychické pochody, ani odkud tento úžasný dar představivosti (vizuální nebo jiné) pochází. Víme však, že existuje a že je zodpovědný za většinu změn - špatných i dobrých — které člověk ve svém světě způsobil.

Vizualizovat může každý

Možná řeknete, že je to všechno pěkné, ale vy osobně vizualizovat nedokážete. Zavřete oči, ale vyvoláte pouze prázdný obraz nebo nějaký známý předmět, jako je třeba vaše auto, vaše kuchyně či oblíbené výtvarné dílo. Vizualizace je neohraničená a nejasná, a místo aby se držela ve středu vaší pozornosti, bezhlavě poletuje z jedné strany na druhou. Dojdete tedy k závěru, že zvládnutí vizualizace není ve vašich silách.

Musím vám odporovat, protože ve skutečnosti jste schopni vizualizovat velmi úspěšně. Fakt, že v okamžiku, kdy zavřete oči, rozeznáváte svůj vůz, kuchyni nebo oblíbený *obraz*, dokazuje, že ve své paměti nesete velmi podrobný vizuální obraz *této věci*. Vaším problémem není neschopnost *vizualizace*, ale neschopnost provádět ji *vědomé*. Další příklad vaší schopnosti vizualizovat poskytují sny. Při snění naše vědomí spí a k moci se dostává podvědomí, které vytváří tak živé obrazy, že si většinou ani neuvědomujeme, že spíme, a představujeme si, že se účastníme skutečných dějů. Než začnete protestovat, že vám se sny nezdají, dovolte, abych vám sdělil, že i ti nejzatvrzelejší odpůrci vyprávěli o živých a podrobných snech, pokud byli v laboratořích na výzkum spánku probuzeni v okamžiku, kdy změna mozkové aktivity vykazala příchod snu. Podle výzkumů prožíváme všichni během každé noci asi pět poměrně dlouhých snových period. Jediným problémem je, že někteří si z těchto snů nepamatují ani zlomek. Avšak tento nedostatek lze odstranit tréninkem, který popisuji v knize *Dreamlife: Understanding and Using Your Dreams*.

Stoupenci západního okultismu i žáci tibetského buddhismu museli rozvíjet své schopnosti vědomé vizualizace. Tyto síly byly považovány za nezbytné pro postup na cestě magie i na cestě duchovní. Prostřednictvím vizualizace vstoupil začátečník do procesu duševní a duchovní průpravy, která vedla k mistrovství a vnitřní proměně. A toto pravidlo platí i pro dnešní zájemce o meditaci.

Techniky vizualizace

Jak jsem se již zmínil, k nejpřístupnějším poučením o vizualizaci patří instrukce sv. Ignáce ve spise *Duchovní cvičení*. Ve shrnutí, které uvádím v 5. kapitole, zdůrazňuje, že je důležité stále znovu číst a pak se cvičit v kterékoli formě, která vám vyhovuje.

Vynikající rady však najdeme i v jiných dílech. Kathleen McDonaldová ve svém úvodu do buddhistické meditace (*How to Meditate*) zdůrazňuje, že před vizualizací musí být mysl uvedena do správného stavu - musí být uvolněná, čistá a otevřená. Velké úsilí vytváří napětí, které tlumí výsledek. Zároveň však musí být mysl koncentrovaná - a to se týká jakékoli medi-

táce. Radil bych zaměřit se nejprve na dýchání, a teprve když se mysl a tělo zklidní a dosáhnete koncentrace, je možné pokusit se o vizualizaci.

Kathleen McDonallová také upozorňuje, že by se medituující neměl o vizualizaci pokoušet s otevřenýma očima. Vizualizovaný obraz se má zjevit ve svém vlastním prostoru - tedy v mysli. Doporučuji soustředit se na bod těsně nad spojnicí mezi očima, podle východní okultní tradice na takzvané „třetí oko“. Soustředte se nenásilně, ale vytrvale, a jakmile dospějete k meditaci, přeneste pozornost od dýchání do bodu tohoto „třetího oka“. Představte si, že se na tento bod díváte zblízka zezadu (tedy zevnitř hlavy).

Nejprve si všimněte temnoty, kterou „uvidíte“. Nechtě ji na sebe působit tak, abyste se v ní cítili příjemně. Existuje nezávisle na vašem vědomí. Vnímejte, jaká je. Je černá, nebo se vám zdá, že má barvu, byť slabou? Jaká je temnota či její barva - je například ostrá, nebo jemná? Uvědomte si, jak tichý je tento vizualizovaný prostor.

Během první vizualizace a několika dalších nemusíte dělat nic jiného. Při meditaci se soustředte právě na tuto temnotu a pokračujte v tom tak dlouho, dokud nebudete cítit, že jste dosáhli rovnováhy. Na zraku jsme natolik závislí, že je pro nás obtížné vzdát se myšlenky, že vizualizace prostě musí být záležitostí fyzického zraku. Když se vaše soustředění dobře ustálí na „třetím oku“, ať již při první meditaci, nebo při těch následujících, nechte v tomto bodě vzniknout obrazu. Začněte s jednoduchým geometrickým tvarem. Nejvhodnější je obvykle bílý trojúhelník. Nechtě jej přijít a nečekejte, že bude zřetelný a jasný nebo že ve vaší představě zůstane neměnný. *Nesnažte se vytvořit něco, co není.* Může mít jen nejasný tvar a může být také spíš jen *tušením* trojúhelníku než samotným trojúhelníkem. Nevadí. To je pro začátek naprosto dostačující.

K tomuto trojúhelníku se vracete po několik meditací. Nebuďte netrpěliví, že nepostupujete kupředu. I když budete mít pocit, že se vaše schopnosti vizualizace nerozvíjejí dostatečně rychle, procvičujte si dokonale jak vizualizaci, tak koncentraci. Místo dechu se nyní soustřeďujete na něco mnohem neuchopitelnějšího, co náleží vašemu nitru a jehož význam pro rozvoj meditační koncentrace je nesmírný.

Budete-li však mít pocit, že potřebujete pomoci, nakreslete si na černý papír bílou barvou rovnoramenný trojúhelník o stranách 7,5 cm. Pokud nemáte potřebné pomůcky po ruce, lze použít i tmavý trojúhelník na bílé

stěně. Papír upevněte na prázdnou stěnu do vzdáleností 1 až 1,3 metru, do výšky vašich očí, když při meditaci sedíte na polštáři nebo v křesle. Pak se posadte, soustřeďte se na trojúhelník, a ve chvíli, kdy to vašim očím nebude příjemné, můžete mrknout.

Pravděpodobně si všimnete něčeho zajímavého - myšlenky chtějí stále od obrazu odbíhat. Když si jej totiž mysl prohlédla, začne se nudit a chce další podnět. Odolejte pokušení odvrátit zrak nebo po trojúhelníku jezdit pohledem, jak to máme ve zvyku, když si nějaký předmět prohlížíme. Proto je důležité neudělat trojúhelník příliš velký. Mysl musí být schopná pojmut jej naráz a v celku bez pohybu očí. Pokud je to pro vás těžké i s malým trojúhelníkem, udělejte do jeho středu tečku a soustřeďte se na ni.

Když jste se na trojúhelník dívali alespoň minutu, zavřete oči - snažte se udržet si v mysli jeho zřetelný *obraz*, jako byste si ho vyfotografovali. Pokud začne blednout, otevřete oči a znovu se na trojúhelník zadívejte, pak je opět zavřete a pokuste se vnitřní obraz udržet. Může trvat i několik sezení, než se vám to podaří, ale postupně se zlepšení dostaví. Schopnost vizualizovat totiž máte, to jsem již zdůraznil dříve. Potřebujete ji pouze cvičit, abyste byli schopni provádět ji vědomě.

Barevná vizualizace

Pokud jste nepotřebovali obraz trojúhelníku a od počátku se soustředili na samotnou vizualizaci, budete brzy připraveni přistoupit k představám barvy. Doporučuji zvolit zelenou, která je neutrální a je barvou základní. Představte si zelený trojúhelník na bílém pozadí. Nechejte trojúhelník prázdný - pouze tři zelené linie na bílé ploše. Pracujte s ním podle potřeby i několik sezení, dokud se ve vaší mysli neustálí v bodě „třetího oka“, a pak jej změňte v trojúhelník zelený po celé ploše. Nyní přepínejte z plného trojúhelníku na prázdný a zpět. Toto přepínání sladte s dechem, tak aby při nádechu byl trojúhelník plný a při výdechu prázdný.

Následujícím krokem bude postup k jiným geometrickým tvarům a jiným barvám. Nejprve použijte prázdný kruh, pak přejděte k plnému zelenému kruhu při nádechu a prázdnému zelenému kruhu při výdechu. Poté vše opakujte s modrým trojúhelníkem a pak s modrým kruhem. Pokra-

čujte se čtvercem, křížem a pěticí pou hvězdou a pokaždé pracujte s prázdným a plným obrazcem. U každého tvaru ještě využijte další barvy: červenou, oranžovou a žlutou.

Zpočátku je nejlepší používat při jedné meditaci pouze jeden tvar a jednu barvu, ale jakmile dosáhnete dostatečné obratnosti, můžete přecházet během jedné meditace od jednoho tvaru k druhému a od barvy k barvě. Ale rozhodněte se (a to je velmi důležité) ještě *před* započetím meditace, které tvary a barvy zvolíte. Nesnažte se přemýšlet, co budete dělat, až během meditace. Rozhodněte se například pro sekvenci trojúhelník, kruh, čtverec a hvězda nejprve v zelené barvě, pak pro tutéž sekvenci v modré, červené, oranžové a nakonec žluté. Rozhodněte se také, v kterém okamžiku přejdete od jednoho tvaru k druhému. Pro změnu využijte rytmus dechu - například se rozhodněte změnit motiv nebo barvu po každém desátém výdechu. Postupně přejděte ke změně při každém výdechu, nebo použijte každý nádech a výdech k přechodu od plného tvaru k prázdnému.

Dalším krokem je kombinace tvarů. Tuto kombinaci si opět zvolte před začátkem meditace. Začněte s trojúhelníkem uvnitř kruhu a přejděte ke kruhu uvnitř trojúhelníku. Pak je můžete umístit do čtverce a tak dále. Stejně pracujte i s jinými tvary. Israel Regardie v knize *The Tree of Life* doporučuje používat *tattvy* — hinduistické symboly živlů. Celkem jich je pět a jejich kombinací dostaneme třicet elementů a subelementů. Jedná se o následujících pět symbolů: žlutý čtverec (*prthiví* — země), vodorovný stříbrný půlkruh (*apas* - voda), červený rovnoramenný trojúhelník (*tédžas* - oheň), modrý kruh (*váju* - vzduch) a černý ovál (*ákaša* — éter). Všech pět symbolů se vizualizuje jako plné tvary a lze je mezi sebou kombinovat v jakémkoli pořadí; například červený trojúhelník umístěný na pozadí modrého kruhu; žlutý čtverec v červeném trojúhelníku; černý ovál na stříbrném půlkruhu a tak dále. (Avšak barvy neměňte - dodržujte barvu náležející danému tvaru.)

Proč používat geometrické tvary?

Výhody použití geometrických tvarů při cvičení vizualizace jsou dvě. Za prvé jsou jednoduché a zřetelné. Zadruhé, což je důležitější, jsou nositeli

symbolických významů, o čemž vypovídá jejich rozšířené využití v rámci náboženských tradic na celém světě - od křesťanského kříže až po buddhistické kolo (viz J. C. Cooper, *Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols*, který uvádí detailní rozbor náboženských významů hlavních symbolů; nebo mé pojednání *The Elements of Meditation*). Jak jsem již uvedl ve 2. kapitole, kříž, kruh, čtverec a trojúhelník jsou archetypové tvary se zvláštním vztahem k nevědomí. Z toho vyplývá, že jsme - jako u všech archetypů - zdědili zvláštní schopnost jim porozumět. Psychologové zjistili, že se tyto tvary spontánně objevují v prvních kresbách malých dětí a že díky svému dávnému spojení s naším podvědomím mají zvláštní schopnost chovat se jako klíč k duševním silám.

Podle individuálních schopností může trvat dva nebo tři týdny, ale také pět či šest měsíců, než si vizualizaci těchto tvarů ve všech barvách a kombinacích plně osvojíte. Základním pravidlem je každodenní cvičení a značná dávka trpělivosti. Netrpělivost brání jakémukoli pokroku v meditaci. Často si připomínejte, že čím netrpělivější jste, tím déle vám bude meditace trvat a tím více trpělivosti budete potřebovat.

Obrazová vizualizace

Když dokážete vizualizovat zřetelně geometrické tvary a svou vizualizaci udržíte alespoň po ŮDbu patnácti minut, přejděte k obrazové vizualizaci - vizualizaci předmětů, osob a míst. Pro začátek vizualizujte známé předměty, čím jednodušší, tím lépe (vázu, křeslo, zahradní náčiní, zapálenou svíčku), o kterých jistě víte, že nevyvolají silné emoce nebo asociace, které by bránily soustředění. Jakmile to zvládnete, přikročte ke složitějším předmětům. V každém případě se nejprve věnujte celkové vizualizaci předmětu a pak se soustřeďte na jeho charakteristické podrobnosti. Vnímejte důkladně tvar a velikost. Všimněte si barev a rozměrů.

Když jste například postoupili k tak složitému předmětu, jako je váš vůz, rozhodněte se pro úhel, ze kterého jej budete pozorovat (třeba z boku), a pak se snažte vybavit si přesné rozměry, přesný tvar oken a kol, přesnou polohu klik, přesný odstín barvy. Poté můžete změnit úhel pozorování. Na týž vůz se podívejte zepředu a vnímejte každou maličkost.

Pak jej obejděte dozadu a nakonec přejděte k poslední straně. Nelamte si hlavu s detaily, které nemůžete při vizualizaci přesně určit. Pracujte pouze s obrazem, pozorujte to, co vidíte. Nesnažte se uvažovat logicky. Pokud se nějaká podrobnost neobjeví sama, přejděte ji a věnujte se jiné. Když pak meditace skončí, vůz si prohlédněte a *zrakem* si ověřte nejasné detaily. Dívejte se na ně dostatečně dlouho, aby se vám vryly do vizuální paměti. Neužívejte k tomu však slovního pojmenování. Soustřeďte se na několik důkladných pohledů, pak zavřete oči a obraz si v duchu podržte.

Budete-li mít potíže s pamětí, vizualizujte předmět, který je v místnosti fyzicky přítomný. Obzvláště účinná je rozsvícená svíčka. V případě potřeby otevřete oči a zadívejte se na ni; považujte to za součást meditace, při níž se soustředíte na týž předmět, který vizualizujete. Po chvíli oči zavřete a předmět si opět reprodukuje ve své mysli.

POZNÁMKA 11

JANTRY A MANDALY

Symbolická moc geometrických tvarů je patrná zvláště y *jantrách*, tedy v kresbách, pro něž je charakteristický kruh (eventuálně čtverec) uvnitř se čtvercem, trojúhelníkem a lotosovým květem. Jantra představuje koncentraci energie (vizuální ekvivalent *mantry*, o níž se zmiňuji v 10. kapitole), ze které je tvořen vesmír. Transpersonálně je symbolem základních pravd.

Při meditaci nepůsobí jantra na energii meditujícího jen jako koncentrační obrazec; vliv na nevědomí mají také symbolické významy tvarů, z nichž je sestavena. Meditující se nejprve - dokud je mu to příjemné — dívá na jantru plně otevřenýma očima, a jakmile je možné ji vizualizovat se všemi spleťnými podrobnostmi, je tento duchovní obraz vložen do našeho nitra.

Mezi jantrou a *mandalou* není výrazný rozdíl, ale označení mandala se obvykle používá pro obrazce, v nichž se kromě geometrických tvarů objevují i postavy. Mandalý mohou mít všeobecný význam — jako třeba buddhistické kolo života, které znázorňuje různé oblasti, jimiž člověk prochází — nebo mohou být typické pro určitou duchovní osobnost. V tom případě jsou používány k vyvolání dané osoby (tedy k probuzení jejich duchovních kvalit v nás samotných), často v kombinaci s opakováním její mantry.

C. G. Jung zastával názor, že mandala a jantra vycházejí spontánně z lidského nevědomí, a že se tedy jedná o jakési symbolické obrazy zakódo-

váné v lidské mysli, jež zrcadlí duši člověka. Jako terapeut zjistil, že v určitých stádiích léčby se jeho pacientům vynoří v mysli mandala nebo jantra, a on je pak přiměje nakreslit ji. Meditace nad tímto osobním vyjádřením vlastního nitra může pacientovi pomoci na cestě k vědomí celistvosti.

Při použití mandaly nebo jantry k meditaci je důležité - pokud se nejedná o její původní využití — nepřičítat jí vědomý význam. Pouze ji použijeme jako koncentrační obrazec a necháme ji přímo komunikovat s nevědomím. Později, při meditaci nebo spontánně, když se bude mysl zabírat jinými záležitostmi, se může našemu vědomí náhle vyjevit její význam. Avšak toto porozumění není tak důležité jako proměna, které dosáhneme v rovině nevědomí — proměna, která se projeví ve zvýšené schopnosti vnitřní harmonie a vědomí celistvosti, s čímž souvisí i pokrok v duchovním rozvoji.

Vizualizace osob

Jakmile si dobře osvojíte meditaci se známými předměty, přejděte k předmětům vymyšleným. Vymyslete si vůz, květinu, pár bot. Pokud vás tato činnost uspokojuje, přejděte k osobám - a opět se vyhněte rušivým vlivům silných emocí nebo asociací. Zvolte si raději nějakého známého než někoho, kdo je vám blízký nebo ke komu cítíte silný odpor - toho však můžete využít v souvislosti s meditací soucítění (viz 5. kapitola).

Opět začněte s celkovým obrazem a pak hledejte detaily jako barvu očí, tvar obličeje, účes, křivku rtů. Nepokoušejte se pojmout celou postavu, tvář pro začátek stačí. Poté, stejně jako u předmětů, přejděte od postav skutečných k fiktivním. Než začnete meditovat, rozhodněte se pro vlastnost, kterou má vymyšlená osoba představovat. Vyberte si kladnou vlastnost — lásku, přátelství, zodpovědnost, humor, sílu, moudrost, čistotu, nevinnost, odvalu - při meditaci se na tuto vlastnost soustředíte a nechtě povstane tvář, která ji symbolizuje.

V tomto bodě si všimněte tvůrčí schopnosti vědomí. Pokud jste prováděli všechna vizualizační cvičení, která jsem popisoval, zdokonalovali se v nich a teprve pak přistoupili ke cvičení dalšímu, zjistíte, že stejně jako ve snech vám mysl vytvoří tvář bez vašeho vědomého úsilí. A stejně jako ve snu zažijete překvapení. Například moudrost nemusí být ztělesněna starým mužem či ženou, ale malým dítětem. Čistotu nemusí představovat mnich

nebo řeholnice, ale nahá postava. Někdy se místo člověka objeví zvíře. Někdy ve tvářích najdeme známky připomínající mytické symboly používané pro ztělesnění egyptských bohů. Nezaobírejte se tím, jestli tyto obrazy vycházejí z vašich vzpomínek, nebo zda více vycházejí z lidského nevědomí. Pouze je zaznamenejte a soustředte se na objevení všech jejich detailů.

Pokud vás zjevený obraz vyleká, ačkoli se soustředíte na kladnou vlastnost, neznepokojujte se. V mnoha symbolických systémech bývají významné lidské vlastnosti (nebo síly) symbolizovány ve dvou podobách - laskavé a rozhněvané. A tak čistotu může představovat vestálka, ale též oheň, který pohltí zlo, jež stojí čistotě v cestě. Avšak pokud vás obraz obzvlášť rozrušuje, zažeňte jej tak, že jej uzavřete do bílého kruhu, který pak necháte zmenšovat, až se smrští do malého bodu. Pak nechtě tento bod *zmizet* a místo něj vizualizujte kříž (nebo jiný oblíbený symbol) v jakékoli barvě, která vám vyhovuje. Při této vizualizaci zůstaňte, dokud se opět nebudete cítit dobře. Za předpokladu, že jste během předchozích vizualizačních cvičení s geometrickými tvary pracovali pečlivě, nebude vám tento postup činit potíže.

Vizualizace krajiny

Mnoho lidí zkouší poslední stadium vizualizace - vizualizaci krajiny - nesprávně hned na začátku. Toto stadium je však mnohem těžší, než by se zdálo, neboť je velmi obtížné zapamatovat si všechny podrobnosti něčeho tak složitého, jako je krajina. Možná se vám v počátečním období vizualizačních cvičení opravdu podařilo vyvolat obraz působivého místa, ale to nestačí. Aby totiž byla vizualizace účinná, musíte zaznamenat vše, nebo téměř vše. Počkejte tedy s vizualizací krajiny, až budete dobře zvládat předchozí kroky.

Stejně jako u věcí a osob opět začínejte se známým místem - například s ulicí, kterou dobře znáte. Nejprve vnímejte celkový pohled, pak se soustřeďte na detaily. Přečtete si nápisy nad obchody, které jsou stejně výrazné jako ve skutečnosti, dívejte se třeba na obrazovky za výlohou. Jakmile se scéna změní v pohyblivý obraz, nechejte jej plynout a sledujte, jak se lidé míjejí, jak vcházejí či vycházejí z obchodů. Zaměřte se na barvy

a snažte se vidět je jasně a zřetelně. Nenechte svou pozornost bloudit mimo scénu. Naopak se soustřeďte na to, abyste ji zapojili naplno, stejně jako u geometrických obrazců, a věnujte se podrobné prohlídce jedné výkladní skříně. Pak se přesuňte k druhému obchodu a pokračujte, dokud nebudete na konci ulice.

Když zvládnete práci se známým místem, vytvořte si místo nebo krajinu fiktivní. Opět si všechny detaily určete před zahájením meditace - zda půjde o vrchovinu, či hory, o řeku, les, nebo pobřeží, eventuálně o neznámé město z přítomnosti, minulosti nebo budoucnosti. Zvolte si krajinu, a když dospějete k meditaci, soustřeďte se na myšlenku „kopců“, „řeky“, „pobřeží“ nebo jinou charakteristiku a krajinu nechejte vyvstávat samovolně. Nedaří-li se vám scénu si vybavit, nesnažte se hned přejít k jiné. Soustřeďte se na prázdný prostor ve vašem nitru a ve vhodný čas se v něm krajina objeví — možná při tomto sezení, možná při příštím. Pokud se neobjeví ani po třech sezeních, zkuste jinou scénu. Skutečná krajina možná nestimulovala dostatečně vaši tvůrčí představivost, nebo máte v podvědomí dávno zapomenutý nepříjemný *zážitek*, který blokuje její příchod do vědomí. Proto s ní zatím počkejte a vraťte se k ní později. Jednoho dne její čas přijde a ona se vám objeví.

Pravděpodobnější však je, že se daná krajina objeví, ale nečekaně se změní (např. hory se změní v střechy města, řeka v jezero nebo moře — podobně jako ve snu). Takovým změnám nechejte volný průchod a sledujte, kam vás meditace dovede. Dosáhli jste stadia, kdy je vaše představivost opravdu dobře rozvinuta a její prozkoumání má velký význam, avšak nenechejte se unést. Meditaci neprovádíte proto, abyste cestovali úchvatnými kraji. A přesvědčte se, že i když jimi cestujete, věnujete se také vlastní meditaci (soustředění na dýchání a základním meditačním technikám), aby vaše schopnost soustředění a sebeovládání, k němuž jste dospěli, nezačala slábnout.

Základní meditace

Když při meditaci používáte vizualizaci, doporučuje se kombinovat ji se základní meditací. Pokud meditujete dvakrát denně, je ráno vhodná zá-

kladní meditace a večer meditace plynoucí. Meditujete-li jednou denně, věnujte se tři dny jedné technice a pro další tři dny si zvolte techniku jinou. Dokonce i když používáte vizualizaci při plynulé meditaci, nevěnujte se výhradně jí, neboť se velmi snadno může stát, že se ocitnete v krajinách, které se vám zjeví samy jako dlouhé vinoucí se stezky mizející mezi kopci, řeky a lesy nepopsatelné krásy, hrady a města tyčící se vysoko na sněhových pláních. Vaše mysl se snadno může nechat zlákat, aby následovala tyto vidiny, které vás především rozptylují volným odvíjením myšlenek. A to bezpochyby není cílem vizualizace jako meditační techniky.

Využití vizualizace

Naskytá se otázka, k čemu vlastně vizualizace *slouží*. Mluvil jsem o její schopnosti navodit psychickou změnu, ale jak se to konkrétně stane? Záleží na tom, který druh meditace provádíte. Některá využití vizualizace mohou počkat, dokud neprobereme objektovou meditaci v 9. kapitole, avšak vizualizace má velký význam pro plynoucí meditaci - nejen proto, že dokáže vytvořit krajinu, tak jak to učí svatý Ignác ve spise *Duchovní cvičení*, ale také proto, že působí jako vizuální doplněk vnitřního hlasu. Když například při plynoucí meditaci použijete slovo „óm“, můžete si zároveň představovat jeho sanskrtský symbol (viz obr. 2). Lama Anagarika Góvinda v díle *Creative Meditation and Multidimensional Consciousness*



Obr. 2 Óm symbol (sanskrtský)

velmi podrobně uvádí využití tvarů a jejich typických barev v meditaci s použitím mantry (viz 10. kapitola), při níž meditující odříkává slova mantry a vizualizuje příslušný symbol. Když se meditující soustředí jak na sluchovou, tak na vizuální představu, vede použití vizualizovaného symbolu během opakování slova „óm“ (nebo jakéhokoli jiného klíčového slova) k rychlému prohloubení koncentrace. Avšak zvuk „óm“ a jeho vizuální tvar jsou též výrazem nekonečné tvůrčí síly - neboli archetypové síly nevědomí - a tak je-li koncentrace dostatečná a správně zaměřená, mají tyto formy při vzájemném spojení zvláštní schopnost zavést nás do vnitřního světa, v němž jsme všichni propojeni vzájemně mezi sebou a zároveň i s historií lidského rodu a s duchovními silami, jež vyznávají velká světová náboženství.

Při plynoucí meditaci však může být vizualizace využita také jako vlastní předmět koncentrace. Například namísto zvuku můžete použít symbolu slova „óm“. Můžete také pracovat s některým z obrazů, které vystanou při meditaci o hodnotách, jako je láska, moudrost či mír, nebo se soustředit na místo, jež vám tyto pojmy symbolizuje - na chrám, lesní mýtinu nebo majestátné hory. V tom případě nedopusťte, aby vás vizualizace z těchto míst odvedla; zůstaňte soustředěni na předmět koncentrace. Dovolte, aby se mohl objevit význam konkrétních hodnot, jež daná místa symbolizují. Jedná-li se o lásku, co to vlastně láska je? Jde-li o mír, co je to mír? Takové otázky však nekladte. Nechejte je samovolně vynořit a nabídnout vlastní pohled.

Ukončení vizualizace

Na konci meditace — a to se týká všech meditací používajících vizualizaci - nechtě s pocitem vděčnosti předmět své koncentrace odplout zpět do prostoru, odkud se vynořil. Nestací pouze otevřít oči a meditaci ukončit. Pokud byste předmět své meditace neuvolnili, mohli byste na něm zůstat závislí; lama Góvinda nazýval člověka v tomto stavu jako „zajatce svého vlastnictví“. Možná si řeknete, to není tak špatné, vždyť vizualizace symbolizuje kladné vlastnosti. Ale vy musíte žít ve skutečném světě a vaše vědomí se musí soustředit na každodenní záležitosti. Meditace vám má být

prostředkem ke zlepšení koncentrace, ne vás zavést do vzdáleného snového světa, v němž vaše schopnost zvládat vnější svět bude spíš upadat než vzrůstat. Buďte si jisti, že účinky meditace ve vašem podvědomí přetrvávají, i když jste již meditaci ukončili. A vlastnost, o níž jste meditovali, bude stále více prolínat do vaší povahy a postupně měnit vaše vědomé chování, nikoli se stavět mezi vás a každodenní život.

Proveďte tedy ukončení vizualizace tak, že ji necháte slábnout, dokud nezmizí v prázdnotě. Kdyby to pro vás bylo obtížné, použijte techniku, kterou jsem již uvedl; uzavřete ji do kruhu, a vlídně a s láskou ji nechejte zmenšovat až do nepatrného bodu, který nakonec úplně zmizí. Pak se vraťte se svému základnímu meditačnímu cvičení. Soustředte se na dýchání nebo na váš obvyklý koncentrační bod a zůstaňte tak alespoň po dobu deseti výdechů. Nakonec (a tentokrát to nemusí být příliš podrobné) vizualizujte známé, příjemné prostředí, na něž padne váš zrak, až otevřete oči. Vizualizaci si podržte po dobu deseti výdechů a pak otevřete oči a vraťte se do přítomnosti.

Kapitola 8

Subjektová meditace:

Poznání vlastní mysli

Na úvod této a následujících kapitol se musím zmínit o vztahu mezi dvěma meditacemi - *subjektivní a objektivní*. První bývá někdy označována jako „vlastní síla“, druhá jako „vnější síla“. Rozdíl mezi těmito dvěma způsoby mě přivádí zpět k otázce položené v 1. kapitole, totiž k otázce, kdo je při meditaci „já“ a kdo „ne-já“. Je-li například meditace soustředěna na Boha či Buddhu, jsou tyto bytosti imanentní, nebo transcendentní, uvnitř, nebo mimo mě? Nebo když otázku rozšíříme, je duchovní síla, kterou představují, součástí světa, nebo vně světa? Například ti křesťané, kteří tvrdí, že je součástí světa, obviňují zastánce opačného názoru z toho, že si vykreslují Boha podle vlastní představy jako starce v oblacích, který rozhoduje o životech lidí jako zaměstnavatel o svých zaměstnancích. Na druhé straně zastánci názoru, že je vně světa, obviňují druhé z toho, že Boha odosobňují v neurčitou sílu, která sice dává život, ale nikdo ji nezná ani se o ni nezajímá.

Ať již si zvolíme kteroukoli stranu, vždy bezpochyby narazíme na problémy. Je-li Bůh transcendentní a mimo svět, pak není ani nekonečný, ani všemocný. Je-li totiž svět od Boha jakkoli oddělený, pak jej Bůh nestvořil ze sebe, což znamená, že existuje jakási substance - nazvěme ji hmota — která není součástí Boha, stejně jako hlína v hrnčířových rukou není součástí hrnčíře. Názor, že Bůh je imanentní ve všem, co existuje, se podobnému omezení vyhýbá, ale nastoluje další problémy. Naše mysl nedokáže obsáhnout myšlenku nekonečného Boha, jak naznačuje imanentní pojetí. Žádné naše tvrzení o Bohu není s to postihnout všechny aspekty, a cokoli o něm řekneme, je vymežující, a tedy nesprávné. (Buddha velmi moudře zapověděl hlásání věčné pravdy!)

Člověk si musí vytvořit vlastní pohled na transcendenci či imanenci, ale podobně jako C. G. Jung se domnívám, že pouštíme-li se do této diskuse, je užitečné promluvit o otázce „správného“. Každá myšlenka napomáhající našemu vnitřnímu růstu je správná, dokud nedospějeme k bodu, kdy bude třeba myšlenky vhodnější. Mimoto jediné „správné“ pojetí neomezeného Boha musí být imanentní i transcendentní zároveň, tedy Bůh jako osoba i Bůh odosobněný (bez sebemenšího rozdílu mezi obojím, jakkoli je to pro naše racionální myšlení nepochopitelné). Neomezený Bůh není vázán ani imanentně, ani transcendentně, ale je symbolem neohraničitelného bytí, které je imanentní i transcendentní zároveň. Podobně je

nezbytné odmítnout omezení Boha maskulinním pojetím. Každý symbol neohraničitelnosti musí zahrnovat i femininní aspekt - tedy Bůh jako on i ona, bez rozdílu mezi oběma.

Podle tohoto symbolického výkladu je Bůh uvnitř i vně světa, imanentní i transcendentní, žena i muž. Dokud nedosáhneme osvícení, *jsme* bezpochyby velmi omezená stvoření a záleží na nás, chceme-li se přiklonit k imanentnímu, nebo transcendentnímu, mužskému, či ženskému pojetí - nebo ke všem čtyřem zároveň. To je jeden z důvodů, proč si každé náboženství vytváří vlastní obrazy bohů.

Mluvím-li o „Bohu“, uvádím možná do rozpaků buddhisty, kteří neuznávají myšlenku nejvyššího stvořitele jako křesťanství a jiná teistická náboženství. Možná uvádím do rozpaků i čtenáře, kteří, ačkoli se soustředí na vnitřní růst, neuvažují o duchovnu v souvislosti s „Bohem“. Ale jak jsem již zdůraznil, všechny naše lidské myšlenky jsou omezené. „Bůh“ je způsobem vyjádření duchovní síly a z tohoto hlediska jsem neměl pocit, že by s tím buddhisté měli problémy. D. T. Suzuki, jeden z nejlepších interpretů buddhismu, používá tohoto výrazu často. V každém případě doufám, že shody mezi tím, jak velké kultury vnímají pojem duchovna, budou z mého výkladu postupně zřetelnější. Mnohé zdánlivé *neshody* mezi tradicemi souvisejí spíše s obtížemi při převádění duchovní reality do slov než s rozdíly ve vlastním vnímání duchovna.

Pojetí Boha

Při řešení tohoto problému může velmi pomoci hinduistické pojetí Boha. Hinduismus hovoří o Bohu třemi různými způsoby. Mluví jednak o Bohu, který má formu i své atributy. Tento aspekt je transcendentní a zastupují jej jak symboly, které lidé pro Boha vytvořili, tak i velcí duchovní učitelé. Dalším aspektem je Bůh bez formy, ale s atributy - imanentní aspekt, který představuje Boha jako lásku, moudrost a sílu, Boha dlícího v nás v podobě schopnosti projevit tyto vlastnosti. Třetí aspekt se týká Boha bez formy i bez atributů, tedy mimo imanentní i transcendentní pojetí. To je Bůh křesťanských mystiků, bráhma hinduistů, Ejn Sof hebrejských ka-

balistů a nirvána buddhistů. Je to Bůh, o němž nelze nic vypovědět, Bůh, kterého je třeba vnímat, a ne o něm hovořit.

Žádné z těchto tří pojetí Boha není „nesprávné“ ani horší než ostatní dvě. Každé z nich má v životě věřícího svůj význam. A je-li Bůh skutečně nevymezený, mohou se v něm všechna tři pojetí prolínat. V životě mnoha lidí je nezbytné projít všechna tři pojetí, začít například u myšlenky nebeského Otce, který vypadá jako stařec na oblacích, přejít k Bohu jako lásce, moudrosti a síle a pokračovat k dalšímu pojetí Boha, máte-li pocit, že i toto je příliš omezující pro svobodnou podstatu nejvyšší pravdy. Když se však tato nejvyšší pravda přiblíží, uvědomíme si, že první dvě pojetí jsou v ní stále obsažena jako její symboly a jako cesty, po kterých k ní mohou lidé dospět.

Tato a následující kapitola jsou věnovány meditaci o imanentní duchovní síle uvnitř (subjektová meditace) a o transcendentní duchovní síle vně (objektová meditace), ale ještě jsem nehovořil o hranicích mezi nimi. Každá z nich je způsobem, jak se přiblížit k pravdě, a mnoho meditujících používá obě cesty, aniž považují některou z nich za dokonalejší. Během svého poznávání různých tradic jsem pochopil, že nejlepší učitelé jsou ti, kteří nevyzdvihují své učení (a tedy ani sebe) nad učení ostatních. Ve svém rozvoji došli tak daleko, že již podobné malichernosti překonali, a jsou schopni najít pravdu, ať je skryta kdekoli. Také se nestaví proti kritice vlastních tradic, pokud je oprávněná. Žijí s otevřenou a svobodnou duší, protože nejsou svázáni dogmatem, které by je zdržovalo na cestě moudrosti.

Podstata subjektové meditace

Subjektová meditace je založena na zkoumání vlastní mysli, vychází z nahlédnutí do sebe samého a do podstaty vědomí. Ze všech velkých učení je pravděpodobně nejlepším příkladem tohoto subjektového přístupu k meditaci zenový buddhismus, a proto se jím budu nyní zabývat. Představte si tento výjev.

Meditující muž nebo žena sedí se zkříženýma nohama v klidné, tiché místnosti, pohled má soustředěný, ale oči jen pootevřené. Pouze slabý,

téměř nepostřehnutelný náznak dechu jakoby hluboko v břišní dutině nám prozrazuje, že se nejedná o sochu. Toto je tedy, zeptá se možná člověk neznalý meditace, to „zkoumání mysli“? Jistě, pro zkoumání bývá přece nezbytný papír a tužka nebo nějaké počítačové testy, které nám sdělí intelektuální vlohly a prokážou schopnost uvažovat nebo řešit problémy.

Nyní si představte téhož meditujícího, jak se za jasného, letního dne prochází krajinou, spokojeně se rozhlíží vpravo a vlevo, všeho si všímá, soustředí se na pohledy, zvuky i vůni přírody, letný dotek chladné trávy, pohyb vánku, bzučení hmyzu, na slunce hřející do zad, na stíny pod stromy, na zpěv ptáků. Jak je možné, diví se opět věci neznalý člověk, i toto nazývat zkoumáním mysli? Jistě, vždyť onen meditující se pouze těší z nečinnosti. Velmi příjemný odpočinek, ale se zkoumáním má ještě méně společného než tiché sezení na polštáři.

Na těchto případech vidíme omyly, kterých se meditace neznalý člověk dopouští. Pro něj zkoumání znamená porovnávat vaše schopnosti se schopnostmi jiných lidí, dosažení požadované normy a snad i získání osvědčení či diplomů. Pouze meditující ví, že zkoumání mysli znamená to, co stoupenci zenového buddhismu nazývají *bdělost*, což znamená důkladné a nerušené soustředění na to, co právě zaměstnává naši mysl, ať v meditaci, nebo v aktivním životě.

Bdělost

Bdělost znamená, že svou pozornost nenecháme poletovat mezi stovkami myšlenek, ale že ji směřujeme ke vjemu, který naše mysl zaznamenává *pravé teď*, k vědomí, že žijeme *pravé teď a zde* - tedy v oněch okamžicích života, které jsou tím jediným, co nám skutečně patří. I když si totiž myslíme, že náš život má svou minulost, sahající až k našemu narození, a budoucnost, která vede vpřed, ve skutečnosti nám patří vždy pouze okamžik přítomnosti, který mrknutím oka ztrácíme, a prožíváme další okamžik a pak další okamžik a další okamžik. A každý okamžik, který odstupuje do minulosti, se stává stejně nedosažitelným jako okamžik našeho *zrození*.

Ale proč cvičit *bdělost*? Proč nenechat život, aby proběhl v oparu bez-myšlenkovitosti, s myslí pokaždé jinde, než kde jsme ve skutečnosti? Jistěže záleží na každém z nás, jak se rozhodne. Ale ti, kteří chtějí poznat realitu, musí na začátku poznat, že skutečnost je sled okamžiků, které postupně připlouvají a odplouvají. Bez tohoto poznání nelze doufat, že dospějeme k vyšší realitě, která leží za hranicí přicházejících a odcházejících momentálních prožitků.

Znamená to, že se nikdy nesmíme pohroužit do myšlenek, do plánování budoucnosti nebo do vzpomínek na minulost? Ne, neznamená. Znamená to, že když *ted'plánujeme* budoucnost nebo vzpomínáme na minulost, musíme vědět, co děláme. Musíme plánovat nebo vzpomínat na základě záměrného rozhodnutí mysli, a nikoli k tomu utíkat, abychom se vyhnuli *momentální* realitě. Buddhismus učí, že mysl, či lépe její do sebe zahleděná, egoistická část nás ovládá tím, že nám podsouvá své vlastní sebevědomí a lstivě předstírá, že to jsme ve skutečnosti my. Živíme tento egoismus a necháváme ho v sobě růst jako kukačku v cizím hnízdě. Svůj život trávíme tím, že se jím zabýváme, že jej krmíme pozorností, bráníme proti útokům, které, jak se domníváme, na něj míří, snášíme mu věci, které si myslíme, že chce, a vyhýbáme se tomu, co myslíme, že by nechtěl. Stává se náplní našeho života a tím, že mu sloužíme, zapomínáme, co touto náplní ve skutečnosti má být.

Není bez významu, že mnoho velkých tradic stále znovu opakuje výzvu k probuzení, k otevření očí, ke znovuzrození. Jde o to, že když se rozhodneme projít životem v polospánku, pak jediné, co poznáme, bude mámení, preludy a noční můry našeho dětinského snění s otevřenými očima.

Zenový buddhismus

V zenovém buddhismu znamená *bdělost* téměř doslova „dívat se, co se děje“. Dokreslují to dva uvedené příklady o osobě sedící v klidné, tiché místnosti a jdoucí letní krajinou s myslí upřenou na to, co se právě děje. Ať v meditaci, nebo při procházce krajinou nebo živou ulicí, vždy je mysl adepta zenu zaměřena pevně na danou činnost. Když jí, pak jí. Když pra-

cuje, pak pracuje. Když sedí, pak sedí. A vždy cítí posvátnost, neporušitelnost okamžiku. Život je příliš cenný, než abychom si toho nevšimli, příliš posvátný, než abychom toho nedbali, příliš nádherný, než abychom se od toho odvrátili.

Japonské slovo „zen“ je odvozeno od čínského „čchen“ a to od pálijského „džhána“, které je variantou sanskrtského „dhjána“, jež prostě znamená meditace. Zen představuje řadu meditací o duševním a duchovním růstu, vycházející původně z Buddhova učení, postupně upravovaného mnoha představiteli zenu, počínaje Bódhidharmou, který přinesl roku 520 buddhismus do Číny.

Bódhidharma učil, že každý člověk je vlastně od svého počátku Buddhou. „Buddhovská podstata“, probuzená mysl, je v nás neustále; jediným důvodem, proč ji nevnímáme, je naše neznalost. (Vzpomínám si, že když učitel buddhismu řekl naší skupině „Každý z vás je Buddha“, byl jsem přesvědčen, že mne tím nemyslí. Později jsem si uvědomil hloupost své domněnky a to pro mě znamenalo okamžik silného probuzení.) Zen znamená objevování této probuzené mysli, naší „původní podstaty“. Znamená to zbavit se své neznalosti, objevit sebe sama, a tedy žít dynamickou přítomností. Nicméně - a to je pro západního člověka často těžké přijmout — znamená to poznání, že závažnou příčinou naší neznalosti je intelektuální, rozumové myšlení, či spíše způsob, jakým naše intelektuální a rozumové myšlení *používáme*. Dopouštíme se omylu, když předpokládáme, že je prostředkem k pochopení tajemství života, zatímco jeho ignorování by nás zavedlo do bludného kruhu. Rozhodně rozumové myšlení používejte (buddhismus jej vlastně ze všech velkých náboženství používá nejvíce), ale uvědomte si, že je to pouze prostředek, mocný a cenný v rámci své pravomoci, avšak při nevhodném použití se stává velkou překážkou.

Toto poznání hranic rozumového myšlení je ve skutečnosti tak zřejmé, až je neuvěřitelné, že potřebujeme, aby nás na něj někdo upozornil. Můžeme použít rozumové myšlení například pro vysvětlení - či lépe pro vyjádření - lásky k našim dětem nebo k partnerovi? Dokáže naše rozumové myšlení vysvětlit náš vztah k poezii, k umění, k hudbě? Dokáže vysvětlit naši radost nebo smutek, nápady a touhy, které jsou pohonem našeho života? Dokáže vysvětlit potěšení, které nám poskytuje příroda -

měsíční svit za mrazivé noci, bouřkové mraky pod zlatavým sluncem, vůně pryskyřice, uspokojení z práce s květinami a zvířaty? Dokáže naše rozumové myšlení vysvětlit to, na čem je založeno - tedy naše myšlenky a vědomí? Těžko.

Je tedy absurdní očekávat od něj, že nám objasní náš život či pomůže porozumět našim duchovním touhám, nebo prozradit, co se stane, až zemřeme. Tragédie západní kultury spočívá v tom, že od příchodu vědeckého materialismu jsme přesvědčeni, že to dokáže. Rozumové, logické myšlení je skvělý dar, ale jako každý dar dokáže být velmi na obtíž, nevíme-li, kde má v našem životě své místo.

Tři pilíře zenu

Zen se od počátku snažil najít rozumovému myšlení jeho místo a techniky zenové meditace jsou na tento cíl zaměřeny. Aby však tyto techniky byly úspěšné, musí meditující zároveň rozvíjet tři vlastnosti mysli, tři základy, na nichž zen spočívá (viz např. *Three Pillars of Zen* od Kapleaua). Je to *silná víra, silná pochybnost a silné odhodlání*.

Silná víra neznamená slepou víru. Sám Buddha zdůrazňoval svým stoupencům, aby nevěřili tomu, co říká, jen proto, že to říká právě on. Takové věci je třeba ověřit, vyzkoušet a pouze tehdy si je zapamatovat, jsou-li shledány pravdivými. *Silná víra* znamená především to, že na život Buddhy (nebo duchovního učitele, kterého jsme si zvolili) pohlížíme jako na život osobnosti, které se chceme podobat. To je víra založená na přijetí myšlenky, že když Buddha vysokou úroveň svých schopností a vlastností připsuje jakémusi „probuzení“, pak je toto probuzení nezbytné i pro nás.

Silná pochybnost - Suzuki ve svých *Essays in Zen Buddhism* nabízí alternativní výraz *silná touha po zkoumání* - se týká palčivé otázky, proč existuje utrpení. Když je něco takového jako probuzení a - jak praví křesťanství - Bůh je láska, proč musí lidé trpět? Proč? Musí existovat odpověď. A *silná pochybnost* znamená, že přání být jako Buddha není motivováno vlastním prospěchem, ale cílem, abychom díky dosaženému buddhovskému probuzení byli schopni pochopit a ulehčit utrpení ostatních i sebe samých.

Silné odhodlám mluví samo za sebe. *Silná pochybnost* nás nedovede nikam, dokud nemáme ono silné odhodlání tuto pochybnost vyjasnit. Bez silného odhodlání budou naše pochybnosti beznadějně. Silné odhodlání nás žene vpřed. Nedovolí nám zastavit se před otázkou „proč?“ Proč musí existovat chtivost a sobectví? Proč musí nevinný trpět? Proč je viník osvozen? Proč existuje nenávisť, žárlivost, podvádění a vykořisťování? Proč?

Odpovědí na otázku „proč?“ není teoretická fráze, že svět je dokonalý a překážky v něm jsou jen proto, aby nás prověřily. Zkuste to říct člověku, který umírá hladem nebo je bezdůvodně mrzačen jiným, někomu, kdo trpí ztrátou blízkého, nebo tomu, komu oznámili, že je nevléčitelně nemocný. Ne, odpovědí na *silnou pochybnost* je vnitřní uvědomění, „poznání“, které nepřichází skrze víru, ale skrze bezprostřední *zážitek*. A když tohoto vnitřního uvědomění dosáhneme, můžeme pomoci trpícím - nikoli tím, že jim řekneme, aby byli silní, ale tím, že jim dáme svou vlastní sílu, stejně jako svou sílu rozdávali Buddha a Kristus.

Samádhi, satori a kenšó

Jak popisuje zen zmíněné vnitřní uvědomění? Používá výrazy *samádhi*, *satori* a *kenšó*. Vzhledem k tomu, že zen je velmi prostý - vyvaroval se dogmat, která se nakupila kolem mnoha jiných náboženství - a protože slovo „zen“ proniklo do běžné literatury, je správný význam těchto výrazů v zenovém kontextu často špatně chápán. Lidé například hovoří o „zenovém stavu“, když jsou činností tak dokonale pohlceni, že zapomenou sami na sebe. Nebo hovoří o *samádhi* a *satori*, jako by se jednalo o týž význam, nebo tvrdí, že výraz *samádhi* vůbec se zenem nesouvisí.

Jak vysvětlil v jedné z nejpřístupnějších příruček o zenu (*Zen Training*) Sekida, existují dva typy *samádhi* v zenu a oba se od *satori* liší. Sekida je nazývá *pozitivní samádhi* a *absolutní samádhi*. Pozitivní *samádhi* se dostaví, když jsme skutečně plně pohrouženi do činnosti, ať již jde o malování, bojové umění, zenový kóan, nebo dýchání. Při každém takovém pohroužení zůstává alespoň malá částka vědomí sebe samého. Absolutní *samádhi* pak nastává, když - podle Sekidy - *se stáváme* uměleckým

dílem, kóanem nebo pohybem svalů při dýchání a jakékoli vědomí sebe samého zmizí.

Jak pozitivní, tak absolutní samádhi musí být zdokonalováním, říká Sekida, a obě mohou vést ke kenšó — základnímu poznání satori, osvícení. Avšak satori se prolíná s absolutním samádhi, a tedy absolutní samádhi je cílem zenového cvičení (či lépe *jádrem* tohoto cvičení, protože slovo „cíl“ příliš evokuje dosažení konce). Při absolutním samádhi ustává činnost vědomí a člověk podle Sekidy

nevnímá nic, necítí nic, neslyší nic, nevidí nic. Tento stav myslí se nazývá „nic“. Nejedná se však o prázdnou prázdnotu. Je to spíše čistá forma našeho bytí. Není popsána a nic o ní přímo nevíme. ... Poznání této Velké smrti nepochybné není běžné. ... Nicméně chceme-li dosáhnout pravého osvícení a oproštění, musíme touto formou rozhodně projít, protože osvícení lze dosáhnout teprve tehdy, oprostíme-li se od našeho starého přístupu k vědomí.

Zen Training, str. 94

Když se z tohoto stavu vynoříte, píše Sekida, že:

se cítíte plni klidu a pohody, obdařeni velkou duševní silou a důstojností. Vaše myšlení je bystré a jasné, vaše smysly jsou čisté a vnímavé. Máte vrcholnou formu velkého umělce. Dokážete vnímat hudbu, umění a krásu přírody se značným porozuměním a požitkem.

Zen Training, str. 95

A když tohoto stavu dosáhnete, pak i takové drobnosti vnějšího světa, jako zvuk kamínku, který zasáhne bambusový stonek, nebo pohled na květ, mohou mít účinek tak ohromující, až se „celý vesmír začne otřásat“.

Jinak řečeno, jakmile zvládnete satori, může vás do tohoto stavu vrátit i drobný zážitek, protože satori není „nic víc a nic méně než poznání vaší vlastní očištěné mysli... oproštěné od klamného vědomí“. V satori se vy *stáváte* zvukem kamínku či pohledem na květ, aniž byste vnímali,

že to pouze sledujete. A v tomto okamžiku si uvědomujete svou spojitost s tvořením. Vy jste součástí tvoření spolu se zvukem a pohledem a tvoření je součástí vaší. Tvoření je neustálé, nepřetržité, nikoli složené z osamocených bodů jako novinová fotografie.

V části o dvou hlavních školách zenového buddhismu píše Sekida, že školy rinzai i sótó zahrnují pozitivní i absolutní samádhi, ale rinzai se kloní více k prvnímu a sótó k druhému. Kapleau tento názor doplňuje a píše, že škola rinzai, která hojně užívá kóanové meditace, zdůrazňuje všechny tři pilíře zenu - silnou víru, silnou pochybnost i silné odhodlání. Škola sótó, která používá více *zazen* (meditaci uvědomování), klade největší důraz na silnou víru, že při meditaci se satori objeví ve správný čas samo, jako když dozraje plod. Pracovat se silnou pochybností a silným odhodláním na kóanu znamená, říká Kapleau, že je tu prvek vědomí sebe samého, vědomí, že *někdo na něčem pracuje*, a logickým důsledkem je pak pozitivní samádhi, které může vést až *do* absolutního samádhi. Když však meditujeme hlavně se silnou vírou, je toto vědomí sebe samého slabší, méně pozitivní, a (ačkoli se jedná o složitější způsob) výsledkem je absolutní samádhi, které meditujícího dovede k poznání pozitivního samádhi.

POZNÁMKA 12

ZAZEN

Z určitého hlediska je zazen nejobtížnějším druhem meditace, protože vědomí se musí soustředit na samo myšlení. Místo abychom dovolili myšlenkám připlouvat a odplouvat, aniž bychom jim věnovali pozornost, při zazenú své myšlenky sledujeme - i když tiše - *aniž se jimi necháme rušit*. Když se myšlenka vynoří, sledujeme ji jako takovou, jako momentální výtvar mysli a necháme ji zase odejít, aniž bychom se jí věnovali, byť je sebezajímavější, nebo ji zapuzovali, jakkoli je nepříjemná.

Můžeme to přirovnat k pohledu z mostu dolů na auta jedoucí po silnici. Žádné auto nezadržujeme ani nepostrkujeme. Všechna sledujeme se stejnou nezúčastněností. Neposuzujeme, které auto je krásnější. Všechna spojuje totéž hledisko - pohyb - a všechna přijíždějí z téhož směru a pokračují směrem opačným.

Pozorování myšlenek může pomoci vašemu zkoumání mysli ve třech aspektech:

1. Získáte od svých myšlenek odstup, takže již nebudou způsobovat bouřlivé emocionální reakce, podporující utrpení. (To neznamená, že budete cítit například méně příjemných emocí. Znamená to, že tyto emoce se vynořují spíše ze zkušenosti než z pouhých myšlenek.)

2. Poznáte, co to vlastně myšlení je — sled slov nebo obrazů pomíjivých jako sněhové vločky padající do ohně. Nebo je to opravdu něco víc?

3. V pravý čas budete s to poznat prázdnotu, z níž se myšlenky vynořují a do níž opět mizí.

„Prázdnota“ je v buddhismu důležitý pojem a týká se toho nehmotného potenciálu, z něhož neustále vychází veškeré tvoření a v němž neustále mizí. *Prázdnota* (nebo také *nicota*) vlastně není tím správným výrazem, protože představuje spíše vzduchoprázdno a zánik, zatímco zde je řeč o souhrnu nekonečných možností.

Cvičením, které zazen často používá k dosažení dokonalejšího zkoumání mysli, je charakterizovat každou novou myšlenku. Některé myšlenky patří do „vzpomínek“, jiné do kolonky „nadějí“, „tušení“, „stesků“, „pochybností“ a tak dále. Stejně jsou rozdělené i emoce („vztek“, „strach“ atd.). Avšak nikdy se medituující nesmí se žádným z těchto momentálních vjemů ztotožnit nebo je hodnotit. Jsou pouze pomíjivou epizodou na povrchu naší mysli.

Při zazenové meditaci postupně dospějeme k bodu, kde se již myšlenky vynořují jen zřídka. Stojíme stále na mostě, ale silnice je tichá. Pozorujeme ztišení myšlenek s tímž nezúčastněným vědomím. A díky tomuto ztišení přijde hlubší vhled do prázdnoty.

Prověření satori

Po základním poznání satori (kenšó) přijde období *dozrávání*, během něhož žák své nové chápání uvádí v soulad s vnitřními emocemi a vnějším chováním. Vždyť zen není únikem ze světa - mnoho největších učitelů zenu byli laici. Jedná se o prožití života v celé jeho šíři a za všech okolností. Během tohoto procesu dozrávání vyjdou někdy zenoví mniši nebo řeholnice z kláštera ven do světa a putují k jinému klášteru, aby prověřili opravdovost svého satori s jinými učiteli zenu, nebo vstoupí do světského stavu a prověří je v každodenním životě. Když toto prověření

ukáže, že je satori opravdové a žák do něj dokáže znovu vstupovat, je období dozrání u konce a dalším úkolem je přetvořit celou osobnost v duchu satori. Jak lze žít, aby bylo satori všudypřítomné? Jak žít ve světě mnohočetnosti, když je to ve skutečnosti svět jednoty? Teprve když adept tento úkol zvládne, je uznán jako *róši* - člověk oprávněný učit jiné. A podle zenové tradice může toto uznání přijít pouze od jiných *róši*, kteří jsou v přímém duchovním spojení se všemi představiteli zenu až po Bódhidharmu.

Nejde o to, že by jen *róši* chápal učení zenu, ale *róši* - za předpokladu, že získal tento titul řádně, nikoli od nějaké podvodné skupiny, která tvrdí, že reprezentuje zen - je vhodným člověkem k prověření satori jiných. Bez tohoto prověření je velice snadné namluvit si, že poznání, které jste měli při meditaci - byť šlo o hluboké myšlenky - je to, co zen rozumí pod pojmem satori. A proto aby bylo možné satori prověřit, zen učí, že je důležité plně se podřídit učiteli, vložit do něj svou „silnou víru“ jako do člověka, který dosáhl satori, a dodržovat co nejpřesněji jeho pokyny.

To neznamena, že se vzdáte svého práva na námitku a definitivní odmítnutí učitele. Taková podřízenost je velice nebezpečná v jakémkoli systému a mohla by skončit slepou poslušností, kterou diktátoři a vůdci sekt vyžadují od svých stoupenců. Znamená to však, že když se rozhodnete pracovat s konkrétním učitelem, musíte hrát poctivě. Musíte přijmout skutečnost, že učitel může být prověřen (neboť vy prověřujete jeho stejně jako on vás) pouze tím, že dodržujete jeho pokyny. Držte se jich a sledujte, co se stane. Když učitele poctivě posloucháte - což znamená, že dodržujete pokyny, *jako kdyby* pro vás byly přínosné - ale když po určité době nezaznamenáte pokrok, odejděte a najděte si jiného učitele.

Kóan

Jedním z nejzajímavějších aspektů zenové meditace je použití kóanu. Není to výhradně záležitost zenového buddhismu. Všechny náboženské (a psychologické) systémy hodné toho jména zahrnují kóany. Kóany se vynoří

automaticky, když si začnete klást základní otázky vnitřního života jako: Co je láska? Odkud pochází život? Proč existuje utrpení? Co je to zrození? Co je to smrt? — a ze všech nejdůležitější: Kdo jsem?

Rozdíl je však zaprvé v tom, že zen k těmto kóanům přistupuje zpříma, a zadruhé, že je formuluje ve zdánlivě nesrozumitelném jazyce. Proč zpříma? Protože přímý útok na záhady života je mnohem účinnější než filozofická diskuse, která se obvykle točí v kruhu. Proč v nesrozumitelném jazyce? Protože i odpověď na tyto otázky je „nesrozumitelná“ - tedy nepřijatelná pro zdravý rozum. Jak jsem již vysvětlil dříve, rozumové, logické myšlení nedokáže poskytnout odpověď na mnoho základních otázek. Tyto odpovědi přijdou v podobě tušení z hloubi nevědomí jako něco, co dávno víme, jen jsme to prostě zapomněli. Nejsou výsledkem pohledu ven, do světa vědy, ale výsledkem pohledu dovnitř, do světa mystiků, básníků, umělců.

Zen si s vámi tedy pohrává. Dá vám otázku, kterou nemůžete svým rozumovým logickým, analytickým myšlením typu „buď, anebo“ vyřešit. Čím více se o to snažíte, tím víc se odpověď stává nepostižitelnou a tím víc je *otázka* neodbytná. Pracujete na tom jak při meditačním sezení, tak v běžném životě, a pokaždé když narazíte na řešení, pospícháte za svým róši, ale pokaždé jste odmítnuti a vysláni pátrat dále. A pak se náhle odpověď objeví, většinou naprosto neočekávaně, a všechno je tak jasné, jednoduché a tak směšné. Jak jste mohli být tak hloupí, že jste na to nepřišli hned? Tentokrát se na vás róši usměje a ocení váš úspěch. A hned vám dá k řešení další kóan!

Podle mé zkušenosti lidé buď přijmou kóanovou meditaci hned, jakmile o ní slyší poprvé, jako by něco v nich odpovědělo na úvodní kóan „Co je to kóan?“, nebo to celé považují za nesmysl. Kdysi jsem jedné meditační skupině dlouze přednášel o kóanu, ale setkal jsem se pouze s nepochopením a zamítavými názory jako „Je to moc intelektuální“. Intelektuální tedy kóany rozhodně nejsou, ale po žalostném sečtení šrámů, které tím utržilo mé ego, jsem musel uznat, že chyba spočívá ve způsobu, jakým toto téma předkládám. Mnohem snadnější je kóan zadat než o něm mluvit.

Jsme ale přece děti této civilizace. Jsme natolik zvyklí na slovní vyjádření, že bychom měli jádro věci rozpoznat i pod neproniknutelnou clonou slov. Takže i přes nevhodnost mé prezentace by měla být podstata kóanu

zřejmá každému, kdo bude chtít porozumět. V jiných případech jistě. Avšak zkušenost mě varovala, jak jen to zkušenost dokáže, že kóanová meditace není vhodná pro každého. To neznamená, že meditující, kteří ji zavrhují, jsou neschopnější než ti, kteří ji uznávají. Znamená to však, že kóan vám vyjeví svůj zvláštní význam buď hned při prvním setkání a popíchně vás svým vlastním pojetím silné pochybností, nebo nikdy. A vy jste buď lapaní, navzdory připomínce vašeho logického myšlení, nebo ho budete považovat za rušivý podnět bránící nehybnosti, s níž se snažíte pracovat.

Nejčastěji se začátečníkům předkládá kóan „mu“. Při zadávání vypráví roši krátký příběh. Ještě nikdy nezpůsobil tak krátký příběh u tolika lidí tak dlouhý vnitřní boj! Příběh praví, že mnich se jednoho dne zeptal čínského zenového mistra devátého století Džošú: „Má pes buddhovskou podstatu?“ Džošú na to odvětil „wu“. Toto „wu“ („mu“ v japonštině, v níž se kóany obvykle předkládají) znamená doslovně „ne“. Podle všeho tedy Džošú odpověděl záporně. Avšak podle nejznámější sbírky komentářů ke kóanům *Mumonkan* (Brána bez dveří) na to měl ve třináctém století zenový mnich Mumon odpovědět „mu“.

Chcete-li dokonale ovládat zen, musíte projít bariérou patriarchů. Abyste dosáhli tohoto hlubokého uvědomění, musíte úplně zastavit myšlení. Neprojdete-li touto bariérou a nezastavíte-li myšlení, budete jako stín bloudící v pustině. Nyní se vás zeptám, co je to bariéra mistrů. No ano, je to ono prosté slovo „mu“. To je hlavní brána k zenu. Proto nese název Mumonkan zenu... Nechcete projít touto bariérou? Zburcujte celé své tělo... Probudte myšlenku silné pochybnosti a soustředte se na slovo „mu“. Myslete na ně dnem i nocí. Nevytvářejte si nihilistickou představu prázdna ani podmíněnou představu „buď, anebo“. Bude to, jako byste spolkli horký brambor, který nemůžete vyplivnout, i když se snažíte. Všechny nahromaděné přeludy a klamné myšlenky vymytíte a vnitřní a vnější svět splyne v pravý čas spontánně v jedno. Poznáte to, ale jen uvnitř, jako když se němému zdá sen. Pak náhle dojde k závratné změně a vy budete s úžasem sledovat otevřená nebesa a země se bude otřásat.

Mumonkan, str. 29

O „mu“ tedy nelze uvažovat jako o významu slova. O sedm set let později nám další velký učitel zenu, D. T. Suzuki, poskytl tento výklad:

Není pochyb, že o „mu“ nelze přemýšlet, protože zde není logické myšlení možné. „Mu“ nenabízí žádný význam, jako v případě se psem a s buddhovskou podstatou; je to čisté a pouze „mu“. Kóan nepopírá ani nepotvrzuje přítomnost buddhovské podstaty u psa, ačkoli Džóšú používá „mu“, je-li na buddhovskou podstatu tázán. Když je „mu“ předložen nezasvěceným, zůstává stále týmž; a přesně na to od počátku upozorňují mistři zenu, kterým posloužil k otevření očí.

Ovšem neznamena-li „mu“ to, co říká, že znamená, není možné, že kóan namísto otevírání očí spíše zavírá? V určitém smyslu ano. Abychom mohli odpovědět, musíme zavřít oči našemu způsobu uvažování a otevřít je způsobu novému. Ale proč tedy Džóšú nemohl říct, co myslí svým „mu“? Kdyby to udělal, musel by to říct on, ne vy. A odpověď by byla plná prázdných slov. Ale Džóšú byl příliš laskavým učitelem, aby to dopustil.

POZNÁMKA 13

VÍCE O KÓANECH

Existuje mnoho sbírek kóanů. Jedna z nejdostupnějších je *Zen Flesh, Zen Bones* od Paula Repse. Nejrozsáhlejšími sbírkami jsou *Mumonkan* (Brána bez dveří) a *Hekiganroku* (Zápisy od Skály zeleného nefritu), které vydal Sekida a Grimstone. Diskutabilní knihou je *Gendai Sojizen Hyoron* (A Critique of Present Day Pseudo-Zen), dostupná v překladu Joela Hoffrnana. Je to velmi sporná kniha, neboť zatímco *Mumonkan* i *Hekiganroku* obsahují komentáře kóanů od mistrů zenu, *Gendai* uvádí i řešení.

Svého času se vyskytly protesty dokonce i proti zařazení komentářů do sbírek kóanů a někteří mistři zenu takové sbírky, když se jim dostaly do rukou, pálili. Nemuseli se však znepokojovat. Komentáře jsou stejně záhadné jako kóany. Avšak zveřejnit řešení je jiný problém, protože cesta k řešení je pro meditujícího důležitější než řešení samo. Řešení je pouze důkazem, že meditující touto cestou prošel. A navíc to „správné“ řešení nemusí být správné pro všechny adepty zenu, a v každém případě, jakmile

k řešení dospějí, mistr jim zadá další kóan a pak další a zase další, někdy velmi rychle po sobě. To mistrovi umožní poznat, zda žákova „správná“ odpověď byla opravdová, nebo jen naučená.

Můžete však namítnout, že pokus zjistit, *proč* je dané řešení „správné“, může mít stejný význam jako práce na kóanu nebo na komentáři ke kóanu od některého velkého mistra. Vyzkoušejte si to sami. První kóan z *Hekiganroku* s komentářem od mistra Sečo zní takto:

Mnich se zeptal Džóšua: „Všecky dharmy (pravdy) lze zahrnout do jednoty, ale kam zahrnout onu jednotu?“ Džóšua odpověděl: „Když jsem byl v Seišu, ušil jsem si konopnou košili. Vážila sedm Uber.“

Sečoův komentář:

*Vezmi špetku chytrosti
Na tuto starou hádanku
Znáš ale dobře
Sedmilibrové konopné košile?*

*A já ji zahodil
Do jezera Seiko
A pluji s větrem v zádech
Kdo se podělí se mnou o ten chlad?*

Druhý kóan a jeho odpověď pochází z *Gendai*.

Mistr: O čem káže hlavní pilíř domu? Co zvěstuje?

Žák: Mistr zenu vstává časně zrána a stará se o své žáky. V běžném domě se otec od časného rána stará o svou rodinu.

Meditace s kóanem

Nejlepší způsob, jak pracovat s kóanem, je, když vám ho zadá učitel zenu. Říká se totiž, že bychom si kóan neměli vybírat sami - a to ani z tak uznávaných sbírek, jako je *Mumonkan* a *Hekiganroku*. Učitel zadá žákovi kóan, který je pro něj v daný okamžik vhodný, a je nejvhodnějším člověkem, který posoudí, zda žákova odpověď vystihla správnou pod-

státu, nebo ne. Grimstone ve svém úvodu k *Mumonkanu* podotýká, že pravých učitelů zenu je velmi málo. V tom případě můžeme pracovat sami a Grimstone ujišťuje, že „mnohé lze zvládnout bez (učitelovy) pomoci. Je mnoho případů adeptů zenu, kteří našli vlastní cestu k probuzení“.

Chcete-li zkusit meditaci s kóanem a musíte-li pracovat sami, zvolte si nejprve kóan z *Mumonkanu* nebo *Hekiganroku*. Kóany z obou sbírek mohou být použity v jakémkoli pořadí, ale většina zenových učitelů zadává jako první kóan „mu“. Předpokládejme tedy, že budete pracovat na „mu“. Nejlepší psaný nástin od pravých učitelů zenu podle mého názoru sestavil Sekida. Ve své knize *Zen Training: Methods and Philosophy* nám Sekida naznačil směr jako moudrý přítel a vede nás nenásilně, ale pečlivě, takže rozumíme každé podrobnosti. Já osobně jeho vedení považuji za stejně hodnotné jako bezprostřední pokyny, kterých se mi dostávalo při cvičení meditace s kóanem. Ve svém nástinu Sekida říká:

1. fáze Když usednete do meditační polohy, zaměřte se na dech. Začněte dýchat ústy a důrazně vydechněte lehce přivřenými rty. To pomůže vytvořit určité napětí v dýchacích orgánech a uhlídat rozptýlené myšlenky. V této fázi můžete buď počítat dechy, přičemž číslo vyslovujete vždy po celou dobu výdechu, anebo si pro sebe můžete tiše říkat slovo „mu“.

2. fáze Když dosáhnete koncentrace, převedte dýchání do nosních dírek a dýchejte ostře, slyšitelně, čímž podpoříte prohloubení koncentrace. Oči, které jste při první fázi měli otevřené, mohou být nyní - pokud vám to vyhovuje - zavřené. Ačkoli meditace s kóanem se tradičně provádí s otevřenýma očima, aby se předešlo usínání, zavřené oči meditujícímu pomohou směřovat pozornost dovnitř, a je tedy větší pravděpodobnost dosažení absolutního samádhi.

I když jste během první fáze počítali dechy, mělo by nyní každý výdech provázet slovo „mu“. „Mu“ znamená „nic“, ale nemyslete si, že budete zkoumat význam nicoty. Učitel se vás zeptá „Co je mu?“ nebo „Ukaž mi mu“, ale to není výzva k dohadům o pojmech. Musíte „mu“ *vnímat* a toho dosáhnete tak, že „mu“ budete vnímat jako „zvuk svého dechu a nebudete se zabývat jinou představou“. Vyslovujte „mu“ bez jakékoli

filozofické úvahy a jednoho dne „si uvědomíte, že odpověď je tady; a vy sprásknete ruce a dáte se do smíchu“.

Sekida říká, že meditace s kóanem je opravdu obtížná záležitost. Skutečně je pravda, že někteří lidé se při práci na svém kóanu silně zapotí, jako by vykonávali náročnou fyzickou činnost. To však neznamená, že se v pravý čas nedostaví klid. Jen nám to dokazuje, že jsme ještě v koncentrační fázi meditace, a Sekida nám radí, jak tuto koncentraci prohloubit, jak o kóanu usilovně meditoval, jako by na něm závisel náš život.

Postupuje-li druhá fáze, jak by měla, začínají se objevovat první příznaky pozitivního samádhi, provázené určitými změnami tělesných pocitů. První z nich, říká Sekida, je ztráta vědomí jednotlivých kloubů a svalů a všeobecný pocit tlaku, „jako když je tělo sevřeno těžkým krunýřem“. Tradiční věta zenového učení, která tento stav vystihuje, je „na stříbrnou horu přes ostré hrany železných srázů“ (zen rád používá poetický jazyk), ale jak se samádhi postupně rozvíjí, přichází další stav, pocit odumření veškerých tělesných pocitů. To je „zmizení“ těla i mysli. Sekida podotýká: „Něco tam opravdu existuje, ale nedokážeme říct, co to je.“

3. fáze Dýchání již není ostré, ale téměř nepostřehnutelné. Přestávky mezi jednotlivými nádechy a výdechy se prodlužují. Není přitom třeba žádného vědomého úsilí, vše postupuje samo. Občas, když dochází kyslík, tělo vyrovná jeho hladinu velmi dlouhým nádechem. Nyní je meditující schopen vstoupit do absolutního samádhi. Dokonce i opakování „mu“ ustává. Přetrvává jen nehybnost a ticho. Ani myšlenka nepronikne do probuzené mysli. Ta jako by se rozsvítila „a celý svět kolem se rozprostírá do nedohledna“.

Třetí fáze tedy zahrnuje jak zklidnění, tak vhled, a sice ten nejhlubší vhled, při němž mysl už sama sebe nepoužívá, ale *stává se sama sebou*.

Konceptuální poznání „mu“

I přes varování nesnažit se poznat „mu“ konceptuálně však můžete mít silné nutkání to udělat, zejména v počátečních stádiích (to se týká všech kóanu). Sekida připouští, že je přijatelné uposlechnout tohoto nutkání za

předpokladu, že jste si vědomi, že „teď odříkáváte ‚mu‘ ve své hlavě a netlačíte je dolů do břišní dutiny“. Nejlepší způsob tohoto konceptuálního poznání je neustále si v duchu opakovat otázku: „Co je ‚mu‘?“ Buďte však opatrní. Nenechte se zmýlit představou konceptualizace. Ještě jste se nepokusili vymezit pojem „mu“, abyste jej mohli nahradit jiným slovem či slovy. Pohlížejte na „mu“ z různých úhlů, jako byste si prohlíželi květinu nebo západ slunce. Nenechte se ošálit logickým vysvětlením, které se vaše mysl bude snažit vytvořit.

A nezapomeňte na Sekidovo varování - nemyslete si, že budete zkoumat význam nicoty. Jak by „nicota“ mohla být „zkoumána“ nebo mít „význam“ z hlediska běžného chápání tohoto výrazu? Nenechte se svést k meditaci o slově „nicota“ místo slova „mu“. „Mu“ má pro západního člověka velký význam v tom, že - ačkoli fakt, že jeho ekvivalentem je výraz „nic“, zároveň zvyšuje naši silnou pochybnost, s níž ke slovu přistupujeme - „mu“ jako takové je pouze zvuk, a je tedy oproštěno od asociací, které obvykle mysl rozptylují.

Konceptuální poznání „mu“ vám neumožní tak snadno dospět k absolutnímu samádhi jako nekonceptuální přístup, říká Sekida, ale může vám rychleji pomoci k pozitivnímu samádhi. A protože je třeba dospět k oběma úrovním samádhi, tedy pozitivní i absolutní, domnívám se, že bychom měli použít jak konceptuální, tak nekonceptuální metody. V každém případě, když intenzivně pracujete na kóanu, dostaví se konceptuální poznání spontánně během každodenních záležitostí, a to by mělo být povzbuzením. Bylo by nesprávné zanechat svůj „horký brambor pochybnosti“ v meditační místnosti.

Mistr zenu, kterého cituje Suzuki, uvádí, že se musíte se oddat

kóanu dnem i nocí, vsedě i vleže, za chůze či vstoje... Snažte se na něj myslet neustále. Dny míjejí, roky plynou, ale v pravý čas, až vaše mysl dosáhne souladu a soustředění, náhle ve vašem nitru dojde k procitnutí - procitnutí do podstaty Buddhů a patriarchů. A tehdy, s konečnou platností a kdekoli se ocitnete, vás už žádný mistr zenu nepřistihne při neznalosti.

Essays in Zen Buddhism, str. 99

To znamená, že žádný učitel zenu už nebude moci říct, že je vaše probuzení nedostatečné. *Dospěli* jste k ničemu, protože opravdu jediné tam lze dospět. Ale když tedy již jste na tom pravém místě, kam ještě pokračovat? Všechno, co se stalo, bylo poprvé, a vy teď ono místo znáte. A když už jednou víte, jak by vám někdo mohl toto poznání odejmout? *Kam* by to odnesl?

Je „mu“ pouze mantra?

Nejlepší poměr mezi prací na nekonceptuálním a konceptuálním hledisku kóanu je věnovat se prvnímu při meditačních sezeních a druhému v každodenním životě - tak, že jej stále opakujete, často hravým, uvolněným způsobem, se zvědavostí nebo nikoli, a s vědomím, že řešení (či lépe rozluštění) rozhodně přijde, neboť všechno má svůj čas. A jak říká Sekida, až řešení přijde, dostaví se pocit, že „odpověď je tu“. Existuje jedno staré zenové rčení: „Myslel jsem, že mám před sebou ještě dalekou cestu, ale když jsem se otočil, spatřil jsem, že jsem svůj cíl minul již před mnoha lety.“ Je užitečné zapamatovat si toto rčení i v souvislosti s kóanem.

Lidé, kteří praktikují meditaci s mantrou, se někdy ptají, jak se nepojmová práce na „mu“ (či jiném kóanu) liší od meditace s mantrou (10. kapitola). Jedná se o totéž opakování zvuku, o totéž vyprázdnění mysli. V čem je tedy rozdíl? V meditačním systému jsou rozdíly spíše zdánlivé než skutečné a čím hlouběji se dostáváme, tím rychleji mizí. Avšak základní rozdíl je v tom, že když pracujete na kóanu, je vaše mysl zaplněna pochybností, která stále sílí. Mistr zenu Hakuin radí říkat si, že „Toto mé tělo je samo „mu“ a co to vlastně znamená?“ Kóan skrývá význam a právě tento význam nakonec vede ke vhledu.

Při meditaci s mantrou se však soustředíte na opakování mantry a k vhledu vás dovede právě *ona*. Když se dostaví pravý vhled, pak není rozdílu mezi tím, co vám vyjeví kóan a co mantra. Můžete k popisu použít různých slov, ale pravý vhled vyžaduje vnímat jednotu, která je tu a v níž žijeme a jednáme a v níž je naše podstata. Je-li nám dáno ztišení mysli a prostor, abychom poznali, kdo ve skutečnosti jsme, nemohou cesty meditace vést odlišnými směry.

Stav probuzení

Jakými slovy popisuje zen tento pravý vhled? Či lépe, protože není rozporu mezi vhladem a stavem mysli, v němž se dostaví, jak popisuje zen tento stav mysli? Naslouchejme slovům mistra zenu Han Sána, která vyložil a stručně vyjádřil Lu Kchuan Ju. Když se Han Šan jako dvacetiletý učil v buddhistickém společenství Čistá země, které medituje s opakováním mantry Amitabha Buddha („Namu Amidha Bhutsu“), setkal se s čchanem a dostal tento kóan: „Kdo medituje o Buddhově jménu?“ (což je varianta kóanu „Kdo jsem?“). O osm let později, při meditaci, „náhle pocítil, jako by se jeho tělo rozplynulo“, a při stavu absolutního samádhi o několik dní později:

...jeho tělo a mysl zmizely a nahradila je nesmírná záře, oblá a rozlehlá, jasná a tichá, jako veliké kulaté zrcadlo, zrcadlící všechny hory, řeky a všechnu zemi. Pak si ve svém těle uvědomil tichou vyrovnanost a již mu (v meditaci) nebránily žádné zvuky či tvary.

Practical Buddhism, str. 48

O jiné události vypráví Han Saň:

To, co se ve velké nicotě bouřilo, bylo teď tiché, jako když přestane pršet a mraky se rozplynou. Vzduch jako by byl pročištěný a všechno bylo naprosto klidné, bez sebemenší známky stínů. Mysl byla prázdná a okolní předměty tiché; dosažená blaženost byla nepopsatelná.

Practical Buddhism, str. 49

Jako další způsob vyjádření svého stavu mysli cituje Han Šan slova ze Surangáma šutry:

*Vše zaplavilo dokonale průzračné, jasné světlo
A svým zářivým tichem zahalilo velkou nicotu.
Pozemské věci, při pohledu zblízka
Jsou jen iluze snů.*

Tyto řádky neznamenají, že pozemské věci neexistují, ale že neexistují tak, jak je obvykle vnímáme. Vidíme je jako oddělené, statické, odtržené, izolované, odříznuté jednu od druhé hranicemi ostrými jako břitva, zatímco ve skutečnosti je každá věc pohybujícím se, dynamickým, nezastavitelným projevem jediné životní síly, jediné jednoty. Nic nelze k této jednotě dodat nebo z ní odejmout. Každý z nás je pro ni nepostradatelný, podobně jako každý strom, každá hora, každá moucha. A protože mezi ní a námi nejsou žádné hranice, jsme my ve skutečnosti její součástí. Naše mysl zahrnuje celý svět, nebo - jak napsal na přelomu století William James, jeden ze zakladatelů moderní psychologie: „Poznat předmět v jeho celistvosti znamená poznat celý svět.“

Zen tuto jednotu postihuje možná víc než ostatní tradice. Uvedu příklad poznání tohoto stavu, převzatý náhodou z jiného díla Lu Kchuan Ju *The Transmission of Mind Outside the Teachings*. Tentokrát patří slova jeho žákovi, člověku ze Západu, který dlouho pracoval na kóanu: „Všechny věci se vracejí k jednotě, kam se vrátí jednota?“

Nejprve byla má mysl zaplavena myšlenkami, ale postupně se měnila, až jsem z ní odstranil úplně všechno kromě kóanu. Ale nemohl jsem pokračovat... Cítil jsem se zbytečný a ztracený. Byl jsem však rozhodnutý a odebral jsem se do samoty v horách... a stále jsem myslel na kóan. Jednoho dne jsem se zastavil u řeky a vyčerpaně se posadil. Náhle jsem uslyšel, ale zřejmě ne svými ušima, zpěv větru ve větvích. Okamžitě jsem ze stavu vyčerpanosti přešel do takového uvolnění, že jsem se cítil otevřený velikému přílivu energie... Vše bylo zalito ostrým bílým světlem či elektrinou (ačkoli tam nebyly žádné předměty) a já měl pocit, že vidím vznikat celý vesmír, žhavý, nezničitelný. Jak tam mohlo být tolik světla? ... To je probuzení. Hlavní dojem byl, že vstupuji do absolutní podstaty existence — žádná hmota, žádní lidé, žádní bohové, jen blaženost, (str. 19-20)

Popis je pouze půl cesty

Lu Kchuan Ju uvádí — shodně se Sekidou — rozlišení mezi pozitivním a absolutním samádhi a píše: „Když meditující může popsat, co pochopil,

není to absolutní, ale pouze relativní stav. Je to polovina cesty." Existuje totiž rozdíl mezi osobou, která chápe, a věcí, která je chápána. Následující fází na cestě je rozplynutí tohoto rozdílu, takže se meditující *stává* tím, kým ve skutečnosti je, místo aby vše jen pozoroval.

Poznání, říká Hakuin,

nelze popsat a nemůže být sděleno jiným. Jako ti, kteří se právě napili vody a vědí, jestli je studená, nebo teplá. ... Minulost, přítomnost a budoucnost jsou soustředěny do tohoto okamžiku vašeho vědomí. ... Žádné štěstí se tomu nemůže rovnat.

Citováno Suzukim, Essays in Zen Buddhism, str. 196

Sóto zen

Suzuki popisuje v *The Field of Zen* rinzai zen a jeho meditaci s kóanem jako *aktivitu*, a sóto zen se zazeném („sezení s vědomím“) jako *tiché rozvažování*. To neznamena, že tyto dva aspekty jsou jeden od druhého oddělené. Ve skutečnosti bylo mým nejpřekvapivějším zjištěním, když jsem začínal studovat zen, odhalení jednoty mezi dvěma školami. Vlastně šlo o jednotu mezi všemi buddhistickými školami a mezi buddhismem jako takovým a ostatními náboženstvími. Nedávno jsem se ve skupině lidí ze Západu, kteří konvertovali k buddhismu, setkal s odmítnutím této otevřenosti - takto totiž uvažuje západní člověk. Nikdy jsem se však s jejím odmítnutím nesetkal u těch, kteří byli vychováni čistě v buddhistické tradici. Tito lidé totiž chápou různé školy buddhismu a různá náboženství pouze jako různé cesty vedoucí na tutéž horu.

Rinzai zen tedy používá jak činnost, tak i tiché rozjímání a větší důraz klade na činnost, zatímco sóto zen, který používá rovněž obojí, klade důraz více na rozjímání. Laici se mohou svobodně vzdělávat v obou školách a takové křížení je obvykle podporováno. Dokonce i velcí mistři zenu měli v minulosti zvyk chodit během učení od jednoho učitele k druhému a přijímali moudrost všude, kde ji našli. Jedním z těchto velkých mistrů byl samozřejmě Dógen.

Mistr zenu Dógen. Již ve 4. kapitole jsem se zmiňoval o Dógenovi, mistrovi zenu ze třináctého století, který v Japonsku založil sóto zen. Dva hlavní body Dógenova učení jsou tyto: Mezi meditací a probuzením není rozdíl a buddhismus je přímo samo správné chování v běžném životě (viz např. *Zen Master Dógen: An Introduction with Selected Writings*, sepsali Yuho Yokoi a Daizen ViCtoria).

Oba tyto body vlastně objasňují, že člověk nemedituje nebo se nechová správně proto, aby dosáhl probuzení, ale proto, že tak probuzení lidé jednají. Jsou více příkladem probuzení než prostředkem jeho dosažení. Neznamená to však, že máme být se sebou spokojeni a myslet si, že pokud trochu meditujeme a vhodně se chováme, nemusíme se už více snažit. Učení je mnohem ožehavější a tajemnější. Naše mysl je původem shodná s Buddhovou v tom smyslu, že obsahuje podstatu téhož probuzení, avšak naše probuzení se neobjeví bez usilovného cvičení. Ale jakmile začneme cvičit správně, začínáme podle Dógena projevovat slabé probuzení, které se spolu s oddaným a odhodlaným přístupem ke cvičení nakonec změní v probuzení hluboké.

Sóto zen používá kóany jen málo, protože Dógen učí, že buddhistické cvičení (meditace, uctívání Buddhů, dodržování pravidel) je samo nejvyšším kóanem. Avšak učitel sóto zenu se nebrání zadat žákovi kóan, může-li mu to pomoci. V *Šóbó genzó zuimonki* (ve sbírce krátkých Dógenových přednášek ke svým stoupencům, přeložené Masunagou) dává Dógen odpověď na jeden z nejslavnějších kóanů - *Nansen a kočka*. Dógen však klade důraz na meditaci s plným soustředěním, které umožní osvícení prostoru, v němž se význam kóanu vyjeví, a dává zřetelné pokyny, jak toho dosáhnout.

V meditaci sóto zenu sedí obvykle meditující čelem k bílé zdi (na rozdíl od rinzai zenu, kde meditující sedí čelem do meditační místnosti). Adept má podle Dógena zaujmout pozici úplného nebo polovičního lotosového květu s levou nohou nad pravou a s levou rukou vloženou do dlaně pravé ruky. Pokračuje:

Oči nechtě stále otevřené, dýchejte klidně nosem... Nadechněte se zhluboka, kolébejte se do stran a pak zůstaňte sedět nehnuté jako

skála. Myslete na prázdnotu. Jak vznikla? Myšlením mimo dosah myšlení a nemyšlením. To je absolutní základ zazen.

Šóbó genzó zuimonki, str. 46

Pak Dógen vysvětluje, že zazen není tak úplně meditací.

Je to spíše jen klidný a příjemný buddhistický obřad, pochopení Buddhovy moudrosti. Vystane pravda bez jakýchkoli iluzí. Když jí porozumíte, jste naprosto svobodní, jako drak, který dostal napít, nebo tygr, který ulehl na hoře. Pak se objeví nejvyšší zákon a vy budete zbaveni zemdenosti a chaosu mysli.

Čtenář má právo říct, že to může být „klidný a příjemný buddhistický obřad“ pro Dógena, ale pro nás, prosté smrtelníky, to nic neznamena. Dógen si toho je vědom a stále nám připomíná, že dokonce i Buddha Šákjamuni (historická osoba) strávil šest let cvičením zazen, než dosáhl probuzení, a Bódhidharma, zakladatel zenu, potřeboval devět let (a říká se, že si odřízl oční víčka, aby předešel usínání).

Dógen nám opět připomíná paradox podstaty meditace; jakmile adept dosáhne probuzení, zdá se to tak neuvěřitelně prosté, že může tuto cestu označit za „snadnou“. Je tak snadná, jako když otevřete oči a uvidíte před sebou něco, co tam vždy bylo. Je snadná, jako když prostě jste, snadná, jako když dýcháte. Nejedná se o pochopení ničeho nesrozumitelného, jako při studiu cizích jazyků. Jde o pouhé uvědomění si skutečnosti, kterou dávno znáte.

Avšak dokud si to neuvědomíte, nezdá se nic těžšího. Vlastně není nic těžšího, protože těžkosti si vytváříme my sami. Jako když si člověk stojí na noze a diví se, proč nemůže jít. Dokud nepochopíme, že jedna noha drží druhou, nikdy nedokážeme udělat krok nebo uznat, že si problém vytváříme sami. Když se však ono uvědomění dostaví a sundáme nohu z té druhé, budeme se smát, jak neuvěřitelně snadné to vše bylo. Už jsme svobodní a vždy jsme svobodní byli.

Dógenovo učení je velice užitečné, i když hloubka jeho myšlenek nebývá na první pohled zřejmá. Ať je tradice, z níž vychází naše meditace,

jakákoli, říká nám, že ačkoli si namlouváme opak, ve skutečnosti nám nikdy nebylo ani probuzení, ani jiné dary odepřeny. Jediné, co je třeba, je otevřít se.

Závěr

Ačkoli někteří lidé vidí, že subjektová meditace má velký význam pro poznání toho, co se odehrává v naší mysli, zavrhují ji jako cestu duchovního růstu, protože jim *zavání* přílišným sebevědomím. Doufám, že jsem pomohl rozptýlit tento mylný dojem. Subjektová meditace neznamená sebezveličování; je to způsob, jak si uvědomit, že naše ego, to, co chápeme pod pojmem „já“, nemá reálnou existenci. Je to jen uměle vytvořený pojem, způsob pohledu na život, o němž jste se mylně domnívali, že je skutečně vaším životem.

Všechny cesty duchovního růstu mluví o nezbytnosti potlačit své já - ať už je to označováno jako zbavit se jej, podřít si jej, nebo jednat bez vědomí sebe samého. Zen a buddhismus vůbec zdůrazňují, že ztrátou svého já ve skutečnosti vůbec nic neztrácíme. Jak můžeme ztratit něco, co jsme nikdy neměli? Já“ přece není věc. Můžete říct, jaké je? Zkuste to. Přinejlepším přijdete s řadou nudných popisů, které v žádném smyslu plně nevystihnou ani to, kdo myslíte, že jste, a už vůbec ne to, kým jste skutečně. Dokonce i tyto popisy podléhají neustálé změně. Váš věk, povolání, rodinný stav, názory a postoje, sympatie a antipatie, zvyky, životní cíle, přesvědčení - to vše se s uplyvajícím časem mění. Vaše dnešní osobnost se od vaší minulé osobnosti velice liší kromě jediného - kromě vašeho vědomí, bezejmenného pozorovatele, který sleduje běh vašeho života a toho, o němž se domníváte, že tento život žije. Lu Kchuan nás upozorňuje, že čchan to symbolizuje pojmy hostitel a host. Ve skutečnosti jsme hostitelem, ale v představách se ztotožňujeme s hostem.

Zen nás vede k tomu, abychom si to uvědomili a pochopili, že teprve osvobozením se od tohoto iluzorního malého já dospějeme k celistvému bytí. Ocitujme zde velkou moudrost: „Kdo nalezne svůj život, ztratí jej, kdo ztratí svůj život pro mne, nalezne jej.“ (Mt 10,39)

„ŘEKNI MI, KDO JSI“

Existuje i jiný způsob práce s kóanem. Uvedu jej na příkladu kóanu „Kdo jsem?“

Ke cvičení potřebujete partnera, s nímž si budete střídavě klást otázky. Posadte se čelem k sobě. Záleží na vás, zda se budete vzájemně dívat do očí, ale po skončení sezení vyzkoušejte, zda to pro vás je, či není obtížné a proč.

Zaměřte se na dýchání, dokud nedosáhnete klidného soustředění. Váš partner vás bude sledovat, a až usoudí, že nadešel správný okamžik, zeptá se: „Řekni mi, kdo jsi?“

Nepřemýšlejte o tom ani se nesnažte odpověď usilovně formulovat. Prostě řekněte, co vás napadne. Pokud vás nenapadá nic, tiše čekejte. Usoudí-li váš partner, že ticho již trvá příliš dlouho, může zopakovat: „Řekni mi, kdo jsi?“ Když mluvíte, váš partner vše poslouchá bez jakéhokoli komentáře či soudu.

Po uplynutí pěti minut (můžete si nastavit budík, nebo se váš partner může občas podívat na hodinky) se role vystřídají. Nyní se budete ptát vy: „Řekni mi, kdo jsi?“ a váš partner bude odpovídat.

Cvičení může trvat třicet nebo čtyřicet minut, každých pět minut si vystřídáte role. Po skončení cvičení si můžete promluvit o svých pocitech, avšak opět bez komentáře. Pocity by si měly být vzájemně blízké (a obvykle bývají), ale nikdy je neodsuzujte ani nezlehčujte.

V tomto cvičení se často stává, že oba partneři začínají s formální charakteristikou - jménem, zaměstnáním, rodinným stavem. Ale postupně takové odpovědi zmizí a další už přichází samo.

K otázce „Kdo jsem?“ se vrátím v 10. kapitole, ale samozřejmě na ní můžete pracovat jako na kterémkoli jiném kóanu. Výhodou cvičení ve dvou (jako doplňku samostatné práce, nikoli její náhrady) je, že přítomnost druhé osoby napomáhá prolomit některé hradby, které jsme si v sobě vytvořili na obranu před sebepoznáním. Partnerova přítomnost nám dodává odvalu, a jakmile se cvičení rozeběhne a dostaví se důvěra, často řekneme někomu jinému víc než sami sobě.

Tomuto a dalším podobným cvičením se mnohem podrobněji věnuje John Crook v knize *Spáče in Mind*.

Kapitola 9

Objektová meditace I: Záhady života a smrti

Jak jsme uvedli v předešlé kapitole, objektová meditace se od subjektové liší tím, že jejím východiskem je představa duchovní síly „mimo nás“, s níž může meditující navázat kontakt, hledat a nacházet v ní oporu. Jednoduše řečeno, soustřeďujeme se zde na představu přítomnosti této síly, ať už vizualizované, nebo vnímané; v centru meditace se může objevit velmi podrobný obraz a následně si vizualizujeme, jak na nás přecházejí vlastnosti, které si chceme osvojit.

Než se seznámíme s praktickými technikami, je třeba říci, že meditace o síle či bytosti „mimo nás“ je někdy jenom začátkem cvičení. Jakmile meditující pokročí dále, dospěje do stadia, kdy hranice mezi „vnější“ a „vnitřní“ duchovní silou mizí. Křesťanští mystikové chápali Boha jako bytost mimo nás i v nás. Království nebeské není krajinou nad oblaky, nýbrž živou skutečností přítomnou v našich srdcích. Jsme to my sami - nejsou zde žádné pohraniční pevnosti se strážemi, které by nás odmítly vpustit dovnitř. Ať již tedy začneme se subjektovou, nebo objektovou meditací, nakonec pouze opíšeme kruh. Nahlédnete dovnitř a zjistíte, že se díváte i ven. Vyhlédnete ven a ukáže se, že zároveň nahlížíte do nitra.

Přístup tibetského buddhismu

S praktikami objektové meditace se můžeme nejzřetelněji setkat v tibetském buddhismu, který využíval, jak bude popsáno dále, nesmírně podrobné vizualizace. Před prvním nácvikem vizualizace (viz 7. kapitola) adept nejprve studuje některou z velmi složitých *rúp* (sošek) nebo *thangk* (obrazů) Buddhy či bódhisattvy, na niž se má posléze soustředit. Zkoumá přesnou pozici rukou (každé gesto či *mudra* je nositelem zvláštního významu), symbolické předměty, jež postava drží, detaily oblečení, výraz tváře atd. Každý z těchto rysů si pak při vizualizaci znovu vybavuje.

Toto soustředění na detaily má dva důvody. První spočívá v tom, že nesmírně zdokonaluje účinnost samotné vizualizace. Časem si dokážete vybavit *rúpu* nebo *thangku* do nejmenších podrobností a stanete se ve vizualizaci opravdu zdatnými. Druhý důvod je ten, že sebemenší detail má symbolický význam, jenž meditujícímu přináší nesmírný duševní i duchovní užitek, přestože si jeho přesný význam neuvědomuje.

Při některých cvičeních učitel meditace ještě napomáhá vizualizaci tím, že odříkává podrobnosti Buddhovy či bódhisattvovy podoby, a meditující si tak může detaily postupně vybavovat. Před mnichy a lidmi zkušenými v meditaci učitel deklamuje rychleji, protože jeho posluchači danou podobu důvěrně znají a svoji vizi si vytvářejí s lehkostí, jako když si dítě sestavuje obrázkovou skládačku.

Příklady toho, jak lama přednáší Buddhův nebo bódhisattvův popis, lze nalézt v knize Kathleen McDonalldové *How to Meditate*. Jestliže však postupujete sami, je nejlepší začít jednoduchým obrazem, který má pro vás zvláštní význam - obvykle, ale ne nezbytně se jedná o podobu duchovního učitele. Umístěte si jeho vyobrazení před sebe, abyste ho měli při sezení v úrovni očí, upřeně a pokud možno bez mrkání ho pozorujte. Vnímejte každý detail. Když cítíte, že se vám obraz v mysli zafixoval, zavřete oči, jako byste ho chtěli vyfotografovat. Když začne obraz mizet, oči otevřete a znovu ho sledujte. Podobně jako při vizualizaci geometrických útvarů nezkoumejte obraz příliš podrobně. Nejprve jej vstrebejte jako celek, pak se promyšleně zaměřte na jednotlivé části a soustřeďte se postupně na každou z nich, dokud se vám jasně nevybaví.

Při tomto postupu také vnímejte symbolické významy, které obraz obsahuje. Sledujte však také to, co je na vyobrazení zvláštního. Jaké jsou detaily zobrazených symbolů. Můžete si například všimnout, že oči téměř vyzařují určitou vlastnost, jako by vysílaly neviditelné světlo. Nebo zpozorujete, že jedna ruka je vztažena v gestu, jako by vám něco darovala. Postupně si uvědomíte lehký, uklidňující úsměv na rtech, který přináší příznivý vzkaz. Možná si všimnete, že lehké řasení oděvu vyvolává téměř hmatatelný dojem srdečnosti a laskavosti, zatímco barvy, třeba bílá a modrá, vypovídají o čistotě a oduševnělosti. Uvědomíte si jemnost rukou, která symbolizuje dotek lásky a citu a tak dále.

Při zkoumání obrazu si uvědomíte, jak váni sděluje své poselství, jak prostřednictvím symbolů ožívá, jak mu pomáhá obživit i vaše vlastní odezva, jak sdílíte s umělcem akt tvorby. Tím také poznáte, jak a proč hraje obraz ve vašem prožitku zvláštní roli.

Tento proces, ve kterém se seznamujete se symboly, bude stále rozvíjet vaše schopnosti vizualizace. Další dobrou pomůckou je, když si svůj popis obrazu nahrajete na magnetofon a budete si pásek pouštět při

meditaci, jako když lama předřikává popis rúpy nebo thangky nasloučajícím mnichům. V nahrávce si zaznamenejte popis se všemi příslušnými symboly. Například popis obrazu křesťanské Panny Marie může znít takto (vycházím z portrétu Madony s dítětem od Fra Angelika):

Maninu hlavu obklopuje svatozář zlatavého světla, která symbolizuje její nadpozemský charakter a vyzařuje její oduševnělost do celého světa. Maria hledí přímo na mě a její oči jsou plné lásky, kterou rozdává všem lidem. Má krásnou tvář a její klidný úsměv vyjadřuje vědomí, že Boží milost náleží všem. Pozvedá pravou ruku s dlaní obrácenou vně, palec a ukazovák se dotýkají v gestu, které symbolizuje duševní sílu a nezlomnost. Mariino roucho je syté modré a splývá jí k nohám v mírných záhybech, její spodní šat, který nechává šíji nezahalenou, má červenou barvu Kristovy oběti. Na levé ruce Maria drží malého Ježíše, vine ho k srdci a vyjadřuje tak lásku mezi matkou a dítětem i Kristovu budoucí schopnost proměňovat lidská srdce.

Jakmile se obraz ve vaší mysli vytvoří, ať už s pomocí nahrávky, nebo bez ní, udržujte ho v průběhu meditace ve stálé a zřetelné podobě. Máte-li v životě nějaké problémy nebo usilujete-li o nějaký cíl a potřebujete pomoc, požádejte o ni a představte si, jak na vás z vizualizovaného obrazu působí proud paprsků. V tibetské buddhistické tradici se to obvykle zobrazuje jako bílé záření vycházející z čela představované bytosti, jako červené paprsky vycházející z hrdla nebo modré ze srdce, což ve zmíněném pořadí symbolizuje odstranění překážek těla, mluvy a ducha.

V závěrečné fázi nechává meditující obraz v sobě rozplynout. Je to důležité ze dvou důvodů. První souvisí s dřívější poznámkou v 7. kapitole - pokud opomíjíme rozplynutí vizualizace, může to mít za následek, že se na ni začneme příliš fixovat. Samotná vizualizace a obraz, který je na ní založený, jsou však výtvořem mysli a jako takové musí být chápány. To neznamená, že vizualizace musí být nevyhnutelně důmyslnou autosugescí, způsobem, jímž si na své cestě budujeme potřebnou sebedůvěru k překonání překážek. V souladu s vaší vírou můžete akcep-

tovat představu, že vizualizace vytváří skutečné spojení mezi vámi a duchovní mocí, kterou představuje. Avšak vyobrazení zůstává pouze vyobrazením. Když se na ně upnete a budete považovat symbol za realitu, dopustíte se chyby. Duchovní síla je mnohem důležitější než metoda, jež vás k ní přivádí, a jedno s druhým není možné zaměňovat.

Druhý důvod pro nutnost rozplynutí vizualizovaného obrazu spočívá v tom, že si při tomto aktu můžete představit, jak do vás vstupují vlastnosti daného obrazu. Lze to přirovnat k meditaci o osobě, které se chcete podobat, s následnou představou, jak s touto osobou splynete vjedno. I když odhlédneme od duchovního významu této praxe, jde o účinnou psychologickou techniku, která dokáže navodit změny vaší osobnosti.

Vizualizace se rozplyne při představě, že obraz opouští místo před vašimi očima, vznáší se nad vaši hlavu a pak se otáčí, dokud se neobrátil opačným směrem. Potom si můžete představit, jak se vize rozptyluje do světelných paprsků, sestupuje vašim temenem a nakonec spočine ve vašem srdci. V tibetském buddhismu má Buddha nebo bódhisattva svou zvláštní typickou barvu, do níž se rozplyne. Pokud není pro symbol charakteristická nějaká zvláštní barva, obvykle ho spojujeme s bílým světlem. Meditujete-li však o Kristu, o Panně Marii nebo o některém z křesťanských světců, můžete je ve svých představách spojit s různými barevnými odstíny. Můžete si zvolit např. modrou, která je univerzálním symbolem duchovních hodnot, nebo zlatou, jež je symbolem vznešenosti. Červená naopak vyjadřuje odvahu a svatou oběť, zelená představuje tvořivost, plodnost a zemskou energii. Fialová je pak výrazně mystická barva.

Často není potřeba nějakou barvu vědomě volit. Nejprve nechejte rozplynout svůj vizualizovaný obraz v bílém světle a potom sledujte, zda se po určité chvíli při vizualizaci nějaká barva spontánně neobjeví. Ale ať už dospějete k jakémukoli odstínu, bude pro vaše cvičení významnou oporou. Barvy se snadno vybavují, a když meditace skončí, můžete pocíťovat, že barva naplňuje vaše srdce a posiluje vás, když svou pozornost opět zaměříte k vnějšimu světu. Barva totiž nyní vyjadřuje kvalitu ve vašem nitru, které se vyvíjí a využívá k tomu přínosu meditace.

Západní mysterijní tradice

Vizualizační techniky opět vedou k otázce, o níž byla řeč již ve třetí kapitole: V jakém smyslu jsou skutečné zážitky, k nimž medituující získává přístup? Účinky vizualizace mohou dosáhnout takového stupně, že medituující prožívá blízkost Krista, Panny Marie nebo Buddhy tak intenzivně, jako by byli fyzicky přítomni, a objektivně pociťuje sílu jejich lásky. Charles Seymour, jeden z hlavních odborníků na západní mysterijní tradice — které také ve velké míře pracují s tvůrčími imaginačními technikami — píše, že zpočátku nedokázal rozlišovat mezi čirou fantazií a skutečnými výsledky správně používaných technik. Později po letech praxe shledal, že je s to určit zmíněný rozdíl s „uspokojivým stupněm jistoty“.

Přechod od fantazie ke skutečným výsledkům meditace podle Seymoura spočívá v tom, že medituující se chová, *jako by* obrazy byly opravdové, a nedělá si starosti „s logickým myšlením, které se stále ptá proč“. Toto oproštění se od skepse uvolňuje schopnost obrazotvornosti a z oblasti fantazie nás přenáší k opravdové kreativě. Seymour uvádí, že stoupenec mysterijní tradice (mág - abych užil jeho původního termínu) je *tím*, kým věří, že je, a *nachází se tam*, kde věří, že se opravdu nachází. Zde je možné nalézt podobnosti s tradičními náboženstvími, zejména v pojmu víry a síly víry. *Uvěř, že můžeš zažít Krista, a dokážeš odvalit horu pochybností, která tě od něho pomyslně odděluje.*

Materiál, na němž Seymour založil svoji metodu, lze zčásti nalézt v díle *Dancers to the Gods* Alana Richardsona; nejrozsáhlejší sbírku Seymourových spisů shromáždila Dolores Ashroftová-Nowická v *The Forgotten Máge: The Magical Lectures of Colonel C. R. F. Seymour*, nepochybně nejlepší knize tohoto druhu.

Můj vlastní dlouhodobý zájem o mysterijní náboženství západní civilizace pramenil ze dvou navzájem se ovlivňujících zdrojů; za první jsem se chtěl seznámit s psychologickými systémy dřívějších století a za druhé jsem toužil poznat různé duchovní tradice, abych zjistil všechny důležité podobnosti. Později jsem se v rámci postgraduálního studia hodně zabýval Jungem a skutečnost, že tento psycholog při výzkumu lidského nevědomí přilnul k magickým tradicím, můj zájem ještě více podnítila.