

ÚVODNÍK

Vážení a milí, čtenáři Poutníka,

únor je vzácný měsíc, protože nepřináší žádné svátky ani výročí. A právě v období zdánlivého klidu jsou ty nejlepší podmínky ke klidné, konstruktivní práci. Vánoce jsou za námi a Velikonoční svátky ještě také nenastaly, takže náš Poutník – únorníček neoplývá články příležitostnými, ale spíše mírně informativními pro poučení a zamyšlení. Podobně jsou laděné jsou i únorové páteční programy našich shromáždění (viz. poslední strana Poutníka).

Již osvědčené pondělní meditace a úterní jógová cvičení zůstávají v původním tvaru, místu a čase, rovněž středeční semináře od 17 hodin zůstávají, pouze s tím rozdílem, že se pomalu budeme snažit měnit jejich podobu ze seminářů sebepoznávání na večery setkávání, kultivovaného naslouchání sobě navzájem i našim hostům. Naše páteční shromáždění jsou nyní oživena hudbou. Děkujeme bratru ing. Kloudovi a bratru Pokornému, že zařídili dopravu zakoupeného keyboardu od firmy Lidl na Staňkovu, rovněž blahopřejeme bratru ing. Kloudovi k jeho funkci sbormistra brněnské obce. Písň z unitářského zpěvníku již čekají, že se dobře naučíme za doprovodu varhan zpívat. Některé jsou originální unitářské, jiné mají ještě tradiční melodii ze starších období (nejstarší dokonce ze 16. století), ale všechny jsou plné důvěry v dobro, lásku, naději a moudrost.

S přáním všeho dobrého

rev. Jarmila Plotěná

Ing. dr. Otakar Mikeš, DrSc.:

EINSTEINŮV ODKAZ TŘETÍMU MILÉNIU

Dostali jsme celý text promluvy bratra doktora Mikeše, kterou připravil pro 11. festival esoteriky v Bratislavě, konaný 23. září 2001. Ze šesti statí týkajících se profesora Alberta

Einsteina jsme vybrali stat' Einsteinův vztah k náboženství a dále Einsteinův duchovní odkaz, se kterými chceme seznámit naše čtenáře.

EINSTEINŮV DUCHOVNÍ ODKAZ

V předešlém článku jsme se zabývali Einsteinovými vztahy k náboženství jeho tehdejší současnosti. Nyní jej stručně představíme jako náboženského prognostika. Pokusíme se objasnit jeho výhled do budoucna a souhrnně se také zmínit o podobně orientovaných snahách i jiných duchovních učitelů.

Einstein nevyznával přímo žádné ze světových náboženství. Zdá se však, že nejvíce sympatií choval k buddhismu, aniž by se však zabýval jeho základní dogmatikou o karmě a reinkarnacích. Podle Fischera buddhismus poskytl Einsteinovi k této stručné prognóze:

„Náboženství budoucnosti bude kosmické náboženství. Překročí osobního Boha a vystříhá se dogmat a teologie. Zahrnujíc v sobě jak oblast přírodní, tak i duchovní, bude založeno na religiózním citění, vyrůstajícím ze zkušenosti, objímajícím všechny věci přírodní, i duchovní smysluplnou jednotu.“

Tento krátký odstavec mne tak uchvátil svojí prostotou, prozíravou jasností a hloubkou, že jsem si jej zvolil za motto do svého spisu „Náboženství Moudrosti“, který se v Unitárii objevil zatím jako reprint. Myslím, že tento citát může předznamenat i naše širší snahy o rozvíjení duchovního odkazu tohoto genia. A tomu bych se teď chtěl věnovat.

Pro naši postmoderní společnost ve vyspělých zemích je charakteristický pokles vlivu světových náboženství na lidstvo. Spolu s narůstajícím vzděláním člověka klesá jeho ochota věřit dogmatům, odporujícím zdravému rozumu, která některé církve v téměř nezměněné formě po staletí předkládají a zřejmě chtějí předkládat i v budoucnu. Dochází proto k jasně patrné celosvětové náboženské krizi, která je velice zřejmá zejména v mé vlasti. U mnohých jedinců klasická náboženství přetrvávají jen formou rodinné tradice, nejsou však naplněna opravdovou živou vírou a řada jedinců se od církevního náboženství odvrací vůbec. Řečené však neznamená, že všichni tito lidé se stávají ateisty. Mnozí z nich – jako např. Einstein – odmítají Boha jen v tom osobním podání, jak Ho prezentují různé církve, ale nikoliv ve filozofické podstatě. Lidé alespoň s nějakou religiozitou v srdci vždy převažovali, i když třeba dnes jejich víra přestává mít církevní formu. A právě k této posledně jmenované skupině se obracejí naše snahy o rozvíjení postmoderního nedogmatického univerzálního náboženství.

Při výkladu Einsteinova prognostického pohledu do budoucna a jeho odkazu třetímu miléniu musíme samozřejmě začít vesmírnou religiozitou, jakožto jím předpokládanou hlavní formou náboženství budoucnosti. Einstein uvedl toto: „Náboženští geniové všech dob se vyznačují... vesmírnou religiozitou, která nezná dogmata, nezná Boha, který by byl podoben člověku.“ Avšak již zmíněný fiktivní rozhovor říká: „Zbožnost kosmickou lze jen těžko objasnit někomu, kdo z ní sám nic nepociťuje. Jak lze takovou zbožnost šířit, jak ji předávat jiným lidem? Nelze ji studovat, musíme ji pouze procítit. Je nesdělitelná slovy,

neboť je určitým stavem našeho vědomí. Domnívám se, že ani náš jazyk není způsobilý formulovat základní hodnoty z této oblasti. Pouze vlastní zážitek nám dává zkušenost o vyšších formách existence. Pak se staneme skutečně zbožnými a skutečně pokornými... V určení nejzákladnějších cílů naší existence vidím nejdůležitější funkci náboženství... Věda může pomáhat náboženství odstranit jeho antropomorfní představy o Bohu a svým pokorným postojem k moudrosti, která se v přírodě a kosmu projevuje, být v pravém smyslu zbožnou.“

Hledání Nevyšší skutečnosti (tj. Pravdy s velkým P) samozřejmě souvisí s problematikou jejího protikladu (tj. iluze) a s celkovým pojetím poznatelnosti světa. Nejen duchovní nauky, ale i moderní fyzika – jako např. teorie relativity, či výklad světa jako konglomerátu nejrůznějších silových polí – může vést badatele i poutníka na duchovní cestě za poznáním k problematice iluze a skutečnosti. Einstein zdůraznil význam víry ve vědě, když v knize „Fyzika jako dobrodružství poznání“, sepsané s jeho spolupracovníkem Leopoldem Infeldem, uvedl: „Bez víry, že je možné postihnout skutečnost... bez víry ve vnitřní harmonii našeho světa, nebylo by vědy. Tato víra je a vždy zůstane základním motivem všeho vědeckého tvoření.“

Einstein – ač sám byl navýsost korektním vědcem – se však vyslovoval velmi kriticky ke zbožňování současných postulátů vědeckého poznání a tak k vytváření jakýchsi vědeckých dogmat, připomínajících některé rysy náboženského fundamentalismu. Již zmíněný fiktivní rozhovor uvádí: „Nedovedu pochopit naduté postoje některých lidí, zejména z oblasti vědy, kteří se chovají, jakoby již stanuli na vrcholu pyramidy lidského poznání. Všechno vědí, všechno je jim jasné a vše dokáží vysvětlit. Pokud se vyskytne něco, v čem se nedokáží orientovat, jsou okamžitě připraveni označit to za blud, výmysl či pavědu a co nejdříve se tohoto problému zbavit. Nejraději – pokud možno – i s autorem... Ze svých školských poznatků, rozsáhlých učebnic a neohrabaných úvah vytvořili dogma, které vší silou likviduje vše, co se jim nehodí do vykonstruovaného obrazu světa.“ Vždyť existuje přece celá řada dosud nevysvětlených jevů, které je nutno důkladně vědecky zkoumat a ne apriorně posměšně odmítat. Z dějin vědy je přeci známo, že nejvýznačnějších pokroků v našem poznání bylo docíleno právě studiem nestandardních neznámých oblastí.

Einstein také vícekrát hovořil a psal o primitivním egoismu nepřilíš eticky vyvinutého člověka, vázaného na jeho „malé já“. To je významné jako důležitý faktor především pro třetí milénium, které - doufejme – bude obdobím etického vývoje lidské rasy. Člověk se nesmí nechat trvale obluzovat falešným výchozím pocitem své malé existence (což je dnes bohužel běžný stav většiny populace). Einstein ve své knize „Jak vidím svět“, říká : „Skutečná hodnota člověka je v první řadě určována tím, nakolik a v jakém smyslu se dokázal osvobodit od pout svého já.“ A ve fiktivním rozhovoru doplňuje: „Mnozí lidé si kladou za cíl získat majetek, obklopit se přepychem a dosáhnout pokud možno světský úspěch. Takový postoj se mi již od mládí protivil... Osvobodil-li se od pout svého malého já, je poutníku cesta otevřena a může bezprostředně poznávat pravdu života.“ Cesta od tohoto pocitu našeho „malého já“ (který je zakotven v našem intelektu), tj. od naší malé osobnosti, k transpersonálním pohledům, je však obtížná a vyžaduje nejen hluboké

chápání a vysokou inteligenci, ale i sebezpřemáhání, neboť navyké myšlenkové postoje lze jen těžko překonávat. Kdo to nedokáže, má cestu ke skutečnému porozumění duchovním výkladům znesnadněnu, téměř uzavřenu.

Velmi důležitou otázkou vývoje člověka (která ve třetím miléniu nabude na významu) je hledání smyslu vlastního života. Cituji z již výše zmíněného fiktivního rozhovoru, kde má Einstein pravit: „Vzpomínám na výrok Marca Aurelia, který řekl – Jestliže připustíme, že lidský život má nějaký smysl, pak naší prvořadou snahou by mělo být tento smysl poznat.“ Nalezení odpovědi na tuto fundamentální otázku je důležité proto, poněvadž určuje další orientaci života hledajícího. Jak tato problematika souvisí s etikou, nám naznačují další citace: „Západní civilizace dosáhla prudkého rozmachu vědy, ale mravní vývoj za tímto tempem pokulhává. Jako každá, i tato nerovnováha je nebezpečná... Vědec by měl být člověk pevného charakteru s vytríbeným zájmem o prospěch celku. Lidem, kteří na poli vědy jen hledají prostor pro uspokojení svých osobních ambicí, bych vůbec nedovoliil nazývat se vědci.“

A o otázce dosažení konečného duchovního poznání (tj. o tzv. realizaci) říká: „Nemůžeme chtít získat poznání (tj. dosažení) jako nějakou ozdůbku své osobnosti, něco, co lze přidat navíc k našemu běžnému životu. Skutečné poznání můžeme obdržet jen tehdy, stane-li se celý náš život, celá naše bytost, nástrojem k jeho realizaci.“

Einstein také velice zdůrazňoval význam života člověka v rámci lidské společnosti. Ve své již citované knize „Jak vidím svět“, charakterizoval obecný význam lidského společenství takto: „Celým svým životem jsme podobni živočichům, žijícím pospolitě... Co jednotlivec je a co znamená, tím je daleko spíše jako součást nějakého velkého lidského společenství, které řídí jeho materiální i duchovní existenci od narození až do smrti, než jako individuum.“

Einstein při tomto postoji věnoval zvýšenou pozornost sdružování intelektuálních pracovníků, od nichž v budoucnu očekává aktivity, pomáhající zlepšit stávající svět. ve své další knize, nazvané „Z mých pozdějších let“, která je považována za druhý díl spisu „Jak vidím svět“, Einstein na toto téma píše: „Považuji za důležité, vskutku za naprosto nezbytné, aby se intelektuální pracovníci sdružili. Jak proto, aby obhájili své ekonomické postavení, tak také proto – obecně řečeno – aby zabezpečili svůj vliv na poli politickém... Intelektuální pracovníci by se měli sjednotit nejen ve svém vlastním zájmu, ale také – což je neméně důležité – v zájmu společenství jako celku... Organizace intelektuálních pracovníků může mít pro společnost jako celek zcela mimořádný význam, daný vlivem na veřejné mínění prostřednictvím publikační činnosti a vzdělání.“ Tyto ideje to také byly, co nás v Československu v období totality vedly k založení Svazu vědeckých pracovníků v čele s prof. Otto Wichterlem. Svaz byl však po nařčení z elitářství a nežádoucí politické aktivity tehdejším bolševickým režimem rozpuštěn.

Z hlediska rozvíjení duchovního odkazu Alberta Einsteina je význam spolupráce intelektuálů ve třetím tisíciletí zcela jasný, neboť kdo by měl především zdvihnout prapor tohoto snažení než ti, kteří by jako první měli pochopit o co se vlastně jedná, jaké cíle si máme postupně vytyčovat a jaké metody volit k jich dosažení. Náboženství bylo v minulosti lidstva zdrojem rozvoje etiky. V době úpadku církví je tento vliv nutné nahradit

moderněji pojatým duchovním úsilím, a tím může být rozvíjení duchovního odkazu našeho genia na základě jeho kosmické religiozity.

Albert Einstein sice proslovil nebo publikoval velký počet různých velmi významných nábožensky orientovaných tezí, z nichž některé jsme zde probrali, avšak žádné ucelené náboženské učení nezformuloval. Nebyl však sám, kdo hlásal pokrokové náboženské nebo duchovní ideje, vhodné k rozvíjení snah o postmoderní náboženství. Chtěl bych zde uvést v abecedním pořadí některé další zahraniční myslitele, např. Paula Bruntona, Ralpha Waldo Emersona, Chalila Gibrana, Pierre Teilhard de Chardina, Olivera Lodgeho, Šri Ramana Maharišiho, Prentice Mulforda, Romaina Rollanda, Alberta Schweitzera, Rabindranátha Thákura, Ralpha Waldo Trineho či Swami Vivekanandu, kteří k tomuto směru významně přispěli. Tento seznam však není ani zdaleka úplný.

ROZPĚTÍ UNITÁŘSKÉ CESTY

Unitářství na rozdíl od jiných náboženství nepředepisuje svým členům v co mají věřit, protože mezi hlavní principy unitářství patří svoboda přesvědčení a svědomí. Anglické unitářské kostely mají většinou před vstupem prosklenou vitrínku. Na jedné jsem si přečetl a přeložil toto:

ROZPĚTÍ UNITÁŘSKÉ CESTY.

Unitářská CESTA je liberální náboženské hnutí vyrůstající z ranných judeokřesťanských tradic, avšak je otevřena podnětům světových náboženství, rozumu a vědy a její rozpětí sahá od liberálního křesťanství až po náboženský humanismus.

Toto mějme na paměti při našich diskusích, ve kterých nejde o kontroverzní dialog (ale i ten má svá pravidla). Každý má právo se ptát na to, čemu neporozuměl, může říci i svůj názor, ale nelze tvrdit, že ten či onen přednášející nemá pravdu, protože to je „pravda“ vždy individuální, jak ji přednášející sám(sama) pochopil(a).

Ale co je důležité, je to, co si z těchto diskusí vezmeme do svých srdcí. Nepřeme se o dogmata, ale žijme v duchu Ježíšově nebo Buddhově. Angelius Silesius napsal: „Marně vzhlížíš ke kříži na Golgotě, pokud KRISTUS nebyl vzkříšen také v tobě.“ A držme se Masarykova hesla: „JEŽÍŠ – NE CAESAR!“ Ne násilí, ale láska, porozumění a odpuštění. Mějme se rádi, ale především buďme tolerantní.

M. M.

NÁBOŽENSTVÍ JE...

Dr. N. F. ČAPEK:

Jsem pro náboženství, které bojuje o osvobození otrockých duší, i těch, kteří jen stále prosí o nějaký žvanec z milosti. Zdvihněme boj proti lenosti, žebráckému duchu, pověrám a proti parazitnictví a žvanění. Je to BOJ V ŘÍŠI DUCHA. Naší zbraní je myšlenka a nadšení a náš postoj k životu. Chceme novou společnost a nového člověka – božího před tváří Věčnosti.

Náboženství, je-li pravé, musí svítit a hřát, k životu probouzet.

Kdyby náboženství, „jako Cesta se bralo opravdově...“, celá země byla by jedno velké bratrstvo, kde by jeden pro druhého žil a všichni všechněm byli by oddáni. Nikdo by druhému nevnucoval své mínění, nikdo by neomezoval svobodu druhého..., potom by lidé navázali spojení a přátelství s obyvateli jiných světů.

Dr. K. HAŠPL:

Unitářská definice náboženství: náboženství je způsob života usměrněný z uvědomělého poměru člověka k Bohu, bližnímu a všemu ve vesmíru.

Náboženství v pravém smyslu je nejradostnější ze všeho, co zná lidská duše.

PLÓTÍNOS:

Náboženství je let sebe samého k sobě samému.

Sv. AUGUSTIN:

(velký vůdce raného afrického křesťanství, 354 –430)

Stvořil jsi nás pro sebe a naše srdce nemá klid, dokud nenajde klid u Tebe.

Náboženství je cesta volby mezi žhavým železem karmy a Světlem.

J. A. KOMENSKÝ:

Náboženství je konec pobíhání po rynku světa.

JUBILANT

bratr doktor Bohumil Houser

Prvního března tohoto roku se dožívá náš dlouholetý předseda a místopředseda osmdesáti let. Poznal jsem jej v roce 1966, kdy se ujal obnovy unitářské obce v Brně, která po mém uvěznění a po smrti mladého duchovního, bratra rev. Špaleho, na čas přestala fungovat. Sám se o tom v jednom svém spise zmiňuje: „V roce 1966 spolu s Otakarem Vojkůvkou a jeho ženou Tesou, s ing. Jiřím Elgerem, Milošem Horkým a z vězení propuštěným Milošem Mikotou jsme obnovili činnost náboženské obce českých unitářů v Brně.“

Není sporu o tom, že díky iniciativě bratra Housera a dalších laických kazatelů na Střední 10 se činnost brněnské unitářské obce opět pozvedla a přinášela posluchačům duchovně trpícím pod komunistickým materialismem naději a duchovní posilu. Zároveň byla prohloubena spolupráce s Jogaklubem, který založil bratr dr. Karel Werner v ZK ROH První brněnské strojírny.

Bratr dr. Bohumil Houser inicioval také různé jogické tábory a navazoval kontakty s podobně zaměřenými organizacemi i jednotlivci. Například s klubem jógy v Olomouci, který pořádal kurzy jógy v přírodě. Tam nás bratr Houser seznámil i s profesorem Suren Goyalem z Indie. Dodnes si s ním dopisuje. Dověděli jsme se však, že bratr dr. Houser byl již v roce 1952 žákem slavného učitele jógy Borise Sacharova a paní Walinské, žákyně neméně známého Swamiho Šivanandy z Rišikeše.

Že jeho návrat ze Západu po amnestii v roce 1956 do komunistického Československa nebyl tím nejsnadnějším řešením, si určitě dovedeme představit. Udělal to zajisté, aby po dlouhé době opět spatřil své rodiče, kteří bydleli v Brně.

Krom kazatelské činnosti také spolupracoval na mnoha psychotronických projektech, zejména v psychotronické laboratoři profesora dr. Františka Kahudy. Výsledky své práce prezentoval i na mezinárodních konferencích alternativní medicíny. V roce 1987 mu byl v Kodani udělen čestný doktorát. Jeho referáty

jsou uveřejněny v publikacích z těchto mezinárodních konferencí (Stockholm, Kodaň, Záhřeb, USA, Kanada). Určitou dobu spolupracoval s Čs. televizí, a to do okupace sovětskou armádou v r. 1968.

Bratr dr. Houser rád píše básně, o čemž svědčí jeho příspěvky do Poutníka. Jeho první sbírka poesie „v duchu“ japonských haiku vyšla v roce 1992 v nakladatelství Svítání a měla příznivou recenzi v Buddhist Review 11, 1 1994 od PhDr. Karla Wenera.

Činnost bratra dr. Housera i mimo unitářskou obec je velmi čilá – Lion klub, Jogaklub atd. Je třeba se zmínit o jeho pobytech v Mongolsku, v Číně a na Srí Lance.

Vážíme si zkušeností bratra dr. Housera, zejména jeho znalostí východních nauk, buddhismu a zenbuddhismu. Nechť tyto zkušenosti s námi sdílí co nejdéle. K tomu mu přejeme hodně síly a zdraví.

Miloš Mikota

Jarmila Plotěná:

JSME POUTNÍKY K NADĚJI

Náboženství řeší otázky smyslu života, dávají neviditelným věcem viditelnou podobu a tímto způsobem onu neznámou oblast přibližují lidskému chápání, zmírňují tíhu tajemství a dávají naději na setkání a propojení s touto oblastí. Náboženství je tedy úzce spjaté s nadějí.

Exotická náboženství, určená pro veřejnost nebo pro tu část veřejnosti, která se problematikou hlouběji nezabývá, dávají naději pro ego, naději představitelnou a popsatelnou termíny viditelného světa jako odměnu za ctnostný život. Tato odměna je formou pozemského blaha. Např. představa ráje v islámu, nebe v křesťanství atd. Exotická náboženství charakterizuje také kolektivní eschatologie (to je učení o posledních věcech světa.

Různé poloexotické nauky, rádobyesoterní učení, avšak „nedotažená do konce“, nedůsledná, hovoří sice o ego a nějaké formě Vyššího principu, ale neřeší vlastně otázku

naděje tak, že by jednoznačně učily, že není žádná naděje pro ego. Ztratily by popularitu a klientelu ve smyslu biblického „tvrdá je to řeč, kdo to má poslouchat“.

Pocitově i logicky zde pojem naděje souvisí s obsahem pojmu „Věčnost“. Upínat se jako k poslední instanci lze pouze k tomu co přetrvává, nepomine, zůstává, tedy k tomu co je věčné. Tento pevný bod ve vesmíru hledá většina náboženských i filozofických systémů. Ovšem jen vzácně se uvnitř těchto systémů otevřeně učí a ještě vzácněji skutečně prakticky žije nauka o naději v esoterickém smyslu. Ona vzácnost takového přístupu pramení ze skutečnosti, že:

1/ Muselo by se přiznat, že není naděje pro ego, tudíž nic z hodnot vyznávaných lidmi nelze podržet: majetek zanecháme, život zanecháme, svoji tvorbu a přínos svých snah, myšlenek a práce předáme, naše blízké a drahé zde zanecháme nebo oni jednou opustí nás. Jejich srdce, jejich životy nemůžeme vlastnit, tak jako nemůžeme vlastnit ani sama sebe, aniž bychom nezakusili absurdnost takové snahy.

2/ Dále by se muselo přiznat, že není naděje pro jednotlivce, že vše co máme, patří většímu celku. Člověk odevzdává svoje myšlenky, ideály, slova, činy. Nelze vlastnit ani uměleckou tvorbu i nikdy neprovedená skladba, nikým nečtená báseň, nikdy nevystavený obraz, existují na mentální úrovni v určitých karmických souvislostech a nelze je vlastnit pro sebe.

3/ Dále by se muselo přiznat, že nic nelze sprovodit ze světa bez odezvy („Nevyjdeš odtud, dokud do posledního haléře nezaplatiš.“) a že každá myšlenka je čin.

4/ A tedy, že každý čin má globální dopad. Např. osamělý myslitel se nachází ve veliké společnosti podobně smýšlejících, s nimiž se může napříč času i kultur za určitých okolností setkat v podobě inspirace.

Osobně se domnívám, že právě tato skutečnost zakládá oprávněnost naděje jako možnosti spolupráce a vzájemných inspirací bez účasti předsudečného a sebezvýhodňujícího, sebevydělujícího a sebeprosazujícího ega. Taková naděje těsně souvisí s přirozeně žitou svobodou a na ničem hmotném nezávisící radostí, je již v oblasti nepomíjivého, je již dechem Věčnosti. Taková naděje připomíná cestu k zachování celistvosti či integrity vědomí a např. také Masarykovo nesobecké přání: „Já chci být já i po smrti.“

Dr. Bohumil Houser:

MEDITACE SAMATA

(klidová)

Přístupová meditace: Myšlenky bránící koncentraci odstraněny, - ostatní zůstávají, tj. uvědomění smyslových dojmů a tělesných stavů. Předmět koncentrace je dominantní myšlenkou. Pocity vytržení, štěstí, udržovaná pozornost na předmět koncentrace, záblesky světla, pocity lehkosti těla. Např. anapana sati a čtyři brahma viháry.

1. džnána – Všechny tělesné bolesti ustanou, nerušená a plynulá pozornost na předmět meditace. Pocity vytržení, blaženosti a jednobodovosti. Např. anapana sati a čtyři brahma viháry.

2. džnána – Pocity vytržení, blaženosti a jednobodovosti. Mizí myšlenka předmětu meditace. Např. anapana sati a čtyři brahma viháry.

3. džnána – Pocity blaženosti, jednobodovosti a vyrovnanosti. Pocity vytržení skončily. Např. anapana sati a čtyři brahma viháry.

4. džnána – Vyrovnanost a jednobodovost. Blaženost a příjemné tělesné pocity skončily. Dechový proces není uvědomován. Např. anapana sati a čtyři brahma viháry.

5. džnána – Vědomí nekonečného prostoru, vyrovnanost a jednobodovost. Anapana sati.

6. džnána – Nekonečné vědomí bez objektu. Vyrovnanost a jednobodovost. Anapana sati.

7. džnána – Uvědomění si ničeho, vyrovnanost a jednobodovost. Anapana sati.

8. džnána – Ani vnímání ani nevnímání, vyrovnanost a jednobodovost. Anapana sati.

Meditace: SAMATA

Džnana (meditace, trans, popisuje hlavně čtyři meditační vnory, jemně materiální sféry – „rupa džnana“) dosahuje pomocí dosažení nebo extáze, během které je celé myšlení dočasně zastaveno pokud se týká patero smyslové činnosti a pěti překážek „imvarana“ tj. smyslová žádost, zlá vůle, lenost a tupost, neklid, skeptická pochybovačnost. Odkládá smyslovou žádost. Prodlévá se srdcem osvobozeným od smyslové žádosti, od žádostivosti očišťuje své srdce. Odkládá zlou vůli, prodlévá se srdcem osvobozeným od smyslové žádostivosti, od žádostivosti očišťuje své srdce.

1/ Odpoután od smyslových předmětů, odpoután od nezdravého stavu mysli, které je doprovázeno rozlišovacím myšlením (vicara), a naplněn vytržením (piti) a radostí (sukha).

2/ Po odložení myšlenkových konceptů, a rozlišovacího myšlení, a získáním klidu a jednoty mysli vstoupí do stavu osvobozeného od koncepčního a rozlišovacího myšlení – do druhého vnoru, který je zrozen z koncentrace (samadhi) a je naplněn vytržením (piti) a radostí (sukha).

3/ Po odeznění vytržení prodlévá ve vyrovnané mysli, uvědomělý, s jasným vědomím, a zažívá osobně pocit, který Vznešený nazval „šťastně žije člověk vyrovnané a pozorné mysli“. Tak vstupuje do třetího vnoru.

4/ Potom co odložil radost i bolest a po zmizení dřívější radosti a zármutku vstupuje do stavu za radostí a bolestí do čtvrtého vnoru, který očišťuje vyrovnaností (upekkha) a uvědoměním.

5/ Úplným překonáním vnímání a hmoty a po zmizení smyslových reakcí a nepozornosti k vnímání rozličností, s myšlenkou „bez hranic je prostor“ dosáhne sféry nekonečného prostoru a v něm prodlévá.

Vnímáním hmoty je míněno absorbování do jemně hmotné sféry a prodlévání v ní.

6/ Překonáním „neohraničeného prostoru“ a s myšlenkou „nekonečného vědomí“ dosáhne této sféry a zde prodlévá.

7/ Úplným překonáním sféry „nekonečného vědomí“ a s myšlenkou „nic zde není“ dosáhne sféry ničeho a zde prodlévá.

8/ Úplným překonáním sféry ničeho dosáhne sféry ani vnímání ani nevnímání a zde prodlévá.

Tak je první vnor osvobozen od pěti překážek, a pět věcí je přítomno (faktory vnoru). Kdykoliv mnich vstoupí do prvního vnoru, tak zmizí smyslová žádost, zlá vůle, lenost a tupost, neklid a pochybovačnost, a dostaví se myšlenkový koncept (vitaka), rozlišovací myšlení (vicara), vytržení (piti), radost (sukha) a koncentrace (samadhi). Ve druhém vnoru je přítomno vytržení, radost a koncentrace, ve třetím vnoru radost a koncentrace, a ve čtvrtém vnoru vyrovnaná mysl (upekkha) a koncentrace.

Čtyři vnory nemateriální sféry stále patří ke čtvrtému vnoru, poněvadž mají dvě stejné složky.

Čtvrtý jemně hmotný vnor je rovněž základním a startovním bodem pro dosažení vyšších duchovních sil (abhiñña).

V této souvislosti si budeme musit podrobněji objasnit pálijské meditační cvičení sledování dechu anapana sati. I když prakticky cvičíme meditační způsob sledování dechu v našich kurzech řadu let, neuškodí když si probereme praktickou stránku cvičení. Cvičení se má provádět v některé sedící ásaně – Buddha doporučoval pozici lotosu. Dnes však mnoho Evropanů cvičí anapana sati na židli. Rovněž se cvičí i ve stoje a v chůzi – zejména zenové školy při delších cvičeních střídají asi po čtyřiceti minutách cvičení v sedě a v chůzi (kin-hin). Některé školy dokonce povolují meditaci i v leže na pravém boku. Dech sledujeme nejdříve v místě jeho doteku s nosními dírkami, ale později pod nosem, asi centimetr nad horním rtem. Při zenovém způsobu sledujeme dech na hara, tj. sledujeme zvedání a klesání břicha při každém výdechu a nádechu.

Během cvičení nesmíme dechový rytmus, tj. délku nádechu a výdechu nijak ovlivňovat. Rovněž nesmíme úmyslně zdržovat dech, nebo jej prodlužovat. Jediným počátečním smyslem cvičení je pozorné a uvědomělé sledování koncentračního objektu. Jestliže

koncentračním objektem jsou např. nosní dírky, tak se může stát, že po určitou dobu bude dech proudit více jednou nosní dírkou, později zase převážně druhou. Musíme si to uvědomit, zpozorovat to, a prostě to konstatovat, jak se dechový proud dotýká koncentračního objektu. V buddhistické literatuře se uvádí: jako při řezání pilou musí být pozornost upřena do místa, kde se zuby dotýkají dřeva a řezou je – tedy nikoliv na pohyb pily vpřed a vzad. Stejně je tomu při sledování dechu, pozornost musí být i zde zaostřena na zvolené místo a nesmí se nechat rušit projevy nádechu a výdechu v lidském těle.

Začátečník často dělá chybu, jestliže si dává autosugesci: „Nyní se musím soustředit na dech!“ každá příliš hrubá koncentrace provedená se silným úmyslem a žádostí na pozorné sledování dechu může zasahovat do přirozeného dechového procesu a ovlivňovat odevzdanou klidnou pozornost. Abychom nevytvářeli takové chybné postoje, musíme si uvědomit před svým mentálním zrakem, že dechový proces existuje nezávisle na našich meditačních úmyslech. Čím méně vynucené je naše přimknutí pozornosti k dechu, tím snadnější je klidné a neustálé sledování dechu.

V klasickém pálijském textu je uvedeno: „Jestliže nadechuje dlouze, zná - nadechuji dlouze. Jestliže nadechuje krátce, zná - nadechuji krátce.“ To ovšem neznamená, že bychom měli dech úmyslně prodlužovat nebo zkracovat, ale bychom dávali pozor a byli si vědomi, zda v daném okamžiku nádech či výdech je relativně delší či kratší. Přirozený postoj pro správné cvičení se pak dostaví sám během cvičení a rovněž se nám ukáží zřetelněji podrobnosti dechového procesu. Pravidelným cvičením získá meditující schopnost zaostřit svoji pozornost na delší čas na dech a nebo v počátečním stadiu cvičení, aniž by zpozoroval přerušování sledování dechu. Jestliže se nám postupným soustavným horlivým cvičením podaří sledovat asi 20 minut snadno dech, tak můžeme zpozorovat další podrobnosti dechového procesu. Např. zpozorujeme, že prchavá chvílka jednotlivého nádechu a výdechu má časovou délku, ve které jasně můžeme zjistit fáze začátku, středu a konce. Cvičící může snadno zpozorovat, že jeho pozornost nemůže všechny tyto tři fáze pozorovat stejnoměrně ostře a jasně. Poznává, že v jedné či druhé fázi je pozornost buďto slabá nebo se zcela mění v nepozornost. Pomalí žáci mohou třebaš i zmeškat počáteční fázi nového nádechu, neboť se ještě zabývají konečnou fází dřívějšího výdechu. Rovněž únava může být důvodem zpomalení reakcí. Neklidní žáci naproti tomu nechtějí zmeškat začátek příštího výdechu a tak nevnímají s dostatečnou pozorností konečnou fázi stávajícího nádechu. I dočasná nepozornost se může projevit podobným způsobem. Takováto kolísání naší pozornosti během cvičení zaviněná naší netrpělivostí a nepozorností jsou obsažena v buddhistických textech, tzn. bychom se neopožďovali ani nepředbíhali (suta Nipata). Tato dvojí schopnost zpozorovat takové jemné rozdíly v ostrosti pozornosti může být pokládána za první úspěch, neboť ukazuje zesílení koncentrace a zjemnění pozornosti. Toto pozorování bude rovněž užitečné i pro sebezpoznání meditujícího a pomůže mu k tomu, aby duchovní sklony jeho temperamentu se ustálily na dobře vyváženém pokroku ve cvičení, varujícího se extrémům ospalosti a přílišné a uspěchané horlivosti. Jestliže jsme poznali takovéto výkyvy při sledování jednotlivých nádechů a výdechů, tak se dostaví přání, bychom takové slabosti odstranili a udrželi rovnoměrně jasnou pozornost během všech tří průběžných fází. Jestliže se to podaří, uskutečnili jsme třetí cvičení uvedené v Buddhových naukách, tzn.: „Celé (dechové) tělo

pociťujíc, budu nadechovat a vydechovat.“ Jedná se o takové pečlivé kontinuální sledy pozornosti, které posilují pozornost a koncentraci a ovlivňují tak celou strukturu vědomí. Tyto dvojí snahy meditujícího za udržení nepřetržitého sledování jednotlivých nádechů a výdechů a stejnoměrnou ostrost pozornost v jednotlivých fázích může vyvolat napětí a neklid v dechovém procesu a v pozorujícím procesu uvědomování. I když je slabé, neujde naostřené pozornosti. A tato vyvolá opět spontánní přání a snahu odstranit poslední jemné stopy neklidu a vést mysl a tělo k ještě většímu uvolnění. To je úkolem čtvrtého cvičení sledování dechu dle Buddhovy nauky: „Uklidňujíc (dechové) tělesné funkce, budu nadechovat a vydechovat.“ Je ovšem zapotřebí neustále pečovat o naše cvičení sledování dechu, až všechna cvičební stádia se stanou dostatečně zajištěným vlastnictvím meditujícího, a on se s nimi dostatečně obeznámil. Jakmile dosáhneme tohoto, můžeme očekávat další pokrok.

V tomto stadiu průběhu cvičení, tj. utišení dechu se obě hlavní cesty buddhistické meditace (uklidnění mysli – samata a vhled – vipasana) přechodně rozdělují. Jestliže si přejeme na cestě uklidnění mysli (samata) dosáhnout nejdříve meditačního vnoru (džnána), tak bychom měli pěstovat další stadia uklidnění (stupně 5 – 12), abychom dech ještě více zjemnili. I když i zde pozornost musí všechny tři fáze jednoho nádechu a výdechu bezvadně uchopit, tak jakmile toho bylo dosaženo, žák by neměl těmto třem fázím věnovat žádnou zvláštní pozornost. Neměl by např. důrazně registrovat počáteční a konečné body nádechu a výdechu, i když tyto musí být přirozeně jasnými. Každá však ostře rozlišující činnost mysli by zde byla překážkou. Meditující toužící po vnoru, měl by se nechat unášet od vlnového rytmu dechu, aniž by jej volní pozorností anebo úvahami přerušoval. Postupně bude jeho soustředění mysli získávat na síle a hloubce, a jako znamení o tom se dostaví k němu „mentální obrazové kopie“ (patibhaga-nimitta) – např. světelný bod nebo hvězdička, což ohlašuje plné soustředění (appana) vnoru (džnána). Komplikované nebo „dramatické“ obrazové představy a vize nejsou však znamením pokroku. Měly by být bdělou pozorností chladně zjištěny a propuštěny z mysli dříve nežli získají na síle. Jestliže dosažení vnoru věnujeme polodenní nebo celodenní časové úseky, měli bychom kromě hlavního meditačního cvičení pěstovat i všeobecnou pozornost. Ovšem neměli bychom přitom nic analyzovat ani setrvávat u jakýchkoliv úvah – jak je tomu u vhledu. „Všeobecná pozornost“ by zde měla sloužit pouze duchovní bdělosti, uklidnění a vyloučení rušivých dojmů. Po dosažení vnoru by měl meditující k jeho plnému vyhodnocení přidružit vhledy (cvičení anapana sati, stupně 13 - 16), tzn. že by během vnoru měl pozorovat např. dechový proces ve světle tří znaků nauky – pomíjivosti, utrpení a neosobnosti (anica, dukha, anata).

Kdo však pomocí prvních čtyř stupňů dosáhl uklidnění dechu, a pak se chce ubírat přímou cestou vhledu (vipasana) ten musí zaostřit svou pozornost na jednotlivé fáze nádechu a výdechu, obzvláště začátek a konec. Takové obrácení pozornosti mělo by být provedeno stejně opatrně, jako i pevně, neboť k tomu není zapotřebí žádného volního nebo myslícího činu, který by dosažený stupeň koncentrace pouze rušil. U utišeného a pozorně sledovaného dechu postačí lehká orientace na počáteční a konečné okamžiky, abychom cvičení nasměrovali na vhled místo na prohloubení vnoru. Během cvičení se nám ujasní, že zde probíhají dva různorodé procesy – tělesný (rupa) tj. dýchání, a

mentální (nama) tj. pozorné zjištění procesu dýchání. I když toto rozlišení z hlediska teoretického se zdá být samozřejmé, tak necvičená mysl může být během cvičení od tělesného objektu (dýchání) tak zaujata, že může přehlédnout mentální podíl. Během cvičení, při zaostření pozornosti, se dostaví uvědomění obou procesů, anebo se zesílí, a dýchání anebo zvedání a klesání břicha se ukáže čisté pozornosti jako dvojicový (párový) proces, tj. jako tělesný a mentální: dýchání a znalost o něm, dýchání a znalost o něm... atd.

Při pokračujícím cvičení dostaví se čas, ve kterém poznáme, že konečná fáze nádechu a výdechu (zvedání a klesání břicha) je obzvláště zřetelná, zatímco ostatní fáze ustoupí do pozadí. Dělicí čára mezi konečnou fází a začáteční následného dechového procesu bude velmi markantní – a tento od okamžiku k okamžiku zažívaný prožitek mizení a pomíjivosti, okamžikové smrti těchto jednotlivých procesů (tři v jednom nádechu a tři ve výdechu) se hluboce vtiskne do mysli meditujícího – ano přímo otřesně. Zde charakteristická existence pomíjivosti se stane bezprostředním zážitkem. Kdo dospěje k tomuto bodu cvičení, může očekávat další pokroky.

Tyto oba výsledky cvičení – uvědomění si párového průběhu a převládání konečné fáze – jsou přirozeným vývojem uzrálé pozornosti a koncentrace. Dostaví se když standart neustálého a horlivého cvičení dostatečně zvednul úroveň bdělé pozornosti a jasného uvědomění. Nemohou být dosaženy volným procesem chtění, anebo jinak být úmyslně vytvořeny. Intelektuální předbíhání (anticipace) těchto výsledků zůstalo by neplodné. Při ústním výkladu není obvyklé, že by učitel meditace hovořil o nějakém stupni, pokud jej žák sám nezažil a nedosáhl. Přesto jsme použili tohoto informativního zkráceného výkladu, kterého se může žák při prvních stupních anapana sati bez rizika přidržovat za předpokladu, že bude dostatečně sebekritickým a vyhne se extrémům ospalosti a tuposti, jakož i uspěchané horlivosti. Ten, kdo bude ve svém životě dodržovat mravní příkazy (šíla), nemusí se obávat žádných nebezpečí ze cvičení sledování dechu (ananapana sati) a může pomocí tohoto cvičení dojít až na konec cesty.

V Burmě doporučují mistři žákům Buddhovy džnana jógy, aby před cvičením satipatany a meditace takto uvažovali: „Vstupuji na stejnou stezku, na kterou vstoupil Osvícený a jeho nástupci. Musím se s úctou a horlivostí po této stezce ubírat. Nedbalý a tupý člověk nemůže po ní kráčet. Kéž vše, co pomocí Cesty získám, slouží k požehnání pro mě i všechny bytosti!“

Snad někdo ze čtenářů mi vytkne použití výrazu „pro mě“, ale zde je nutno zvážit opět výrok Osvíceného: „Tím že chráníte sebe, chráníte nauku!“ Je lehké pochopit, že když se například chráním před nemocemi, tak jsem schopen zde přednášet, ale těžší je již domyslet ochranu před „psychicky nezdravým a do samsáry přitahujícím“, k čemuž i u vyzrálého učitele přináleží nutnost stáhnout se čas od času z aktivního života, všechno od sebe odhodit, pěstovat satipatanu a ubírat se cestou „bílých mraků“.

Počínej si na zemi jako poutník a host... Uchovej si svobodu srdce a pozdvihni je k Bohu, neboť zde nemáš trvalou vlast.

Tomáš Kempenský

Myslím – tedy jsem...

Každý z nás dostal do vínku úžasný komputer (počítač) jakým je bezesporu náš mozek a další velice zajímavý nástroj, kterým je naše mysl. Vědomá – tedy jakási nehmotná scéna na níž běží sled našich nejrůznějších myšlenek, citů a představ. A pak něco, co je označováno jako podvědomí (nebo také nevědomí), opět cosi nehmotného, co lze přirovnat k záznamové a provozní jednotce.

Vše co probíhá ve vědomé mysli se ukládá do podvědomí a může z ní být kdykoliv převedeno zpět do plného vědomí ve vzpomínkách, nebo také regresí (návratem) do určitého životního období, i předcházejících inkarnací, a to za pomoci hypnózy, nebo i jiných metod, např. holotropního dýchání. Ovšem, i když nebudeme uvažovat tyto krajní metody užívané v terapii, měli bychom si být vědomi skutečnosti, že to co je zaznamenáno v podvědomí, bezprostředně ovlivňuje náš každodenní život, náš způsob uvažování i cítění, takže jsme udržováni v jakémsi (začarovaném) kruhu, či programech, na základě kterých jednáme. Tím ale podporujeme a posilujeme jednu zaběhnuté programy. Nedochází nám v tu chvíli to, že je možné tyto programy změnit, přeprogramovat, nahradit něčím úplně novým, jiným, vhodnějším, potřebnějším, žádoucnějším.

Vytváření a kotvení nových programů ale není zas tak jednoduché, i když přijmeme za fakt, že každá myšlenka má tendenci se realizovat. To, co už je uloženo v našem podvědomí, se bude jakékoliv změně bránit. Také naše vlastní logika je obrovskou překážkou! Stále se hledají cestičky jak ji obejít; jak podpořit činnost pravé mozkové hemisféry, která pracuje s obrazotvorností a s intuicí a jak utlumit, alespoň na chvíli, levou hemisféru, zatíženou neúprosnou logikou.

Vesmír a život rozhodně nelze vysvětlit a pochopit jen logikou. I když se o to neustále pokoušejí nejrůznější vědecké týmy. Vesmír nelze zúžit na mechaniku.

Nasoukat něco nového do našeho podvědomí lze například v hypnotickém spánku. To se ovšem dotýkáme schopnosti sugesce, respektive autosugesce. A tam bychom měli využívat a rozvíjet raději vlastní síly, možnosti a předpoklady, a přestat spoléhat na zásah a pomoc zvenčí. I ten nejlepší guru nám může jen ukázat cestu, ale projít ji budeme muset sami. Změnu poměru sil mezi jednotlivými hemisférami můžeme dosáhnout v relaxaci a navazujících technikách.

Klíčem je hladina alfa, kdy mozek začne pracovat na nižších frekvencích (v rozsahu vln cca 7 až 14 Hz). Už jsem se o ní zmiňoval. K navození se využívá sugesce, autosugesce, hypnózy, přírodních uklidňujících zvuků, nebo určitých rytmů – barokní hudba, šamanské bubny... Zvuku, zvláštním způsobem nahraného na kazetách, využívá systém ASYS. Funguje na principu dvoutónové rezonance, kdy se mysl naladí na rozdílové tóny, přenášené samostatně zvlášť do levého, a zvlášť do pravého ucha.

Pro přímé ovlivňování podvědomých struktur byla vyvinuta tzv. subliminální technika. Vhodné sugesce jsou nahrány na pásek pod prahem slyšitelnosti a maskovány příjemnou hudbou a přírodními zvuky. Sugescce nejsou při této technice blokovány neúnavným hodnocením naší logiky. Přímě vstupují do podvědomí.

Jen málokdo využívá možnosti a potenciál nám daný správným způsobem. Ten nejúžasnější nástroj, jakým je mozek člověka, a prostor, jakým je lidská mysl, spíše zneužíváme. Myslíme povrchně, zahlcujeme tyto nástroje zbytečnými obavami a nevhodnými myšlenkami a představami. (A to i ti, kteří se hlásí k různým náboženstvím – jakoby jejich Bůh existoval jen v určitých okamžicích, jakoby nepůsobil stále a ve všem! Jakoby ve vesmíru byl stále chaos a ne řád! Jakoby řád neplatil pro ně samé! Věří na náhodu!)

Zabýváme se zlými myšlenkami a představami. Dáváme jim neskutečně velký prostor. Nenávist, zášť, podléhání vzteku a netrpělivosti, pomluvy a odsuzování jiných, závist a žárlivost, strach a nepravdivé představy nám nemohou přinést nikdy nic dobrého. A nejen nám samým, ale ani našemu blízkému i vzdálenému okolí.

Proto se snažím hlídat obsahy vlastní mysli. Ne že mi to někdo nařizuje, ani že mi to nějaká dobrá duše doporučuje, ani že to po mě požaduje Bůh, ale že v mém nejvlastnějším zájmu je, něco v tomto směru dělat. Skutečně v prvořadém zájmu každého člověka je starat se o čistotu vlastní mysli a o její využívání správným způsobem. Pak teprve lze očekávat zdraví tělesné i duševní a taky spokojený, šťastný a naplněný život.

Josef Hepp