

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra filosofie a religionistiky

Diplomová práce

MEDITACE

(její formy a filosofické předpoklady)

Vedoucí práce: Daniel D. Novotný, Ph.D.

Autor práce: Bc. Václav Peltan

Studijní obor: Filosofie

Ročník: 2.

2018

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

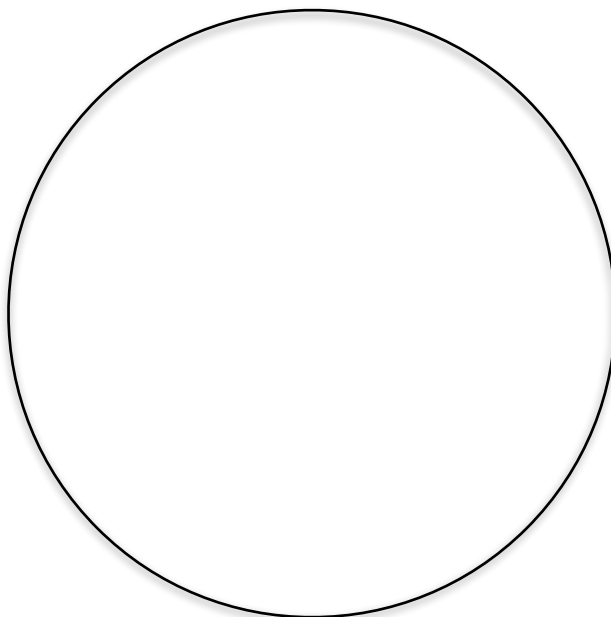
Podpis

Meditace vnoří se do nory našich tajných schránek,
dotkne se tmy i těch nekonečných dní.

Meditací pocítíme citlivý a chladný vánek,
jenž prozradí tajemství schované v ní.

Medituji, tedy jsem.

(V.P.)



Děkuji Danielu D. Novotnému, Ph.D. - za trpělivé a metodické vedení práce.

Děkuji Nikol Maňourové - za lásku a podporu.

Tuto práci věnují Haně Pelťanové a Jířímu Pelťanovi.

Obsah

Úvod	6
1. Definice meditace.....	8
1.1. Teoretický základ definice	8
1.2. Etymologie slova meditace	9
1.3. Velké množství definic meditací	10
1.4. Utvoření vlastní definice meditace.....	13
2. Formy meditace	17
2.1. Meditační techniky	17
2.1.1. Ztišující meditace.....	18
2.1.1.1. Vipassaná	19
2.1.1.2. Tchaj-t'i	20
2.1.1.3. Hathajóga a Radžajóga	21
2.1.2. Plynoucí meditace	22
2.1.2.1. Modlitba	23
2.1.2.2. Šamanismus	27
2.1.2.3. Vizualizace	30
2.1.3. Subjektová meditace	33
2.1.3.1. Zenový buddhismus	33
2.1.3.1.1. Zazen.....	34
2.1.3.1.2. Koán.....	34
2.1.4. Objektová meditace	36
2.1.4.1. Kabala	36
2.1.4.2. Bhaktijóga a džňánajóga.....	39
2.2. Další druhy meditace.....	41
2.2.1. Sufismus	41
2.2.2. Mahariši Mahéš Jógi	42
2.2.3. Gurdžiev	44
2.2.4. Krišnamurti	45
2.2.5. Meditace ve filosofii	46

2.2.5.1. Platón	48
2.2.5.2. Aristotelés	49
2.2.5.3. Epikúros	51
2.2.5.4. Zénón z Kitia	52
2.2.6. Meditace v psychologii	53
2.2.6.1. Jacobsonova progresivní relaxace	55
2.2.6.2. Schultzův autogenní trénink	56
2.2.6.3. Bensonova technika relaxační odpovědi	57
2.2.6.4. Využití a vliv meditace	58
3. Společné aspekty meditačních technik	62
3.1. Metodika a tradice	63
3.2. Koncentrace a bdělost	68
3.3. Transformace vědomí a jedince	70
Závěr	74
Seznam použitých zdrojů	76
Abstrakt	79

Úvod

Ve dvacátém století se začala meditace dostávat do západního světa a k širším vrstvám společnosti. Dnes můžeme snad i říci, že se z meditace stala další sebezobcovací a protistresová metoda, která už není vnímána jako něco `exotického` či pouze východního ražení. Spolu s tím se také více lidí zajímá o tuto starou techniku, kteří vydávají nespočetně knih (s tématikou meditace) a pořádají kurzy a workshopy, kde se naučíme medítovat. Vzniká tak mnoho odborníků, mistrů a guruů, učitelů a nadšenců, kteří vyučují meditaci jiným lidem. Mimo tento `veřejný` okruh se však také meditace dostává do akademického prostředí. Je využívána v mnoha psychologických výzkumech a institucích, zkoumá se její vliv na mozek a dále se rozebírá většinou v návaznosti na určitou náboženskou tradici. Vzniká tak mnoho definic, různé chápání jedné meditace a hodnocení jiných, ale spolu s tím vším vzniká také mnoho dezinterpretací, zjednodušování a upravování skutečností okolo fenoménu meditace.

Proč bychom se měli potom zabývat meditací v oboru filosofie? Vždyť jiné vědy tento fenomén také zkoumají a zdá se, že dostatečně. Psychologie zkoumá jakým způsobem nám může meditace pomoci ohledně naší psychiky a zvládání stresu, zabývá se také tím, jaký má vliv na naše myšlení, chování a jednání. Tento druhý zájem je společný také neurofyziologii, která zkoumá vliv na mozek, a nebo například sociologickým vědám, které se můžou zabývat tím, jaký vliv má praktikování meditace na společnost samotnou (či naopak). Religionistika může naopak zkoumat historické souvislosti, jednotlivé meditace v návaznosti na jejich (náboženskou) tradici a vzájemný vliv. V praxi se tyto obory často ovlivňují a využívají se různé pod-dílčí metody výzkumu. Tato diplomová práce se bude zabývat meditací z úhlu filosofického. To nemusí nutně znamenat, že zde nebudeme využívat historické či náboženské souvislosti, nebo psychologické hodnocení meditace. I přes to se budeme snažit dotknout se tohoto tématu filosoficky. Co to ovšem znamená? Filosofie zkoumá tu samou meditaci, jako jiné obory, používá v zásadě podobné metody, avšak něco ji od ostatních odlišuje. Toto odlišení spatřuji v kritičnosti filosofie samotné, v hledání (ontologických) předpokladů, které nemusí být na první pohled zřetelné a v umění

abstrahování se od materiálního světa, a lépe se tak ponořit do svého zájmu. A co jiného filosofii tolik láká, nežli to, co se stalo všedností (samozřejmostí) a skoro až sekulární záležitostí, avšak samo o sobě je to transcendentní a tajemné. A co jiného může filosofa toliko motivovat, než to, že všichni tvrdí, že ví, co meditace je, avšak ji neumí definovat a v posledku nejvíce zajímavé pro filosofa je to, že totiž všichni mluví o meditaci jako o něčem obecném, ale jen málo z nich toto obecné dokážou popsat. Nakonec samotná filosofie (ve svých antických základech) se snaží o velmi podobné cíle jako meditace. Toť má filosofická motivace k tématu. Mimo to je také zapotřebí zmínit inspiraci, která je založena na mojí náklonnosti k buddhistické filosofii (vadžrajánového typu) a k religionistice samotné, která je ve mě silně zakořeněna. Právě vědomí těchto dimenzí bude užitečné jak pro čtenáře, tak pro autora, který se je má neustále snažit reflektovat.

Hlavním cílem této práce je tedy pokusit se meditaci definovat, podat výčet meditačních technik (a blízkých aktivit) a najít společné aspekty všech těchto technik, je-li to možné.

Postup při řešení bude následující. Nejprve se zaměříme na známé a používané definice meditace a posléze se pokusíme vytvořit (v návaznosti na aristotelsko-scholastickou logickou tradici) definici vlastní. Poté předložíme souhrn, kde popíšeme (případně zhodnotíme) jednotlivé a nejzásadnější meditační techniky, který bude sloužit jako podklad pro část závěrečnou, kde stanovíme (s ohledem na předešlé kapitoly) společné aspekty všech meditací.

Hlavní zdroje, o které se tato práce opírá, jsou knihy dvou amerických psychologů: Daniela Golemana (*Meditující mysl*) a Davida Fontana (*Knihy meditačních praktik*).¹

¹ Daniel Goleman (narozen 1946) je americký psycholog. Témata jeho zájmu jsou: emoční inteligence (kniha: *Emoční inteligence*), sociální a emoční učení, meditace, sebeklamy, tvořivost a ekologická krize. David Fontana (1934-2010) byl britský profesor psychologie na Cardiff University. Ve svých pracích se věnoval především tématům jako: meditace, buddhismus, sny, symboly, paranormální jevy (*poltergeist*) a vzdělávání.

1. Definice meditace

V této kapitole se budeme zabývat definicí meditace. Nejprve se krátce zamyslíme nad teoretickým základem definování obecně, poté se podíváme na etymologii slova a nakonec zkusíme zkonstruovat svojí vlastní definici, která by co nejlépe splňovala jak teoretické, tak i praktické požadavky.

Proč je ovšem tato kapitola tak podstatná? Proč je důležité definovat? Když se malé dítě zeptá svého rodiče na otázku: „*Co je to?*” čeká na odpověď, která by mu vysvětlila, co vlastně daná věc je. Rodič stojí v nelehké situaci, se kterou si musí nakonec nějak poradit, protože se dítě většinou doprošuje odpovědi. Stejně tak se ptají i filosofové a stejně jako děti se snaží pochopit, co ta věc doopravdy je. Problém nastává v tom, že filosofové nemají takového garanta pravdy, jako je rodič, který by nabídl odpověď na jejich tíživé otázky a nespokojí se tak lehko s (nominální) definicí svého rodiče jako mnohdy dítě. Stejně tak i my nemáme takového garanta a zbývá nám jen nepřeborné množství odpovědí na to, co meditace je. Jak už to ale ve filosofii bývá zvykem, musíme tyto definice popsat, vyrovnat se s nimi a pokusit se z toho vyvodit nějaký závěr - v našem případě půjde o pokus vytvoření vlastní definice. Tuto metodickou posloupnost lze také vyjádřit trefně slovy jednoho indického myslitele: „*Nejdůležitější je zjistit, co je to meditace. Ostatní přijde samo.*”²

1.1. Teoretický základ definice

Při kritickém posuzování definic a při následném sestavování vlastní definice je podstatné zamyslet se nad pravidly, problémy a dělením definic v teoretickém rámci. V tomto případě vycházím z aristotelské (logické) tradice. Abychom neudělali v našem procesu počáteční chybu, měli bychom si definovat definici samotnou: „*Definice je relativně úplné, závazné a postačující vystižení obsahu pojmu jinými pojmy.*”³ Různé definice mají společné základní formální rozdělení na: *definiendum* a *definiens*. *Definiendum* je pojem, který chceme definovat, *definiens* je pojem nebo pojmy, kterými cílový pojem definujeme.

² OSHO: *Oranžová kniha*, s. 11.

³ NOVÁK, L. - DVOŘÁK, P.: *Úvod do logiky aristotelské tradice*, s. 94.

Definice můžeme tradičně dělit na nominální a reálnou. Nominální definice se stanovuje zavedením významu daného slova. Toto stanovení je často konvenční a zcela závislé na diskursu (jazykovém úzu), v kterém se slovo používá. V rámci vědy jsou nepostradatelné, protože nám fixují významy termínů. Reálná definice se hledá nezávisle na úzu a jde o co nejadekvátnější vystižení nějaké věci. Reálnou definici můžeme dále dělit na: 1. Esenciální (rod a diference), 2. Atributivní (atributy: „nutné vlastnosti“), 3. Akcidentální (logické akcidenty).⁴

Existují tři základní pravidla, kterých bychom se měli při utváření definic držet:

- 1) Adekvátnost definice (definice není ani široká, ani úzká⁵).
- 2) Neredundantnost (neudávat nadbytečné známky).
- 3) Nekruhovitost (nesmí se *definiendum* vyskytovat v rámci *definiens*).⁶

1.2. Etymologie slova meditace

Slovo meditace pochází z latinského *meditatio*, které je odvozeno ze slovesa *meditari* („přemýšlet“, „uvažovat“, „hloubat“). Kořen slova je v tomto případě *med-*, ze kterého jsou v latině odvozená slova jako: *modus*, *modestus*, *modernus* nebo *medicus*. V řečtině jsou z tohoto kořene dále odvozena slova *medesthai* („přemýšlet“) a *medon* („měřítko“), v sanskrtu pak slovo *midiur* („soudit, uvažovat“).⁷

Je důležité upozornit ale na to, že ve východních naukách se spíše užíval sankrtský pojem *džhána* (v angličtině *dhyana*). S odkazem k nejranějším védám (především k bohyni *Sarasvatí*⁸) znamenal kořen tohoto slova (*Dhi*) imaginativní

⁴ Srov. NOVÁK, L. - DVOŘÁK, P.: *Úvod do logiky aristotelské tradice*, s. 94-95.

⁵ Široká je taková definice, kterou splňují i jiné předměty než ty, které zamýšlíme definovat (*definiens* má širší rozsah než *definiendum*). Úzká je taková definice, kterou nespĺňují některé z předmětů, které zamýšlíme definovat (*definiens* užší rozsah než *definiendum*) Srov. Tamtéž, s. 96.

⁶ Tamtéž, s. 96-97.

⁷ Srov. *Poznámky pod čarou* [online] <<http://poznamkypodcarou2012.blogspot.cz/search/label/meditace>> [cit. 2017-11-6].

⁸ Bohyně *Sarasvatí* („plynouce“) je manželka Brahmy (stvořitele) a patří mezi trojici bohyň (další jsou *Lakšmí* a *Parvatí*). Je bohyň umění, moudrosti, hudby a učení.

vidění/vize. Mezi další významy *Dhi* patří: „nádoba“ nebo „mysl“. Přípona (*j*)ána pak znamená: „pohyb“ nebo „cestu“.⁹

1.3. Velké množství definic meditací

Lze (s nadsázkou) říci, že kolik existuje knih o meditaci, tolik existuje také definic meditace. Každá kniha nějak meditaci uchopuje, a tím i definuje. V dnešní době je nepřeberně knih, které se zabývají meditací. Málo z nich však má potřebu definovat a zabývat se filosofickými předpoklady tohoto fenoménu. Většina buď nevědomě zastává nějakou definici, a nebo jim nepřijde podstatné definovat. Další zdroj, který nelze v dnešní době vynechat, je prostor internetu. Zaměřím se především na anglické internetové slovníky a anglickou Wikipedii. Přes to, že se některým zdají tyto zdroje nevěrohodné, nesmíme přes tuto domněnku ignorovat prostředí, na které je odkázána většina dnešních lidí právě, když chtějí najít definici nějakého slova.

Na většině definic si lze povšimnout třech základních aspektů: Za prvé je meditace určitý literární způsob, či hluboká myšlenka. Příkladem toho můžou být *Meditace o první filosofii* Reného Descarta. Toto slavné a myšlenkově plodné dílo prý vzniklo při hlubokém rozjímání u krbu. Je to tedy, dalo by se říci, produktem určité kontemplace (rozjímání/meditace). Tento typ meditace je ovšem některými lidmi a skupinami chápán jako možný, ale nedostatečný. Rozděluje se tedy kontemplace (či meditace jako myšlenka) od meditace. Za druhé lze meditaci chápat jako techniku, způsob, akci, či praktiku *meditování*. V tomto případě nazýváme meditací činnost samotného meditování - aktuální proces meditace. Za třetí (rozvinutí druhého případu) lze meditaci pojímat jako techniku (druhý případ) k nějakému cíli. Na této úrovni lze nalézt většinu zajímavých definic. Uvedme si například některé z nich:

⁹ Srov. *Yogapedia* [online] <<https://www.yogapedia.com/definition/5284/dhyana>> [cit. 2017-11-15] nebo (*anglická*) *Wikipedia* [online] <https://en.wikipedia.org/wiki/Dhyana_in_Hinduism> [cit. 2017-11-15].

Collins dictionary: „*Meditace je akt setrvání v tichém a klidném stavu po určité době, jako součást náboženského cvičení, nebo jako metoda zvládnání (řešení) problémů každodenního života.*”¹⁰

Cambridge dictionary: „*Meditace je akt upoutání pozornosti jen na jednu věc, buď jako náboženská aktivita, nebo jako cesta k dosažení klidu a relaxace.*”¹¹

The Free dictionary: „*Meditace je cvičení soustředěného zaměření na zvuk, objekt, vizualizaci, dech, pohyb, nebo na pozornost samotnou, které má zvýšit (po)vědomí přítomného okamžiku, snížit stres, podporovat uvolnění a obohatit osobní i duchovní rozvoj.*”¹²

Wikipedia (anglická): „*Meditace je cvičení, při kterém jedinec ovládá, cvičí mysl nebo vyvolává způsob vědomí, a to buď pro dosažení nějakého prospěchu, nebo pro to, aby mysl jednoduše uznala svůj obsah bez identifikování s tímto obsahem nebo pro cíl samotný.*”¹³

Uvedme si také dvě definice našich základních zdrojů (Goleman, Fontana): Goleman v knize *Meditující mysl* přímo neudává definici meditace, lze se ale domnívat, v návaznosti na toto dílo, že meditaci chápe jako techniku: *určité úsilí ve výcviku pozornosti.*¹⁴

¹⁰ „*Meditation is the act of remaining in a silent and calm state for a period of time, as part of a religious training, or so that you are more able to deal with the problems of everyday life.*” Srov. *Collinsdictionary* [online] <<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/meditation>> [cit. 2017-11-15].

¹¹ „*Meditation is the act of giving your attention to only one thing, either as a religious activity or as a way of becoming calm and relaxed.*” Srov. *Cambridgedictionary* [online] <<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/meditation>> [cit. 2017-11-15].

¹² „*Meditation is a practice of concentrated focus upon a sound, object, visualization, the breath, movement, or attention itself in order to increase awareness of the present moment, reduce stress, promote relaxation, and enhance personal and spiritual growth.*” Srov. *TheFreedictionary (Medical dictionary)* [online] <<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/meditation>> [cit. 2017-11-15].

¹³ „*Meditation is a practice where an individual operates or trains the mind or induces a mode of consciousness, either to realize some benefit or for the mind to simply acknowledge its content without becoming identified with that content,^[1] or as an end in itself.*” Srov. *enWikipedia* [online] <<https://en.wikipedia.org/wiki/Meditation>> [cit. 2017-11-27].

¹⁴ Srov. GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 166.

Zcela odlišně od internetových slovníků i od Golemana definuje meditaci David Fontana: „*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... Meditace je poznání našeho vlastního bytí, poznání toho, co leží za tisíci myšlenkami a pocity, kterými je život přeplněn.*”¹⁵ Zastává názor, že meditaci nelze vědecky definovat. Chápe meditaci jako cestu do nitra jedince a snaží se definici vyhnout, nebo nabídnout definici poetičtějšího rázu. Jeho hlavním argumentem je, že moderní (Západní, vědecké) tendence *vše neustále definovat* je mylná a nepřesná, protože pojmy, kterými daný fenomén definujeme, jsou naprosto odlišné od pojmu definovaného. Tím pádem si mylně myslíme, že uchopujeme definicí podstatu věci. Když například definujeme vodu jako sloučeninu složenou ze dvou atomů vodíku a jednoho atomu kyslíku, je to podle Fontany užitečné, ale skutečná voda se ukazuje v prožitku, pohledu, doteku a v chuti, kdy zažíváme pocit: *Toto je voda.*¹⁶

Na tomto místě si musíme ukázat i jiné definice, které mají podobný charakter jako definice Fontany, avšak i tak lze vidět základní rozdíl mezi nimi a poetickou definicí Fontany, který, i když nerad, meditaci definuje (a je si toho vědom). Níže popsané definice populárně-esoterického typu však dostatečně nereflektují tyto dvě rozdílné roviny (vědecká rovina/poetická rovina), a vznikají tak velmi kontroverzní a těžko hodnotitelné definice. Zde jsou některé na ukázkou:

*„Meditace je tajemný výlet do neznáma, největší dobrodružství, jaké je možné podniknout. Meditace znamená jen být - není v ní činnost, myšlení, nejsou v ní emoce, ani koncentrace. Jenom jste, a to samo je naprosté potěšení...”*¹⁷

¹⁵ Srov. FONTANA, D.: *Knihy meditačních technik*, s. 46, 47.

¹⁶ Srov. Tamtéž, s. 40-47.

¹⁷ Citát pokračuje: „*Z čeho toto potěšení vychází, když neděláte vůbec nic? Vychází z ničeho, odnikud a přitom vychází ze všeho.*” Srov. *Celostní medicína* [online] <<https://www.celostnimedicina.cz/meditace-bdelost-ticho-citlivost-laska-souciti-samota.htm>> [cit. 2017-11-28].

„Meditace je lidské sebezprobuzení a boží sebenabízení...”¹⁸

„Meditace je vlastně neaktivním stavem plného vědomí, v němž naše myšlenky a jednání nehrají žádnou roli.”¹⁹

„Meditace je psychologické cvičení, které zlepšuje koncentraci a stav bdělosti. Vypíná mysl a napomáhá k tomu, abychom rozeznali realitu od iluze, kterou nám mysl namlouvá.”²⁰

1.4. Utvoření vlastní definice meditace

Výše uvedené definice jsou nominální, třebaže v nich lze spatřovat i prvky reálné definice. To se týká slovníkových příkladů (výše uvedených), které se snaží dodržovat logickou formu: druhu a difference. Hledáme tedy něco vyššího, nadřazeného k našemu *definiendu* (druh, rod) a něco, co je esenciálně určující vzhledem k *definiendu* (difference). Všechny se shodují v tom, že jako druh či rod označují buď *act* („akt, jednání, čin”) nebo *practice* („cvičení, postup, praxe”). Liší se tedy podle dalšího přiřazení a vyzdvihují vždy něco jiného: relaxaci, náboženskou dimenzi, pozornost, tichost, klid, vědomí přítomného okamžiku, snížení stresu, rozvoj osobnosti. V této kapitole si ukážeme (v návaznosti na aristotelskou tradici definice), jak a podle čeho lze vytvořit definici meditace.

Ještě před tím se ale musíme dostatečně vyrovnat s argumentací Fontany, který toto vědecké definování nepokládá za správné a místo toho navrhuje definovat poeticky (metaforicky). V jistém smyslu lze chápat Fontanovo řešení za zajímavé, protože i přes zdánlivou jasnost (reálných a nominálních) definic, nám můžou přece jenom něco podstatného o definovaném pojmu skrývat. Je rozdíl mezi tím, když se od někoho dozvíme, co to tornádo je a mezi tím, když stojíme v jeho blízkosti a uvědomujeme si (možná právě více) jeho podstatu. Na druhou

¹⁸ Citát pokračuje: „Když se setká lidské sebezprobuzení a boží sebenabízení, stane se člověk nesmrtelný ve světě vnitřním a Bůh naplněn ve světě vnějším.” Srov. *Životní energie* [online] <<https://http://zivotni-energie.cz/co-je-a-co-neni-meditace.html>> [cit. 2017-11-28].

¹⁹ *Internetový portál Dáma* [online] <<http://www.dama.cz/zdravi/co-je-vlastne-meditace-a-jak-ji-muzeme-praktikovat-21945>> [cit. 2017-11-28].

²⁰ *Internetový magazín rehabilitace.info* [online] <<http://www.rehabilitace.info/zajimavosti/meditace-vypnete-svou-mysl-na-co-jsou-meditace-dobre/>> [cit. 2017-11-28].

stranu bych ovšem zároveň nezavrhoval tento pokus definování podniknout a vytvořit si určitý filosofický (vědecký) základ. Nebezpečí, kam může vést Fontanovo řešení lze vidět hlavně v definicích, které jsem označil za kontroverzní a populárně-esoterické. Když totiž začneme definovat metaforicky, snadno se můžeme ztratit v tom, zda (a nakolik kvalitně) ještě definujeme, a nebo jen popisujeme některé aspekty některých meditací. Příklad, že meditace je *tajemný výlet do neznáma*, je sice sympatický, ale je to opravdu to, co meditace je? Toto rozlišení ale v naší (akademické) práci zaznít musí a je nepatřičné, když mnozí používají pro definici meditace tyto metaforické postupy a vyvozují obecné (formální) závěry.

Pokud budeme chtít nalézt reálnou definici nějakého fenoménu (či věci) můžeme hledat dvěma způsoby: syntetickým nebo analytickým. V analytickém způsobu definici získáme analýzou definovaných předmětů a nalezením jejich shodných rysů. V syntetickém způsobu definici *syntetizujeme*, skládáme ze známek (nejlépe rodu a difference).²¹

Syntetický postup

Naším cílem je najít něco, co je (nejblíže) vyšší pojmu meditace a specifickou diferencí (tj. charakteristikou vlastností). Druhem by tak mohly být tyto pojmy: *technika, cvičení, úsilí*, které mají něco společného - jedná se o nějakou *činnost*.

Lze se ale také setkat s definicí, kdy meditace není činností různého zaměření, ale (něco zdá se opačného) *stavem* nebo *poznáním*. Myslím, že v tomto rámci nám nezbývá než přijmout *činnost*, oproti *stavu*, který chápu v této práci chápu jako výsledek, cíl či (v extrémním případě) jako vedlejší efekt meditace samotné. Co by totiž bylo před tímto stavem? Právě to nazýváme meditací. Dalším argumentem pro toto stanovisko je i ten fakt, že mnoho z těch, kdo dosáhli tohoto stavu (osvícení, prozření, poznání, pochopení), meditují nadále.

Specifickou diferencí pojmu meditace by mohlo být mnoho věcí, jak nám ukazují (výše popsané) definice meditace. Jak ale vybrat tu charakteristiku, která je meditací nejpřirozenější (esenciálně zakořeněna)? Na začátek si musíme některé charakteristiky uvědomit a nalézt tu nejvhodnější: *pozornost, zvládnutí*

²¹ Srov. NOVÁK, L. - DVOŘÁK, P.: *Úvod do logiky aristotelské tradice*, s. 97-98.

stresu (a každodenních problémů), klid, transformace, mysl. Tyto pojmy musíme převést na nějaký jiný větný člen a dát je dohromady s naším druhem, či rodem (například: *Meditace je cvičení pozornosti. / Meditace je transformační činnost mysli.*). Můžeme však dále rozvádět známky druhu i specifické difference - nemusí to být jen jeden pojem. Tímto způsobem lze dojít k následující definici:

„Meditace je transformační cvičení mysli.“

Analytický postup

Samotný Analytický postup lze dále rozdělit do dvou metodických bodů:

1. Analýza definovaných předmětů:

V tomto bodě si musíme zanalyzovat všechny předměty, kterých se týká naše definice. V našem případě máme velké množství toho, co se za meditaci považuje, ať už se jedná o meditaci tradiční nebo netradiční. Obsahem pojmu meditace ale nemůže být vše, co se za meditaci považuje. Musíme rozlišit, co meditace opravdu je, tj. hledat její podstatu. V tomto ohledu zastávám výše postavenou reálnou definici, podle které posuzuji, zda se jedná o meditaci nebo jen o relaxaci, či terapii.

2. Nalezení jejich shodných známek (rysů):

Všem těmto meditacím pak musíme najít nějakou společnou vlastnost - něco v čem se všechny shodují. Vzhledem k množství meditací není jednoduché stanovit tyto známky. Vždyť právě mezi meditacemi lze najít mnohdy až paradoxní rysy, díky kterým danou formu meditace nemůžeme vyloučit (tzn. říci, že tato forma meditace vlastně není meditací). Přes to všechno, ale existují vlastnosti, které spojují většinu meditací:

I. Metodika a tradice.

Meditace má nějakou přípravnou část, která vychází právě z tradice. Většinou jde o nějaký očistný rituál, kterým si jedinec musí projít. Některé tradice (zen a Transcendentální meditace) tuto očistu chápou, nikoliv jako přípravu, ale

jako vedlejší produkt meditace samotné.²² Jedinec má před meditací a v meditaci určitou metodickou strukturu (cestu), podle které se má řídit. Tato struktura se týká například *prostoru*, kde se má meditoval, *organizace* meditujících či meditace samotné, nebo *rady*, jak správně tuto strukturu dodržovat.

II. Koncentrace a bdělost

Ať už se jedná o jakýkoliv druh pozornosti (podle kterého taky tradice rozdělují stavy (a techniky) meditace), je jasné, že právě v tomto aspektu se všechny systémy velmi sjednocují. Různými technikami se snaží tyto systémy dosáhnout pozornosti, koncentrovanosti, soustředěnosti a bdělosti.

III. Transformace vědomí a jedince.

Meditace má jedince změnit. Mění ho na rovině vědomí, myšlení, poznání nebo i zdraví. Stav, kdy dojde k této transformaci, nazývají různé techniky jinak, např. *bódhisattva* (tibetský buddhismus), *siddha* (kundaliníjóra), *baqá`* (súfismus), *devekut* (kabala).

Analytickým způsobem lze dojít k této definici:

„Meditace je metodická činnost, která pomocí soustředěnosti transformuje vědomí nebo jedince.“

²² Srov. GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 113.

2. Formy meditace

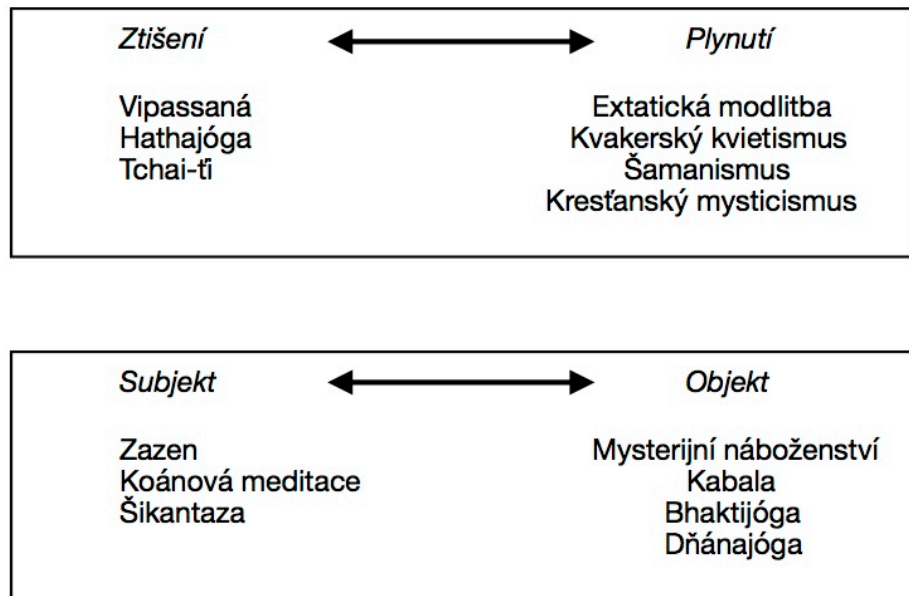
V této kapitole budeme rozebírat různé meditační formy, se kterými se můžeme v literatuře či praxi setkat. První část této kapitoly se bude zaměřovat na meditační techniky, tedy určité souhrnné rady a pravidla pro danou meditaci. Techniky jsou dnes často separované od náboženských systémů a často se tak interpretují - totiž, že jde o nějakou formu sekulární meditace, u které nemusíte následovat danou tradici. Nesmíme ovšem zapomenout na to, že většina těchto technik právě vznikla v určitých náboženských kruzích: příkladem zde může být hinduistická (jóga) či buddhistická tradice, která se proměňovala v návaznosti na čase a místě. A tak se někdy dotkneme i doktrinální roviny dané meditace. Druhá část navrhne další druhy meditace (další techniky), které buďto nejdou snadno zařadit do systému našeho rozdělení, a nebo se jedná o příklady netradičních, málo známých, či moderních meditačních technik. Především se v této druhé části zaměříme na to, jak můžeme meditaci chápat v rámci filosofie a psychologie.

2.1. Meditační techniky

Existuje mnoho způsobů, jak můžeme různé meditační formy rozlišovat. V této práci budu vycházet z rozdělení D. Fontany, který se ve své knize inspiroval chilským psychiatrem C. Naranjem²³. Fontana rozlišuje dvě bipolární dimenze, díky kterým lze jednoduše klasifikovat meditační techniky. První dimenzi nazývá *ztišení-plynutí*, druhou popisuje jako *subjekt-objekt*. Dimenze se nevyklučují, proto můžeme přecházet např. z meditace *ztišení* do meditace *objektové*. Jak ale doporučuje Fontana dále, neměli bychom tak činit záměrně kvůli koncentraci, která je podstatná pro všechny techniky.

²³ Claudio Naranjo ve své knize *How to be: Meditation in the Spirit and Practice* popsal základní dvě hlediska (bipolární dimenze), díky kterým lépe klasifikujeme meditaci (první dimenze je *jdi-stůj*, druhá *bdělost-bdělost Boha*).

Předtím než si podrobně rozebereme jednotlivé techniky, ukážeme si, jak můžeme rozdělit některé (příkladové) tradice s ohledem na tyto dvě dimenze.²⁴



Obr. 1.

Fontana však udává tři důležité poznámky, které musíme mít na paměti při tomto schématu: 1. Členění nelze brát doslovně. 2. Žádná z technik uvedených pod oběma dimenzemi rozhodně není „méně účinná“ nebo „nižší úrovně“ než ostatní. 3. Toto členění odráží dualistický způsob myšlení.²⁵

2.1.1. Ztišující meditace

Název této techniky napovídá, že se jedná o meditaci, která nabízí ztišení. Toto ztišení si ovšem nepletme s pojmy zklidnění či koncentrace, které jsou jejími předstupni. Ztišení bychom tedy mohli přirovnat k samotnému vhledu, tedy určitému vrcholu (cíli) meditace (vhledu). Stejně tak je ale ztišení součástí

²⁴ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 59-63.

²⁵ Srov. Tamtéž, s. 62-66.

koncentrace a zklidnění.²⁶ Ztišení je podle Fontany nejčastěji popisováno u *vipassany*, *tchai-ti* a *hathajógy*. Neznamená to však, že ztišení nemůže být předstupněm pro objektovou meditaci, nebo že by ostatní techniky neměly 'ztišující aspekty', spíše se zaměřují na jinou podstatnou složku meditace (subjekt/objekt/plynutí). Pro tři níže popsané techniky platí sjednocující prvek - totiž, že se jedná o určitou symbiózu těla a mysli, tedy o určité cvičení nejen mysli, ale i těla. Vedle těchto probíraných technik však nesmíme zapomenout na to, že to jsou pouze některé (hlavní a známé) techniky a existuje mnoho dalších podobných praktik, které mají často stejné aspekty. Jako příklad můžeme uvést sestavy v tibetském buddhismu, tančící *derviše* v sufismu nebo některá bojová umění.

2.1.1.1. Vipassaná

Technika vipassaná je meditace, kterou dle současných učitelů vipassany vyučoval sám Buddha a jako taková se stala důležitou technikou v rámci (nejen ale hlavně theravádového) buddhismu. Nejdůležitějším a zároveň dostačujícím aspektem je v této technice dech. Jinak řečeno: „vědomě nadechovat, vědomě vydechovat“²⁷, tak jednoduše můžeme popsat vipassanu.

Samotný název této techniky lze přeložit dvěma nejčastěji užívanými termíny:

1. „vhled“ (Miltner, Filipický, Frýba, Werner)
2. „jasnozřivost“ (Fišer, Filipický)

Při této technice vyvineme takovou úroveň bdělosti až dojdeme k *vipassaně* (vidění věcí takových, jaké skutečně jsou).²⁸ Tím, že zaměříme svojí pozornost na dech, přeneseme tuto pozornost ze světa duchovního do světa fyzického. Vnímáme své nosní nozdry, kterými postupuje chladný vzduch nádechu a ústa,

²⁶ Narážíme zde na problém vztahu techniky a stavem (absence hranice mezi těmito pojmy), který je nejčastěji komentován v *zenu*. Slavný učitel Dógen Zendži tento aspekt reflektoval (a zasadil se o jeho svébytnost v rámci japonského *zenu*) ve 13. století a zdá se, 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.“ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 71-72. I přes složitost tohoto problému si však myslím, že cíl není naplněn v praktice od samého začátku, jak se snaží některé zenové učení říci. A pokud je, je v něm obsažen na bázi zárodku, který musíme dál zdokonalovat a prohlubovat.

²⁷ Srov. FRÝBA, M.: *Buddhova meditace všímavosti a vhledu*, s. 13-14, 123-128.

²⁸ Srov. GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 192, 26.

kterými vychází teplý vzduch výdechu. Takto rozšiřujeme pozornost na jiné orgány a části těla, a díky tomu si uvědomíme nebo dá se říci znovuobnovíme jednotu s tělem, tichostí a prázdnotou, která se projevuje v této jednoduchosti a bdělosti.²⁹ Poté jsme schopni se z fyzického prostoru vrátit znovu k duchovnímu, k naší mysli, kterou dokážeme lépe reflektovat a sledovat.

2.1.1.2. Tchaj-t'i

Meditovat nemusíme jen v sedě (vipassaná), ale i v pohybu. Dobrým příkladem je čínské cvičení (bojové umění) *tchaj-t'i*. Historicky doložená tradice *tchaj-t'i* sahá do 16-17. století, kdy se začínalo systematizovat do dnešní podoby. Dle (dynastie Sung, Jüang a Ming; 12-17. století) starší podoby *tchaj-t'i* bylo toto cvičení praktikováno v kláštorech jako nástroj pro sjednocení *jing* a *jangu*, které se postupně rozšířilo do dalších částí laické veřejnosti. Dnes existuje pět základních stylů³⁰, z kterých se za nejstarší pokládá styl *tchaj-t'i čchen*.

Filosofie *tchaj-t'i* je zakotvena v taoistickém (čínském) prostředí, v kterém vznikla. Mezi základní pojmy *tchaj-t'i* patří zejména: *wu-wej* a *jin/jang*. *Wu-wej* znamená „nezasahování“, „bez příčin a konání“, „nevměšování se“ a jde o princip, který nám říká ať necháme působit svojí *te* („ctnost“ nebo „síla“), bez snahy ji nějak ovlivňovat. V rámci cvičení jde pak o to, abychom konali (cvičili) jen to, co je zapotřebí konat. Známý symbol *jin* a *jang* často připisovaný taoismu, je také symbolem pro samotné *tchaj-t'i*. Principy *jin* (to ženské, záporné, pasivní, měkké, temné) a *jang* (to mužské, kladné, aktivní, tvrdé, světlé) jsou protikladné prvky, které jsou k sobě vztaženy. V *jinu* je obsažen *jang* a naopak. Nic není absolutně *jin* a absolutně *jang*. Tchaj-t'i se skládá z předem daných sestav, které jsou např. s partnerem, se zbraněmi nebo sólové. Každá z těchto sestav obsahuje prvek *jin* a *jangu*, který se například projevuje tím, že když při cvičení stoupáme vzhůru (*jang*), musíme používat i klesající sílu (*jin*)³¹.

²⁹ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 72-73.

³⁰ 1. Čchen (zakladatel Čchen Wang-tching), 2. Jang (zakladatel Jang Lu-čchan), 3. Wu (zakladatel Wu Tien-čchüan), 4. Wu (zakladatel Wu Jü-siang), 5. Sun (zakladatel Sun Lu-tchang). Srov. blíže *Tai chi* (anglická Wikipedie)[online] <https://en.wikipedia.org/wiki/Tai_chi> [cit. 2018-1-18], nebo CROMPTON, P.: *Taiči*, 1996.

³¹ Například cvik „Bílý jeřáb rozpiná křídla“, kdy energie stoupá rukama, zatímco klesající energie proudí nohama. Srov. PAWLETT, R.: *Cvičíme tai-či*, s. 12-13.

Tchai-t'í je tedy určitým ztišením v pohybu, meditací, při které se mysl soustředí na pohyby těla a na energický střed (*tan-tchien*). Tyto pohyby, které jsou dále sdružovány do sestav, napomáhají k lepšímu proudění *čchi* („vnitřní životní energie“).³²

2.1.1.3. Hathajóga a Radžajóga

Hathajóga („jóga těla“) je jeden ze systémů jógy³³, která je svou technikou a filosofií velmi podobná tchai-t'í. Díky tomu, že *hathajóga* je základním systémem pro ostatní jógy, je také (kvůli tomu) nazývána často jako *radžajóga* („královská jóga“). *Hathajógu* založili jóginí Matsjendra Nátha a Górákša Nátha (10.-11. století), na které později navázal Swátmáráma Jógi (15.-16. století). Fontana *radžajógu* nenazývá „královskou jógou“ ale „meditativní jógou“³⁴. Samotná *radžajóga* je ovšem starší než *hathajóga* a má své kořeny u Pataňdžalího a jeho slavného díla *Jógasutra* (2.století př. n. l.), ze které vychází většina hinduistických meditačních směrů. *Hathajóga* je tedy určitou přípravou k *radžajóze*, která se chápe zároveň jako sjednocující systém jógy, který zaštiťuje všechny -jógy.

Zatímco v *tchai-t'í* šlo o to, uvědomit si střed těla (centrum *čchi*) a v pozdější, pokročilejší fázi zaměřit a poslat tuto energii do jiné části těla, v *hathajóze* jde hlavně o uvědomění si samého obrazu této energie (*prána*). Tento obraz se skládá ze sedmi center (*čakry*)³⁵, které nejsou jen tzv. ohnisky *prány*, ale také určitými mosty mezi dvěma světy - duchovní a fyzický. Například čakra *múladhára*, která ovládá naši fyzickou a sexuální energii, proudí skrze dráhy (*ida* a *pingala*) a dává tak tělu z duchovního prostředí sílu do fyzického (těla). Často se ale dostane danému jedinci energie mnohem více, a tak se „usazuje“ u dolního konce páteře. Díky provádění *asán* („tělesné pozice“), *pránajámy*

³² Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 76-80.

³³ Vedle hathajógy jsou další systémy: *karmajóga* („jóga dobročinnosti“ - služba druhým), *bhaktijóga* („jóga oddanosti“ - služba Bohu), *džhánajóga* („jóga poznání“ - studium a pochopení (probuzení) pravdy).

³⁴ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 81.

³⁵ 1. *sahasrára* (temeno), 2. *adžňá* (obočí), 3. *višuddha* (krk), 4. *anáhata* (srdce), 5. *manipúra* (pupek), 6. *svádhišthána* (genitálie), 7. *múladhára* (kostrč).

(„dechové cvičení“), vizualizačních technik a následování třetí (tajné) dráhy *sušumny*, je možné tuto přebytečnou energii, tzv. hadí sílu (*kundalini*) probudit.³⁶

Pataňdzalího *radžajóga* obsahuje osm základních praktik (*aštánga* - „osm údů“):

1. *jama* (správné jednání - například *ahimsa* („neublížování“) nebo *astéja* („nesobeckost“))
2. *nijama* (duchovní hodnoty - například *santóša* („soucit“) nebo *šauča* („čistota“))
3. *ásana* (fyzické cvičení - například *hathajóga*)
4. *pránájáma* (dechová cvičení - například *kontrola a uklidňování dechu*)
5. *pratjáhára* (ovládnutí smyslů - například *stahování soustředěnosti na meditační objekt*)
6. *dharána* (koncentrace mysli - například *udržování koncentrace na objektu*)
7. *dhjána* (meditace, stav v meditaci - například *nepřerušovaný tok myšlení k objektu koncentrace*)
8. *samádhi* (spojení - například „*upevnit se*“ *ve spojení*)³⁷

2.1.2. Plynoucí meditace

Fontana používá přívlastek *plynoucí*, kterým především vystihuje rozdíl mezi meditací ztišující. Hlavním rozdílem je, že oproti meditacím, které používají koncentraci na jeden bod, používají plynoucí meditace například meditaci „vnitřního hlasu“ nebo meditaci soucítění a očištění.³⁸ Neznamená to ovšem, že nemusíme být při těchto praktikách soustředění a koncentrování. Tento druh meditace tedy rozdělíme (podobně jako Fontana, který ovšem rozděluje tuto kapitolu na části čtyři - viz obr.1.) na dvě části. První se bude zabývat modlitbou a jejími aspekty. Druhá část bude věnována šamanismu a nakonec si ještě

³⁶ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 83.

³⁷ Srov. GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 85-89.

³⁸ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 95.

vysvětlíme techniku *vizualizace*, kterou používají mnohé meditace, avšak nejvíce právě meditace plynoucí (a poté objektová - viz. kapitola 2.1.4).

2.1.2.1. Modlitba

Slovo modlitba etymologicky (z praslovanského kořene *-mold*) znamená „prosit“ či „vzývat Boha“. Anglický termín *prayer* je odvozen z latinského *precari* („žádat“, „prosit“). V dnešní době je tento termín spojován jako technika komunikace s Bohem v rámci teistických náboženství. Domnívám se, že modlitba jako taková ovšem hraje roli ve všech světových náboženstvích. V některých hraje podstatnější roli, v některých podřadnější a v některých má tato technika jiné aspekty a nazývá se jinak. Na začátek je tedy podstatné se pokusit modlitbu zařadit do kontextu meditace a poté se zamyslet nad jejími druhy, které se v návaznosti na danou náboženskou (nebo filosofickou) tradici liší.

Modlitbu lze chápat jako plynoucí meditaci, při kterém se člověk otvírá vnitřnímu hlasu, svým myšlenkám a představám, které mohou vyústit v komunikaci s hlasem Božím, hlasem bohů, bohyň nebo duchů. Soustředí se na jeden podnět (myšlenka / přání /symbol) a posléze čeká, co bude následovat. Podnětem může být jakákoli myšlenka, věta, která má kořeny v tradici a je pro nás něčím důležitá (příkladem zde může být: „*Alláh je veliký*“ / „*Bůh je láska*“). Fontana velmi dobře přidává, že se musíme soustředit (a čekat) *bez předsudků*. Znamená to, abychom byli schopni vnímat a „ničit“ předsudky, s kterými (nejen) do této meditace vstupujeme (např. to, že Bůh/duch s námi mluví od začátku).³⁹ Často dnes chápeme jako modlitbu jen to, když někdo prosí o něco Boha, bohy či různé bytosti. Může jít o to, aby člověk zvládl těžkou zkoušku či prosí o uzdravení někoho nemocného. I když toto je také náplní modlitby, nesmíme zapomínat právě na to, že modlitbou je chápané i rozjímání, při kterém se snažíme pochopit lásku, Boha, milosrdnost či jiné náboženské aspekty. Často se v křesťanském prostředí, pravděpodobně vlivem filosofie, tato modlitba nazývá kontemplace. Myslím ale, že v obou případech jde o velmi podobnou věc, díky které je můžeme sjednotit v modlitbu - totiž, jak už etymologie napovídá - *žádost*. Vždy o něco božské

³⁹ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 95-96.

bytosti v určité míře žádáme. V obojím také *čekáme* na milost (a důkaz této milosti), bez které bychom nebyli schopni poznat vyšší pravdy a vytvořit vztah např. s Bohem. Tato milost je v podstatě motivace či projevení zájmu ze strany druhé (božské). V tomto spatřuji zásadní jednotu a podporu pro mé pojmové sjednocení.

Modlitba se však projevuje v návaznosti na místě a čase různě. Někdo se modlí ráno a večer, někdo před jídlem a někdo mnohokrát denně. Při modlitbě mnozí sklápějí ruce k sobě, které směřují nahoru. Někdo vykonává složité modlitební sestavy, při kterých poklekává, usedává (nebo dokonce polehává) na zem. Například některé indiánské (domorodé) kmeny chápou jako modlitbu (často kolektivní) tanec. Hinduisté (*džapa*⁴⁰) a buddhisté používají mantry, které by se daly chápat jako podnět pro vnitřní meditaci (a v tom je tedy blízkost např. s ostatními náboženstvími), i když mantra jako taková bude hrát důležitější roli v kapitole o vizualizačních technikách. Židé se často při modlitbách uklánějí a pohupují sem a tam. Kvakeři mlčí. Muslimové praktikují *salat*⁴¹ („modlitba“).

Někteří tedy mají striktní pravidla, sestavy, rituály a liturgie, podle kterých se modlí, někteří preferují modlitby nepřipravené a neomezené těmito pravidly, a nebo se obojí kombinuje dohromady.⁴² Příkladem prvního může být křesťanství s postavou Ježíše Krista jakožto ztělesněného Boha. Fontana však uvádí, že se církev nikdy nesnažila podporovat meditaci mezi laiky. Jak toto tvrzení chápat? V kontextu gnosticizmu a její „zrovnoprávnění“ meditační techniky lépe pochopíme, co chtěl Fontana říci. V prvních dvou stoletích našeho letopočtu hrála důležitou roli *gnóze*, která dávala člověku možnost přímého kontaktu s Bohem bez prostředníka (tedy kněžského). Roli kněžských zastali v určité formě duchovní (průvodci), které následovali ostatní. V křesťanství byla situace odlišná, protože setkávání s Bohem bylo uskutečněno skrze mše, které vždy řídila nějaká duchovní autorita (kněží). Církev byla a je chápána jako představitelka, mluvčí božské autority a prostředník mezi věřícími a Bohem. Fontana jako nejpravděpodobnější

⁴⁰ Meditační technika (v hinduistické tradici) „*džapa*“ je opakování Božího jména.

⁴¹ Muslim se modlí 5x denně: 1. *fadžr* (ráno, za úsvitu), 2. *zuhr* (v poledne), 3. *asr* (odpoledne), 4. *maghrib* (západ slunce), 5. *iša* (v noci).

⁴² Srov. *Prayer* (Wikipedia) [online] <https://en.wikipedia.org/wiki/Prayer#cite_note-13> [cit. 2017-1-30]).

důvod takového uchopení moci spatřuje v přijetí křesťanství za oficiální náboženství Římské říše. Také dodává dosti kontroverzní tezi týkající se následného nátlaku proti heretikům, která je podle mě v něčem však pravdivá: *S likvidací gnosticizmu zmizela také velká část meditativní podstaty křesťanství*. Meditace jako taková byla církví chápána negativně a pro obyčejného člověka nepotřebná, ba co víc - byla chápána jako kacířství. Nelze ale na druhé straně říci, že poté nemělo křesťanství zbožné (meditativně naladěné) jedince, spíše než to, se Fontana snaží naznačit, že si za to křesťanství může samo, že nemá rozvinutou meditativní tradici.⁴³

I přes všechna úskalí však existuje určitá plynoucí meditace (duchovní cvičení), která v křesťanství hraje od 16. století důležitou roli. Tato tradice se opírá o dílo zakladatele jezuitů Ignáce z Loyoly s názvem: *Duchovní cvičení* (1548). Řeholní řád jezuitů (Tovaryšstvo Ježíšovo) i dílo pro ně určené, vznikli jako reakce proti reformátorům, avšak tento historicko-společenský spor nás nyní zajímat nebude a zaměříme se především na Ignácem navrženou praxi. Je ovšem podstatné zmínit, že dílo bylo primárně určené pro novice řádu (pro jejich *exercicie*⁴⁴) a ne pro širokou veřejnost. F o n t a n a z a j í m a v ý m způsobem shrnuje základní principy *Duchovních cvičení*: Meditující by se měl připravit na meditaci modlitbou, měl by používat vizualizaci a měl by umět zvnitřnit tento duchovní prostor sám v sobě. Před spaním by se měl soustředit na ranní meditaci a bezprostředně po probuzení soustředit svou mysl na tuto meditaci. Reflektovat možné (i aktuální) neúspěchy během meditace a dále více a více zpřesňovat vizualizaci. Při této vizualizaci také používat ostatní smysly, např. poslouchat, co dané vizualizované osoby říkají, cítit vůni květin nebo kadidla a vnímat povrch krajiny.⁴⁵ Sám Ignác definuje tyto duchovní cvičení velmi košatě jako *způsob zpytování svědomí, rozjímání, nazírání, ústní a vnitřní modlitby a jiných duchovních úkonů*.⁴⁶ Většina z těchto cvičení obsahuje základní

⁴³ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 98.

⁴⁴ Exercicie je forma duchovního cvičení, v kterém jde o ztišení (mlčení). Jako taková by se mohla chápat jako ztišující meditace, avšak mám za to, že toto ztišení je předpokladem k další (už plynoucí) meditaci.

⁴⁵ Srov. Tamtéž, s. 108-110.

⁴⁶ IGNÁC Z LOYOLY: *Duchovní cvičení*, s. 8.

aspekty plynoucí meditace (především vizualizaci), proto lze říci, že většina těchto duchovních cvičení jsou meditací, avšak existují jisté výjimky potvrzující pravidlo. Předpoklady a základy *Duchovních cvičení* jsou ale také spojeny s křesťanskou tradicí Východu a pouštních Otců⁴⁷. Tuto podobnost popisuje Špidlík tak, že právě Ignác je zcela mimo teoretické rámování života a dává praktické rady, které jsou také jeho osobní zkušeností. Jeho duchovní rady nejsou tedy ideologickým kursem s moralistickými činy, ale jde o čas, v němž se člověk s úplnou indiferencí dává do pozice pozorného naslouchání božským vnuknutím, které pak pohne k uvedení života do souladu s Boží vůlí.⁴⁸

V rámci křesťanství lze chápat meditaci jako modlitbu víry, modlitbu srdce, určitou kontemplativní modlitbu a otázkou, jak se modlit myslíme, jak meditoval. Sv. Pavel napsal, že nevíme, jak se modlit, ale že Duch se modlí v nás (Řím 8, 26). Toto, říká Freeman, je klíčem k podstatě křesťanské modlitby (a tedy i meditace). Správně se modlit tedy znamená opustit toto snažení `naučit se modlit` a jen být. Dále upozorňuje na zajímavou věc, že totiž základní teologie meditace (pokud vůbec můžeme tento přívlastek použít) je základní teologie evangelia, protože sám Ježíš je nejlepším příkladem v rámci praktikování meditace. Jeho život, smrt a vzkříšení otevřelo cestu k Bohu. A meditace plně odpovídá jeho učení o modlitbě (Kázání na hoře), kde nabádá např. k tichosti, důvěře, pozornosti, pokoře.⁴⁹

Uveďme si také příklad z jiné tradice, která využívá plynoucí meditace - tibetský buddhismus, kde je plynoucí meditace využívána k vylepšování určitých vlastností a schopností (nejlepší příklad lze uvést soucit). Při meditační technice k rozvíjení soucitu je mysl zaměřena na utrpení druhých lidí - rodičů, blízkých osob, neutrálních osob, nepřátel a nakonec všech bytostí (nejrůznější existence). Důležitou vizualizační roli zde hraje Avalokitéšvara („bódhisattva soucitu“), ke kterému se meditující většinou vztahují a žádají ho o posílení jejich snažení. Neznamená to ale, že místo modlitby je v buddhismu meditace soucítění. Na

⁴⁷ Srov. GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 69-73.

⁴⁸ Srov. ŠPIDLÍK, T.: *Ignác z Loyoly a spiritualita Východu*, s. 41-42.

⁴⁹ Srov. FREEMAN, L.: *Křesťanská meditace*, s. 16-30. K tématu křesťanské meditace také srov. HANS URS von BALTHASAR: *Křesťanský meditovat*, nebo výbornou knihu Wilfrida Stinissena *Křesťanská hlubinná meditace*.

rozdíl od Fontany si ale myslím, že modlitba nemusí být z buddhismu nutně vyloučena. Například v Tibetu jsou zcela normální záležitostí modlitby, které směřují k Padmasambhavovi - *Sedmiřádková modlitba*. Tato modlitba složená ze sedmi částí popisuje jeho narození, nadpřirozené schopnosti, ale hlavně nakonec přání o požehnání: „...*modlím se, přijď a uděl mi požehnání!*“⁵⁰ Existuje mnoho interpretací této modlitby, ale většina z nich má jednotnou linii, která se shoduje právě v důrazu na požehnání, na určitou žádost o pomoc, která je mířená k Padmasambhavovi. Většinou jsou ale tyto modlitby pronášeny před meditací (nebo během celého dne), a tak spíše než odpuštění (a uzdravení), se tímto žádá o pomoc (a sílu) na duchovní cestě. V kontextu tibetského buddhismu připomeňme také svátek *Mönlam* („Veliké modlení“), při kterém se shromažďovali ve Lhase buddhisté z celého Tibetu i z okolních zemí⁵¹. Poutníkům ale trvalo někdy až mnoho měsíců, než se dostali ke svému cíli, protože cestou vykonávali *prostraci*. Ta se provádí také před *stúpou*, oltářem, obrazem, nebo jiným náboženským symbolem. Nejčastěji se tímto fyzickým úklonem ukazuje pokora před bódhisattvy a buddhy, po kterých žádáme pomoc při dosažení takového stavu. Při *prostraci* jedinec stojí a ruce má sepnuté u hrudi (palce zatlačené). Poté zvedne ruce nad hlavu a přitom se dotýká tří bodů - hlava, hrdlo, srdce (někdy se místo bodu `hlava` používají body `temeno` a `čelo`). Následuje pokleknutí a lenutí na zem (buď částečně nebo celým tělem).⁵² Prostrace je tedy modlitba, která spojuje aspekty „meditace v pohybu“ a zároveň „vizualizační meditace“ (představujeme si duchovní bytosti před námi), které jsou pro ní podstatné.

2.1.2.2. Šamanismus

Jako další příklad plynoucí meditace, která vrcholí v extatických stavech, lze uvést tradici šamanistických praktik, jejichž kořeny můžeme nalézt po celém světě. Šamanismus jako náboženský jev je typicky sibiřský a středoasijský (ale

⁵⁰ Srov. *Rigpa wiki* [online] <http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Seven_Line_Prayer> [cit. 2017-1-31]).

⁵¹ Mongolsko, Nepál, Bhútán, Sikkim a Sibiř.

⁵² Srov. POWERS, J.: *Úvod do tibetského buddhismu*, s. 245, 246.

vyskytuje se také v Africe, Austrálii, Americe či v Korei). Etymologie slova ukazuje k evenckému⁵³ výrazu *šaman*, které se prostřednictvím ruštiny dostalo do celého světa. Dokonce v minulosti existovala vlivná myšlenka, která už dnes není moc přijímaná, že výraz *šaman* pochází z pálijského *samana*.⁵⁴ Obecně je hlavní úlohou šamana komunikace s božskými bytostmi skrze změněné stavy vědomí. A pokud jsme si meditaci definovali jako *transformační cvičení mysli*, není důvodu proč tuto bohatou tradici ignorovat. Vždyť Eliade jako jednu z prvních definic šamanismu uvádí: „*Šamanismus je technika extáze*“.⁵⁵ V šamanismu je postava šamana to jediné společné a zároveň dostačující, protože zde neexistují chrámy, svaté knihy a další náboženské institucionální prvky. V této kapitole se pokusím shrnout důležité aspekty šamanského navozování extatických stavů a jejich udržování - šamanskou meditaci. Jsem si ovšem vědom úskalí, které vyvstávají, když se snažím být na obecné rovině. Většina z těchto obecných popisů se totiž reálně mění v návaznosti na místě (času) a tradici.

I když se zdá, že dnešní čtenář může pramálo z těchto tradic zařadit do své praxe, protože dnes jsou tyto šamanistické praktiky `neživé`, opak je pravdou. Právě v současnosti zažíváme větší zájem o tyto techniky, které po dlouhou dobu zůstávali buďto klasifikovány jako `primitivní`, a nebo jako `heretické`. Dnešní problém není ani jedna z těchto věcí (ty se určitým způsobem už překročily), ale spíše to, že si neuvědomujeme omezující výskyt onoho šamana. Vždyť dnes je mnoho lidí, kteří šamanské techniky praktikují a zdá se (a to je palčivější), že je i mnoho lidí, kteří se těmito šamany nazývají. Šamanem nemůže být každý, šamanská filosofie, šamanská tradice není určena pro masu, pro každého (opravdových šamanů bylo v historii velmi málo). A někdo by mohl podotknout, že i dnešní zájem (nejen) mladých lidí o psychoaktivní drogy je vlastně šamanská tendence týkající se změněných stavů vědomí. Jenže ne vždy jsou drogy chápány jako pozitivní cesta k extatickému stavu a také je důležité podotknout sociální, lékařskou a vlastně i psychologickou roli šamana (v daném společenství). Šaman není jen `knězem` nebo mystikem, který se dostává `na druhý břeh` (kontakt

⁵³ Evenkové (Tunguzové) jsou obyvatelé severní Asie (Rusko, Čína, Mongolsko).

⁵⁴ Srov. ELIADE, M.: *Šamanismus a jeho nejstarší techniky extáze*, s. 25, 415-416.

⁵⁵ Tamtéž, s. 25.

s nadpřirozenými bytostmi), ale je také (a to především) lékařem, který napomáhá k uzdravení, psychologem, který dává rady a také často středem (a tedy „základnou“) daného společenství. Všechno to však ještě nemusí znamenat to, že nemůžeme použít tyto prastaré techniky a její aspekty jako meditační techniky (i když částečně `sekularizované`). Fontana v tomto ohledu podává čtyři důvody: 1. Šamanismus potvrzuje sílu vizualizace, 2. Šamanismus klade velký důraz na úlohu zvuku pro navození meditativního stavu, 3. Šamanismus nám poskytuje symbolický obraz meditačních cest, 4. Šamanismus učí o zvláštním spojení se zemí, což je v materialisticky založeném západním světě spojení dávno zapomenuté.⁵⁶ Další problém může být chápání změněného stavu vědomí. Šaman, který dosáhne tohoto (extatického) stavu většinou získává zkušenost se světem duchů, bytostí a bohů, avšak také ztrácí zkušenost s jeho realitou. Ztrácí pojem o čase, prostoru, a dokonce i zapomíná na svojí osobní identitu. V těchto aspektech je šamanismus blízký některým druhům jógy, kde následujeme (do těchto extatických stavů) svůj vnitřní hlas. A i když to pro nás může mít nesmírně pozitivní důsledky, týkající se především např. zničení našeho `já`, pohroužení se do vlastní přirozenosti a další, musíme znovu podotknout nebezpečí, kterému nezkušený jedinec může propadnout. Zkušený šaman si je vědom těchto aspektů a toho, že skutečný svět nemusí znamenat to samé co realita.⁵⁷

Jak se člověk stane šamanem? A proč je to pro nás (oproti jiným směrům) tak podstatné? Nejčastěji se jím staneme díky nějaké nemoci či zážitku (extáze), nebo tento titul zdědíme (nejčastěji po matce). Co je na šamanech zajímavé v rámci meditačních technik, je to, že extatický stav, který jiné směry chápou jako cíl své metody, se zde chápe i jako začátek, určitý důkaz pro všechny. Většina těchto stavů obsahuje tradiční schéma: 1. utrpení, 2. smrt, 3. zmrtvýchvstání. První fázi je většinou jakkoli se projevující nemoc. Druhá fáze, myšlena jako `symbolická smrt`, často probíhá např. rozkouskovaním těla⁵⁸, kdy se v tomto

⁵⁶ FONTANA, D.: *Knihy meditačních technik*, s. 116.

⁵⁷ Srov. FONTANA, D.: *Knihy meditačních technik*, s. 115-117.

⁵⁸ Dobrým příkladem zde může být tibetský rituál *čod*, při němž je jedince zanechán na hřbitově, kde přivolává duchy zemřelých a zvířat, kteří mu roztrhají tělo. Následuje znovuzrození v očištěnější, vyšší formě vědomí. Srov. Tamtéž, s. 118.

extatickém stavu tělo rozloží a posléze nastává třetí fáze, v kterém tělo vystoupá do nebes (rozhovor s bohy), nebo do pekla (rozhovor s mrtvými šamany).⁵⁹

Šamani používají při navozování extatických stavů různé techniky. Mezi nejznámější patří rytmické zvuky bubnů (chřestidel). Buben bývá často oválný, potažený sobí, losí (nebo koňskou) kůží a také často pokreslený různými zvířaty. Na zadní straně bubnu je držátko, kterým se buben drží (nejčastěji v levé ruce). Největší ikonografickou roli má právě popis extatické cesty. Stejně tak se někdy bubny pojmenovávají - např. šamani Něnců (severozápad Sibíře) pojmenovávají buben jako „šíp“ („zpívající šíp“), kterým pravděpodobně symbolizují zahánění zlých duchů pomocí bubnu.⁶⁰ K bubnu se připojují další techniky, kterými jsou např. vizualizace (následující kapitola), používání živlů či izolace, která se spíše používá při hledání vhodných adeptů - jako část iniciačního procesu. Při vizualizaci se často pracuje s existující krajinou (lesy a hory), nebo zvířaty (jakožto průvodci tímto prostorem).⁶¹

Šamanismus však není jen věcí domorodců a pradávných kmenů. Fontana zmiňuje, že existuje také západní šamanismus, do kterého nás může zasvětit např. Rudolf Steiner (1861-1925) a jeho díla (především *O poznávání vyšších světů*). Jeho meditační techniky byly především spojeny s gnózi (přímé poznání boha). Jeho život a filosofie nám může poskytnout dobrý příklad „západního šamana”.⁶²

2.1.2.3. Vizualizace

I když vizualizaci používá mnoho technik, obzvláště pak plynoucí a objektové meditace, zařadili jsme tuto samostatnou kapitolu do meditace plynoucí, protože je zapotřebí už zde čtenáře dostatečně seznámit s touto metodou. Nebudeme se zabývat, proč je dobré vizualizaci v meditaci používat, spíše se zaměříme na její základní popis a možné rozdělení.

⁵⁹ Srov. ELIADE, M.: *Šamanismus a jeho nejstarší techniky extáze*, s. 49-51.

⁶⁰ Srov. ELIADE, M.: *Šamanismus a jeho nejstarší techniky extáze*, s. 150-154.

⁶¹ Zajímavý je (v kontextu šamanismu) Steinerův popis „pravé meditace”: Jedná se o meditaci s předměty okolního světa, která vede k uvědomění si jejich podstaty. Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 126-130.

⁶² Srov. Tamtéž, s. 126-130.

Každý z nás v životě je schopný vizualizace a často tak činíme, aniž bychom věděli, že používáme zrovna jednu z meditačních technik. Možná si jsme vědomi vlastně toho, že si něco představujeme, když si například představujeme, jak by asi mohlo vypadat auto, které bych chtěl. Co ovšem neděláme dostatečně (ne-li vůbec) je využívání této techniky jak v rámci relaxace, tak v meditaci. Nejsme schopni ji provádět s předem zadaným cílem a vědomě⁶³. A tak se pro nás vizualizační prostor může stát velmi nebezpečným, protože se nacházíme na místě, kde je možné všechno, avšak kontrolováno naším podvědomím (a v podstatě i nevědomím). Tím si můžeme také připomenout dobrý příklad vizualizace, kterou každý z nás prožívá, a tím jsou sny, které jsou právě v područí onoho podvědomí. A proč je vlastně vizualizace potenciálně nebezpečná a zároveň silná metoda? K odpovědi nás může přiblížit známý citát, který je připisován Buddhovi (ale i konstruktivistům a filosofům⁶⁴): *Jsme to, co si myslíme*. Jsme často tím, čím (kým) chceme být. Naše představy o nás tvoří naši osobnost, a tak dokážou mít tyto představy neuvěřitelnou sílu. V meditaci, při které používáme vizualizaci bychom měli být schopni tento prostor `ovládnout` a být si vědomi všech procesů a zodpovědností, které vyvstávají (ať už z podvědomí, vědomí či jiného fenoménu).

Co si vlastně představovat? V rámci meditace se u začátečníků doporučuje mít zavřené oči. Začít tuto `temnotu` vnímat a postupně se snažit dosáhnout dostatečného stupně koncentrace. Poté se můžeme pokusit vizualizovat jednoduché geometrické tvary (doporučuje se bílé ohraničení). Ze začátku jde o to, co nejdokonaleji vyostřovat obrysy tohoto geometrického útvaru, postupně přidávat barvy, měnit tvary i barvy, a nebo tvary různě kombinovat. Po těchto počátečních vizualizacích mohou nastat vizualizace složitějšího typu, mezi které patří hlavně obrazová vizualizace, při které si představujeme předměty, osoby (postavy), nebo místa. Ze začátku se doporučuje v této vizualizaci používat známá místa, osoby a předměty, protože už je vlastně dostatečně v myslí máme, protože jsme s nimi v častém kontaktu. Důležité je také vizualizovat např. ty předměty,

⁶³ Srov. Tamtéž, s. 136.

⁶⁴ Zejména francouzský filosof (existencialismu) J. P. Sartre.

kteře nevyvolávají silnou emoční odezvu, radí se tedy začínat s předměty neutrálními a postupně přidávat ty, o kterých víme, že k nim jsme nějak emočně (ať už pozitivně či negativně) nakloněni. U těchto předmětů se snažte vizualizovat si jejich tvar, ale také velikost (poměr k jiným předmětům), barvy či pozorovací úhel. To platí i pro vizualizaci osob a krajiny, avšak vizualizace krajiny se doporučuje až nakonec, díky její detailní náročnosti (Ignác z Loyoly ve svých *Duchovních cvičení* radí k této vizualizaci krajiny). Při všech těchto vizualizacích je také podstatné si nejprve vizualizovat předměty existující a až poté vizualizovat fiktivní předměty či postavy. V rámci plynoucí meditace nám pak může být vizualizace nápomocná například jako doplněk vnitřního hlasu. Při používání manter si tak můžeme vizualizovat např. znak *óm* (ॐ), nebo postavu (při mantře OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM si lze vizualizovat osobu Padmasambhavy). Vizualizace může být ale také v plynoucí meditaci použita jako předmět meditace samotné. Důležité je také to, jakým způsobem jakoukoli vizualizaci ukončíme. Vždy bychom měli předměty a postavy nechat `odejít` tak, jak `přišly`, nechat je slábnout, než nezmizí v prázdnotě.⁶⁵ Stejně tak dlouho, jak nám trvalo tento předmět správně vizualizovat, bychom měli strávit jeho odchodem. Důvodem nemusí být jen metodická poučka, kdy není dobré končit jakoukoli meditaci určitým `vytržením`, ale také ona psychologická rovina, která může, pokud jedinec danou meditaci neukončí správně, být roztříštěna a nevyrovnaná (musíme si uvědomit svět vizualizací a svět reálný).

Další činností (v rámci tibetského buddhismu⁶⁶), v které se můžeme setkat s vizualizací jsou mandaly. Při jejich obětování si jedinci představují sami sebe, jak dávají buddhům a bódhisattvům (nebo jejich guruovi) vzácné dary jako zlato, šperky a podobně. Existují však tři roviny obětování: 1. vnější obětování (lidé obětují zrní, rýži, zlato atd.), 2. vnitřní obětování, 3. tajné obětování. Při vnitřním obětování si jedinec představuje své tělo jako mandalu symbolizující celý vesmír. Před meditací si představí, že vnější části jeho těla (údy, kůže) jsou

⁶⁵ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 137-147.

⁶⁶ V našem kontextu je důležitá zejména mandala v (tibetském) buddhismu, ale nelze opomenout, že samotná symbolika mandaly se objevovala ve všech kulturách (buďto jakožto geometrické půdorysy staveb či jakožto prastarý symbol kruhu).

z ryzího zlata. Poté si vizualizuje obrazy masa (jako nebeské květiny) a krve svého těla, a tím eliminuje všechny nečistoty. Trup symbolizuje horu *Méru*⁶⁷, paže a nohy jsou čtyři světadíly, srdce se promění v nejvzácnější klenot vesmíru a ostatní vnitřní orgány jsou sklady obrovského bohatství. Tak se samotné tělo připodobňuje mandale a nastává obětování skrze recitace guruům (a buddhům). Tajné obětování mandaly je obtížná a zároveň je nejhlubší forma obětování. *Cílem tohoto obřadu je transformovat celou mysl ve vědomí plně probuzeného buddhy tím, že si člověk vizualizuje, že aspekty jeho poznávání jsou proměněny v těla*⁶⁸ *buddhy*. Při tomto tajném obětování jedinec obětuje tuto mysl a vědomí (plně soucitu) guruům a buddhům.⁶⁹

2.1.3. Subjektová meditace

Tyto meditační techniky jsou spojovány s pohybem `dovnitř`. Hledáme a cvičíme určitou vnitřní sílu, kterou můžeme chápat různě. Některé systémy ji chápou jako *atman*, některé ji popisují jako podstatu, která je nám přirozená, a dokonce se setkáme i s variantou, kdy této imanentní síle odpovídá Bůh. Jedná se tedy o určité introspektivní cvičení, jejichž cílem je zkoumání tohoto vnitřního prostoru. Nejčastěji pak zkoumáme svoji mysl, duši či vědomí. V této kapitole se podíváme blíže na meditační techniky *zenového buddhismu*, které jsou pro tento typ meditace nejlepším příkladem⁷⁰.

2.1.3.1. Zenový buddhismus

Tento směr buddhismu je typický (a také známý) pro velmi originální uchopení meditačních technik. Jak už také etymologie⁷¹ slova `zen` napovídá, právě meditace zde hraje podstatnou roli. To se projevuje také v tom, že praxe

⁶⁷ *Méru* (Suméru) je posvátná hora, symbolizující osu a střed světa (důležitá pro hinduismus, buddhismus a džinismus).

⁶⁸ *Trikája* - tři formy, ve kterých se Buddha projevuje: 1. *dharmakája* (tělo pravdy, reality), 2. *sambhogakája* (tělo blaženosti, úplné slasti), 3. *nirmanakája* (tělo proměny, formy).

⁶⁹ Srov. POWERS, J. *Úvod do tibetského buddhismu*, s. 250-253.

⁷⁰ Srov. FONTANA, D.: *Knihy meditačních technik*, s. 153.

⁷¹ Termín „zen“ (japonsky), „čchan“ (čínsky), „džhána“ (páli), „dhjána“ (sanskrt) „son“ (korejsky) - znamená meditaci (vnor, vhléd).

(meditace) má přednost před teorií (znalost sůter, zájem o metafyziku). Zaměříme se především na *zazen*⁷² („meditace v sedě“), *koán* („zpráva“).

2.1.3.1.1. Zazen

Jedná se o bezpředmětnou meditaci, kdy necháme obsahy své mysli volně plynout. Základním a dostačujícím předmětem meditace je zde tedy samotné myšlení, které pozorujeme, aniž se jimi necháváme rušit. Tím, že musíme tyto myšlenky `kontrolovat` při jejich vzniku a zániku, a zároveň mít mysl uvolněnou a neovlivněnou těmito myšlenkami, se jedná o velmi obtížnou techniku meditace.⁷³ Jak píše Goleman⁷⁴, samotný *zazen* se však moc neliší od techniky hinajánské *vipassany*. Zrovna zde je nejdůležitější aspekt dobré koncentrace. Při pozorování svých myšlenek se nesmí jedinec v žádném případě s těmito (mo)mentálními vjemy ztotožnit, ani je hodnotit. Musí je chápat jako pomíjivé aspekty své mysli. Právě pro to, někteří učenci dokonce tvrdí, že *zazen* nemá nic společného s meditací, protože tu ve skutečnosti není nic, o čem by se meditoval mohlo (nebo mělo). Proto také mohou vypadat paradoxně úvodní věty této kapitoly, kdy říkáme, že se jedná o bezpředmětnou meditaci, která má jako svůj předmět myšlenky. Při *zazenové* meditaci můžeme dospět do bodu, kdy se tyto myšlenky vynořují jen zřídka. Díky tomu nastane duchovní klid, který nás dovede k hlubšímu vhledu do práznoty - *satori* („náhlé osvícení“).⁷⁵ Stav základního *satori* (*kenšó*) je však předstupněm, který bychom měli dále zdokonalovat, to znamená dále meditoval a dokonale poznat podstatu *satori*.

2.1.3.1.2. Koán

Používání koánů je další cestou, jak dosáhnout stavu *satori*. Etymologie slova koán naznačuje, že se jedná většinou o (krátkou) zprávu, která má povahu hádanky. Mistr zadává svému učedníkovi daný koán, který mu přiděluje s ohledem na učedníkovi schopnosti, znalosti a jeho osobnost. Když učedník

⁷² Japonsky se `meditace v sedě` označuje jako: *šikantaza*.

⁷³ Srov. Tamtéž, s. 153.

⁷⁴ GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 99.

⁷⁵ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 161.

vyřeší jemu daný koán, mistr mu zadá další těžší koán, který má zase vyřešit. Říká se, že koány by si neměli vybírat učedníci sami⁷⁶. Daný koán může jedinec řešit jakkoliv dlouho, někdy dokonce i několik let. Vyřešit koán však není tak jednoduché, protože je neřešitelný rozumem (tedy ani slovy), ale vhladem. Toto `řešení` koánů tedy můžeme chápat jako formu meditace, která může trvat celý den, měsíce i roky. Zenový učedník udržuje tento koán v mysli, bez ohledu na to, co se děje, co dělá, nebo na co myslí.

Mezi nejzákladnější a zároveň nejznámější patří „koán mu“: „*Příběh praví, že mnich se jednoho dne zeptal čínského zenového mistra devátého století Džóšú⁷⁷: `Má pes buddhovskou podstatu?` Džóšú na to odpověděl `wu (mu⁷⁸)`.*“⁷⁹ Odpověď Džóšúa je v historii koánů velmi komentovaná⁸⁰ a neexistuje (jako na všechny koány) správné řešení. To vždy závisí na jedinci, jeho duchovní vyspělosti a vhladu. Většina z komentářů se však shodují, že `mu` nemá význam našeho `ne`, stejně tak ale ani `ano`. Jedná se vlastně o slovo bez významu, které otevírá bránu k zenu (`bránu bez dveří`).

Meditace s koánem může mít různé fáze, které závisí na dané zenové škole nebo na přístupu mistra k žákovi. I přes to se však stále dává důraz na dech, koncentraci, a kontrolu myšlenek (či vyslovování `mu`). Nejdříve musíme navodit takovou koncentraci, abychom mohli zvládnout iracionální řešení koánu. Všechny tyto aspekty se poté zvyšují a zdokonalují, když nastává plný vhlad (do koánu). Popsat tento stav je takřka nemožné a v rámci zenu vlastně i nežádoucí. Pokud může vůbec meditující tento stav popsat, není to absolutní stav (absolutní *samádhi*), nýbrž relativní (pozitivní *samádhi*).⁸¹

⁷⁶ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 166.

⁷⁷ Džóšú Džúšin (Čao-čou Chung-šen) je známý zenový (čínský) mistr z 8. až 9. století našeho letopočtu.

⁷⁸ Čínsky `wu`, japonsky `mu` znamená „ne/nic“.

⁷⁹ Tamtéž, s. 164.

⁸⁰ Uvedme např. mnicha (jap.) Mumona (1183-1260), který je znám svojí sbírkou *Brána bez dveří*, nebo D. T. Suzukiho (Daisetsu Teitaro Suzuki; 1894-1996), japonského filosofa a esejisty.

⁸¹ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 172-173.

2.1.4. Objektová meditace

Základní charakteristiku těchto meditací Fontana popisuje tím, že na rozdíl od subjektové meditace, v meditaci objektové je východiskem *představa duchovní síly „mimo nás”*⁸². Tento základní rozdíl je však nutno doplnit některými myšlenkami, protože jinak by tato teze mohla působit velmi zmatečně. Vždyť i v plynoucí meditaci jde primárně (a tedy je určitým východiskem objektové meditace) o tuto duchovní sílu `mimo nás` také. A komunikace s těmito silami je důkazem, zároveň cílem a prostředkem. Objektová meditace má tedy dosti blízko k meditaci plynoucí. Pravděpodobně ne náhodou, jsou také rozděleny tyto dvě (blízké) techniky vertikálně.⁸³ Subjektová meditace je pod meditací ztišující, stejně tak patří objektová meditace k meditaci plynoucí. Proč nelze toto rozdělení sjednotit, a tedy zjednodušit? Protože ztišující meditace se přesto určitým způsobem liší od subjektové meditace. Obě mají podobnost v tom, že směřují k nitru v nás, avšak obě jiným způsobem. Ztišující meditace nabádá k větší kooperaci duše s tělem a snaží se vlastně opravdu o ztišení v pravém smyslu slova. Subjektová meditace se snaží tento subjekt nalézt, a poté ho často překročit, ne-li v některém z případů zničit. Plynoucí meditace se snaží o komunikaci, vztah s těmito duchovními silami, jež jsou mimo nás. Objektová meditace se zabývá také prostorem mimo nás, často také používá vizualizace, avšak se snaží v tomto vztahu setrvat, sjednotit se s ním (smazání hranic, uvědomění si jejich jednoty). V této kapitole se budeme zabývat hlavně židovskou kabalou a hinduistickou *bhaktijógou* a *džňánajógou*.⁸⁴

2.1.4.1. Kabala

Definovat a popsat učení kabaly není vůbec jednoduchým počinem. Jedná se totiž o utajené, skryté techniky a metody, složitou filosofii, kterou nelze pochopit za

⁸² Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 181.

⁸³ Jak můžeme vidět na obr. 1., str. 18 v této práci.

⁸⁴ Fontana uvádí techniky tibetského buddhismu, které jsou většinou svou charakteristikou metodami vizualizačními a i když je vizualizace v rámci objektové meditace také důležitá, základní aspekty těchto metod jsem vysvětlil v rámci kapitoly vizualizace. Kapitola věnovaná kabale, je příkladem mysterijních (mystických) tradic. Mezi další (které však už nepopisuji) patří např. egyptská tradice nebo některé techniky právě zmiňovaného tibetského buddhismu. Srov. Tamtéž, s. 181-192.

krátkou dobu. Dokonce (obdobně u Platóna) se tvrdí, že kabalou by se neměl zabývat nikdo mladší čtyřiceti let.⁸⁵ A některé (jako v *zenu*) aspekty učení nelze pochopit intelektuálním rozumem, ale vhladem. I přes tato úskalí se pokusíme alespoň načrtnout základní popis kabalistické meditace se zaměřením na ústřední (a známý) pojem kabaly, kterým je `strom života`.

Ačkoliv se nechceme zabývat v tomto krátkém rozsahu historií kabaly, je podstatné alespoň načrtnout základní historii meditace v kabale, bez kterých bychom měli velmi omezené pochopení (už tak těžko uchopitelných) meditačních technik. Kořeny kabaly sahají až k nejstarším prorokům a biblickým praotcům, kterým jsou jakožto prvním také připisovány meditační metody, díky kterým dosáhli svého osvícení (jinak řečeno: prorockého vytržení). A i když v Bibli jsou odkazy k těmto metodám skryté, přes to kabalistická tradice tvrdí, že je lze popsat. Nejstarší zprávy pocházejí z 1. století n. l., především ze zachovalého textu *Hechalot rabataj* („Větší komnaty“). V tomto období také vznikly nejvýznamější kabalistické texty (zejména *Sefer jecira* („Kniha stvoření“), *Bahir* a *Zohar*). A na dlouho zůstaly tyto texty a učení skryty (až ve třináctém století se tyto texty dostaly do širšího povědomí). Zejména zveřejněním Zoharu se vzedmula nová éra kabaly, která ovšem zapomněla jak na ostatní školy, tak i na meditaci jako takovou, protože v Zoharu měla meditace okrajové postavení. Postupně (až v šestnáctém století) se přicházelo na skryté (numerické) aspekty meditace v Zoharu a Ariho⁸⁶ interpretace Zoharu se dostala do popředí. Další renesance meditace v kabale započala v 18. století, díky postavě Jisra'ela ben Eliezera (známého spíše jako Ba`ala Šem Tov), zakladatele chasidismu. Ne všichni ovšem souhlasili s rozšiřováním těchto duchovních (meditačních) technik lidovým vrstvám židovské společnosti, což vygradovalo ve vznik skupiny tzv. *mitnagdim* (odpůrci), jejichž hlavním cílem bylo oponovat chasidskému hnutí a částečně se jim také podařilo, aby se na meditační techniky „zase“ zapomnělo.⁸⁷

⁸⁵ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 172-173.

⁸⁶ O tento pokus (najít meditační aspekty v Zoharu) se zajímal kabalista safédské školy Jicchaka Lurii („Ari“ - 1534-1572).

⁸⁷ Srov. KAPLAN, A.: *Meditace a kabala*, s. 15-17.

Meditace je označována jako *hitbodedut*⁸⁸ („izolace, odloučení“). V kabale toto slovo znamená více než fyzické odloučení, také se vztahuje k vnitřnímu odloučení se od sebe sama - *odloučit svou duši od těla do té míry, že si vůbec není vědom své fyzické existence*.⁸⁹ Meditace v kabale tedy znamená hlavně odloučení se od fyzického světa, díky kterému se duchovně osvobodíme.

Klíč k pochopení stavů meditace nám bude sloužit jednotlivé *sefirot* („nádob/cesta“) často spojené do tzv. stromu života. Deset *sefir* značí zároveň síly, které se podílejí na celé existenci, aspekty Boha, ale také deset cest (stupňů), jimiž meditující prochází na své duchovní cestě. Na této cestě meditujícímu pomáhá *megid* (učitel), který doporučí cestu a metody, které vyhovují jeho žákovi. Zde jsou jednotlivé sefirot a jejich základní význam při meditaci:

1. *Malchut* („království“; nejnižší sefira, pozemský svět - tělo meditujícího)
2. *Jesod* („základ“; spojení mezi tělem a myslí)
3. *Necach* („vítězství“; překonání citů a pohnutek, které ovládají meditujícího)
4. *Hod* („sláva/lesk/bláženost“; po dosažení *necachu* - klid)
5. *Tiferet* („krása/ozdoba“; `brána do duchovního ráje`)
6. *Chesed* („soucítí/milost“; nekonečná a obětavá láska)
7. *Gebura* („moc/síla“; ovládnutí srdce a mysli (u sebe i u druhých))
8. *Chochma* („moudrost/aktivní intelekt“; vše zahrnující vědomí, které dává meditujícímu možnost nahlédnout do podstaty všech věcí)
9. *Bina* („poznání/porozumění/pasivní intelekt“; meditující porozumí, proč je skutečnost taková, jaká je)
10. *Keter* („koruna“; nejvyšší sefira, dochází k mystickému spojení, kdy hmotné a duchovní splyne v jedno a meditující dospívá k úplnému osvícení (odloučení))⁹⁰

⁸⁸ Neplést si s *hitbonenut* („kontemplace“) - jedná se o intenzivní soustředění na jeden předmět. Např. v *Encyclopedia Judaica* se meditací označuje právě *hitbonenut*. Srov. KAPLAN, A.: *Meditace a kabala*, s. 23.

⁸⁹ Srov. Tamtéž, s. 22.

⁹⁰ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 195.

Zároveň však právě i toto pořadí je jednou z interpretací, jednou z cest, jak se dostat ke *keteru* a záleží na naší osobnosti, škole ze které vycházíme i učiteli, který nás vede. Vlastně existuje ještě vyšší rovina (nad *ketrem*), která se nazývá *Ejn Sof* („bez konce“) a představuje absolutno, božskou přirozenost, zážitek mimo zkušenost, v němž mizí všechny rozdíly.⁹¹ V tomto ohledu lze spatřit analogii k taoistickému *tau* či k buddhistické nirváně a křesťanskému Bohu. Nelze říci, co přesně nastává v prostoru *Ejn Sof*, pokud to sami nezažijeme. Sefíry jsou také blízké určitým způsobem zenovým koánům, které musí jedinec vyřešit, aby se posunul na cestě dále (to, zda daný sefir zvládnul většinou posuzuje také učitel).⁹²

2.1.4.2. Bhaktijóga a džňánajóga

Bhaktijóga („jóga oddanosti“) a džňánajóga („jóga poznání“) jsou duchovní směry jógy v rámci hinduismu, které jsou dobrými příklady objektivní meditace. I když (jak píše Fontana⁹³) džňánajóga určitým způsobem hranice objektové meditace překračuje. Bhaktijóga je nejsilnější školou a její kořeny jsou velmi staré. Podstatným aspektem bhaktijógy je učinit předmět oddanosti svou hlavní myšlenkou (objekt uctívání - *išta*). Jedním z nejstarších příkladů je prozpěvování Krišnových jmen nebo uctívání *mahámantry*⁹⁴. Kromě takového zpívání, jež se označuje pojmem *kírtan* existuje také *džapa* (opakování jména). Při těchto opakování často pomáhá *mála*⁹⁵, kontrola dechu, soustředění se na *ištu*, ale také rady učitele, nebo společnost stejně hledajících (*satsanga*). Vrcholem těchto metod je `spojení lásky, milujícího a milovaného v jedno`, trvalé pamatování uctívaného v každém okamžiku, extáze, pocit blaha a radosti. Vyznavač, který zažívá tyto aspekty je na prahu *samádhi*, kde musí tuto oddanost překročit. Nejvyšší stav se nazývá *sahadžasamádhi*, v kterém je typické právě předem

⁹¹ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 196.

⁹² Pro bližší seznam škol, historických souvislostí a metod doporučuji výborné dílo Aryeha Kaplana (*Meditace a kabala* (1998), nebo v angličtině *Meditation and Bible* (1988)).

⁹³ Tamtéž, s. 211.

⁹⁴ Mantra zasvěcená Višnuovi - „Haré Ráma, Haré Krišna.“

⁹⁵ Pomůcka při meditacích (při opakování jmen, manter atd.). Obsahuje 108 korálů.

zmíněné spojení předmětu, subjektu a látky. A v důsledku se tedy vše (i sekulární) stává posvátné.⁹⁶

Rámakrišna kladl důraz na *džapu* jako ohnisko koncentrace v bhaktijóze, zároveň také učil, že se jedná o nepřístupnější formu meditace. V rámci *džňánajógy* pak je nejlepší metodou hledání bezformovosti, hledání podstaty bez formy. Ramana Maharši jako ohnisko koncentrace považoval otázku: *Kdo jsem?* Zpočátku si odpovíme svým jménem, které je pouze nálepkou. Dále budeme používat sociální role, zaměstnání a biologickou schránku až narazíme na prázdný pocit nevědomosti, že vlastně nevíme, kdo jsme. Tím se přiblížíme beztvarému prostoru, hlavního cíle *džňánajógy*, při níž dochází k pohroužení se do této `bezformovosti`, při kterém se už `já` neprojevuje. Avšak i tento krok se musí překonat a meditující musí tento pocit zakořenit v každodenním životě - právě ve světě forem.⁹⁷

⁹⁶ Srov. GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 59-64.

⁹⁷ Srov. FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*, s. 213-230.

2.2. Další druhy meditace

V této kapitole si přiblížíme některé techniky, které nelze tak snadno zařadit do našeho rozvržení. Ukážeme si mystiku súfismu, transcendentální meditaci M. Mahéše, meditační techniky ruského mystika G.I. Gurdžieva a Krišnamurtiho originální řešení. Neznamena to, že by tyto systémy neměly v sobě obsažené výše probrané vlastnosti a techniky, ale spíše se jedná o systémy, které svým způsobem `vybočují` (ať už to je kvůli tomu, že používají `něco` od každého, a nebo všechno tento popis překračují). Také se ke konci této kapitoly podíváme na to, jakým způsobem dnes můžeme chápat meditaci v kontextu filosofie a psychologie, které nevnímáme jen jako teoretické akademické obory, ale také jako praktické rady a doporučení k (u)žití v každodenním životě.

2.2.1. Súfismus

Místo súfismu v této kapitole není nahodilé. Súfismus jako takový nelze snadno zařadit mezi ostatní meditační techniky. A i když jsem se o to pokoušel, vždy mě něco vrátilo zpátky. Zároveň nechci, aby to bylo vnímáno pejorativně, protože ne všechno nezařaditelné, jiné a `netradiční` je hned špatné. Důvody, jež mě k tomuto zvláštnímu zařazení vedli, jsou následující. Uchopit súfismus je stejně těžké jako uchopit např. hinduismus, avšak co se týče našeho tématu meditace, je to ještě těžší. Příkladem může být tato úvaha. Co je to súfismus? Je to mystika islámu? Lidová forma islámu? Technika meditace? Nebo právě není súfismus mystikou, ale etikou, politikou a ekonomikou atd.⁹⁸ Nebo by bylo nejlepší označit súfismus (obecně) jako spiritualitu islámu? A pokud si vybereme jednu definici, opravdu chápeme (a dokážeme vysvětlit) například co znamená mystika? Súfismus může být tímto vším, ale v této práci se zaměříme na to, jaké formy meditace jsou pro něj typické. Právě v tom uvidíme možná největší důvod nezařaditelnosti súfismu jako takového.

V súfismu nalezneme prvky většiny technik (tak, jak jsme si je klasifikovali). Důležitou začátečnickou meditací je *zikr* (doslova „opakování“), při kterém se (nejčastěji) recitují Boží jména a nebo tzv. *šaháda*: „*La iláha illa `lláh`*”

⁹⁸ Srov. KROPÁČEK, L.: *Súfismus: Dějiny islámské mystiky*, s. 13-15.

(„Není boha kromě Boha“). Toto opakování, které má v zásadě stejné atributy jako mantrová meditace, má za úkol očistit svou mysl, srdce, které tím má být připraveno na cíl všeho, totiž splynutí s Bohem (bhaktický aspekt). Často se však nejedná o meditaci v sedě, ale o pohybovou meditaci - tanec. V tomto je tedy súfismus také meditací v pohybu. Cílem samotného *zikru* je soustředěná bdělost na Boha. Také se ozývá i aspekt *zenové* meditace, když si poslechneme citát ze čtrnáctého století: „*Když začne srdce recitovat, jazyk by měl přestat.*”⁹⁹ A aby toho nebylo málo, zásadní roli zde hraje milost Boha (např. při stavu *faná* - splynutí s Bohem). Dokonce i prvky Krišnamurtiho nesystémovosti nalezneme při apelu súfijů, který spočívá v tom, že jejich samotné učení nemá být nikde dogmaticky zapsáno. I přes to však vznikaly knihy (tzv. průvodci), které pomáhaly v dané době zejména novicům (příkladem zde může být *Súfiská pravidla pro novice* od perského (sunnitského) súfiho Abú al-Nadžíba (1097-1168). Ve všech těchto příkladech je vidět velká různorodost v praktikách súfismu. Tato různorodost však souvisí vždy s místem, dobou a také na vztahu žáka a mistra. Právě díky tomu má být cesta súfismu nedogmatická a potřebná v aktuální době lidem (proto bývá často označován súfismus za lidový islám).

2.2.2. Mahariši Mahéš Jógi

Techniku transcendentální meditace zformoval (a také proslavil) jogín Mahariši Mahéš Jógi (1918-2008). Dá se říci, že se nejedná jen o techniku, nýbrž o určitý program meditace, který (skrže hnutí T.M.) má být aplikován ve veřejném prostoru, ale také ve školství či zdravotnictví. Díky tomu začaly všude po světě vznikat tzv. univerzity (s odkazem na hlavní sídlo v U.S.A - *Maharishi University of Management*). V dnešní době má tento `program` dokonce vlastní měnu, kterou založil samotný Mahariši. Transcendentální meditace se nejen díky tomu stala velmi diskutovaným (kontroverzním) tématem. Zde se zaměříme na popis základních charakteristik transcendentální meditace.

Největší rozkvět tohoto programu nastal v 60. letech 20. století na Západě (zejména U.S.A). Mahariši díky tomu také přizpůsobil jazyk a výklad této

⁹⁹ GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 74.

techniky, která se měla stát srozumitelnější pro západní myšlení. V základě se jedná o hinduistickou *bhakti*, hlavně s prvky mantrové meditace a kořeny v Šankarově *advaitavédantě*¹⁰⁰. Hlavní cíl transcendentální meditace je splynutí adeptovi mysli s bráhmánem skrze *samádhi*. V tomto bodě (který má i *advaitavédanta*) se zdá, že toto učení překračuje ideál *bhakti*, který je spojení s podobou Boha. Stejně tak je *dvojnost* v obou těchto systémech chápána jako základní příčina utrpení a obě nabízí cestu k překročení. V první řadě transcendentální meditace nabízí tedy meditaci s mantrou. Obsah této meditace nemusí být spatřován jen v recitování mantry, ale může být recitováno jakékoliv (často sanskrtské) slovo nebo zvuk. Pro každého se však může hodit jiný zvuk, jiné slovo, které jedince může v meditaci posunout dopředu. Mahariši tak dával každému jeho vlastní mantru, která se stala pro jedince tajemstvím. Postupem se ale přišlo na to, že lidi stejného nebo podobného vzdělání, inteligence a majetku mají stejnou mantru. To není v zásadě nic zvláštního, když si uvědomíme, že hlavním zdrojem je (sanskrtská) hinduistická tradice. Cílem každé mantry je tzv. transcendentální vědomí, kdy mysl dojde k přímé zkušenosti blaha, ztratí veškerý kontakt s vnějším světem a spokojí se ve stavu transcendentálního vědomí blaha. Mimo to, existuje další vědomí, které Mahariši popisuje jako *kosmické*. Jedná se o `vlévání` transcendentálního vědomí do bdělého stavu, nebo spánku tím, že se střídá normální činnost s chvílemi meditace. Meditující v kosmickém stavu zjišťuje, že je tento stav trvalý, a že se proměnilo jeho smyslové vnímání světa. Mahariši také popisuje, že v tomto stavu nemá člověk žádné tužby, nemá strach a nemá žádné osobní zájmy. Dalším stupněm je vědomí Boha, v kterém můžeme spatřovat právě vliv *bhakti*. Ve vědomí Boha meditující vnímá veškeré věci jako posvátné, vzdává se své individuality a odstraňuje poslední zbytky nečistot a tužeb. Posledním bodem je tzv. jednota, v které je vědomí jedince tak jemné, že vnímá veškeré věci bez jakékoli pojmové nejasnosti.¹⁰¹

¹⁰⁰ *Advaitavédanta* je duchovní proud 8. století, který se proslavil díky indickému mysliteli jménem Šankara (788-820). Jedná se o monistický přístup (radikální monismus), kde nadosobní *brahman* je ztotožněn s osobním *átmanem*. Vznikl zejména jako reakční proud proti nastupujícímu vlivu buddhismu.

¹⁰¹ Srov. GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 80-84.

2.2.3. Gurdžiev

Celým jménem Georgij Ivanovič Gurdžijev se narodil v dnešní Arménii (tehdejší Ruské impérium) a zemřel ve Francii v roce 1949. Jeho narození je dodnes tajemstvím a badatelé se nedokáží shodnout.¹⁰² Gurdžijev podnikl během svého života rozsáhlé cesty po Asii, a po návratu do Evropy začal vyučovat svou vlastní originální cestu moudrosti. Zde se zaměříme na toto učení (známé zejména jako *Čtvrtá cesta* nebo *Práce / Systém*) a aspekty spojené s meditací.

Podle Gurdžijeva všichni lidé spí a ve spánku také zemřou. Tito lidé produkují jen automatické reakce na (automatické) podněty, protože se příliš odklonil od člověka přírodního typu. Tento stav chápe jako utrpení a nabízí (čtvrtou) cestu, která má člověka probudit z jeho spánku. Čtvrtá je kvůli tomu, že není ani jednou z cest předešlých (s kterými se setkal Gurdžijev na svých cestách), totiž cesta mnicha, jogína ani fakíra. Nejprve bychom se měli pohroužit do sebe. V tomto `sebeupamatování` jde o to vytvořit během pozornosti zaměřeného do nitra určitého `svědka`, který bude pozorovat okolní děje uvnitř nás. Jedná se tedy o *odtažití sledování sebe sama, jako by jiné činy patřily nějaké jiné osobě, se kterou se pouze nepatrně známe*¹⁰³. Mezi další počáteční techniky patří *soustředění se na jeden aspekt každodenního života*, kdy se máme soustředit např. na pohyby rukou po celý náš den. Obecnější ráz tohoto cvičení lze popsat tak, že si máme být vždy vědomi toho co my (jako tělo a mysl) děláme. To je hodně podobné (např. buddhistické) bdělosti ve *vipassaně*. Všechny tyto metody, díky kterým jsme schopni lépe nahlížet naše nitro, se musí překročit, a to tak, že nalezneme neustálý tok a nenalezneme žádné definitivní *já*. Nalezneme jen mnohé já, které tvoří rysy naší osobnosti (*každodenní já*). I tyto ale pomocí cvičení opustíme a během toho se *probudíme*. V tomto stavu už jsme my, kdo cítíme, vnímáme, myslíme a nejednáme automaticky, ale plně vědomě a objektivně.¹⁰⁴ Právě onen aspekt objektivity, kdy žák vidí celou skutečnost (nejen sebe) je pravým cílem Gurdžijevových technik. Tento cíl také nazývá jako *objektivní*

¹⁰² Srov. *Gurdjieff Foundation* [online] <<http://www.gurdjiefflegacy.org/40articles/whengurdjieffwasborn.htm>> [cit. 2017-3-4]).

¹⁰³ GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 104.

¹⁰⁴ Srov. Tamtéž, s. 103-105.

vědomí. Jedná se tedy o techniky vedoucí k transformaci vědomí jedince. Gurdžijev je také znám svým originálním využitím hudby a tance právě v těchto stavech. Sám si komponoval hudbu, dělal choreografii technik a také (což bylo nejtěžší a zároveň nejkontroverznější) sám rozhodoval k jakému duchovnímu cíli je potřebná jaká hudba a forma tance.¹⁰⁵

2.2.4. Krišnamurti

Džiddú Krišnamurti se narodil v Indii v roce 1895 a zemřel v Kalifornii v roce 1986. Jako malého chlapce ho našli a dále se ho ujali členové Theosofické společnosti v čele s A. Besantovou¹⁰⁶. Ti ho klasifikovali jako budoucího *maitréju* (budoucího Buddhu) a chápali ho jako vyvoleného duchovního vůdce celého světa. Tento aspekt rozdělil Theosofickou společnost a oddělila se od ní větev *Antroposofická společnost* (v čele s Rudolfem Steinerem). Po určité době se však i sám Krišnamurti oddělil od instituce podporující jeho osobou (*Hvězdy východu*) a začal vyučovat vlastní pojetí života a originální `netechniku` meditace.

Krišnamurti vychází ze stejného východiska jako Gurdžijev. Říká, že je jediná skutečnost, totiž nestálost. Lidská mysl přirozeně (právě kvůli tomuto nestálemu toku) lne k *já*, které však existuje jen jako souhrn přání, představ, naplnění a zklamání, které chceme aby byly tímto *já*. Zdroj této nestálosti, která je chápána jako utrpení, Krišnamurti nalézá v konfliktu mezi tím, co je, a tím, jak by to mělo být. Když se zaměříme na meditační techniky, které Krišnamurti nabízí, musíme si uvědomit podstatný rys, díky kterému je (paradoxně) zařazen tento myslitel v kapitole *Další druhy meditace*. Krišnamurti se snaží nedávat ucelený návod k meditaci, ale snaží se naopak ukázat, že každý (meditační) systém nás uzavírá stejně jako naše iluzorní *já*. Staví se tak proti většině meditačních metod a snaží se v jedinci vyvolat sílu, která by mu pomohla jít proti autoritám, tradici a zvykům. Zdá se, že z toho vyplývá, že žádná technika nemůže osvobodit mysl. Krišnamurtiho meditace nemá systém, nemá techniku, má jen jediný prostředek,

¹⁰⁵ Jeho bezprostředními žáky byli např. vědec J. G. Bennett, psycholog M. Nicoll, filosof P. D. Uspenski a spisovatel (a znalec sanskrtu) René Daumal. Do dnešních dnů má Gurdžijev následovníky po celém světě. Srov. *Klub G. I. Gurdžijeva v Praze* [online] <<https://sites.google.com/site/gurdjieffcz2/publikace>> [cit. 2017-3-4].

¹⁰⁶ Britská filosofka a spisovatelka (1847-1933)

jediný aspekt a jediný cíl, kterým je *čisté uvědomění*. Nakonec není ani meditující, ale meditace sama, při které prožíváme co je, aniž bychom to pojmenovávali.¹⁰⁷ Křišnamurti nabízí techniku, kterou nazývá *netchnikou*, při které se snažíme používat sebepoznání, žít v přítomnosti, v bdělosti, avšak tento proces nesmí být nějakým zvykem, či metodou, nýbrž čistým nazíráním, uvědomováním. Zdá se, že i *netchnika* Křišnamurtiho je také technikou, která má velmi blízko ke koncentračním technikám (bdělosti) hlavně zenového charakteru. Sám Křišnamurti však například metodu (koncentrace), při které se snažíme soustředit na nějaké (opakující se) slovo, podnět či předmět, a tím všechny ostatní myšlenky opustit, velmi kritizuje, protože právě technika uvědomování těchto všech myšlenek, bez nějakého zaručeného návodu, je podle něj ta správná.

2.2.5. Meditace ve filosofii

Meditace je často považována za techniku, která pochází z východní tradice nebo má velmi podobné příklady v západních náboženstvích. Mám ale za to, že meditace (tak, jak jsme si ji dříve definovali) je také součástí nejen západní náboženské tradice, ale i filosofické tradice. V této kapitole si ukážeme, na příkladu antické filosofie (Platón, Aristoteles, Epikurós, Stoa), jakým způsobem je toto stanovisko možné chápat. Opírat se zde budu o názory francouzského filosofa Pierra Hadota¹⁰⁸, který se proslavil svojí jedinečnou interpretací antické filosofie (jako způsobu života).

Kde jinde bychom měli začít v západní tradici filosofie, nežli v době antického Řecka, kam klademe počátek samotné filosofie. A čím jiným začít, nežli tím, co filosofie je. Dnes máme mnoho představ (a definic), co filosofie je, čím se zabývá a co je jejím cílem. Pro někoho je něčím posvátným (až náboženským), pro někoho je filosofie rigorózní (akademická) věda, která má být jasná a `při zemi`. A pro někoho je `jen` nástrojem, pro někoho samotným cílem. V dějinách samozřejmě (díky kulturním a společenským vlivům) převládalo vždy jiné pojetí.

¹⁰⁷ Srov. GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 107-109.

¹⁰⁸ Pierre Hadot (1922-2010) byl francouzský filolog a historik filosofie. Věnoval se také novoplatonismu (srov. HADOT, P.: *Plótinus čili prostota vhledu*), patristice a helénistické filosofii.

Co ovšem byla filosofie v době antického Řecka? A jakou to má spojitost s naším tématem?

Pojem *filosofia* je dnes často chápán jako obor akademického (teoretického) bádání. Ten řeší nejrůznější metafyzické, logické, etické a jiné otázky, na které nabízejí různé odpovědi, různé interpretace a příklady (nejčastěji z dějin filosofie) k jejich řešení. Poté si začneme díky tomu myslet, že filosofie je nějaký ucelený systém `mudrců`, kteří na sebe přes dva tisíce let navazovali. Taková představa filosofie je pro antické myslitele neudržitelná. Ne v tom ohledu, že by nenavazovali na své (předsokratické) předchůdce, ani v tom smyslu, že by nedělali filosofii jakožto teoretickou disciplínu zabývající se existenciálními otázkami, ale především to nechápali jako definitivní cíl (a podstatu) filosofie samotné. Filosofie byla především způsob života (cesta). Tento způsob života (filosofii) si každý volil sám a podle toho také vstoupil do společenství - dané filosofické školy. Hadot to popisuje takto: *Teoretický filosofický diskurz se tedy rodí z této počáteční existenciální volby a opět se k ní navrácí, když silou své logiky a přesvědčivosti a snahou zapůsobit na protivníka v debatě přiměje své mistry a žáky k tomu, aby skutečně žili v souladu se svou prvotní existenciální volbou, či je tento diskurz v některých případech dokonce uskutečněním daného životního ideálu.*¹⁰⁹ A jak podotýká dále, je filosofie tedy (pouhým) cvičením, přípravou k moudrosti.

Hadot používá pojem *duchovní cvičení*, který (podle něho nejlépe) vystihuje danou charakteristiku antické filosofie. *Duchovní cvičení* obsahují různé praktiky, které rozděluje do tří základních skupin. Za první se může jednat o praktiky, které se týkají tělesné stránky (jídlo, vzhled, péče atd.). Za druhé se může jednat o praktiky čistě diskurzivní povahy (dialog, rozvažování, rétorika atd.). Za třetí (a pro nás nejpodstatnější rys) může být cílem těchto praktik určité intuitivní poznání a přeměna (kontemplace). Tyto charakteristiky se ovšem nemusí navzájem vylučovat, mohou se také doplňovat a překrývat (např. dialog může mít kontemplativní povahu).¹¹⁰ Co je ale sjednocující a zároveň nejdůležitější, je

¹⁰⁹ HADOT, P.: *Co je antická filosofie*, s. 15.

¹¹⁰ Srov. Tamtéž, s. 17.

aspekt transformace jedince. Filosofie je tedy hlavně cvičení, díky kterému máme změnit sami sebe. A pokud jsme si definovali meditaci jako *transformační cvičení mysli*, je zajímavé si ukázat i praktické obsahy těchto antických cvičení. Příkladem nám budou některé filosofické (antické) školy, zejména se budeme věnovat Platónově Akademii, Aristotelovu Lyceu a některým helénistickým školám.

2.2.5.1. Platón

V rámci Platónovi Akademie je důležitý pedagogický (vychovatelský) rozměr cvičení, kdy filosofii můžeme studovat (jen!) v živém společenství a v dialogu mezi učiteli a žáky (prostředí školy). To nicméně dodržovali i jiní tehdejší zakladatelé¹¹¹ filosofických škol, ale Akademie byla v tomto smyslu známa jako nejkvalitnější a nejoriginálnější. Tuto jedinečnost mnozí spatřovali zejména v tom, jakým způsobem dokázal Platón (teoreticky i prakticky) spojit dva `způsoby života`, totiž sokratovský a pythagorejský. Další zajímavý rozměr, který Akademie (alespoň podle Platóna) měla mít je prostor politiky. Její žáci měli být vedeni k tomu, aby se jednou stali státníky, politiky a vládli druhým. Před tím však musí získat potřebnou duchovní (filosofickou) přípravu. Způsob života v Akademii spočíval v myšlenkové svobodě (dialogické pedagogiky), díky které mohl bez problému přednášet Aristotelés (nebo např. Eudox) svoje (někdy až protichůdné) názory. Hadot se pak věčně zamýšlí, co mohlo být (v takto svobodném prostoru) oním sjednocujícím aspektem. Ten spatřuje hlavně v tom, že všichni následovali Platónovu dialogickou formu (metodu), kdy se společně snaží o nezaujaté zkoumání, následují tedy filosofickou cestu života, a tím se hlavně vymezují vůči sofistům.

Platónský (a nebo spíše akademický¹¹²) způsob života je založen hlavně na dodržování předpisů, rad a cvičení, které mají žáci každodenně dodržovat. Mezi to patří hlavně vzdát se rozkoše (celkově smyslových požitků) a dodržovat stravovací návyky. Mezi cvičeními, která se dochovala zejména ze spisů *Ústava*,

¹¹¹ Antisthenés, Eukleidés z Megar, Aristippos z Kyrény, Isokratés.

¹¹² Myšleno jako způsob života v Akademii.

Zákony, Faidón a Kritón, patří například „příprava ke spánku“, „zachování si vnitřního klidu“, nebo nejznámější ze všech „*meleté thanatú*“ (tzv. starost o smrt / příprava na smrt). Cvičení „příprava ke spánku“ má pomoci jedinci ovládnout své nevědomé (vášnivé, zvířecí a divošské) pudy během spánku. Doporučuje se tedy před spaním věnovat dostatek času na probuzení rozumové části duše, skrze vnitřní rozmluvy a úvahy, které směřují k povznášejícím námětům. Dále se doporučuje zachovávat vnitřní klid i během nešťastných událostí, skrze připomenutí některých mravních naučení - např. toho, že bouření se proti neblahým věcem nepomůže tento problém vyřešit a že vlastně žádná lidská záležitost si nezasluhuje takovouto nepřiměřenou reakci (pozornost). Nakonec si vysvětleme cvičení „příprava na smrt“. Toto cvičení se opírá o část Sokratovi promluvy ve spisu *Faidón*, kde zaznívá, že filosofie samotná není nic jiného než touto starostí o smrt: „...muž, který vskutku strávil život ve filosofii, podle mého zdání vším právem se nebojí, když má zemřít, a je pln dobré naděje, že se mu až zemře, dostane na onom světě největšího dobra.“¹¹³ Vždyť samotná filosofie a smrt je oddělením duše od těla. Při tomto cvičení dochází většinou k pozastavení se, k uklidnění, k určitému asketickému cvičení, kdy se snažíme, abychom nebyli rozptylováni potřebami a žádostmi.¹¹⁴

2.2.5.2. Aristotelés

Aristotelés strávil okolo dvaceti let v Platónově Akademii, tudíž žil dostatečně dlouho ve vlivu Platónských nauk a cvičení. V roce 335 př. n. l. založil vlastní filosofickou školu v prostorách gymnasia zvaného Lykeion. Aristoteles však oproti politické vizi v Akademii zastával jiné cíle. Přednášky věnující se politice si přicházeli poslechnout aktuální politici, a nebo široká veřejnost. Aristoteles se spíše zaměřoval na cíle filosofické, spojené s pojmem *theória*¹¹⁵. Skutečně tedy

¹¹³ PLATÓN: *Faidón*, 64a, s. 20.

¹¹⁴ Srov. HADOT, P.: *Co je antická filosofie*, s. 70-82.

¹¹⁵ Pojem *theórikos* byl v antickém Řecku chápán ve smyslu (adjektiva) „krácející v průvodu“ nebo „účastníci se procesí“. Nemyslel tím opak k praktickému, jak tento pojem chápeme dnes. Sám Aristoteles tento pojem nepoužívá a na místo toho používá pojem *theóretikos*, kterým míní způsob poznání (který nemá žádný další cíl než samo sebe) a plné zasvěcení tomuto druhu poznání. A tento význam už se nemusí stavět k protikladu k praktickému, ale může být jeho součástí. Srov. Tamtéž, s. 95.

rozděloval zájmy (štěstí) politické a společenské a zájmy (štěstí) `osobní`, totiž život podle rozumu. A tento způsob života chápal jako cíl sám o sobě (nepotřebuje ani dalšího). Jak ovšem tento způsob života vypadá (a jaké jsou doporučená cvičení)? Život podle rozumu znamená život zbavený strastí. Odehrává se ve volném čase (*scholé*) a vyžaduje naprostou separaci od materiálních starostí (a tak v zásadě nemůže tento způsob života vykonávat někdo, kdo není dostatečně materiálně zajištěn). Aristoteles spatřuje vrchol těchto cvičení v kontemplaci. Vzorem této kontemplativní činnosti je sám Bůh a kosmos.¹¹⁶ Sám Aristoteles se však k tomuto tématu moc nevyjadřuje¹¹⁷ a spíše se o kontemplaci (a s ní spojeném štěstím) zmiňuje v rámci jeho etiky (*eudaimonia*), pro kterou hraje klíčovou roli. Samotnou kontemplaci chápe jako nejvyšší lidské dobro a štěstí. Dále je kontempace činností `nejslastnější`, protože nemusí čelit proměnlivosti a nevypočitatelnosti našeho života a tělesného světa.¹¹⁸ Kontempace je tedy určité rozjímání, činnost intelektu, jejíž cílem je stát se nesmrtelným, a tak se připodobnit bohům, kteří kontemplací tráví všechnen čas. Jakým způsobem můžeme tuto kontemplaci Aristotela chápat jako meditační techniku? Zdá se, že i přes nemnoho dochovaných zdrojů můžeme kontemplaci rekonstruovat takto: Jedná se o lidskou činnost. Tato činnost je kontemplativního charakteru, to znamená, že se jedná o činnost intelektu (duše), která je založena na ctnosti. Měli bychom, podle Aristotela kontemplaci vykonávat ve svém volném čase, oproštění od materiálního světa. Myslím, že do větších detailů už zacházet nemůžeme, protože sám Aristoteles (ať už z důvodu nedochování spisu o kontemplaci, či formálního charakteru kontempace, a nebo z jiného důvodu), tak jak ho můžeme dnes poznat, dále také nezachází. Mám za to, že v tomto je velký problém, protože porovnávání meditačních technik s Aristotelovou kontemplací nás staví mezi dva odlišně strukturované a propracované systémy. I přes to však tuto kontemplaci chápeme jako meditaci. Jedná se o činnost soustředěnou, oproštěnou, s cílem připodobnit se bohům (a tím se stát nesmrtelným). Kontempace se tedy chápe

¹¹⁶ Srov. Tamtéž, s. 91-95.

¹¹⁷ Srov. ARISTOTELÉS: *Etika Nikomachova* (zejména kniha první a kniha desátá), detailně např. 1098a3-10 nebo 1177b5.

¹¹⁸ Srov. ŠPINKA, Š. et al.: *Přístupy k etice I*, s. 32.

jako prostředek k hledání štěstí, stavu blaženosti (*eudaimonia*), který však sám Aristoteles nechápe jako stav, ale jako právě tuto (soběstačnou) činnost.

2.2.5.3. Epikúros

Epikúros založil filosofickou školu, která přetrvala do druhého století našeho letopočtu a často bývá nazývána jako „Zahrada“. Jeden ze základních rozdílů s Platónem je v chápání dualismu (těla a duše). Epikúros nechápal tělo jako `vězení` duše, nebo jako její protiklad, ale jako nutnou podmínku našeho vědomí, poznání a utrpení. Tělo Epikúros chápal ve významu nejen tělesném, ale hlavně ve smyslu, kdy tělo je nositelem bolesti a slasti. Cílem duchovních cvičení je pak vyléčit neduhy duše a naučit člověka, jak prožívat slast, která je chápána jako absolutní dobro, pokud se jedná o odstranění bolesti, a nebo dynamická, pokud se jedná o slast, která nemá tento léčitelský aspekt. Metoda dosažení této trvalé slasti spočívá v asketickém ovládnutí tužeb (úplné potlačení těch tužeb, které nejsou ani přirozené, ani nezbytné).

Právě cvičení, které se snaží vštěpovat základní články učení a pronikavě si je uvědomovat, nazývá Hadot meditací¹¹⁹. Mezi další cvičení můžeme zařadit zpověď, zpytování svědomí nebo bratrské napomenutí. Sám Epikúros hrál v těchto věcech důležitou roli. Většinu textů, které měli tento meditační charakter napsal on sám, a dokonce i tato `společenská kontrola` (skoro až sektářského typu) byla v okolí jeho osoby velmi silná. Z toho také pochází onen slavný citát, abys dělal vše tak, jakoby tě Epikúros viděl. Filosofie byla chápána jako cvičení v moudrosti, jako základní slast z poznání (ať už vesmíru, nebo vznešenosti bohů). Toto potěšení lze nalézt i v dialogu (přátelství) s ostatními. V rámci tohoto (Epikúrova) společenství také došlo k zásadní novotě, když do společenství filosofů mohl vstoupit i otrok i žena. Mezi cíle těchto praktik pak můžeme zařadit slast (pocit) z (nahodilé) existence, když například meditujeme o smrti: *„Mysli si o každém dni, že ti naposled v životě zasvit: chvíle v níž nebudeš doufat, tě potom*

¹¹⁹ HADOT, P.: *Co je antická filosofie*, s. 139.

překvapí mile. Přijímat každý další okamžik a uvědomovat si přitom jeho hodnotu, jako by byl neuvěřitelným darem náhody."¹²⁰

2.2.5.4. Zénón z Kitia

Zénón z Kitia založil filosofickou školu *stoa* (stoicismus) ve 4. století n. l. Tato škola se později roztříštila¹²¹ a její konec můžeme spatřovat v 1. století n. l.¹²² Stoická nauka spatřuje štěstí ne ve slasti a individuálním zájmu (jako epikurejci), ale v požadavku dobra, jenž je `diktován` rozumem, jednotlivce přesahuje a toto dobro chápe jako dostupné všem (oproti platónské škole). Nejbližší zdroje cvičení nalezneme až u Cicera, Filóna Alexandrijského, Senecy, Epiktéta, neboť spisy zakladatelů se nám moc nedochovaly. A někdo může namítnout, že se jedná o mladší etapu stoicismu, ale mám za to (spolu s Hadotem), že i přes toto úskalí můžeme `odkrýt` (rekonstruovat) některé cvičení a jejich aspekty. Mezi tyto metody můžeme zařadit neustálé vnímání svých činů, myšlenek, pocitů a `hlídání`, jestli tam není závádějící hodnotový soud, který může představu (projev) změnit. Marcus Aurelius doporučoval si v duchu vymezit tzv. přirozenou podstatu věci (nebo děje) - „*A tak si představujeme...nad pohlavním stykem: to je tření intimních partií těla, následované křečí a výronem lepkavé tekutiny.*“¹²³ V dalším cvičení, prováděné ve spojitosti se stoickou fyzikou, jde o to, aby si jedinec uvědomoval sám sebe jako součást vesmíru, povznášel se k vědomí kosmu, splýval s celkem všech tvorů, a tak se snažil také věci (lidi i děje) nazírat. Nejen vidění věcí v souvislosti všeho (nejčastěji z výšky), ale i vidění jejich proměnlivosti hrálo důležitou roli. Nejznámější stoické cvičení spočívalo v `předběžném uvažování` (*praemeditatio*) o budoucím zlu. Daný jedinec si vizualizoval různé nebezpečné scénáře plné katastrof, neštěstí, bolesti a hlavně smrti. Cílem tohoto cvičení nebylo jen zdokonalování `smíření se s osudem`, ale také nalezení vnitřního klidu a vyrovnanosti (ať se děje, co se děje). A vizualizace smrti jako konce měla dát smysl všemu konání. Mezi další známé cvičení patří

¹²⁰ Srov. HADOT, P.: *Co je antická filosofie*, s. 129-142.

¹²¹ Starší stoa, střední stoa a mladší stoa.

¹²² Škola byla zrušena roku 529 příkazem Justiniána, avšak až do druhého století můžeme vidět, jak stoicismus nadále ovlivňoval politické i společenské myšlení.

¹²³ Tamtéž, s. 153.

`neustálá pozornost` (*prosoché*), nebo jinak také `soustředěnost na věci, děje a i na nás samotné`. Toto ustavičné vědomí v každém okamžiku pak hraje důležitou roli pro etiku stoicismu, která usiluje o naprostou čistotu úmyslů.¹²⁴

Musím znovu připomenout na závěr této kapitoly, že filosofické školy, které jsme zde probrali jsou jedním příkladem toho, jakým způsobem lze najít meditační techniky i ve filosofii. V celé historii filosofického myšlení můžeme tyto techniky (nebo pozůstatky a různé jejich modifikace) spatřovat. Vždyť každý filosof používá rozum a zdá se, že každý využívá určitého druhu kontempace, totiž specifického druhu filosofického přemýšlení, rozjímání, které se mnohdy blíží k meditaci samotné. I přes to, že filosofie byla někdy v područí jiného oboru (například teologie ve středověku), mám za to, že nevratně proměnila (obohatila) onen obor právě o filosofický způsob života (uvažování) se všemi jeho kontemplativními a jinými technikami. A tím pádem toto filosofické poslání přetrvalo¹²⁵, i když zase naopak proměněno skrze (v našem případě) křesťanství. V rámci novověku pak přichází například Descartes se svými *Meditacemi*, které lze jako takové chápat jako důkaz (obsah) onoho kontemplativního charakteru filosofie. Nelze nepřipomenout také filosofii dvacátého století - příkladem nám zde může posloužit koncepce *péče o sebe* francouzského myslitele Michaela Foucaulta, či *péči o duši* českého filosofa Jana Patočky¹²⁶.

2.2.6. Meditace v psychologii

V této kapitole si představíme, jakou roli hraje meditace hlavně v psychologii, okrajově pak v psychiatrii, v neurovědách a jiných blízkých oborech. Mezi hlavní témata, kterými se zde budeme zabývat, patří vztah *relaxace - meditace* a využití meditačních technik a jejich vliv na psychiku (ale i fyziologii) člověka.

Nejběžnější chápání meditace v psychologii je, že se jedná o relaxační techniku, která nám má pomoci snížit napětí, stres, nebo zlepšit kvalitu života, produktivitu atd. (součást psychohigieny). Jedná se tedy o využití `zklidňujícího`,

¹²⁴ Srov. HADOT, P.: *Co je antická filosofie*, s. 143-156.

¹²⁵ Hadot zastává stanovisko, kde křesťanství nepatří do této kontinuity a `zdeformovala` (ne-li zničila) `filosofický způsob života`.

¹²⁶ Srov. HLADKÝ, V.: *Změnit sám sebe*, s. 51-148.

dá se říci i dále relaxačního aspektu meditace. Vždyť samotná kniha našeho známého psychiatra MUDr. Karla Nešpora, CsC. s názvem *Uvolněně a s přehledem - Relaxace a meditace pro moderního člověka* popisuje jednotlivé meditační techniky právě jako techniky `pouze` relaxační¹²⁷. Mnoho dalších článků jako by vypustilo pojem *meditační* a zaobíralo se jen stránkou relaxace, což dle mého je jen jeden z nutných předpokladů, možných cílů, a nebo vedlejších aspektů meditace samotné. Příkladem jiného oboru, který chápe meditaci jako rekreační činnost je samotná *rekreologie*, která vyžaduje předpoklad, aby daná činnost nebyla vyčerpávající a pro tělo (nezdravě) náročná. Platí to ale i pro meditaci?¹²⁸ A u které meditace můžeme říci, že je relaxací a u které, že už je něčím jiným (něčím těžším, náročnějším)? V zásadě je většina meditačních technik zároveň relaxací, pokud se provádí správně, ale myslím si, že se najdou výjimky i zde (např. tajemné, skrytě předávané techniky (ať už buddhistické nebo hinduistické) tantry, nebo pohybové meditace, při kterých zažíváme extatické stavy). Nicméně západní kultura, tolik aktuálně postižena výkonností a přehlceností, více než kdy, pociťuje nutnost relaxovat-meditovat, a tak není nevhodné, že se využívají metody východních nauk k psychohygieně (to je pravděpodobně vedlejší cíl meditačních technik samotných), avšak nesmíme zapomínat na problémy, které z toho můžou ústít, stejně tak jako na to, že v rámci naší (západní) tradice existovalo mnoho relaxačních technik (např. modlitba, kontemplace), a také stále vznikají nové relaxační techniky od odborníků na psychickou (nebo i tělesnou) stránku člověka.

První případ technik jsme dostatečně probrali v kapitolách o modlitbě a o filosofické meditaci, využití jiných (většinou východních) meditačních technik v rámci psychologie se děje nejčastěji separací od jejich tradic a náboženských aspektů¹²⁹. Nyní však přichází čas na ryze psychologické (psychiatrické) techniky,

¹²⁷ NEŠPOR, K.: *Uvolněně a s přehledem - Relaxace a meditace pro moderního člověka*, s. 14-15.

¹²⁸ Srov. LUMMA, A., KOK, B. E., SINGER, T.: *Is meditation always relaxing? Investigating heart rate, heart rate variability, experienced effort and likeability during training of three types of meditation*. *International Journal of Psychophysiology* [online]. 2015, V. 97 [cit. 2018-3-4]. Dostupné na WWW: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167876015001658>> ISSN 0167-8760.

¹²⁹ Kniha D. Fontany má být právě pokusem o takto využitelné meditační techniky, při kterých nepotřebujeme historickou ani myšlenkovou návaznost na danou náboženskou (filosofickou, spirituální) tradici.

vytvořené známými psychology, které nejsou nějak zakotveny v náboženské (či spirituální) tradici a jako hlavní cíl mají právě uvolnění stresu.

2.2.6.1. Jacobsonova progresivní relaxace

Edmund Jacobson (1888-1983) byl internista, psychiatr a fyziolog, který se proslavil svojí technikou progresivní relaxace a tzv. *biofeedbacku*¹³⁰. Sám Jacobson svou metodu relaxace zdokonaloval po celý život, a tak existuje mnoho verzí, vylepšení a modifikací (interpretací) počátečního nápadu. Zde si popíšeme verzi, kterou uvádí Nešpor ve své knize relaxačních technik (podle amerických psychologů Douglase A. Bernsteina a Thomase D. Borkovce).

Doporučuje se klidné prostředí, přiměřená teplota a volný oděv. Můžeme praktikovat v sedě, ale nejlepší je praktikovat vleže. Cvičení trvá zhruba 15 minut, ale může trvat i méně, pokud je jedinec zkušený. Hlavní charakteristikou tohoto cvičení je napínání (nádech) a následné uvolňování (výdech) všech svalových skupin. Doba trvání zatnutí svalů by neměla překročit sedm sekund a uvolňování by mělo ideálně trvat okolo třiceti sekund. Začínáme u pravého¹³¹ předloktí, tím, že dáme (zatneme) ruku v pěst. Nazdvihneme pravou ruku, čímž se aktivuje pravý biceps. To opakujeme i na levou ruku. Poté zdvihneme obočí, tím se napíná sval v oblasti čela. Aktivujeme i ostatní svalové části hlavy (horní část tváří a kolem nosu, poté dolní část čelist a tváří). Dále přecházíme ke krku a šíji, k hrudníku a k břichu. Napneme svaly pravého stehna, pohneme se špičkou prstu (k hlavě) na noze, čímž se aktivují svaly na přední straně podkolení, poté pohneme špičkou prstu znovu, ale směrem od hlavy (tím se aktivují svaly na zadní straně lýtka). Totéž aplikujeme i na levou nohu. Pak se doporučuje kontrola (v duchu) všech šestnácti svalových skupin¹³² a ubezpečení se, že všechny svalové skupiny jsou uvolněné.¹³³

¹³⁰ Biologická zpětná vazba je metoda, při které člověk dostává bezprostřední a průběžnou informaci o tělesných změnách, které by si jinak nedokázal tak snadno uvědomit. K tomu slouží různé přístroje, skrze které si člověk uvědomuje (a napravuje) změny tělesných funkcí.

¹³¹ Levák může začít u levého předloktí.

¹³² 1. pravá ruka, 2. pravý biceps, 3. levá ruka a předloktí, 4. levý biceps, 5. horní část obličeje, 6. střední část obličeje, 7. dolní část obličeje, 8. krk, 9. hrudník, 10. břicho, 11. pravé stehno, 12. pravé podkolení, 13. pravé lýtko, 14. levé stehno, 15. levé podkolení, 16. levé lýtko.

¹³³ Srov. NEŠPOR, K.: *Uvolněně a s přehledem - Relaxace a meditace pro moderního člověka*, s. 35-37.

2.2.6.2. Schultzův autogenní trénink

Tuto techniku vytvořil německý lékař (psychiatr) Johann Heinrich Schultz (1884-1970), který používal při léčbě svých pacientů hypnózu. Všiml si, že stav pacientů se zlepšoval i při tzv. „prázdné hypnóze“, při které Schultz nepoužíval hypnotické sugesce (typu „cítíte se lépe“). Pacienti zažívali uvolnění i z takto (krátké a prázdné) hypnózy a popisovali pocity tepla a tíhy. Jak napovídá název tohoto cvičení, hlavním aspektem (oproti hypnóze, kde potřebujeme zkušeného terapeuta) je, že tento stav relaxace jsme si schopni navodit, kontrolovat a ukončit my sami (i když ze začátku se doporučuje podrobit se odbornému terapeutovi a pak se postupně osamostatňovat).¹³⁴

Nejdeálnější je praktikovat toto cvičení na zádech (s rukama mírně ohnutýma v loktech s dlaněmi dolů), nebo se doporučuje vzpřímený sed na židli. Délka cvičení by neměla přesáhnout deset minut. Zavřeme oči, uvolníme se a opakujeme formule (s postojem pasivní pozornosti):

„*Pravá ruka je těžká.*“ (šest výdechů, poté rozšiřujte na *celé tělo je těžké*)
„*Jsem klidný/klidná.*“ nebo jen „*klid*“ (opakujte během jednoho výdechu)
„*Pravá ruka je teplá.*“ (šest výdechů, poté rozšiřujte na *celé tělo je teplé*)
„*klid*“
„*Dech je klidný.*“ (šest výdechů)

Takováto struktura cvičení by se měla doplnit o aspekty chladu a tepu (nahrazením tíhy). Na závěr je prostor pro individuální formuli, která by se měla opakovat desetkrát. Tato formule by měla pomoci k překonání nějakého zdravotního nebo psychologického problému. Individuální formule by měla být jasná, srozumitelná a kladná (‘zachovávám klid’ namísto ‘nerozčiluji se’).¹³⁵ Ještě

¹³⁴ Srov. NEŠPOR, K.: *Uvolněně a s přehledem - Relaxace a meditace pro moderního člověka*, s. 38.

¹³⁵ Zde jsou na ukázkou Schultzovi individuální formule, které v závorkách obsahují část těla či nemoc, na kterou působí.
„*Nos je chladný*“ (senná rýma); „*Hrdlo je chladné, hruď je teplá.*“ (kašel); „*Čelo je příjemně chladné, hlava je jasná a lehká, srdce bije klidně a snadno.*“ (vysoký krevní tlak); „*Močový měchýř je plný.*“ (noční pomočování); „*Vím, že se dokážu vyhnout vykouření i jen jedině cigarety za všech okolností, v jakékoliv náladě, v každé situaci. Jiní mohou kouřit, ale mně jsou cigarety lhostejné.*“ (kouření); Srov. Tamtéž, s. 41.

lze tuto techniku rozšířit, pokud dobře zvládneme výše popsané body, o tzv. *vyšší stupeň* (Nešpor ho nazývá „meditativní cvičení“), při kterém nejde jen o uvolnění, ale spíše o sebepoznání a rozvoj osobnosti. Zde je několik rad, na kterých je vidět podobnost s jógovou (a vizualizační) technikou (seřazeny od nejjednodušších po nejobtížnější):

Při zavřených očích se dívejte do středu čela.

Nechte za zavřenými víčky spontánně vynořit libovolnou barvu.

Procvičujte při zavřených očích vybavování různých barev.

Nechte za zavřenými víčky spontánně vystupovat libovolné předměty.

Procvičujte při zavřených očích vybavování předmětů, pro které se rozhodnete. Zkoušejte si vybavovat různé abstraktní pojmy (klid, štěstí, moudrost).

Vybavte si povznášející citový zážitek.

Vybavte si nějakého člověka.

Ve stavu klidu a uvolnění můžete klást nevědomé části sebe sama otázky a vyčkat na odpověď z nevědomí (např. *Kdo jsem?*).¹³⁶

2.2.6.3. Bensonova technika relaxační odpovědi

Tato technika vznikla lékařem Herbertem Bensonem (narozen 1935) jako reakce na tehdy vzrůstající vlnu Transcendentální meditace v sedmdesátých letech (1975 vydává Benson knihu *Relaxation response*). Tato technika neměla ale zdaleka takový vliv jako transcendentální meditace a dnes je poněkud (oproti transcendentální meditaci) neznámá, avšak pro naše téma zajímavá. Nutným předpokladem je klidné prostředí, nahodilým pak poloha těla. Cvičení začíná uvolňováním svalů, podle našich zkušeností a preferencí a pokračuje opakováním (v duchu) s nádechem i s výdechem číslovku jedna („one“) po dobu deseti až dvaceti minut. K myšlenkám, které budou rušit naši soustředěnost a klid se máme stavět uvolněně až pasivně. Celé cvičení se má praktikovat jednou až dvakrát denně. Cílem bylo nabídnout `formální` cvičení, které neobsahuje žádné mantry ani modlitby a mohlo by tak efektivně pomáhat (stejně tak jako meditace

¹³⁶ Srov. NEŠPOR, K.: *Uvolněně a s přehledem - Relaxace a meditace pro moderního člověka*, s. 38-42.

s mantrou, jejíž předpoklady a výběr byl často zmatený a nahodilý). Když přehlédneme onen filosofický rozměr (v kterém se schovávají také ontologické důsledky používání manter) tohoto vypuštění, zbude nám jen jedno slovo („*one*“), které má být univerzální a ustálené. To nebylo vůbec jednoduché a sám Benson dokonce doporučoval nahrazení *one* jiným slovem, které zachycuje naše vyznání, či přesvědčení.¹³⁷ Tím ale nabourává také formální požadavek, a stává se z toho nekoherentní celek, který může být naplněn čímkoliv.

2.2.6.4. Využití a vliv meditace

V této podkapitole se budeme zabývat využitím meditačních (a relaxačních) technik v psychologii, psychiatrii, pedagogice (a nebo v každodenním životě). Dále si ukážeme, jaký meditace může mít vliv na naši psychofyzickou osobnost (na náš mozek, chování atd.). Určení této části v psychologické sekci prozrazuje, že daný problém (využití a vliv) budeme zkoumat převážně z pohledu psychologického. Zároveň jde o úvod do tématu *vlivu a důsledků* meditace, které je samo o sobě velmi široké, na které nezbývá v naší práci (převážně o formách meditace a jejich společných aspektech) prostor, avšak nemůžeme ho opomenout.

Meditace se využívá jak v každodenním osobním životě, tak i například ve škole (v rámci pedagogiky jako takové, nebo jako metoda prevence vůči patologickým jevům), v psychiatrických léčebnách, nebo v nemocnicích a jiných zařízeních. Každý pak používá některou z technik meditace a zároveň si ji přizpůsobuje potřebě jedinců (věk, inteligence, prostředí). Vzniká tak nepřeborné množství verzí meditací, při kterém musí být neustále konfrontovaná otázka, zda jde o meditaci (v pravém definovaném slova smyslu), a nebo o relaxační metodu. Tak či onak, pomáhá meditace se stresem, se zvládnutím těžkých životních překážek, s nemocí a také pomáhá lépe (metodicky) navozovat klid a porozumění své vlastní osobnosti. V tom je velký potenciál, avšak i mnoho úskalí. To první je, že pokud neexistuje nic společné meditačním technikám, pak neexistují ani žádné společné (tím pádem univerzální) důsledky a vlivy. Tento předpoklad pak může velmi snadno nabořit mnoho studií, které mají v popisku nejčastěji - *jak meditace*

¹³⁷ Srov. NEŠPOR, K.: *Uvolněně a s přehledem - Relaxace a meditace pro moderního člověka*, s. 49.

ovlivňuje nás...život, mozek, svět. Zároveň by vyplývalo, že každá meditace může mít jiný (někdy až velmi různorodý) vliv. V této věci, zastávám stanovisko, že existuje něco společného všem meditačním technikám, avšak nesmíme zapomínat, že právě tato skutečnost neznamena, že existují také univerzální důsledky jakékoliv meditace.¹³⁸ Vždy si musíme uvědomovat (obzvlášť v západní civilizaci, která je přehlcná všemi technikami a amatérskými učiteli meditace), že je to vždy jedinec, který medituje, vždy je to někdo, kdo používá některou z metod (a to nemluvě o zjednodušení, které lidé často v souvislosti s meditací dělají, a které pak může mít za následek jiné důsledky, než které daná technika má mít). Proto je vždy nutné reflektovat o jaký výzkum jde a kdo a z jaké pozice vychází. Proto je také toto zamyšlení zařazeno zde, v oboru, který si od 19. století `zabral` monopol na lidskou duši. Pojďme si ale blíže ukázat alespoň podtémata a pole, která se okolo vlivu meditace rozevírají.

Psychiatrie využívá meditaci a relaxační techniky sice hojně, avšak s určitým nutným předpokladem, který zajišťuje, aby dané cvičení bylo přiměřeně zvolené takovým způsobem, aby nezhoršila stav pacienta. A tak se právě stává, že se spíše v rámci psychiatrie setkáme s technikami, které sice mají základ např. v józe či buddhistické meditaci, ale jsou přizpůsobovány pro potřeby jedince či nemoci. V případě např. sexuální dysfunkce, závislosti na drogách, či poruchy příjmu potravin jde využití meditačních technik skoro bez problémů, ale např. v rámci schizofrenie či mentální retardace se doporučují velmi zjednodušené (a spíše ty relaxační techniky, které jsme si výše ukázali) formy meditace, a nebo vůbec žádné.

Pedagogika (alespoň ta v českém prostředí) meditaci moc nevyužívá a spíše se zařazuje mezi tzv. experimentální (výchovné) metody, které jsou využívány (a to i tak poskrovnu) v rámci prevence (sociálně) patologických jevů. Žáci jsou však v tomto případě mnohdy zatíženi stejnými problémy např. bulimie/anorexie, šikana, rasismus, závislosti na drogách (v dnešních školách hlavně

¹³⁸ Je ovšem důležité podotknout, že i přes toto úskalí existuje tzv. formální podobnost toho, v čem meditace (ať už je jakákoliv) pomáhá. Myslím tím např., že většina meditačních technik může mít (a také v ideálním případě má) dopad na kvalitu života jedince, jeho osobnost, na jeho klidovou úroveň či um zvládnání strese. Jedná se však o tak obecné termíny, že jejich individuální náplň už tak podobná být nemusí.

tzv. *netolismus*¹³⁹), avšak řešení těchto jevů se pak předává do rukou psychologů (psychoterapeutů), či sociálních pracovníků, a učitel (nebo vychovatel) už s tím nemá primární starost. Právě ve vychovatelství (v pedagogice volného času) se může meditace využívat více, např. v rámci nízkoprahových center, družinách či v zájmově-vzdělávacích institucích, hlavně jako zážitkové či sebepoznávací cvičení (a hry).

V rámci psychologie je meditace využívána nejvíce, ať už jako součást psychoterapie, či osobní psychohygieny v každodenním životě. Tímto způsobem psychologie (právem) přesahuje do tohoto každodenního života jedince, ale musíme si neustále uvědomovat, že hlavním cílem je právě (skoro vždy) `jen` psychohygiena a ne např. extatické stavy, které se můžou jevit (právě z pohledu psychologie) jako nebezpečné až delikventní. Na druhou stranu si musíme uvědomit, proč je takový zájem psychologů o toto téma. Jedná se o lidskou mysl (duši), tedy z pohledu psychologie o psychickou stránku člověka. Tím pádem má psychologie stejný předmět zájmu jako meditace (ať už je pravděpodobně jakákoliv). Poznat fungování své mysli, naučit se ji kontrolovat a vnímat, tím pádem poznávat svoji osobnost a lépe se srovnávat se světem a naším místem v něm. Nezapomínejme však také na souvislost s moderní vědou, která má tendenci slučovat mysl a mozek, ne vždy se při meditaci snažíme poznat náš mozek, a ne vždy je `jen` mozek tím, co určuje naše chování a poznání.

Podívejme se nyní na jaké onemocnění, části těla (hlavně mozku) může mít meditace (a relaxační techniky) vliv:

1. léčba:

- a) poruch imunitního systému (zejména HIV/AIDS, návykové látky)
- b) *psoriázy* (lupénka)
- c) srdečních nemocí (zejména hypertenze, srážlivost krve)
- d) nádorových onemocnění
- e) astmatu (a chronické obstrukční choroby plic)
- f) nemoci trávicího systému

¹³⁹ Netolismus je závislost na virtuálních drogách (mobily, počítače (počítačové hry), televize, internetová (a hlavně sociální) síť).

- g) cukrovky
- h) úzkostných stavů¹⁴⁰

2. mozek (a tělo):

- a) záznamy EEG¹⁴¹ (většinou v průběhu meditačních sezení) - aktivace mozkových *gamma* vln¹⁴²
- b) strukturální a funkční změny¹⁴³ v mozku za využití fMRI („funkční magnetické rezonance“) či PET („pozitronová emisní tomografie“)
- c) *neuroplasticita* (neuroplastické změny mozku v průběhu života)
- d) tvorba hormonu DHEA¹⁴⁴ (*dehydroepiandrosteron*)
- e) aktivita levého čelního laloku (spojován se štěstím a uvolněním)

¹⁴⁰ Pro podrobnější rozbor a zdroje k výzkumům Srov. NEŠPOR, K.: *Uvolněně a s přehledem - Relaxace a meditace pro moderního člověka*, s. 68-90.

¹⁴¹ EEG (elektroencefalografie) je vyšetření (záznam časové změny) aktuální elektrické aktivity mozku.

¹⁴² Mozkové vlny jsou součástí elektromagnetického pole (kolem mozku), které vzniká kvůli elektrické aktivitě neuronů. Příklad *gamma* pak určuje frekvenci (25-100Hz).

¹⁴³ Strukturální změna je dlouhodobá změna, která se na té nejhrubší úrovni projevuje ve velikosti a tvaru jednotlivých částí mozku. Funkční změna zachycuje, co se odehrává ve chvíli, když člověk medituje. Srov. HONZÍK, J.: *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České republice*, s. 231-237, (článek J. Buriana *Meditace z pohledu neurovědy*).

¹⁴⁴ Označován za „hormon mládí“, protože s nárůstem věku klesá.

3. Společné aspekty meditačních technik

V této závěrečné kapitole se pokusíme dokázat stanovisko vyplývající z kapitoly o definici meditace, kde stanovujeme vlastnosti, které jsou typické pro všechny druhy meditace, s kterými se můžeme setkat. Tento odvážný pokus musí mít ovšem pevné základy v popisu jednotlivých meditací. Předešlé kapitoly měly tento úkol a nyní je na místě, aby byl dostatečně využit. Nejprve se zamysleme nad problémy a aspekty, které mohou s tímto počinem vyvstat. Zároveň s tím bude i prostor pro podání několika výhod a přínosu zvoleného postupu. Po této formální stránce se budeme zabývat třemi kapitolami (3.1. *Metodika a tradice*; 3.2. *Koncentrace a soustředěnost*; 3.3. *Transformace vědomí a jedince*), v kterých budeme vysvětlovat, proč zrovna tato vlastnost, či aspekt je ten společný a tedy správný. Nebudu již zmiňovat informace, které jsou dohledatelné v předešlých kapitolách, a tak zbude prostor buď pro skutečnosti, jež nezazněly a nebo hrají zrovna nyní podstatnou roli.

S jistotou můžeme říci, že nejsem sám, kdo se zabývá vytvořením systému aspektů, které mají všechny meditace společné. Troufám si říci, že každý, kdo se zabývá meditací, ať už v rámci nějaké tradice, či v akademickém (nebo laickém) prostředí, se musel s touto otázkou vypořádat. Tak jako my jsme na začátku práce podnikli cestu definic a zamýšleli jsme se nad povahou meditace v rámci logiky, tak si každý, možná ne natolik podrobně, odpověděl sám. A není ani tak podstatné k čemu došel (k jakým společným rysům všech meditací), protože cennější je v jistém ohledu to, jaké to mělo důsledky pro jeho chápání vlastní meditace a jiných (odlišných) meditací. Myslím tím vědomí souznění, kdy oba (i když děláme každý jinou meditaci) děláme meditaci. Někdo by mohl namítnout, že je to jen jazyková iluze nebo že je právě důležité k čemu dojdeme, a nebo že nikdy nejsme schopni poznat tyto společné aspekty, tím pádem obecný pojem meditace jako takový. Není zde prostor pro dostatečné se vypořádání a rozebrání jednotlivých názorů a doufám, že moje stanovisko v této věci je z předešlého textu zřetelné, avšak musíme mít právě kvůli tomu neustále na paměti určitou pokoru, s kterou na toto minové pole vstupujeme. Minové kvůli tomu, že je nebezpečné, nepředvídatelné do budoucnosti a velmi křehké s pohledem do minulosti. Vždyť

tato práce bytostně stojí na těchto společných aspektech, které jsem v tomhle ohledu nazval jako nepodstatné. Proto i já беру na vědomí, že se nejedná jen o cíl podat nějakou skutečnost, ale také ukázat, že rozdílné názory, směry a techniky jsou v něčem společné, že to není jen jazyková shoda, ale i shoda se skutečností samotnou. S ohledem na obrovskou šíři obsahu pojmu meditace, беру na svá bedra zároveň tíhu s vědomím, že některé meditační techniky jsem neuvedl (ať už vědomě či nevědomě). Vždyť také kvůli tomu nelze tyto aspekty brát za definitivní, ale spíše za inspirativní (filosofický) pokus, totiž uchopit fenomén, kterému se věnuje dnes mnoho lidí po celém světě, ale málo z nich se zabývá jeho kořeny a předpoklady. Výhody stanovení těchto aspektů můžou sloužit, jak na formální úrovni, kdy jsme schopni lépe definovat uvědomit si samotný pojem meditace, a zároveň na obsahové úrovni, kdy máme k pomoci kritéria, podle kterých meditaci poznáme a zároveň někam zařadíme. Inspirací k vlastnímu rozdělení (k sestavení následujícího seznamu společných aspektů meditace) mi bylo rozdělení Davida Golemana (v jeho knize *Meditující mysl*) a Daniela D. Novotného¹⁴⁵. Golemanovo rozdělení obsahuje *přípravu na meditaci, pozornost, vidíte v co věříte a změněné stavy vědomí*. Bod *přípravy na meditaci* jsem zařadil (v mém rozdělení) do kategorie *tradice*. Bod *vidíte v co věříte*, kde Goleman popisuje, že existuje jediný stav (se shodnými charakteristikami) a meditující ho nazývají různými jmény (např. džhána, samádhi, *faná'*) jsem zařadil do kategorie *transformace vědomí a jedince*. Novotného rozdělení na *metodičnost, soustředěnost a transformaci* jsem doplnil vždy o jeden pojem tvořící dvojici společných a neoddělitelných pojmů, tedy společných aspektů (metodičnost o tradici, soustředěnost o koncentraci a transformaci jsem rozdělil na transformaci vědomí a jedince), které chápu jako navzájem závislé.

3.1. Metodika a tradice

Každá forma meditace má svojí metodiku (postup), jak meditovat. Proto máme také více odlišných meditací a liší se především právě v metodice. Hlavním

¹⁴⁵ Srov. *Poznámky pod čarou* [online] <<http://poznamkypodcarou2012.blogspot.cz/search/label/meditace>> [cit. 2017-12-3]

smyslem a důsledkem je, že se nejedná o činnost nahodilou, samovolnou. Vždy se jedná o připravenou, vedenou a nějakým způsobem ukončenou činnost. Dané fáze mají svá vlastní pravidla a doporučení v návaznosti na danou techniku. Nejčastěji tak metodiku tvoří právě rady, zkušenosti předešlých mistrů či postupy (a techniky), které po dlouhé tradici dostaly (zaslouženého) uznání. Právě toto předávání (*traditio*) pak tvoří danou tradici, avšak zároveň také z tradice vychází některé klíčové aspekty tohoto procesu. Tak se může meditace určitým způsobem modifikovat, pokud přejde do jiného kulturního prostředí (s jinou tradicí). Zároveň si však většinou nechává svůj charakteristický obraz, jež stále připomíná tradici jinou (kde daná technika vznikla). Dobrým příkladem je např. přenesení buddhismu (a tedy i jeho meditačních technik) z Indie do Tibetu (skrze osobu Padmasambhavy), kdy se meditace musela přizpůsobit novému kulturnímu prostředí, jazyku či povaze Tibetanů. V této podkapitole se budeme věnovat prvnímu společnému bodu, jehož obsahem jsou pojmy metodika a tradice, které chápeme jako bytostně se sebou spjaté.

Meditace začíná většinou určitou (svobodnou) volbou. Rozhodnutím, že meditovat začneme. Tento prvotní čin byl např. v rámci filosofických škol v antickém Řecku klíčovým východiskem, protože dále určoval, jakou tradici a jakou metodiku cvičení bude jedinec zastávat (každá škola měla důraznost na toto dodržování (a svobodu) jinak postavenou). V rámci některých meditačních systémů je tato volba dobrovolná, jindy okolnostmi či osobami determinovaná. Např. v šamanismu není až tak jasné, kdo se má stát šamanem. Někdo zdědí (většinou po matce) tento titul, a nebo se rozhodnou sami duchové, koho si vyvolí (skrze iniciační nemoc, která je chápána jako důkaz pro toto vyvolení). V rámci západních náboženství (v našem kontextu hlavně křesťanství) pak hraje podstatnou roli *milost*. A tak v rámci modlitby, či kontemplativnější podoby křesťanské meditace nehraje roli jen cvičení (metodika), které se spoléhá jen na naše schopnosti, ale také na pomoc z vnějšku, na milost Boha, který naše prosby a potřeby vyslyší. Zároveň lze tento aspekt milosti nalézt např. i v hinduismu (*bhaktijóga*), či ve vadžrajánovém buddhismu, kde mnoho meditací a modliteb probíhá na podobném principu. Všechny systémy se tak shodují v základní

strukturu této metodiky: začátek, praxe a konec. Můžou se lišit obsahovou náplní a pojmenováním těchto obsahů právě kvůli rozličným časům a tradicím, z nichž vznikly. Tato struktura metodiky je většinou typická jak pro samotné cvičení, tak pro samotnou cestu meditujícího. A můžeme vidět i podobnost, kterou má naše celková klasifikace společných bodů s touto strukturou. Někdo by mohl namítnout, že se nejedná o nic zásadně originálního a nového, protože každý jev na světě má svůj počátek (začátek), průběh (praxe) a konec, ale myslím si, že v rámci tak širokého výzkumného pole, kde se nachází většina náboženských a spirituálních (a filosofických) systémů, se nemusí tato struktura jevit jako samozřejmá, ale o to víc podstatná.

Do etapy začátku meditace zařazujeme hlavně přípravu na meditaci (chápaná jako předstupeň meditace), která obsahuje očistu, volbu prostředí a čas. Někdo se nemusí připravovat vůbec (což ovšem chápu také jako přípravu), někdo však musí projít (někdy až dlouhým) očištným rituálem. Do prvního pole nemusí spadat jen ti, co na přípravu nemají čas, nebo jí nepokládají za důležitou, ale i tací (např. Křisnamurti či Gurdžiev), kteří pokládají formy očišťování, pokud znamenají vyhybat se situacím normálního života, jako bezpředmětné. A někteří stoupenci např. zenu či transcendentální meditace budou považovat tyto očištná (přípravná) cvičení také jako nepodstatná, protože samotná (pravá) čistota vzniká až spontánně jako vedlejší produkt meditace samotné. Před meditací se musíme také rozhodnout, na jakém místě budeme medítovat a jak dlouho. Čas strávený meditací se doporučuje na začátek, pokud ještě není jedinec dostatečně zkušený, stanovit a dodržovat ho (a postupně podle potřeb čas prodlužovat). Prostor pro meditaci může být kdekoli. V rámci křesťanství je tímto místem kostel (či farnost, klášter), v judaismu synagoga, v islámu mešita. Mimo to existuje v každém z těchto náboženství nesčetně poutních míst, která se využívají k meditaci a modlitbě a nebo domácí prostor oltářů (obrázků a symbolů), kde je pro tyto činnosti vyhrazen prostor. V případě pouštních otců to byla poušť, která je separovala od světské veřejnosti. To je podobné světu jógy, kde se tato separace chápe stejně přínosně. Proto se vyhledávají osamocené hory, místa v džungli či jiná odloučená místa. Také *ášram* hraje důležitou roli - sjednocujícího

a svobodného prostoru, který je zastřešen některým mistrem (*guruem*). Stejně tak může být ideálním místem klidný les (viz `lesní` buddhismus v Korei), nebo v extrémním případě i hřbitov (v rámci některých hinduistických a buddhistických proudů tantry). V západním světě tyto místa většinou nahrazuje prostor v bytě (či domě), nebo na zahradě (či nějakém oblíbeném místě v přírodě). Nenastává tam mnohdy onen aspekt separace a my se musíme během každodenního shonu soustředit, posadit a meditovat. To může ovlivnit meditaci jako takovou, protože se nedokážeme odloučit od myšlenek, ale myslím, že jde jen o stupeň zkušenosti a také o to, že absence separačního aspektu nemusí vždy přinášet jen špatné důsledky, ale může být pro nás (a pro meditaci samotnou) obohacující. Tak například Gurdžijev či Křisnamurti vzývají onen prostor práce, rodiny a veřejnosti, jež nazývají jako ideální, protože poskytuje `syrový materiál` pro meditaci.¹⁴⁶ Je ovšem pravdou, že pro začátečníky je alespoň nějaká forma separace od hluků a prostředí potřebná, alespoň než jsou schopni tyto rušivé elementy absorbovat a nenechat se jimi ovlivnit. V kontextu prostoru je také důležité si uvědomit strukturu společenství meditujících (instituce, náboženská skupina, sekulární skupiny atd.), pokud nějaká je a jejich vliv na meditaci jako takovou. Může se jednat o rozdělení prostoru v návaznosti na pohlaví, nebo vliv věku a zkušeností, a nebo (sociální) chování této skupiny v rámci meditace.

Samotný průběh meditace se liší v návaznosti na danou tradici či metodiku. Základním aspektem je, že se jedná o *činnost*. V našich výstupních definicích pracujeme sice se *cvičením*, ale tím vyjadřujeme zvýšený stupeň činnosti, který je nějak metodicky vedený (podobně také metoda či technika). Toto vedení a samotná metodika může mít mnoho podob. Nejdříve se jednalo o předávání slovních rad a doporučení (které zůstalo aktuální např. v rámci některých mystických (či tajemných) naukách - kabala, vadžrajána, sufismus ale i jiné). Později se ujalo zapisování těchto informací do podoby spisů a knih (dnes máme dokonce virtuální síť internetu). Hlavním zdrojem tedy většinou zůstával zasvěcený mistr, který předával učení (a tedy i správné metody meditace) danému žákovi. Dnes můžeme vidět, jak se mnohé směry musely přizpůsobit

¹⁴⁶ Srov. GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 113.

globalizovanému (a virtuálnímu) světu, například v tom, že mají `online předávání učení` pro několik tisíc lidí najednou. I přes to však zůstávají věrohodným zdrojem knihy (ať už třeba v elektronické verzi), u které známe autora a tradici, ze které vychází.

Častou fází, které se nedostává takový prostor, jaký by si zasloužila, je ukončení meditace. Mnoho lidí skončí meditaci tak, že se prostě zvedne (ze sedu) a v samotné meditaci nedělá nic pro to, aby návrat z meditace byl plynulý. Právě toto nesprávné (nemetodické) ukončení meditace pak může mít neblahý vliv na kvalitu meditace samotné, ale i na myšlení (a chování) meditujícího. Nedůležitější je správně ukončit meditaci, obzvláště když používáme vizualizační techniky. Uvolnění (postupné snižování síly) vizualizace ke konci meditace napomáhá k lepšímu `návratu`. Pokud bychom tohoto uvolnění (předmětu) nebyli schopni, mohli bychom se stát na něm závislí - *stali bychom se zajatci svého vlastnictví*.¹⁴⁷ Ještě jeden aspekt je s koncem spojený, a tím je *završení, cíl*, nebo probuzený stav. Mnoho lidí si myslí, že když se někdo dostane do tohoto stavu, už dále nemusí medítovat, ale opak je pravdou, protože meditující potřebuje zpracovat informace, zážitky a ostatní aspekty spojené s tímto (probuzeným) stavem.

Každý meditační systém má svoji tradici (myšlenkové zázemí), ze které vychází a zase se k ní navrácí, když se snaží *probuzený stav* nějak uchopit, pojmenovat a chápat¹⁴⁸. Většinou se jedná o náboženské, filosofické nebo spirituální systémy. Dnes můžeme spatřovat i tzv. sekulární tradici meditace, která je typická pro využívání meditace v psychologii a meditujícího, který neklasifikuje sám sebe jako stoupence (učedníka či následovníka) nějaké tradice. Většiny tradic jsme se dotkli, když jsme popisovali jednotlivé metody a formy meditace. Každá z těchto tradic se dále rozděluje do mnoha škol (podškol) a směrů, které se buďto s předešlou tradicí shodují, nebo neshodují. Tak například nemůžeme říci, že každá filosofická škola v historii měla své meditační metody, stejně tak nemůžeme říci, že každé náboženství má svoji (osobitou) formu meditace. Tyto tradice se však spojují v důrazu na sebepoznání, na poznání světa

¹⁴⁷ Srov. FONTANA, D.: *Knihy meditačních technik*, s. 146-147.

¹⁴⁸ Jakým způsobem tento (probuzený) stav jednotlivé tradice nazývají si ukážeme v kapitole *Transformace vědomí a jedince*.

a zejména na poznání transcendentálního světa. Poznání duchovního (metafyzického) světa, které člověk může poznat právě skrze meditaci, která (jak také tvrdí o kontemplaci Aristotelés) je totiž pro člověka také činností nejpřirozenější.

3.2. Koncentrace a bdělost

Dalším aspektem, který je společný všem formám meditace je soustředěnost. Ať už chápeme tuto soustředěnost jako nějaký předpoklad k meditaci samotné, a nebo jako cíl sám o sobě (k čemu směřujeme), je důležité tyto úrovně soustředěnosti popsat a nastínit základní hierarchické rozdíly na pojmové úrovni. V této kapitole budeme vyjasňovat význam (použití a společné aspekty) termínů jako pozornost, soustředěnost, koncentrace, bdělost a jasnozřivost.

Soustředěnost chápeme jako schopnost soustředit se, schopnost být tady a teď, a jako předpoklad pro další stupně, které se rozdělují dvěma různými cestami. Tyto stupně jsou koncentrace, chápána jako stav, kdy se mysl soustřeďuje na konkrétní mentální objekty a bdělost, při které většinou mysl pozoruje sama sebe. Je mnoho okamžiků v našem každodenním životě, při kterých pocítujeme soustředěnost, nebo se jí sami snažíme dosáhnout, avšak málo z těchto okamžiků bychom mohli opravdu nazvat koncentrací či bdělostí, kterou pocítujeme v rámci meditace (i když to vyloučeno samozřejmě není). Meditační techniky můžou využívat `jen` koncentrační techniky, nebo `jen` techniky bdělosti, a nebo společné techniky, které pracují s oběma aspekty. Goleman klasifikuje tyto techniky velmi zdařile takto¹⁴⁹:

I. Koncentrace

- A. *Bhakti* (technika *džapa*)
- B. *Rádžajóga* (technika *samádhi*)
- C. *Kundalinijóga* (technika *siddhajóga*)
- D. Transcendentální meditace (technika transcendentální meditace)
- E. Súfismus (technika *zikr*)

¹⁴⁹ Srov. GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 116.

F. *Hésychasmus* (technika modlitby srdce)

G. Kabala (technika *kavana*)

II. Bdělost

A. Gurdžijev (technika sebeupamatování)

B. Krišnamurti (technika sebepoznání)

III. Integrace (koncentrace + bdělost)

A. Théraváda (technika vipassaná)

B. Tibetský buddhismus (technika vipassaná)

C. Zen (technika *zazen*)

Sám Goleman pak zmiňuje, že (kromě Gurdžieva a Krišnamurtiho) nelze brát doslovně toto rozvržení, protože mnoho systémů meditace je eklektického typu. Často je totiž toto převažující zaměření (např. koncentrace) podmíněno právě bdělostí, nebo naopak. A tak kabala není jen koncentrace, ale také souznění s tělem (stejně jako jiné především jógové systémy), které nutně evokuje poznání svého těla, tedy osoby. A zdá se, že buddhismus se opravdu snaží o tuto integraci, avšak musíme brát v potaz (vzhledem ke Golemanovo rozdělení), že nejen techniky vipassany, ale také například vizualizační techniky tibetského buddhismu hrají v buddhismu velkou roli. Nemluvě o tom, že technika *zazen* je velmi obtížně zařaditelná.

Jakým způsobem bychom mohli doplnit Golemanovo rozdělení o systémy a techniky, které popisujeme v této práci? Kam v tomto ohledu zařadit *tchaj-t'i*, šamanistickou meditaci, meditační (duchovní) cvičení antických filosofických škol a relaxační techniky moderního typu (Jacobson, Schultz a Benson)?

Pohybové meditace, mezi které jsme zařadili *tchaj-t'i*, vykazují velký důraz na soustředěnost, která se dále vyvíjí v koncentraci, kdy naše tělo a mysl jsou sjednoceny a tvoří jednotný (pohybující se) celek. Šamanismus (s jeho extatickými stavy a využíváním různých bylin) bych zařadil pod bod

nejednoznačné či integrované, protože kolik je šamanismů tolik je různých principů, technik a v zásadě je toto dělení nedůležité. I když je důležitá vstupní úroveň koncentrace, může se vyskytnout i případ šamana, který koncentraci chápe tak rozdílně, že už nemá s (námi definovanou) koncentrací skoro nic společného. A pokud budeme přemýšlet o bdělosti, tak v rámci různých šamanistických technik hraje roli (pokud se zaměřuje na poznání naše), ale ovšem vedlejší či podružnou, protože jde především o objekty (a svět) mimo šamana, pomocí kterých dokáže ve světě `reálném` pomoci. Poznání vlastní podstaty je u šamanů někdy obtížné, právě kvůli tomu, nebo kvůli různým jiným vlivům démonů, nemocí či prokletí. V rámci duchovních cvičení, jak je popisuje Hadot hraje snad ve všech filosofických (antických) školách soustředěnost hlavní roli. Některé se blíží více mezi techniky koncentrace (stoa), některé spíše bdělosti (Aristotelés), některé by se daly chápat jako integrované (Platón, Epikúros). Důležité je si ale uvědomit, že zde neexistuje nějaký seznam *džhán*, či jiný klasifikační model pro míru soustředěnosti atd., proto lze brát toto zařazení pouze jako pokus vystihnout typické vlastnosti soustředěnosti. Dokonce i v příkladu různých relaxačních technik, které jsme si dříve popsali, můžeme spatřovat jednotu v důrazu na soustředěnost, která je chápána jako nutný předpoklad k dobrému efektu cvičení, jež má být uvolnění, a ve vyšších úrovních (viz vyšší stupeň Shultzova autogenního tréninku) poznání sebe sama (což by se dalo chápat jako technika bdělosti). Myslím si ale, že v případě těchto relaxačních technik se jedná (v poměru s koncentrací v meditačních systémech) o `zeslabenou` soustředěnost, která není dále cílem a nemůže se tak snadno transformovat buď v koncentraci či bdělost.

3.3. Transformace vědomí a jedince

Všem meditačním technikám je přirozený transformační charakter. Tento charakter může být na první pohled očividný, nebo skrytý. Meditace může mít tento (transformační) vliv na člověka až po nějaké době praxe, nebo hned na začátku, či na konci každé meditace. Tato změna v myšlení a v jednání se projevuje individuálně (subjektivně), i když zdá se, že lze nalézt sjednocující linii

pro většinu těchto transformací. V této kapitole si ukážeme, jakým způsobem se může tento vstupní popis chápat v kontextu jednotlivých meditací, jak pojmenovávají jednotlivé meditační směry tuto transformaci a jaké předpoklady nesmíme v této věci opomenout.

Jak už píšeme v úvodu této práci (při definování meditace): *meditace má jedince změnit*. Tato jednoduchá věta, která dává důraz na to, co je opravdovým cílem všech meditačních technik, bude v této kapitole klíčovou tezí. Hned na začátku si ovšem vyjasněme několik detailů a předpokladů, které jsou s ohledem na pojmenování této kapitoly podstatné. Meditační techniky povětšinou tento stav nazývají jako *probuzený*, který dále pojmenovávají v návaznosti na jejich tradici. Tento stav však nechápu nikoliv jen jako změněný stav vědomí, ale zároveň jako změněný stav jedince. Tím, že dosáhneme tohoto stavu, jehož detaily se buď (cíleně) nepopisují, a nebo se jedná většinou o obecné charakteristiky, neznamená to, že to ovlivní `jen` naše vědomí. Ano po dobu tohoto zážitku (např. v šamanismu) probíhá opravdu změna (změněný stav) vědomí, ale nesmíme zapomenout na to (a právě v šamanismu tak podstatné), že změněný stav vědomí má nutné (a nepostradatelné) vlivy na celkový stav jedince (chování, myšlení, fyzická stránka meditujícího). Kvůli tomu jsem také zdůraznil (a doplnil o) tento společný aspekt o transformaci *jedince*. Dalším zajímavým charakterem naší počáteční teze je, že říká, jaké by meditace měli být. Myslím, že tento změněný stav (vědomí i jedince) je základním aspektem všech meditací, ale ne všichni meditující tohoto stavu dojít můžou a ne všechny praktiky (které bychom mohli meditací nazvat) vedou k této transformaci. Výsledkem tedy má být určitý apel na to, abychom nezapomněli, že primární cíl meditace je něčeho dosáhnout, a toto *něco* je právě změna, *změna nás* - našeho pohledu na svět, našeho vědomí, myšlení, chování, poznání.

Goleman změněné stavy vědomí rozděluje do dvou prototypních skupin (podobně jako v tématu o soustředěnosti):

1. *Koncentrace* (splynutí se svým meditačním objektem v *džháně* a poté následná transcendence tohoto splynutí)

2. *Bdělost* (vnímání vlastních funkcí a jemnějších úrovní svého myšlení - postupně se vnímání vyostřuje (stává se subtilnějším), meditující se cítí stále odtažitější od toho, co pozoruje, až se nakonec odvrací od veškerého uvědomování v `nirvánovém` stavu)

Toto rozdělení, pokud je chápáno jako prototypní, jak jej Goleman nazývá, je myslím dobrým vodítkem k rozdělení, ale nesmíme zapomínat na odlišnost a smíšenost tradic, které se navíc ještě dále diferencují na základě subjektivní zkušenosti meditujícího. Proto se také musíme pozastavit nad kontroverzní tezí, kterou Goleman zmiňuje jako bezprostředně jasnou: *Volba metody předurčuje cíl meditace*.¹⁵⁰ Zdá se, jakoby autor chtěl říci, že každá metoda má jiný cíl meditace, a nebo (mírněji vyjádřeno) vždy záleží na volbě metody (která v tomto ohledu rozděluje na *bdělost* a *koncentraci*). To ale myslím vede do uzavřenosti jednotlivých meto, systémů a tradic, protože cíl meditace je všem meditacím stejný - a to právě onen změněný stav (vědomí a jedince). Spíše než to, bych tento výrok chápal ve smyslu, že *na základě metody* (a tedy i tradice) *můžeme tento stav pojmenovat, chápat*. Ano, probuzené stavy (jejich chápání a prožívání) se liší v návaznosti na tradici a metody, ale budou mít zároveň (a prozatím) postačující a sjednocující aspekt transformace.

Pojďme se podívat na to, jakým způsobem jednotlivé metody nazývají tento (probuzený) stav¹⁵¹:

1. *Bhakti (shadžasamádhi)*
2. *Kabala (devekut)*
3. *Hésychasmus (čistota srdce)*
4. *Súfismus (baqa`)*
5. *Rádžajóga (sahadžasamádhi, džívanmukti)*
6. *Kundalinijóga (turíjátíta, siddha)*
7. *Théraváda (arahatství)*
8. *Tibetský buddhismus (bódhisattva, siddha)*
9. *Zen (satori, mudžódó no taigen („začlenění nepřekonatelné cesty”))*

¹⁵⁰ Srov. GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*, s. 120.

¹⁵¹ Srov. Tamtéž, s. 122.

10. Transcendentální meditace (kosmické vědomí, vědomí boha, jednota)
11. Gurdžijev (objektivní vědomí)
12. Krišnamurti (čisté vědomí)

Jakým způsobem ale klasifikovat např. filosofickou nebo psychologickou (relaxační) meditaci? V rámci antické filosofie narážíme na základní problém, že už samotná volba *životní cesty* v nás má vyvolat transformaci, která tedy nemá vyvstat po nějaké době praxe, ale ihned na začátku s tím, že podle této volby se bude teprve dále určovat samotná meditace - *duchovní cvičení*. To je ovšem výjimka, která má stejný důraz na onen transformační charakter meditace, avšak v opačném smyslu. Díky duchovním cvičením se dále daný *filosof* zdokonaluje v učení svého směru, `ukotvuje` si v paměti základní prvky, a tím se mění jeho život a myšlení.¹⁵²

V rámci psychologické meditace musíme rozlišovat mezi relaxačními metodami a mezi metodami, které nejsou výplodem (sekulární, západní) psychologie, ale chápou se jako dobrý prostředek ke zvládnání stresu a jiných problémů. Relaxační techniky nemají tento cíl transformovat jedince a vědomí, ale `pouze` uvolnění svalů, myšlenek a stresu. Proto se může zdát, že bychom je mohli klasifikovat jako ne-meditace, ale tento jednotný důraz na relaxaci napovídá, že se jedná o něco alespoň příbuzného.

¹⁵² Tato volba (tak typická právě pro antickou filosofii) je v dnešní filosofii většinou opačná. Studiem (historie) filosofie poznáváme různé filosofické školy a proudy, dokazujeme, že dostatečně `zvládnáme` pochopit (skoro) všechny a až poté máme možnost si zvolit, který ze směrů nám je nejbližší.

Závěr

Tato práce si vytyčila několik cílů. Pokusíme se zde zhodnotit každý z nich. Prvním cílem bylo utvoření definice meditace. V tomto ohledu jsme velmi snadno následovali Aristotela (a scholastickou tradici), když jsme tuto definici tvořili na základě esenciálních atributů a jiných měřítek. Spíše než postup tohoto procesu mohl čtenář vidět výsledek, kterým byla daná definice. Autor práce tak poskytl počáteční hypotézu, zároveň definici a klíč k dalším kapitolám, které se týkaly meditačních technik a společných aspektů. Závěrem první části se stala definice meditace zároveň hypotézou, protože byla dále testována a ověřována, a byla také klíčem k poslední kapitole, kde poskytla dostatečné měřítko (a zároveň nutné vlastnosti) k hledání toho společného.

Druhým cílem této práce bylo předložení věrohodných popisů jednotlivých forem a technik různých meditací (a tradic s nimi spojených). To zabralo velkou část práce, avšak ne bezdůvodně. Kompilace meditačních technik v této práci navazovala na knihy (podobného rázu) Golemana a Fontany, avšak autorův záměr byl tyto práce `sjednotit`, pokud bylo nutné, tak kriticky komentovat a hlavně doplnit tento seznam o jiné techniky blízké meditaci. Tento cíl vnímáme jako dostatečně splněn, avšak na úkor obecnosti spatřujeme možné nedostatky v tom, že i přes velký počet stran (věnovaných meditačním technikám) by stálo za to více a podrobněji praktiky rozebrat a nebát se většího hodnocení.

Třetí cíl byl zaměřen na hledání a stanovení společných vlastností, kritérií a aspektů (všech) meditačních technik. A podobně jako v úvodu jsou čtenáři představeny tři kategorie, které jsou rozděleny do dalších dvou bodů. Hledání těchto stanovených skupin probíhalo v mysli autora před psaním a zejména při práci na vhledu a pochopení jednotlivých meditačních technik. Tento závěr (naplněný ve zmíněných kategoriích) byl konfrontován s jinými názory (a rozděleními) a s ohledem na to byl dále modifikován. Při tomto procesu bylo nejtěžší se vyrovnat s názory a myšlenkami, které zastávaly, že něco esenciálního (hraje roli také v kontextu meditace) a společného vlastně neexistuje, a nebo to nejsme schopni poznat.

Tato práce může být k užitku nejen studentům a akademikům, ale také laické veřejnosti, která je sice přehlčená literaturou o meditaci, ale chybí jí jak praktická (kvalitní) kompilace, tak určité formální (filosofické) zamyšlení nad zkoumaným jevem. V tomto ohledu si je však autor vědom `popularizačního` problému, který se sice v této práci někdy objevuje, ale není upřednostněn. Také vliv religionistického zaujetí autora je v práci znatelný a mnohdy převyšuje nad filosofickým, což se nakonec ukázalo jako nejtěžší problém - hranice mezi filosofií a religionistikou je v této práci velmi tenká. Zároveň se může ale jednat o pozici středu, která může být zajímavým řešením mezi vědecky rigorózní religionistikou a filosofií.

V této práci zazněla ale také témata (zmíněná okrajově), která by stála za další rozpracování. Například vliv meditace samotné, který by mohl být zkoumán více z pohledu neurověd a psychologie, nebo zaměření se více na dané tradice, jakožto pozadí (a zároveň jeden z nutných aspektů meditace) daných meditací. Dalším zajímavým tématem, které by ale tuto práci pravděpodobně ještě více `zatěžkalo`, by byl logický, filosofický (možná lingvistický) rozbor jazyka, obecnin a předpokladů, na kterých jsou některé hlavní závěry této práce závislé.

Seznam použitých zdrojů

Literatura:

- ARISTOTELÉS: *Etika Nikomachova*. Praha: Rezek, 2013, ISBN 978-80-86207-35-3.
- BALTHASAR, H.: *Křesťansky meditovat*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2001, ISBN 80-7192-444-X.
- CROMPTON, P.: *Taiči*. Olomouc: Votobia, 1996, ISBN 80-7198-061-7.
- ELIADE, M.: *Šamanismus a jeho nejstarší techniky extáze*. Praha: Argo, 1997, ISBN 80-7203-153-8.
- FONTANA, D.: *Kniha meditačních technik*. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-258-0.
- FRÝBA, M.: *Buddhova meditace všímavosti a vhledu*. Boskovice: Albert, 2008, ISBN 978-80-7326-143-6.
- FREEMAN, L.: *Křesťanská meditace*. Praha: Vyšehrad, 2010, ISBN 978-80-7429-018-3.
- GOLEMAN, D.: *Meditující mysl*. Praha: Triton, 2001, ISBN 80-7254-165-X.
- HADOT, P.: *Plótinus čili prostota vhledu*, Praha: OIKOYMENH, 1993, ISBN 80-85241-55-2.
- HADOT, P.: *Co je antická filosofie*. Praha: Vyšehrad, 2017, ISBN 978-80-7429-752-6.
- HLADKÝ, V.: *Změnit sám sebe*. Červený Kostelec, 2010, ISBN 978-80-87378-28-1.
- HONZÍK, J.: *Jednota v rozmanitosti. Buddhismus v České Republice*. Praha: DharmaGaia, 2010, ISBN 978-80-7436-006-0.
- IGNÁC Z LOYOLY: *Duchovní cvičení*. Olomouc: Velehrad, 2005, ISBN 80-86045-85-4.
- KAPLAN, A.: *Meditace a kabala*. Praha: Volvox Globator, 1998, ISBN 80-7207-100-9.
- KROPÁČEK, L.: *Súfismus: Dějiny islámské mystiky*. Praha: Vyšehrad, 2008, ISBN 80-7021-817-7.
- NOVÁK, L. - DVOŘÁK, P.: *Úvod do logiky aristotelské tradice*. České Budějovice: TF JCU, 2007, ISBN 978-80-7040-959-6.
- OSHO: *Oranžová kniha*. Praha: Pragma, 1991, ISBN 80-85213-13-3.
- PAWLETT, R.: *Cvičíme tai-či*. Praha: Fragment, 2004, ISBN 80-7200-615-0.
- PLATÓN: *Faidón*. Praha: OIKOYMENH, 2006, ISBN 80-7298-158-7.
- POWERS, J.: *Úvod do tibetského buddhismu*. Praha: Beta, 2009, ISBN 978-80-7306-388-7.

STEINER, R.: *O poznávání vyšších světů*. Olomouc: Michael, 2000, ISBN 80-86340-05-8.

STINISSEN, W.: *Křesťanská hlubinná meditace*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2007, ISBN 978-80-7192-837-9.

ŠPINKA, Š et al.: *Přístupy k etice I*. Praha: Filosofia, 2014, ISBN 978-80-7007-430-5.

Internet:

Cambridgedictionary [online]

<<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/meditation>>
[cit. 2017-11-15].

Collinsdictionary [online]

<<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/meditation>>
[cit. 2017-11-15].

Celostní medicína [online]

<<https://www.celostnimedicina.cz/meditace-bdelost-ticho-citlivost-laska-souciti-samota.htm>> [cit. 2017-11-28].

Dhyana - Wikipedia [online]

<https://en.wikipedia.org/wiki/Dhyana_in_Hinduism> [cit. 2017-11-15].

Gurdjieff Foundation [online]

<<http://www.gurdjiefflegacy.org/40articles/whengurdjieffwasborn.htm>>
[cit. 2017-3-4].

International Journal of Psychophysiology [online]

<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167876015001658>>
[cit. 2018-3-4].

Internetový portál Dáma [online]

<<http://www.dama.cz/zdravi/co-je-vlastne-meditace-a-jak-ji-muzeme-praktikovat-21945>> [cit. 2017-11-28].

Internetový magazín rehabilitace.info [online]

<<http://www.rehabilitace.info/zajimavosti/meditace-vypnete-svou-mysl-na-co-jsou-meditace-dobre/>> [cit. 2017-11-28].

Poznámky pod čarou (blog Dr. Daniela Novotného) [online]

<<http://poznamkypodcarou2012.blogspot.cz/search/label/meditace>>
[cit. 2017-12-3].

Klub G. I. Gurdžijeva v Praze [online]
<<https://sites.google.com/site/gurdjieffcz2/publikace>> [cit. 2018-3-5].

Meditation - Wikipedia [online]
<<https://en.wikipedia.org/wiki/Meditation>> [cit. 2017-11-27].

Rigpa wiki [online]
<http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Seven_Line_Prayer>
[cit. 2017-1-31]).

Prayer - Wikipedia [online]
<https://en.wikipedia.org/wiki/Prayer#cite_note-13> [cit. 2017-1-30]).

Tai chi - Wikipedia [online]
<https://en.wikipedia.org/wiki/Tai_chi> [cit. 2018-1-18].

TheFreeDictionary (Medical dictionary) [online]
<<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/meditation>> [cit. 2017-11-15].

Yogapedia [online]
<<https://www.yogapedia.com/definition/5284/dhyana>> [cit. 2017-11-15].

Životní energie [online]
<<https://http://zivotni-energie.cz/co-je-a-co-neni-meditace.html>>
[cit. 2017-11-28].

Obrázky:

Obr. 1., FONTANA, D.: *Knihy meditačních technik*, s. 61-62.

Abstrakt

PELTAN, V.: *Meditace: formy a filosofické předpoklady*. České Budějovice 2018. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra filosofie a religionistiky. Vedoucí práce Daniel D. Novotný.

Klíčová slova: *meditace, filosofická meditace, meditační techniky, definice meditace, společné aspekty meditačních forem*

Tato práce se zabývá meditací, jejími formami a filosofickými předpoklady. Meditací lidé nazývají mnoho činností, které se mohou navzájem lišit. První část této práce se zaměřuje na existující definice meditace a navrhuje definici vlastní. Druhá část práce je věnována různým meditačním technikám a formám. Tradiční rozdělení známých technik je rozšířeno zejména o relaxační metody a filosofickou meditaci. Lze ovšem najít něco společného těmto aktivitám? Třetí část tak pojednává o těchto společných aspektech všech meditací, které jsou spolu s definicí meditace chápány jako filosofické předpoklady meditace samotné.

Abstract

PELTAN, V.: *Meditation: forms and philosophical implications*.

Key words: *meditation, philosophical meditation, meditation techniques, definition of meditation, common aspects of meditative forms*

This thesis deals with meditation, its forms and philosophical presuppositions. There are many activities that people call meditation, which can differ from each other. The first part is focused on existing definitions of meditation and the author proposes his own definition. The second part is devoted to various meditation techniques and forms. The author extends traditional distinction of known techniques by adding philosophical meditation and methods of relaxation. However, is there something that these activities have in common? The last part thus deals with common aspects of each meditation, which are together with its definition understood as philosophical presuppositions of meditation itself.