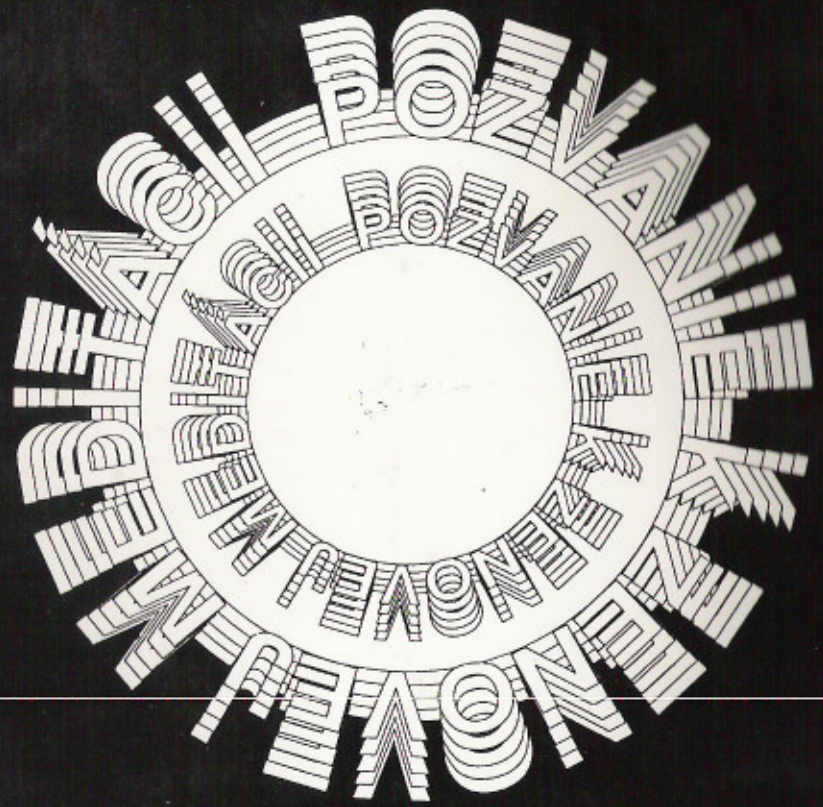


ISBN: 80-85220-63-6

JOZEF VRABLEC

POZVANIE K ZENOVEJ MEDITÁCII

JOZEF VRABLEC

GENEZIS

POZVANIE K ZENOVEJ MEDITÁCII

OBSAH

1 ÚVOD 5
1.1 Prečo meditovať? 5
1.2 Prečo zen? 8

2 VYSVETLENIE ZENOVEJ MEDITÁCIE 17
2.1 Telesné zložky zenovej meditácie 17
2.1.1 Pozícia tela 17
2.1.2 Trup 18
2.1.3 Oči 19
2.1.4 Dýchanie 20
2.2 Duševné zložky zenovej meditácie 20
2.2.1 Súsokukan 21
2.2.2 Dzuisokukan 23
2.2.3 Šikantádza 24
2.2.4 Koan 27
2.2.5 Mu-ji 40
2.3 Význam zenovej meditácie 45
2.3.1 Prvý stupeň 45
2.3.2 Druhý stupeň 45
2.3.3 Tretí stupeň 46
2.3.4 Zhrnutie 50

3 OBHÁJENIE ZENOVEJ MEDITÁCIE 53
3.1 Má blízko k „autogénnej meditácii" 53
Štandardné cvičenie 54
Autogénna modifikácia 58
Autogénna meditácia 60
3.2 Má blízko ku kresťanskej duchovnosti 68

4 PRAKTICKÉ PREVEDENIE ZENOVEJ MEDITÁCIE 79
4.1 Prvý týždeň 79
4.2 Druhý týždeň 81
4.3 Tretí týždeň 82
4.4 Štvrtý týždeň 85
4.5 Tri mesiace 86

4.6 Druhé tri mesiace 88
4.7 Tretie tri mesiace 89
4.8 Definitívna méta 91

5 DODATOK 95

5.1 Čo na to kresťanská náuka? 95

6 ZÁVER 103

7 POUŽITÁ LITERATÚRA 107

1. ÚVOD

1.1 PREČO MEDITOVAŤ?

Prišiel list z Čiech, v ktorom pisateľ podáva konštruktívne pripomienky k bohoslužbám, na ktorých sa zúčastnil počas svojej letnej dovolenky v slovenských kostoloch. Pretože z listu sa dalo vyrozumieť, že mu úprimne záleží na tom, aby sa odstránili niektoré bohoslužobné nedostatky, a pretože sa pisateľ podpísal a udal aj svoju adresu, brali sme jeho niekoľkostranovú správu vážne. Zo širokej palety pripomienok sa črtala zvlášť znepokojujúca tá, že v istom kostole pred veľmi početným cirkevným spoločenstvom kaplán nevložil do svojej kázne ani trošku ohňa alebo zanietenia. To isté si všimol autor listu aj v inom kostole, kde kňaz rovnako chladno, monotónne, bez nadšenia hovoril k veriacim. V tomto druhom kostole nevedel z pohľadu zistiť, či to bol kaplán alebo farár. A ešte na jednom mieste bol český rekreant svedkom povážlivej netečnosti kňaza pri homílii.

Po prečítaní týchto pripomienok sa vynára v mysli temer navlas podobná, ale oveľa ostrejšia pripomienka, z knihy „V ohnisku nový človek", kde Wright Mills na adresu kazateľov vraví: „Páni moji, keďže my patríme medzi pohanov, ktorí berú všetky vyznania vážne, musíme sa vás, osvietenských kresťanov opýtať: čo znamená kázeň? Neznačí to predovšetkým: mať náboženské povedomie? My nechápeme, že môžete mať kázne, keď ako ľudia nie ste najostrejšími protivníkmi náboženskej netečnosti. Vaša t r i e z v o s ť hraničí s netečnosťou!" (10/193).

Keď som pri bratskom posedení s mladými kňazmi nadhodil túto

otázku s akcentom, že by sa žiadalo, aby kazateľ vložil do homílie trochu nadšenia, jeden sa vyjadril: „My sa nechceme pretvarovať. My nechceme filmovať!“

Takáto výpoveď je v jadre hrozná.

Henri-Louis Röche v úvodnom článku v časopise pre katolícku mládež Nouvelle Cité pod názvom: „Smäd dnešnej doby“ píše o mladých ľuďoch, ktorí pociťujú v sebe vzrušenie, ba priam víchor Ducha Svätého a v skupine Emanuel, ktorá má v Paríži asi tritisíc členov, modlia sa, ako vidno z fotografií v tiráži článku, so zápalom, s ohňom, s viditeľným smädom po Bohu, s pohľadmi nasmerovanými k nebu, s rukami vztýčenými k výšinám, ich tváre priam blčia zanietením (11/1-6).

Pretvarujú sa?

Filmujú?

A sú to laici! Takisto mladí!

Potom sa ozvala správna otázka: „Ako sa možno naplniť ohňom?“

Začal som príkladom. Bol som raz v nedeľu na obede v katolíckej rodine. Obed sa trochu pretiahol a dcérka asi šestnásťročná Helenka, sa ospravedlňovala, že musí odísť. Keď odišla, opýtal som sa jej matky, aká povinnosť odvolala Helenku. Matka trochu utrápene rozprávala, že Helenka šla na schôdzku s Ivanom, že sa pravidelne stretávajú, že nadarmo sa namáha prehovoriť Helenku, že je ešte mladá a že má čas a že treba sa venovať štúdiu, že také schôdzky a spoločné návštevy kina ju oberajú o veľa času, nemajú zmysel, k ničomu dobrému nepovedú, ale Helenka si to nedá vyhovoriť a matka dosiahla aspoň to, že dcérka spolu s ňou chodieva každý deň na omšu a na sv. prijímanie a že dôveruje matke, dopodrobna jej vyrozpráva priebeh takej schôdzky a takýmto činom, keď už schôdzky nemôže prekaziť, aspoň ich má pod kontrolou. Matka však nezabudla pridať, že by bola veľmi šťastná, keby jej dcérka túto známosť zanechala.

Asi o týždeň odišla Helenka na liečenie očú do Tatranskej Polianky. Tam sa zoznámila s dvoma dievčatami rovnakého veku, ktoré si veľmi obľúbila. Za tri týždne naučili ju meditovať. Meditácia znamenala pre Helenku nový neslýchaný objav. Prišla domov. Nad-

šene rozprávala o meditácii. Nedalo jej, aby si ju vynechala. Matka spozorovala na nej zmenu. Dokonca celkom senzačnú. Helenka totiž napísala Ivanovi list: „Naše náhodné stretnutie v kine nemôže byť dôvodom k tomu, aby sme sa museli každý deň stretávať. Mne sa otvorili oči k inému pohľadu na život. Začínam život brať vážnejšie. Prosím ťa, nehnevaj sa, že týmto dňom prestávam chodiť na schôdzky s tebou a končím našu známosť. Ak bude Božia vôľa, aby sme boli raz svoji, dá nám ju nejakým spôsobom najavo neskôr, keď budeme obaja zrelší. Som presvedčená, že toto moje rozhodnutie bude osožiť nielen mne, ale aj tebe, a preto dúfam, že ho prijmeš pokojne. Prosím ťa o pochopenie.“

Týmto listom Helenka skončila schôdzky s Ivanom. Z toho vyplýva, že oheň, ktorý bol potrebný, aby spálil nežiadúcu známosť, vypramenil u Helenky z meditácie. Meditácia sa tu ukázala silnejšia, ako oheň materinskej lásky, ktorý napriek najvrúcnejšiemu vzťahu medzi matkou a dcérou nedokázal prekaziť Helenkinu známosť. Meditácia je teda jedinečným prostriedkom k tomu, aby v človekovi rozplamenila vnútorný oheň.

K tomuto príkladu z dnešného života si pridajme starý text, ktorý sa datuje do čínskej epochy, kedy ešte Ch'an splýval s filozofiou a znie: „Žiadne slovo by nemalo opustiť tvoje ústa, ak si ho najprv sám v sebe nezažil“ (9/53).

A vychodí nám jednoznačne, že meditácia je potrebná. Pretože zažiť sám v sebe slovo, to je vlastne meditovať. Hubertus Halbfas vraví: „Čím väčšmi je bezodná dajaká skutočnosť, čiže čím ťažšie sa jej podstata a zmysel dá vyjadriť slovom, tým menej stačí o nej číra slovná informácia, aby sme ju spoznali. Také skutočnosti vyžadujú, aby sme o nich meditovali. Med-itari znamená do stredu – vkročiť, čiže z periférie pretlačiť sa k podstate“ (12/108).

Klemens Tilmann slovo „meditácia“ nahradzuje pojmom „Innerung“, čiže zvnútornenie. Čiže určitú skutočnosť vyjadrenú slovom vložím do svojho vnútra, do svojho stredu, aby som ho zažil (13/35).

Potom sa tu vlastne stretajú dva stredy: stred meditovanej skutočnosti a stred bytosti meditujúceho.

Jozef Goldbrunner vraví, že sa pri meditácii otvárajú hĺbky podvedomia, aby sa doň ponoril meditovaný obraz ako kameň do

hlbokej vody (14/90); a potom z hĺbky živej viery môže vyraziť svedectvo, ktoré je schopné nechať preskočiť iskru (15/16).

Alfréd Maertens tu síce spomenul iba iskru, no napriek tomu zostaňme pri náročnosti na oheň. Meditácia je predpokladom ohňa, ako vraví Francois Mauriac: „Kto sa dostane k hlbokému poznaniu, ten naplní svoju lásku ohňom" (71/197).

A napokon už dávno v staroveku hlásal úctyhodný Quintilián, že kázať znamená: contemplata tradere, čiže: odovzdávať to, čo som meditoval.

Inej pomoci tu nieto.

Musíme meditovať!

1.2 PREČO ZEN?

Mons. Gérard Philips profesor teológie duchovnosti na univerzite v Louvain, ktorý bol sekretárom doktrinálnej komisie na Koncile vydal v kolekcii „Kresťanské odpovede ľuďom dnešných čias" knihu s nápisom „Le chrétien authentique demain", čiže „Správny kresťan zajtrajška", v ktorej sa zaoberá aj meditáciou zajtrajšieho kresťana. Vraví, že je málo takých ľudí, ktorí by vedeli dať metodicky do pohybu najprv svoju predstavivosť, potom svoj rozum, potom svoje city a napokon svoje vôľové rozhodnutie. A okrem toho, nábožnosť sa klame, ak sa spokojuje s určitým nahromadením obrazov alebo myšlienok a nesnaží sa vstúpiť do adorácie a do modlitby vo vlastnom zmysle slova. Príručky duchovného života zabúdali ťahať človeka ďalej než k rozumovým úvahám a tak priviedli čitateľa iba na prah svätyne. Avšak opravdivé stretnutie s Bohom má miesto **nad abstraktným štúdiom**.

Profesor teológie tiež rozumove zvažuje látku, ktorú má prednášať, obracia ju v hlave zo strany na stranu, konštruuje plán a štruktúru prednášky pre poslucháčov, brilantne pracuje s pojmami a predsa sa neponára zároveň do adorácie alebo do ďakovania živému Bohu. Možno, že preto sú daktoré prednášky také suché

a sklamávajúce. Pokiaľ sa spoliehame iba na rozumové uvažovanie, budeme mať vždy do činenia iba s pravdami, ktoré obkľučujú Boha a budeme ďaleko od toho, aby sme hľadali bezprostredné a priame stretnutie sa s Bohom.

Modlitba **„jednoduchého pohľadu"**, ako ju nazýva páter Voillaume, ktorý dával nedávno exercície Svätému Otcovi, sa bude čoraz naliehavejšie domáhať toho, aby sa stala autentickou modlitbou zajtrajšieho kresťana. To nie je dajaká lenivá modlitba, ktorej sa nechce premýšľať, diskurzívne uvažovať, to je nástroj obdivu, chvály, ďakovania, **v čírej strate seba samého,** ako vraví otec Voillaume. Táto hodina exkluzívnej príslušnosti Bohu je určitým druhom zničenia, alebo vzdania sa všetkej ľudskej a prechodnej aktivity za cieľom, aby sa dovolilo Bohu zahrnúť nás svojimi bohatstvami, čiže Ním samým (19/129). V tej hodine vlastne začíname konať na rovine opravdu božskej.

Do tohto smeru nás zadirigúva Ježiš prostredníctvom modlitby Otčenáša. Kedykoľvek sa Otčenáš modlíme, mohlo by nám to znova a znova napadnúť. Prvá polovica Otčenáša totiž vyjadruje jednoducho túžbu, aby Boh bol pre nás totálne Bohom. „Posväť sa meno tvoje" znamená presne to. Jeho kráľovstvo, ktoré prichádza, je tiež on sám. Jeho vôľa v nebi, to je láska, ktorá chce realizovať našu spásu napriek našim pozemským zlyhaniam. Tieto tri prvé prosby nie sú rezervované elitným dušiam. Modlitba Otčenáša od začiatku až dokonca je predložená všetkým veriacim. Keď si pomyslíme na túto neohraničenú extenziu, pochopíme blahoslavenie tých, ktorí majú ducha chudoby, čiže odkázanosti na Otca, potrebnosti Boha, a zapáči sa nám cesta duchovného detinstva, ktorá obsahuje v sebe túžbu po totálnej bezmocnosti, prijatej z toho hľadiska, aby sme nechali v sebe Ducha Svätého konať jeho dielo (16/118–121).

Cestu k priamej adhézii k Bohu vyznačil svätý Ján z Kríža svojimi tromi preslávenými znakmi.

Najprv opustíme diskurzívne rozjímanie a prácu s predstavivosťou, aby sme prešli do stavu kontemplácie.

Potom prestaneme cítiť akúkoľvek inklináciu pre čiastkové veci vonkajšie i vnútorné.

Napokon nachádzame jediné potešenie v tom, že sme sami

v láskyplnej pozornosti k Bohu, vo **vnútornom pokoji** a odpočinku, bez činu a **bez činnosti svojich schopností**, iba jednoducho zotrvávajúc v akomsi všeobecnom poznaní, bez toho žeby sme chápali a rozumeli jeho predmet. Nemáme už ani záľubu ani chuť na iné, než na Boha konajúceho svoje dielo v našom duchu (17/357–368).

Sv. Ján z Kríža sa vehementne rozhorčuje proti duchovným otcom, ktorí pre svoju nevedomosť prekážajú dušiam v tejto oblasti. Píše: „Títo ľudia nevedia, čo je Duch Svätý. Činia Bohu veľkú krivdu a pohŕdajú ním, keď vkladajú hrubú ruku tam, kde Boh vkladá svoju" (18/1058).

Človek, u ktorého opustila miesto všetka obrazová predstavivosť a všetka intelektívnosť, alebo ako hovorí Ruusbroec, ktorý je zbavený všetkého obrazu, taký človek už nekráča na svojich nohách, pretože Boh ho berie na svoje ramená (18/1068).

Škoda, že západná kresťanská kultúra stavala sa často negatívne, s pohŕdaním, odsudzovaním, podceňovaním a podozrievaním voči duchovnosti „jednoduchého pohľadu". V dôsledku racionalizujúcej tendencie v teológii vyvinul sa v Cirkvi antimystický trend, do ktorého hrubo vkročila inkvizícia s obžalobou z panteizmu. Za dlhý čas sa nepochopilo zo stanoviska „zbožňovaného rozumu", že opravdivá mystika nie je antiracionálna, ale iba suprakonceptuálna. Nie je protirozumová, ale nadpojmová. A predsa nik nevyvíja ohnivejšiu a plodnejšiu náboženskú činnosť než ten, kto sa potešil z Božieho dotknutia. Kto raz „videl", že nemôže mlčať. Tak sa to udalo aj s apoštolmi pred veľkou radou.

Charizmatici majú v cirkevnom spoločenstve skutočne svoju opravdivú misiu. Sú vyslancami, ktorých živé svedectvo je osobitne výrečné, pretože ich Duch Svätý zburcoval. Pokračujú v Turíciach.

Dnes sa našťastie začína priznávať význam duchovnosti **„jednoduchého pohľadu", ako autentickej duchovnosti zajtrajšieho kresťana,** pretože ona nie je ničím iným, než apogeom kresťanskej viery, čiže vrcholom nášho náboženstva. Ona sa nepotrebuje dožadovať hodnovernosti. Vynucuje si rešpekt a uznanie samočinne tým, že vyžaruje do spoločenstva (16/127).

Keby sa nebol rozsypal po Koncile negativizmus k tejto nadkonceptuálnej duchovnosti, boli by sa nám množili v najkatolíckejších

krajinách budhistické chrámy a meditačné centrá, a to za peniaze katolíkov, ktorí sa z preintelektualizovaného náboženstva chcú dostať k zážitku a skúsenosti duchovna, v čom im idú v ústrety meditačné strediská budhistov.

Toto bolo treba podotknúť pred odpoveďou na otázku, prečo Zen.

✦ ✦ ✦

Zen je japonské slovo. V Japonsku ho vyslovujú „dzen". Aj my ho tak vyslovujme. Zen je skrátenina slova „zenna", čo značí v japonskom jazyku: ponorenie, pohrúženie. Pochádza od čínskeho „czen" označujúceho meditáciu a ono zasa pochádza od sanskritského, čiže staroindického „dhjana", čo je meditácia, ktorá je najvyššou etapou cvičenia jogy, zvanej radžajoga (20/216).

Ako vidíme, japonská meditácia má názov príbuzný s čínskym a indickým názvom, ale v skutočnosti sa tieto orientálne meditácie od seba líšia. Základný rozdiel spočíva v tom, že k dhjane sa možno dostať iba cez namáhavé cvičenia zvané „asany", ale zen takéto cvičenia nevyžaduje, pretože sa zakladá na cvičení psychickom. Môžeme preto hneď popredku povedať, že zen je meditácia pre nás prístupnejšia než dhjana (21/16).

Presvedčil som sa o tom na cvičení jogínov, kde vedúci cvičenia ovládal dokonale jogínske polohy tela – asany, ktorých nácvik vyžaduje aj u mladého človeka dlhú dobu, a keď som sa ho opýtal: „Pán profesor, viete už aj meditovať?", odpovedal s pohľadom upretým kdesi do ďalekej budúcnosti: „Od toho som ešte veľmi ďaleko, ale túžim po tom!"

Do japonskej meditácie zen sa v zásade vstupuje bez predchádzajúcich gymnastických cvičení. Vyžaduje sa iba niekoľko dychových cvičení, ktoré sú celkom nenáročné.

Druhou prednosťou meditácie zen je, že nemá presne určené vstupné techniky ako joga. V joge napríklad treba prejsť cvičeniami asán a dychovými cvičeniami ku koncentrácii na zrakové dojmy, potom na cvičenia zraku, ďalej na cvičenia vibračné – zvukové, potom na cvičenia utišujúce, napokon na aktívne cvičenia disciplinujúce myseľ (20/263–266).

V meditácii zen sa presná prípravná technika neurčuje. Vyžaduje sa nacvičovať pozíciu tela a hneď sa začne meditovať. Jednotlivé meditačné formy, o ktorých bude ďalej reč, sa nemusia konať podľa udaného poradia. Nevyžaduje sa zachovať v nácviku sukcesívnosť foriem.

Ideálnou métou meditácie zen je dosiahnutie najplnšej psychickej integrácie, ktorá sa japonsky nazýva „satori". Českí prekladatelia používajú na to slovo „osvícení", podľa čoho my by sme mali povedať „osvietenie". U nás však slovo osvietenie vyvoláva predstavu zastaralých titulov, ktorými oslovovali poddaní feudálov, grófov, cirkevných hodnostárov a neviem, či toto slovo adekvátne pretlmočuje náplň japonského satori, ktoré je nabité hodnotou dokonale pozitívnou, ako je šťastie a radosť z plného zdravia (20/268).

Poľskí autori nepoužívajú slovo osvietenie, ale „oslnenie". Podľa ich príkladu by sa u nás mohlo zaužívať slovo „oslnenie". Tobôž keď Slovník slovenského jazyka slovu „oslniť" nepripisuje iba význam: silnou žiarou slnečného svetla nachvíľu zbaviť schopnosti vidieť, na chvíľu oslepiť, ale aj zapôsobiť silným dojmom, očariť, omámiť, láskou preniknúť, zahrnúť.

Ostatne ako vraví mgr. Tadeusz Pasek, diplomovaný znalec jogy a zenu, v Európe sa meditácia zen používa zväčša iba na dosiahnutie vnútorného utíšenia, takže s pojmom oslnenia by sa mali dostať do styku iba niekoľkí čitatelia, hoci zasa páter Lassalle, ktorý je jezuita a profesor vedy o náboženstve na univerzite v Tokiu a už asi dvadsať rokov pestuje meditáciu zen, vraví, že každý človek má právo a možnosť dosiahnuť oslnenie pomocou prirodzených síl, čiže vytrvalým meditovaním spôsobom zenu. Pričom pripomína, že mnohí ľudia prichádzajú k oslneniu aj inými cestami. Dakedy sú to ľudia celkom jednoduchí, bez intelektuálnej aktívnosti. Pracujú na poli, alebo strážia dobytok, s nikým sa nerozprávajú. Istého dňa sa priznajú, že zažili to, čo nazývame oslnenie, bez toho, žeby k tomu boli použili dajakú metódu. Prišli k tomu svojou individuálnou cestou, na ktorej ich nemôže nasledovať veľa ľudí. Podobne možno povedať, že Mickiewicz tvoril svoje „Improvizácie" v stave oslnenia, alebo Slowacki niektoré časti „Króla Ducha", alebo o japonských umelcoch, básnikoch, maliaroch, hudobných skladateľoch sa vie, že najlepšie svoje diela tvorili pod vplyvom „satori" (21/19).

V takomto kontexte sa nám vyvrcholenie meditácie zenu javí príťažlivejšie. Nevolajme ho stále iba „osvietenie", pretože to znie pejoratívne, ani „oslnenie", pretože to znie nadnesene, ale ponechajme si naň aj pôvodné japonské slovo „satori" ako nepreložiteľné do slovenčiny pre jeho čisto pozitívnu náplň. Vieme totiž, že ako dakedy obal znechutí dobré jedlo, tak nevhodné slovo znechutí dobrú vec.

✦ ✦ ✦

Že ide v meditácii zen o dobrú vec, to povrdzujú knihy, ktoré sa v poslednom čase objavujú na európskom knižnom trhu a zaoberajú sa opisom metódy zen a jej akomodáciou na naše pomery. Medzi týmito knihami nechýbajú také, ktoré sa snažia preniesť meditáciu zen medzi prostriedky kresťanskej duchovnosti.

Napríklad páter William Johnston, írsky jezuita, profesor na univerzite Sophia v Tokiu, ktorý žije od roku 1951 v Japonsku a patrí medzi najlepších znalcov zenu, napísal knihu s nadpisom: „Odpočívajúci bod", v ktorej podáva súhrn dlhoročných skúseností a štúdií k dialógu medzi zenom a kresťanstvom (22).

Páter Johnston nemá nijaké pochybnosti o tom, že zen bude **enormne ovplyvňovať kresťanstvo budúceho storočia,** pretože tento proces sa už vlastne začal tým, že meditácia zen tlačí sa stále silnejšie do západného sveta.

Páter kladie vo svojej knihe otázky: Čo môžu očakávať kresťania žijúci v podmienkach západného sveta od zenu? Aké impulzy môžu vyjsť zo zenu pre vlastnú vec kresťanstva?

Odpovedá na ne v troch dieloch.

V statiach prvého dielu píše o skúsenostiach v zenu a porovnáva ich so skúsenosťami z kresťanstva.

V druhom diele hovorí o jadrových problémoch medzi zenom a kresťanstvom.

V treťom diele zaoberá sa pôsobením, ktoré môže v budúcnosti zen vyvíjať na kresťanstvo.

Páter Willi Massa, známy teológ, napísal v predhovore k Johnstonovej knihe, že „podáva nové impulzy a mnohých uvedie na novú cestu, ktorá vedie k väčšej slobode a k ľudskej prapôvodnosti“ (23/344).

Alebo sám Willi Massa vydal knihu: „Kontemplatívna meditácia“, v ktorej sa chce vyrovnať so stúpajúcim prílivom zenliteratúry návodom na kontemplatívnu meditáciu, ktorá by mohla byť kresťanskou paralelou zenovej meditácie (24).

Alebo belgický trapista P. Francis Mahieu Acharia narodený r. 1911 od mladosti sa zaujímal o mystiku Východu a túžil usadiť sa v Indii. Po osemnástich rokoch čakania dostal k tomu súhlas od predstavených. Rozhodol sa zmeniť dokonca koncepciu misijného účinkovania. Katolícke misie na Východe videli svoj hlavný cieľ na sociálnom poli, na poli výchovy, vedy, lekárstva a ošetrovateľstva. Málo sa podnikalo na poli kresťanskej mystiky a meditácie. Páter Francis využil dlhoročné skúsenosti východnej meditácie a založil na hore Kurisumala v štáte Kerala kláštor, ktorý sa stal miestom sústredenia pre tých, čo hľadajú Boha a z ktorého silno vyžaruje katolicizmus do okolia.

Profesor J. A. Cutto, vynikajúci znalec východných náboženstiev a veľvyslanec Švajčiarska v Indii strávil istý čas v tomto kláštore. Spolu s mníchom pracoval a meditoval. Vyslovil sa, že páter Francis bude zaiste pre Východ tým, čím boli pre Západ sv. Benedikt a sv. Bernard.

Podľa pátra Francisa katolícky kňaz má sa stať pre svojich veriacich „guru“, to znamená, že **im má byť poradcom v meditácii**, ako sú hinduskí duchovní a ako je on sám pre svojich mníchov (32/3).

Alebo Peter Antes a Bernhard Uhde napísali knihu: „Nástup do ticha“, o ktorej kritika píše, že za storočia bolo nemysliteľné v Európe učiť sa od iných náboženstiev, ale teraz sa začína pomaly chápať, aké užitočné a dômyselné môže byť takéto poučenie. Kniha podáva pozoruhodné texty a myšlienky o spôsoboch meditácie v hinduizme a v budhizme (25).

Podobne Heinrich Dumoulin preložil a vysvetlil 48 koanov z klasických prameňov zen-budhizmu v knihe: „Mumonkan, zábradlie bez brány“ (26).

A Ernst Stürmer podáva vysvetlenie zenu slovom i obrazom v knihe „Zen – kúzlo alebo ukáznenosť?“ (27). Jeho kniha má tri diely: Cesta k zenu, Zen – život kláštorský, Kresťanský zen. Je to nielen dobrá informácia o zene, ale aj vydarená predloha k meditácii zenu.

Treba tu ešte aspoň pripomenúť knižku Hansa Ulricha Rickera s nadpisom: „Meditácia“, v ktorej podáva autor návody na meditačné cvičenia (28), a hodnotnú prácu o zene pod názvom „Zen – z japonského hľadiska“, ktorú uverejnil Fritz Hungerleider v zbierke profesora Bittersa nazvanej: „Meditácia v náboženstve a v psychoterapii“ (29).

Alebo známy autor Georg Moser vo svojej nádhernej príručke k meditáciám vyslovuje sa tiež s uznaním o „kurzoch uvoľnenia a koncentrácie“ a pochvaľuje ich psychologickú metodiku (30/10). Svoj návod k tichu charakterizuje ako „potrebné dýchanie duše, pri ktorom vdychu zodpovedá výdych, obratu donútra vyžarovanie do spoločnosti a do činov (30/13).

Vymenúvanie autorov, ktorí sa dnes pozitívne vyslovujú o východných meditačných metódach by sa dalo neustále rozširovať. Vhodnejšie však bude poukázať na autoritu zo 16. storočia, na prvú cirkevnú učiteľku sv. Teréziu z Avily, ktorá učila svoje sestry vytvárať **priestor ticha občasným zámerným vypnutím zmyslových vnemov** (31).

Potom nám už nijako nemôže byť čudné, že jezuita páter Lassalle sa tak nadšene snaží vytvoriť kresťanskú zenovú meditáciu.

Páter Lassalle napísal knihu „Zen – cesta k osvieteniu“. Kniha vyšla v Japonsku a dostala imprimi potest v Tokiu od Petra Arrupeho, predstaveného japonskej viceprovincie roku 1958. Páter Arrupe bol neskôr generálom rádu jezuitov. Kniha pátra Lassalleho vyšla odvtedy vo všetkých svetových rečiach a ešte k tomu v početných vydaniach.

Kniha odporúča cvičiť sa v meditácii spôsobom zenu. Každý, kto je ochotný obetovať trochu svojho času nato, aby sa ako človek zdokonalil, môže to cvičením zenu priviesť tak ďaleko, že skutočne veľa získa a spozná, že je za svoju námahu bohato odmenený. Čím ďalej bude pokračovať v cvičení, tým viac sa priblíži k satori. A keby

to trvalo i celé roky, než dosiahne satori, môže mu byť útechou, že sa za celý ten čas duševne obohacoval. Snaha dostať sa k satori nie je teda nijako podobná vkladu do lotérie, kde sme peniaz za žreb zbytočne vydali, keď sme nedosiahli výhru. Skôr možno cvičenie zenu pripodobniť synom, ktorým otec povedal: „Na poli je zakopaný poklad. Hľadajte ho! Čím väčšmi prekopávali pôdu, aby našli poklad, tým bohatšiu úrodu im pole prinášalo (1/60).

Páter Lassalle dáva v knihe návod ako možno aj bez pomoci učiteľa úspešne konať kresťanskú meditáciu spôsobom zenu.

Jeho kniha nám poskytuje základ ku kresťanskej zenovej meditácii.

2. VYSVETLENIE ZENOVEJ MEDITÁCIE

2.1 TELESNÉ ZLOŽKY ZENOVEJ MEDITÁCIE

2.1.1 Pozícia tela

Nazdávali sme sa, že kľačanie na dvoch kolenách je najvhodnejšia pozícia pre duchovný úkon. Teraz, keď sa nadviazali široké kontakty s východným svetom, sa dozvedáme o vhodnejších pozíciách tela. K meditácii zen zaujmeme jednu z nich.

Rozprestrieme na zem pokrývku, položíme na ňu podušku asi šesť až deväť centimetrov silnú. Prípadne aj dve na seba. Na podušku si sadneme spôsobom zvaným „hanka". Je to najľahší spôsob spomedzi meditačných pozícií. Spočíva v tom, že si dáme pravé chodidlo pod ľavé stehno, bez toho, že by sme si zároveň pod pravé stehno dávali ľavé chodidlo. Ľavú nohu máme položenú na pokrývke tak, aby sa vonkajšia strana kolena dotýkala pokrývky. Pravé chodidlo položíme pod ľavé stehno tak, že ploská plocha chodidla je obrátená smerom hore a pätu pritiahneme až k telu. Ľavé koleno pritláčame čo najviacej k pokrývke. Pri spôsobe „hanka" môžeme si nohy po nejakom čase vymeniť, ak nás táto poloha trochu unavila.

Keď sme sa naučili spôsob „hanka", môžeme prejsť na spôsob „kekka", pri ktorom dávame už súčasne pravé chodidlo pod ľavé stehno a ľavé chodidlo pod pravé stehno alebo naopak. Hoci po

fyzickej stránke je „kekka" oveľa náročnejšia než „hanka", psychologický účinok nie je podstatne väčší. Preto môže človek pokojne zostať pri spôsobe „hanka", ak je mu „kekka" príliš obtiažna (1/63).

K cieľu môže viesť i japonský spôsob sedenia na pätách zvaný „suvari". Človek si kľakne na pokrývku a spustí sa dozadu, takže sedí na vlastných pätách. Vonkajšia strana nártov spočíva rovno na pokrývke, palce sa buď dotýkajú alebo ležia na sebe, takže nohy vytvárajú priehlbeň. Telo sa môže v tejto polohe úplne uvoľniť, čo nie je možné napríklad pri sedení na stoličke alebo pri kľačaní (1/62). Vzhľadom na to, že budeme meditáciu zakončievať modlitbou, priúčajme sa konať meditáciu v polohe suvari. Keď roku 1973 bol Dalai Lama vo Viedni, kritizoval príliš tvrdé pozície tela, ktoré dakedy vyžadujú učitelia zenu. Povedal, že jeho mnísi v Tibete volia si spôsob sedenia, ktorý je pohodlný. Zvoľme si pre našu meditáciu pozíciu suvari (9/70).

Keď sa naučíme vydržať dlhšiu dobu v takejto pozícii tela, zistíme k svojmu veľkému prekvapeniu, že ona unavuje menej, než keď sedíme napríklad na stoličke.

Menej unavuje dokonca aj najťažšia meditačná pozícia: lotosové sedenie, ktoré je pravou a v Japonsku k zenu jedine prípustnou pozíciou.

Prof. Hungerleider však pripomína, že ľudia, ktorí pre starobu, pre zlomeninu nohy, alebo pre dajaký iný fyziologický dôvod nemôže previesť ortodoxnú pozíciu tela, a to ani s použitím vankúša, môžu si pomôcť tým, že si sadnú na šamlík. Nízka lavička zachytí tiaž tela a tlak na lýtka a chodidlá, ale zároveň trochu sťažuje vnútornú harmóniu a uzavretosť (9/26–27).

2.1.2. Trup

Dôležité je, aby sme, v akejkoľvek pozícii sedíme, driek tela držali rovno. Trup musí stáť ako svieca. Ale ťažisko tela musíme preniesť do krajiny brucha pod pás.

Hoci sa driek má držať rovno, nie je treba kŕčovite ho napínať, ako by sa dalo omylom súdiť z obrázkov, ktoré znázorňujú meditačnú pozíciu sedenia. Okrem brucha nemáme už nikam vkladať silu. Ale

úzkostlivo dbajme, aby sa nám chrbát nekrivil. Každý si ľahko overí, že toto držanie tela pomáha k vnútornému upokojeniu. Stará japonská múdrosť vraví: „Keď stojí pevne vertikála tela, vtedy je pevná aj vertikála ducha" (9/26).

Ramená nesmieme kŕčovite vyťahovať hore, ale máme ich držať v uvoľnenej polohe, a to obe v rovnakej výške.

Hlavu držíme vysoko a trochu naklonenú dopredu, čím zasa bradu trochu pritiahneme.

Ruky zľahka skrížime pred telom tak, že otvorenú ľavú ruku vložíme do pravej, pričom sú ruky obrátené chrbtom dolu.

Palce trochu zdvihneme, takže sa špičky palcov dotýkajú (1/65).

2.1.3 Oči

Niektorí sa nazdávajú, že by sa mali oči zatvoriť. Ale opak je pravdou. Oči musia byť stále otvorené. Otvorené oči sú pre meditáciu zen práve tak dôležité ako vzpriamený trup. Páter Lassalle píše, že celé roky nezakúsil typické účinky meditácie zen preto, že nedržal driek rovno a mal zavreté oči. Len čo začal oba predpisy zachovávať, účinok sa dostavil.

Mať otvorené oči však neznamená, že môžeme nimi blúdiť. Ani si nemôžeme postaviť pred oči dajaký obraz alebo predmet, ako to s úspechom robíme pri rozjímaní. Pri meditácii zen to nie je dovolené, pretože tu práve ide o to, aby sme dosiahli prázdnotu ducha. Duch sa práve musí zbaviť obrazov (1/65). Čo robíme teda otvorenými očami? Dívame sa normálne otvorenými očami pred seba, na podlahu, na jeden bod vzdialený pred nami asi na 90 cm.

Pri tom najprv svojou vôľou nastavíme oči na pevný bod, potom uvoľníme očný sval, takže dosiahneme neostrosť, ako keby sme hľadeli do nekonečna.

Zmysel meditovania pri otvorených očiach tkvie v tom, že postupne sa stávame schopní stále viacej brať meditatívny postoj so sebou do všedného života a meditáciu neobmedzovať iba na krátku chvíľu „sedenia v ponorení". Odstraňujeme deliacu stenu medzi meditá-

ciou a nemeditáciou. Sprvoti ju urobíme poróznou a napokon ju celkom odstránime. Prето meditujeme s otvorenými očami (9/27).

2.1.4 Dýchanie

Nevyžadujú sa namáhavé dýchacie cvičenia, ale iba toto: Len čo zaujmeme správnu pozíciu tela, vdýchneme zhlboka nosom, vtlačíme vzduch do pľúc a trochu ho tam zadržíme a potom vydychujeme čo najpomalšie mierne otvorenými perami, až sa pľúca celkom vyprázdnia. Stačí, keď toto cvičenie urobíme niekoľkokrát na začiatku meditácie. Ale iba na začiatku, nikdy nie počas meditácie.

Po tomto začiatočnom dýchacom cvičení zakývame niekoľkokrát driekom sprava doľava a späť, potom sa ukloníme hlbšie, nato menej hlboko, aby sme nakoniec usadili driek do správneho, pokojného postavenia.

Počas meditácie vdychujeme zhlboka nosom a pomaly vydychujeme (1/66).

Ale tu už nejde o dajakú dychovú gymnastiku. Dýchanie má prebiehať v prirodzenom rytme (9/28).

Týmto sme si opísali telesné zložky meditácie zen. Nazvime ich výrazom: meditačná pozícia. Z tohto výrazu sa dá vyrozumieť, že tu ide o predpoklad k meditácii po telesnej stránke. Meditačnú pozíciu treba nacvičovať. Prvý týždeň každodenne nacvičujeme meditačnú pozíciu päť minút. Druhý týždeň desať minút.

2.2 DUŠEVNÉ ZLOŽKY ZENOVEJ MEDITÁCIE

Keď už vydržíme v meditačnej pozícii desať minút, môžeme začať s vlastnou meditáciou, ktorá sa od meditačnej pozície líši tým, že k sedeniu priberáme postupne duševné zložky.

Duševná stránka meditácie zen je náročnejšia než poloha tela. V podstate ide tu o zastavenie myslenia, pričom sa nemá upadnúť

do driemoty alebo do spánku. Začiatočníkovi to pripadá ako nezmysel a nemožnosť (1/4).

Nie je ľahké zastaviť činnosť rozumu. Ale dá sa docieliť, že človek sa vie odpútať od myšlienky alebo od citu, ktorý v ňom náhle vznikne. Vie sa vzdať starostí, želaní a plánov, ctižiadosti, závisti a strachu. To sú myšlienky a city, ktoré sa týkajú nášho empirického „ja".

Človek nesmie žiť v zajatí svojho empirického ja. Toto ja, ktoré človek pokladá za svoje skutočné ja, je čosi úplne časné. Nie je to jeho skutočné ja. Musí sa dostať von zo svojho domnelého ja, musí si ho prestať uvedomovať. Až potom bude schopný postihnúť svoje pravé ja, svoju podstatu a tak sa dostať k pravdivej skutočnosti.

Jedným slovom, snažíme sa prísť k vnútornému odpútaniu, k vnútornej prázdnote, ktorá sama o sebe nie je cieľom, ale iba predpokladom k tomu, aby sme sa uvoľnili pre nazeranie podstaty. Opíšeme si teraz jednotlivé kroky k tomuto cieľu.

2.2.1 Súsokukan

Keď sme nacvičili meditačnú pozíciu natoľko, že v nej vydržíme desať minút, začneme ju predlžovať, na pätnásť minút a zároveň začneme pripájať ku nej prvú duševnú zložku zvanú súsokukan. Sama táto zložka je v opise až primitívne jednoduchá: v duchu počítame jednotlivé vdychy a výdychy. Počítame od jednej do desať, ďalej nepokračujeme, ale začneme vždy znovu od začiatku. Tak to ide po celú dobu meditácie. Počítame takto: Pri prvom vdychu si povieme v duchu „jedna", po prvom výdychu „dve", pri druhom vdychu „tri" atď. až do desať.

Človek sa musí na toto počítanie úplne sústrediť a nesmie sa dať ničím rozptýliť. Naopak zasa nesmie upadnúť do spánku s otvorenými očami. Počítanie má byť duchovnou činnosťou, ktorá nepodnecuje k premýšľaniu.

Takto konáme meditáciu celý tretí týždeň.

Vo štvrtý týždeň ju predlžujeme na dvadsať minút. Celých dvadsať minút konáme súsokukan. Je to už meditácia spôsobom zen.

Páter Lassalle odporúča, aby sme v tejto dvadsaťminútovej meditácii vytrvali každodenne po celé tri mesiace.

Konkrétne má meditácia na tomto stupni takýto priebeh:

a) Zaujmeme meditačnú pozíciu.
b) Urobíme niekoľko dýchacích cvičení.
c) Prevádzame súsokukan.
d) Ku koncu pomaly slovo za slovom odriekame v duchu niektorú známu modlitbu. V duchu vyslovujeme každé slovo zvlášť, uvedomujeme si jeho obsah a akosi sa snažíme vniknúť do jeho vnútorného zmyslu. Vhodná je celkom jednoduchá, krátka modlitba. Napríklad „Pane Ježišu Kriste, zmiluj sa nado mnou!" Alebo „Ježišu tichý a pokorný srdcom, učiň moje srdce podľa srdca svojho". Alebo „Pane Ježišu, naplň ma svojím Duchom Svätým, prenikni a ovládni ma tak úplne, aby môj život bol odrazom tvojho života". Alebo „Sláva Otcu i Synu i Duchu Svätému". Alebo „Otče náš, ktorý si na nebesiach..." Alebo napokon zakončime meditáciu modlitbou vlastnými slovami, ktorá je zvlášť cenná, pretože vychádza priamo zo srdca, ktoré bolo meditáciou uvedené do pokojnej bdelosti.

Podľa Karla Lenfersa, ktorý napísal knihu: „Vzchop sa a modli sa opäť" konáme túto modlitbu, najmä keď sme meditovali v pozícii suvari, tým spôsobom, že sa hlboko skloníme, lakte položíme na stehná, tvár vložíme do rúk a celé horné telo tak hlboko skloníme, že sa hlavou temer dotýkame zeme. Modlitba v tejto polohe dostáva zvláštny akcent (2/85).

✦ ✦ ✦

Páter Lassalle upozorňuje na dve nebezpečenstvá, ktoré ohrozujú túto meditáciu. Prvé z nich je ospalosť.

Proti ospalosti sa doporučuje počítať iba výdychy. Ale i v tom prípade počítame od jednej do desať a stále to opakujeme.

Keď ani toto nepomáha a človek je príliš unavený, vtedy sa odporúča vstať, prechádzať chvíľu po izbe, ale výdychy pritom počítať presne tak, ako keď sedíme.

Druhé nebezpečenstvo je, že našu pozornosť odvádzajú iné

myšlienky. Proti tomuto rozptyľovaniu pomáha zasa počítať len vdychy, a to celkom tak, ako sme hovorili o tom pri premáhaní ospalosti. Len čo sme premohli ospalosť alebo rozptýlenosť, začneme zase počítať vdychy a výdychy (1/66).

Chceli by ste to podceňovať alebo pokladať za detskú hračku? Čoskoro sa presvedčíte, že je už i v takejto meditácii hodnota, krása, sila, šťastie.

2.2.2 Dzuisokukan

Keď sme už tri mesiace konali meditáciu zen na počiatočnom stupni, prejdeme k ďalšej metóde. Táto nová metóda sa volá dzuisokukan.

Spočíva v tom, že už nepočítame jednotlivé vdychy a výdychy, ale iba sústredíme na ne svoju pozornosť. Pri vdychu myslíme len na vdýchnutie, pri výdychu zasa myslíme len na vydýchnutie. Odtiaľ pochádza názov tejto metódy. Dzuisokukan znamená: sledovanie dychu. Vdychovanie a vydychovanie sa má akosi stotožniť s naším duchom (1/67).

Ide o to, aby sme zdolali, prekonali, premohli ducha. Fritz Hungerleider skúsený majster seminárov zenu, spomína rozličné spôsoby zdolania ducha. Myšlienky sa nám stále natískajú. Najľahšie si poradíme s takzvanými „myšlienkovými bublinami", ktoré len čo sa dostavili, už sa aj rozprsknú ako mydlová bublina. Horšie sú „myšlienkové reťazce" a „myšlienkové strapce". Keď sa tieto upevnia na stanoviská, mienky, postoje, dogmy a ideológie, znamenajú koniec nášho meditačného namáhania. Na príklade si to ozrejmime. Počas meditácie naskočí myšlienka „slnko". Ak si ju nevšímame, stratí sa. Ak ku nej pripneme pomyslenie: „Teraz by vlastne bolo lepšie prechádzať sa po lese než sedieť v tejto miestnosti", to už je začiatok diskurzívneho aktu mysle, ktorý ruší meditáciu.

Ako si teda počíname proti myšlienkam?

Snažme sa myšlienku nerozvádzať. Pokiaľ myšlienka zostane bublinou, praskne sa. Len čo sa stane reťazou alebo strapcom, snažme sa reťaz pretnúť, strapec odtrhnúť a zahodiť. Ak sa nám nepodarí metóda pretnutia, použime druhú metódu: nechajme

myšlienku, nemiešajme sa do nej, ona zanikne sama za predpokladu, že ju nenasledujeme, nepridávame sa k nej, nespolupracujeme s ňou. V podstate teda ide o to, aby sme nepristúpili k diskurzívnemu spriadaniu myšlienok, a toto je v našej moci (9/28)

Metódou dzuisokukanu môžeme konať meditáciu zen zase tri mesiace, a to denne aspoň dvadsať minút.

Postup pri tejto meditácii je taký istý ako pri súsokukane. Čiže: meditačná pozícia, dýchacie cvičenie, dzuisokukan, modlitba.

2.2.3 Šikantádza

Po troch mesiacoch dzuisokukanu môžeme prejsť k metóde, ktorá sa po japonsky volá šikantádza. Doslovný preklad v slovenčine znie „len-sedenie". To znamená, že nepoužívame už ani súsokukan ani dzuisokukan, ale pokúšame sa bez všetkých pomocných prostriedkov nemyslieť naozaj na nič. To je totiž vlastný cieľ pomocných metód počítania i sledovania dychu. Tieto metódy môžeme prirovnať k pomocnej palici, ktorú používame pri výstupe v horách, aby sme sa o ňu opierali, keď nestačíme s vlastnými silami (1/67).

„Len-sedenie" môžeme cvičiť tak, že v duchu alebo ak sme sami, i nahlas, vyslovujeme „mu". Mu je japonské slovo a znamená „nič". Dýchame pri tom zhlboka a dôkladne. Výdych trvá dlhšie než vdych. Pri výdychu stlačujeme pomyslené alebo vyslovené „mu" hlboko do brucha. Výdych predlžujeme čo najviacej, ako je len možné. Spolu s výdychom predlžujeme aj „mu", ktoré potom znie „muuuuu..." Touto metódou sa snažíme o vyprázdnenie ducha.

Dalo by sa uviesť vedecké vysvetlenie tejto metódy. Ale viacej nám pri tomto cvičení pomôže názorná predstava východného človeka, že jestvuje deväť rozličných druhov vedomia. Prvých šesť zahrňuje všetky zmyslové duchovné stavy vedomia. Je ich šesť, pretože sa vzťahujú k piatim zmyslom a k duchovnu ako k šiestemu. Pod týmto komplexom leží ako siedme: naše podvedomie. Pod ním spočíva ôsme, kde je ako v sýpke zhromaždené všetko, čo sme kedykoľvek v živote v dajakom zmysle zažili. Hovoria, že sa z toho nikdy nič nevytratí. Tým sa asi myslí takzvané empirické ja. Najhlbšie je položené deviate vedomie, ktoré nazývajú absolútnym vedomím

všetkého. Ta musí človek dospieť a aby to dosiahol, musí všetkými stupňami vedomia preniknúť. Až keď sa ta dostane, môže človek dosiahnuť satori. Preraziť všetkými deviatimi stupňami vedomia je veľmi ťažko. Najviac vzdoruje predposledný ôsmy stupeň. Práve aby sme ním prenikli, musíme sa zamerať na „mu", čiže na nič a to nič neustále tlačiť dolu, do krajiny pod pás. Japonci vravia do „hary". Kto sa o to skutočne snaží vo svojej meditácii, dostane sa jedného dňa až k najhlbšiemu stupňu vedomia. Tam sa vznieti iskra a nastane satori (1/71).

Páter Lassalle vraví, že kto sa riadi týmito pokynmi, dostane sa do tejto hlbokej sústredenosti. Ba postupne bude k nej dochádzať častejšie a ľahšie, až sa napokon naučí dostať sa do tohto stavu s určitou istotou a ľahkosťou. Je to však niečo iné než potešenie z modlitby, ktoré je nadprirodzenou milosťou a nezávisí len na našom vlastnom úsilí. Naproti tomu pri meditácii zenu sme si istí, že sa dostaneme do stavu zobranosti. Ale či sa v tomto stave priblížime k Bohu tak, že budeme toto priblíženie pociťovať, to už nezáleží na našom vlastnom úsilí (1/72).

V podstate teda ide tu iba „o sedenie pre sedenie". Nemáme sa starať o nijaký „objekt meditácie". Sedíme uvoľnení, odpútaní od všetkého. Sedíme v dokonalej „bezúmyslovosti". Je to zaiste požehnania plné cvičenie, no predsa skrýva v sebe určité nebezpečenstvo. Bezúmyslovosť môže ľahko prejsť v takzvané Budhove sny, čiže „driemavé sedenie". Ale to by nebolo správne. Zen má byť taký silný pocit, hovorí Harada Róši, ako keby sa poduška, na ktorej sedíme, stala zemeguľou a vesmír ako keby naplnil naše telo (9/29).

Je tiež otázne, či želanie si bezúmyslovosti nie je samo osebe protirečením alebo či ono samo nie je už úmyslom. K tomu malá anekdota. Raz ochorel ťažko starý Číňan. Privolali lekára, ktorý mu povedal: „Tu je medicína, ktorá vás uzdraví. Ale keby ste si pri jej požití pomysleli na čiernu žabu, zahyniete." Nuž, starému Číňanovi by nikdy nebolo prišlo na myseľ pomyslieť si na čiernu žabu, ale práve preto, že dostal takýto poukaz, musel akoby magicky donútený na ňu myslieť a hoci užíval liek, zomrel.

Aby sme sa teda dostali k bezúmyslovosti, stačí, keď je duch

ticho, a keď bez násilia sa pokúšame oslobodiť sa od myšlienok, ktoré sa v nás objavujú.

Profesor Hungerleider, keď sa ho pýtajú, prečo vlastne sedí, odpovedá: „Neviem prečo. Sedím bez dôvodu. Ale teším sa z toho, že sedím." Odpoveď: „Sedím preto, aby som dosiahol jasný pohľad, alebo dokonca satori", bola by nesprávna, pretože tým by sa zenové sedenie zameriavalo na nejaký úmysel. Ale zazen (čiže zenové sedenie) nie je prostriedkom k cieľu. Prostriedok je vždy čosi menej než cieľ. Zenove sedenie neslúži niečomu. Zenové sedenie je podľa majstrov zenu samo cieľom. Je tichom. Nič nie je vyššie než ono (9/32). My by sme analogicky mohli povedať, že zenové sedenie je tichom v Duchu Svätom. Teším sa, že sedím ticho v Božej prítomnosti. „Boh nie je ďaleko od nás, v ňom žijeme, v ňom sa hýbeme, v ňom sme." Toto je posledné: „v ňom sme" sa realizuje v našom zenovom sedení. Vieme, že sv. František Saleský to nazval „absolútne seba nechanie v Bohu" (Absolute sich-Lassen in Gott) (33).

Ale či netkvie v tomto prípade opäť určitý úmysel v zene? Takto sa pýta dotieravý intelekt. Odpoveď znie: „Áno i nie". Ale nedbajme na to, sadnime si a cvičme sa, aby sme sedeli bezúmyslovo a pritom bdelo, lebo až vtedy sme v ňom opravdivo.

Napokon by sa niekto mohol opýtať: Či jestvuje ešte niečo na svete, čo nosí v sebe známku bezúmyslovosti a je to predsa dôstojné človeka? Odpoveď: umenie. Tak potom naše zenové sedenie mohlo by sa zatriediť medzi umenie? Zaiste. Veď Albert Einstein, svetoznámy vedec vyriekol podstatu životného úspechu vzorcom: x + y + z, kde „x" je práca, ktorá prináša radosť, „y" je schopnosť správne odpočívať a „z" je umenie mlčať. Zen je teda umenie.

Treba si už len zopakovať, ako vyzerá meditácia zen metódou šikantadzy. Celkom ako pri predošlých dvoch metódach. Čiže a) meditačná pozícia, b) dýchacie cvičenie, c) šikantádza, d) modlitba. Konáme ju tiež tri mesiace, každodenne aspoň dvadsať minút. Podľa pátra Lassalleho je možné, keď nieto času, konať túto meditáciu aj kratšie, napríklad desať minút, alebo dokonca dakedy aj len päť minút.

2.2.4 Koan

Keď sme dosiahli v meditácii zen sústredenosť šikantádzy, máme pred sebou dve cesty k ďalšiemu pokračovaniu a môžeme sa rozhodnúť buď pre jednu alebo pre druhú.

Prvá cesta je: využiť túto pohotovosť k životu modlitby alebo presnejšie povedané: k hlbokej kresťanskej meditácii. Len čo sa totiž dostaneme do stavu sústredenia, môžeme sa ľahko naplniť zážitkom Božích právd. Poslúžme si podobenstvom s nádobou. Ťažko sme sa namáhali odstrániť z nádoby stvrdnutú hmotu zasušeného obsahu. Napokon sa nám podarilo nádobu vyprázdniť. Je v nej „mu", čiže nič. Do vyprázdnenej nádoby možno pojať nový obsah. Novým obsahom bude dajaká náboženská myšlienka formulovaná v krátkej vete. Nazvime ju japonským slovom „koan", pretože Japonci takto nazývajú myšlienky, s ktorými sa zapodievajú v meditácii zen.

Keď sa rozhodujeme pre slovo koan na označenie silnej myšlienky pre meditáciu, sme si vedomí toho, že si toto slovo nevypožičiavame v jeho vlastnom význame.

V pôvodnom význame je koan akási tvrdá hádanka, ktorá má unaviť rozum a intelektualizovanie a priviesť človeka do vyprázdnenia ducha, ktoré sa volá „nič".

Ukážme si to na troch najstarších koanoch.

Prvý znie: „Ako vyzerala tvoja tvár ešte predtým, než sa narodili tvoji rodičia?"

Druhý: „Istý mních sa opýtal majstra Chao-achoa, či aj v malom psovi je Budhova prirodzenosť. Majster odpovedal: Mu! Čiže: nič. Táto odpoveď je nejasná, nie je to ani áno ani nie. Toto „nič" je teda výsledok koanu. Žiak má myslieť na nič. Čiže na absolútne prázdno. Koan ho k tomu priviedol.

Tretí: „Ako znie plesknutie jednej ruky?" (9/75).

Úlohu koanu vysvetľuje toto podobenstvo: Istý muž mal iba jeden zub. Dali mu do úst orech. On tento orech lúska tak dlho – až ho rozluskne? Práve nie. On ho lúska – až mu posledný zub vypadne! (9/61).

V podobenstve orech je symbol koanu, zub je symbol intelektu-

alizmu. Človek lúska koan tak dlho, až stratí posledný zub intelektualizmu.

Keďže teda pôvodný význam slova koan je: hádanka na nerozlúštenie, na intelektuálne unavenie, alebo priam odpadnutie, – dovoľujeme si veľkú licenciu, keď pre kresťanskú zenovú meditáciu chceme tento názov použiť na označenie silnej významom nabitej myšlienky, ktorú chceme použiť pre meditáciu. No napriek tomu sa nazdávam, že nerobíme tým nič nevhodné. Páter Lassalle dáva k tomu podnet, keď píše: „Kresťan sa napríklad zahľadí s veľkým duchovným úžitkom na Boha. Boh sa mu stane akýmsi koanom, hádankou, veď je najnepochopiteľnejší a najabstraktnejší a dá sa uzrieť iba z vyššieho pohľadu, vtedy tiež iba v hádanke“ (1/69).

Napokon sv. Pavol tiež vraví: „My teraz vidíme cez zrkadlo, **v hádanke**, potom však uvidíme tvárou v tvár. Teraz poznám len čiastočne, potom však budem poznať dokonale, ako Boh pozná dokonale mňa (1 Kor 13, 12–13).

✦ ✦ ✦

Slovom: koan nazývajme aj štvrtú meditačnú metódu, v ktorej do vyprázdnenej, sústredenej, pripravenej duše vkladáme náboženskú myšlienku. Koan je teda prvá z dvoch ciest, ktoré stoja pred nami, keď sme absolvovali tri prvé metódy zenovej meditácie.

✦ ✦ ✦

V tejto chvíli by bolo najvítanejšie, keby sa niekto opýtal, odkiaľ budeme brať koan k meditovaniu. Máme na to totiž vynikajúcu odpoveď: koan si pripravíme rozjímaním. Doterajšie rozjímanie si zameriame tak, aby sme si z neho mohli vyvodiť koan. Koan bude výťažkom rozjímania.

Napríklad rozjímam nad touto perikopou z Lukáša (14, 7–11): „Keď Ježiš videl, ako si pozvaní vyberali predné miesta, povedal im toto podobenstvo: „Keď budeš pozvaný na svadbu, nesadaj si na prvé miesto, aby nebol medzi tými, čo boli pozvaní, úctyhodnejší ako ty, a prišiel by ten, čo pozval teba i jeho a povedal by ti: ‚Daj

tomuto miesto!‘ – Vtedy by si s hanbou musel zaujať posledné miesto. Ale keď budeš pozvaný, choď a sadni si na posledné miesto, aby keď príde ten, čo ťa pozval, povedal ti: ‚Priateľu, posuň sa vyššie!‘ Vtedy sa ti dostane pocty pred všetkými, čo s tebou stolujú. Lebo každý, kto sa povyšuje, bude ponížený a kto sa ponižuje, bude povýšený.“

V analýze rozjímania si predstavujem situáciu, ktorú Pán používa ako podobenstvo, predstavujem si ju dopodrobna, sledujem ju zrakom, sluchom, rečou a osobnou účasťou, žijem chvíľočku v nej. Som na svadbe medzi hosťami, v blízkosti Ježiša. Všímam si nielen situáciu, osoby, činy, ale aj Ježišov úmysel, aký mal s týmto podobenstvom. Uvedomím si, že tu ide iba o podobenstvo a o príležitosť, aby poukázal na to, že kto bude povýšený vo večnosti.

Určite mu nešlo o to, aby inštruoval poslucháčov, ako si majú sadnúť na svadbe. Nešlo mu o to, aby poradil, ako na svadbe môžeme dosiahnuť „pocty pred všetkými“. V skutočnosti Pánovi záleží viacej a jedine na tom, aby sme boli „povýšení“ do večného života.

Podmienkou je sadnúť si na miesto, ktoré mi patrí. Dnešný človek si sadá rád privysoko. Oslnený výdobytkami vedy a techniky usadzuje sa na mieste, ktoré mu neprináleží. Odsúva Boha a sadá si na jeho miesto.

Zamýšľam sa nad tým, že to je nesprávne. Pokúšam sa predstaviť si ako pri všetkom vedeckom pokroku je človek malý, dokonca nepatrný vo vesmíre. Predstavujem si vesmírny priestor a hviezdy a súhvezdia a slnečné sústavy a galaxie, a uvedomujem si, že Mliečnu cestu vytvárajú hviezdy, ktorých je asi dvesto miliárd, a že okrem našej Mliečnej cesty jestvuje ešte veľa iných podobných Mliečnych ciest, galaxií, hviezdnych hmlovín, ktoré sú od nás vzdialené na stámilióny svetelných rokov a ktoré napriek svojim obrovským rozmerom voľným okom nevidíme a podľa najnovších výskumov aj najvzdialenejšie hmloviny hviezd sa nachádzajú uprostred ďalších hviezdnych oceánov, ktorých brehy nevidno nikde. A jestvujú vôbec také brehy? (4/29).

Pripomínam si udalosť zo života jedného z najväčších astronómov nášho storočia Jamesa Jeansa, o ktorom je známe, že vedel vyni-

kajúco popularizovať vedecké poznatky astronómie. Raz si ho zavolali prednášať do istej strednej školy. Rozprával študentkám o veľkosti vesmíru. Na školskú tabuľu zapichol špendlík a povedal: „Povrch tejto špendlíkovej hlavičky nech nám naznačuje dráhu zemegule okolo slnka. Potom najbližšia hviezda Proxima Centauri bude v našom modele tu na stene" a pritom ukázal na bod na stene ďaleko od tabule, „a hmlovina Andromédy bude v našom modele až v Kanade". Takto chcel dosiahnuť u študentiek predstavu o veľkosti vesmíru. Napokon si sadol staručký pán za katedru a pozval k sebe študentku z prvej lavice: „Prosím vás, slečna, zohnite sa a prstom zoberte z mojej topánky jeden prášok." Študentka to urobila. On jej chytil prst a vyzdvihol a povedal: „Pozrite sa, žiačky, na tento prášok. Čo je jedna tisícina tohto prášku oproti zemeguli? To je naša zemeguľa vo veľkom vesmíre." Študentky prestali dýchať. Bolo celkom ticho. V triede zavládlo napätie. Po chvíli vedec dodal: „A čo je potom človek vo veľkom vesmíre...? A čo je potom človek proti veľkému nekonečnému Bohu?" Potom pustil ruku študentky a potichu, pomaly bez slova si kľakal. V triede bolo absolútne ticho. Postupne ho začali nasledovať študentky. Kľakali si v laviciach. Dialo sa to v najväčšom tichu. Keď všetky kľačali, vedec prerušil posvätnosť ticha slovami: „Takto nám to svedčí pred Bohom!"

A tým skončila prednáška úctyhodného vedca.

Dych sa mi zastavuje. Veľký astronóm Newton pri skúmaní hviezd ďalekohľadom s údivom zvolal: Videl som prejsť Boha pred svojím ďalekohľadom. Aj mne vystupuje pred duchovné oči veľkosť nekonečného Boha.

Deje sa vo mne čosi podobné, ako keď Hviezdoslav roku 1895 zastal pred Madonou Sixtinskou od slávneho maliara Rafaela v Drážďanskej galérii a svoj hlboký zážitok zvečnil v básni „Pred Madonou Sixtinskou". Svoju báseň začína takto:

Že človek nie je hmoty surovej
akýchsi touže drgľujúcich síl
len náhodilým plodom, výrobkom,
...

lež v túto, pravda, krehkú nádobu,
v tú tela formu strojnú viac-menej,
že Boh-Tvorca sám vdýchol skutočne
a účelne plam ducha svojeho:
...
tu vidím zjavne, cítim, skusujem...
(4/15).

Takto som analyzoval prečítaný text.

Po analýze pristúpim k aplikácii. Obrátim sa na Ježiša, ktorý sedí medzi hosťami. Prisadnem si k nemu. Poprosím ho o chvíľočku pre mňa. On je láskavý, neodmieta ma. Rozprávam sa s ním na tému: Čo z toho môžem, Ježišu, aplikovať na seba? Asi toto: keď si sadnem na miesto, ktoré mi prináleží ako človekovi nepatrnému pred Bohom, Boh ma povýši k sebe. Ale pyšní budú ponížení. Najlepšie okádrovanie pred Bohom je: byť ponížení, čiže zostať sedieť na mieste, ktoré mi patrí. Alebo inými slovami: Byť odkázaný na Boha, ako je dieťa odkázané na rodičov. To znie po hebrejsky: anavim.

Od aplikácie postúpim v rozhovore s Ježišom k asimilácii. Tak, že sa rozprávam s ním na tému: ‚Čo z toho, Ježišu, dnes skutočne asimilujem do seba. Spolu s Ježišom snažím sa svoju odpoveď, svoje rozhodnutie, formulovať jednou vetou, jednou jadrovou vetou, jedným koanom, ktorý znie: „Zostanem na vlastnom mieste a budem povýšený."

Tento koan je nabitý celým myšlienkovým pochodom, ktorý sa udial vo mne pri rozjímaní. Je to pre mňa myšlienka silná, plodná, podmanivá. Je to dobrý koan pre zenovu meditáciu.

✦ ✦ ✦

Ako s ním narábam v zenovej meditácii?

Karl Lenfers vraví: „Pri kresťanskej meditácii formou zenu ide o to, aby sme hlboko do seba prijali skutočnosti viery, ktoré sa potom stanú hnacou silou nášho žitia a konania" (2/83). A práve prostred-

níctvom koanu môžeme najúčinnejšie vpraviť do seba ktorúkoľvek náboženskú skutočnosť. Počínam si pri tom takto:

Koan „Zostanem na vlastnom mieste a budem povýšený" si meditačne opakujem. Buď tak, že je mňa počuť, alebo iba vnútorne. Ale každé ďalšie opakovanie má byť intenzívnejšie než predošlé. Musí do mňa hlbšie vstupovať, musí ma vždy viacej podmaňovať.

Aby som to dosiahol, spojím opakovanie s dýchaním. Asi takto: Pri výdychu si vravím vnútorne alebo polohlasne: zostanem na vlastnom mieste. Túto polovicu koanu s výdychom vtláčam dolu do seba.

V ázijskom zene uchováva sa živé presvedčenie o starej pravde, že stredom človeka je „hara", čiže krajina brucha. Meditačnou pozíciou sa táto krajina stáva dostupnou. Pri výdychu, ktorý smeruje zhora nadol, vnášam pravdu, o ktorej meditujem, do seba, do svojho stredu.

„Zostanem na vlastnom mieste" sa každým výdychom hlbšie a hlbšie dostáva do mňa, do najhlbšej vrstvy duše, do obrazovej vrstvy, pretože táto myšlienka je obrazová a má pôvod v Ježišovom obraze svadobnej hostiny.

Pri vdychu si zasa opakujem druhú polovicu koanu: „A budem povýšený". Pri vdychu smeruje moja pozornosť nahor, čo symbolicky vyjadruje povýšenie do večného života, do priateľstva s Bohom, do bratského zväzku s Ježišom, do synovského vzťahu k Otcovi, do života lásky a pokoja vo večnom Bohu.

Znova a znova sa pokúšam prostredníctvom dýchacích pohybov meditovanú pravdu prijať do hĺbky svojej bytosti.

Opakovanie koanu dychom je prvý stupeň meditácie zen metódou koanu. Má trvať asi desať minút.

Druhý stupeň je opakovanie koanu srdcom. Nestarám sa už o dýchanie, ale sa snažím dotknúť sa koanu srdcom. Všetko predošlé cvičenie súsokukanu, dzuisokukanu a šikantádzy mi pomáha, aby som obsah koanu pojal do svojej hĺbky. Deje sa to s pomernou ľahkosťou. Táto ľahkosť ma potešuje. Pokiaľ som iba rozjímal, nikdy som sa nedokázal tak oblažujúco dotknúť srdcom Ježišovej pravdy. Toto opakovanie koanu srdcom trvá asi päť minút. Týmto stupňom sa končí moja aktivita v meditácii.

Za týmto už nasleduje iba pripravenosť alebo patívnosť, ako keď stojím pred krásnym obrazom a dám ho vplývať na seba. Dám sa ním očariť, potešiť, naplniť emóciou, radosťou, pokojom, šťastím, pocitmi blaženosti. Takým niečím má mňa naplniť koan, že budem povýšený. Zostane mi z neho už iba výška. Boh, ktorý je nekonečná krása, nekonečná láska, nekonečná pravda, nekonečná radosť, nekonečná blaženosť. Najkrajší pomysliteľný obraz. Akože by vo mne nevzbudil emóciu, radosť, pokoj, šťastie, blaženosť? Ale to nie na moje želanie. Ani spánok neprichodí na želanie, ani láska. To sú dary. Aj toto je dar, pre ktorý sa môžem iba otvoriť a pripraviť. Darovať mi ho môže v menšej-väčšej miere Otec, prostredníctvom Ježiša Krista, v ich spoločnom Duchu Svätom, v ich dychu lásky. To je tretí alebo azda aj štvrtý stupeň meditácie: dám sa dotknúť koanom v srdci, alebo dokonca v hlbokom srdci. Japonci to nazývajú malým alebo veľkým nazeraním podstaty. Tento patívny tretí alebo aj štvrtý stupeň trvá tiež dovedna asi päť minút.

V tomto spočíva koanová meditácia. Tu v tichom zažití a skúsení skutočnosti viery môžem obsiahnuť odmeny za všetky počiatočné námahy.

Napokon zakončím meditáciu modlitbou.

Ako sme si už povedali, modlitbu konáme v polohe zvanej „mudra".

Modlitba po tejto meditácii znela: „Pane, podrž ma na mojom mieste, aby si ma mohol povýšiť k sebe." Táto prosba sa niekoľkokrát zopakuje. Modlitbou sa meditácia skončí.

Po tejto meditácii kňaz znesie aj túto modlitbu:

„Ó Ježišu, tichý a pokorný srdcom, vypočuj ma.
Osloboď ma, Ježišu, od žiadosti,
aby som bol milovaný,
aby som bol obdivovaný,
aby som bol uctievaný,
aby som bol chválený,
aby som bol uprednostňovaný,

aby som bol požadovaný o radu,
aby som bol uznávaný.

Osloboď ma, Ježišu, od strachu
z pokorenia,
z opovrhnutia,
z napomínania,
zo zabudnutia,
z vysmievania,
zo zlého ohodnotenia,
z upodozrievania.

A Pane Ježišu, spôsob vo mne žiadosť,
aby iní boli viac milovaní ako ja,
aby iní boli viac vážení ako ja,
aby iní v očiach sveta rástli a ja aby som sa zmenšoval,
aby iní boli vyvolení a ja aby som bol postavený stranou,
aby iní boli chválení a ja aby som bol ignorovaný,
aby iní boli predo mnou uprednostňovaní,
aby iní boli svätejšími ako ja,
len aby som bol dosť svätý pre Teba.“

K takejto silnej modlitbe sa kňaz vie odhodlať iba po hlbokej zenovej meditácii.

✦ ✦ ✦

Pre lepšiu názornosť uvediem tu ešte príklad z Lenfersovej príručky.

V Jánovom evanjeliu čítame Ježišovo slovo: „Ja som svetlo sveta“ (8, 12). Túto vetu chceme meditovať, čiže chcem si jej výpoveď vziať do seba až do stredu svojej osoby. Nechcem sa teda vetu dôkladne naučiť, ale vnútorne do seba pojať, čo ona vyjadruje.

Najprv teda rozjímam nad tým, čo všetko môže znamenať toto Ježišovo slovo. Predstavujem si tmu sveta. Utrpenie, biedu, hriech. Pokúšam sa tieto pojmy naplniť konkrétnym obsahom z môjho ži-

vota, z môjho okolia. Kde som zažil utrpenie? Kde som skúsil biedu? Kde som videl hriech?

Naproti tejto tme pokúšam sa postaviť Ježišovo slovo. Môžem si ho preformovať do tvaru modlitby: „Ježišu, ty si svetlo sveta!“ A predstavujem si, čo to znamená: tma zla nie je konečnoplatná. Ježiš ju premáha. Aj prostredníctvom mňa a prostredníctvom iných, ktorí v neho veria.

Takýmto rozjímaním naplní sa mi Ježišovo slovo obsahom a silou výpovede. Plnosť myšlienok a obrazov pokúšam sa zhrnúť do celkom jednoduchej vety, napríklad: „Ježiš – svetlo.“

Po zjednodušení myšlienky do vety „Ježiš – svetlo“ nastáva meditácia.

V meditácii opakujem si znova a znova túto jedinú vetu, nie mechanicky, ale tak, že každé jednotlivé vyslovenie, či už počuteľné alebo iba vnútorné, je intenzívnejšie ako predošlé a vniká hlbšie a väčšmi ma preniká.

Spájam opakovanie vety s dýchaním. Napr. takto: Pri vdychu „Ježiš“, pri výdychu „svetlo“. Pritom sa snažím vniesť do seba všetko, čo myslím pod „svetlom“. Umožňuje sa mi to tým, že pripútam toto slovo na výdych, ktorý pokračuje od hora nadol. Výdychom zhora nadol vnášam do seba, do svojho stredu, do svojej hĺbky meditovanú skutočnosť (2/83–84).

V tomto meditačnom návode Lenfers vystihuje, v čom vlastne spočíva meditácia. Často sa vás niekto na to opýta. Obyčajne dávate takú odpoveď, ktorá sa vzťahuje viacej na rozjímanie, než na meditáciu. Lenfers tu jednoducho vraví: Tajomstvo meditácie spočíva

1. v zjednodušení
2. v opakovaní.

V obidvoch príkladoch sme videli, ako sa na konci rozjímania náboženská pravda zjednoduší do koanu. Potom sme videli, ako sa koan opakuje.

✦ ✦ ✦

Azda je vhodné na tomto mieste pripomenúť, že aj meditácia jogínov dáva dôraz na opakovanie. Páter Déchanet o tom píše, že

pre žiaka jogy meditovať znamená najprv naučiť sa mlčať. Musí byť v stave oslobodiť svojho ducha od všetkých rozptyľujúcich myšlienok, ba dokonca musí vedieť nič nemyslieť. To sa zdá nemožné. „Keby som mal myslieť na nič, myslel by som vlastne na ničomnosti," napísal Lanza del Vasto. Aby sme to predsa dokázali, musíme akosi preľstiť ducha tým, že mu prostredníctvom hlbokej myšlienky, významného slova, obsahuplného výrazu alebo vrúcnej modlitby predložíme návnadu alebo nástrahu.

Takáto myšlienka alebo formula sa v joge volá „mantra".

Ale Fritz Hungerleider, predseda budhistickej spoločnosti v Rakúsku, ktorý sa dlhé roky zdržoval v Číne, Japonsku a na Ceylone, kde študoval budhistické tradície, upozorňuje, že do zenovej meditácie nemáme umiestňovať diskurzívne rozjímanie o hlbokom obsahu koanu. Vraví, že tým činom by sme opustili cestu zenu. A hoci sa prihovára za to, aby si každý milovník zenu počas rokov vytvoril vlastnú zenovu metódu, a aby sa nestal epigónom, a aby sa nesputnal zenovou dogmatikou, a aby bol bezhranične tolerantný, je zaujímavé, že jeho tolerancia nesiaha až tam, aby pripustil do zenovej meditácie rozjímanie. My totiž by sme akosi radi vnášali do zenovej meditácie rozjímanie, pretože sme odjakživa vedení cestou rozjímania, ktoré sme nazvali meditáciou. Nám meditácia a rozjímanie splývajú do jedného. Tejto našej túžbe vychádza sa v ústrety iba natoľko, že v meditácii formou koanu ustavične opakujeme svoj koan.

Ale mantra sa tu nemá už intelektualizovať, čiže tu už nejde o rozjímanie, ale iba o stále tuhšie vlastnenie, prisvojovanie, privteľovanie, asimilovanie koanu a stále užšie zjednotenie sa s koanom, o zjednotenie, v ktorom dosiahnem uspokojenie, radosť, šťastie (9/19).

Páter Déchanet píše, že aspoň dvadsať minút opakuje si jednu mantru a tým dosahuje, že žiadna iná myšlienka nenájde miesta u neho.

Mantra je teda opakovanie meditovanej myšlienky. Aj v joge sa opakovanie deje buď polohlasno alebo iba v duchu.

Keď už sme u jogy, môžeme sa oboznámiť s ďalším spôsobom

opakovania, ktoré sa volá „nada". Je to vnútorné pospevovanie melódie, ktorá obsahuje meditovanú myšlienku (5/126–129).

Keby sme chceli zvedieť, že aký to má zmysel: opakovať a zase opakovať, či už nahlas alebo spevom alebo vnútorne, nevyhli by sme sa pojmu: sugescia.

Sugescia je sila predstavivosti. Vlastne sme ňou stále pohybovaní. Najprv myslíme, potom konáme. Najprv plánujeme, potom plníme plán. Novorodeniatko nie je schopné chodiť. Najprv si dáva neustále sugescie a po ročnom alebo dvojročnom opakovaní sugescií a pokusov začne chodiť. V základnej škole, v strednej škole i na univerzitách sa učíme sugesciou svojich učiteľov i svojou vlastnou. V detstve, v dospievaní i v dospelosti sa ľudia vyvíjajú podľa sugescií, ktoré dostávajú od okolia a ktoré si vzbudzujú sami v sebe.

Zákon sugescie je neomylný a absolútny. Každý človek, či je nevedomec alebo mudrc, bohatý alebo chudobný, vo vysokom alebo nízkom postavení, mladý alebo starý, je podriadený zákonu sugescie. Rozvíjame svoj dobrý alebo špatný život podľa svojej trvalej sugescie.

Podľa profesora jogy dr. Mišru jestvuje viacero foriem sugescie:

1. Fyzická sugescia: Naše telo sa pohybuje podľa myšlienky. Pozorujme rečníka, keď hovorí k zhromaždeniu: jeho ruky sa súhlasne pohybujú. Sugesciou rúk a tváre môže lepšie vyjadriť svoje myšlienky, než keby zo strachu alebo z nevedomosti neurobil nijaké gestá pri reči. Gestá rúk a pohyby tela sa nazývajú fyzickou sugesciou.
2. Zmyslová sugescia. Ustavične vydávame a prijímame sugescie svojimi zmyslovými orgánmi. Z očú svojich rodičov spoznávajú deti hnev alebo lásku. Očami čítame písané alebo kreslené sugescie. Ušami počúvame prednášané alebo spevom či hudbou vyjadrené sugescie. Príjemné alebo nepríjemné vône pociťujeme dychom a teplotu pociťujeme hmatom kože. Tieto sugescie sa nazývajú zmyslové sugescie.
3. Slovná sugescia. Toto je zvláštny druh sugescie. Opakujeme si slovami dajaké myšlienky, a tým sa ich naučíme. Žiaci sa slovnou sugesciou učia dôležité partie učiva. Napríklad doslovné citáty.
4. Mentálna sugescia. Ak opakujeme sugesciu iba v mysli, nazýva

sa mentálnou sugesciou. Mentálna sugescia je zo všetkých najsilnejšia.

Všetky sugescie sú vlastne predĺžením mentálnej sugescie. Sú závislé na mysli. Nemôžu byť činné bez mysle. Najväčšou silou na svete je mentálna sugescia (6/17–21).

Dr. H. Lindemann to potvrdzuje, keď učí, že slovné formuly autosugescie uvedú do činnosti aktívnu pomoc podvedomia. Preto vraví: „Každý človek má trvale iba toľko úspechu, koľko sám od seba očakáva." „Negatívne predstavy si pripúšťať do vnútra znamená samovraždu." „Negatívne predstavy sú horšie ako rakovina alebo srdcový infarkt, sú bičom ľudstva." „Pozitívne predstavy sú najprirodzenejším, najjednoduchším, najlacnejším prostriedkom k udržaniu zdravia." „Pozitívne predstavy znamenajú úspech."

Naša predstava o sebe by mala poznať iba úspech. Ale to sa nedá naučiť z dneška na zajtrajšok. To treba cvičiť. Stále ustavične trénovať (7/16).

Cvičenia alebo trénovanie sa tu vyžaduje preto, lebo sa zistilo, že podvedomá myseľ reaguje podľa intenzity množstva a stupňa sugescie. Ak sú sugescie silné a bezprostredné, odpovie silne a bezprostredne. Ak sú podnety slabé, slabšie alebo slabučké, odpoveď bude slabá, slabšia a slabučká. Ak sú dané v spánku, nevyplynie z toho nijaký čin.

Dr. Mišra vraví: „Ak nezačnete s určitou a mocnou autosugesciou, vaša myseľ vám vnúti svoju vlastnú sugesciu, a bude vás dirigovať sama. Riaďte svoju myseľ mocnou autosugesciou, a nepripustite, aby vás riadila vaša hmotná myseľ" (6/34).

„Jestvuje jedna myšlienková vlna, ktorá je vždy ku všetkému skeptická. Snažte sa ju ustavičným cvičením zlikvidovať, ináč skepsa zničí vaše dielo. Skeptik nedosiahne úspech v prítomnosti ani v budúcnosti. Skeptické mentálne vlny nechcú uznať nijakú filozofiu, nijaké náboženstvo, nijakého Boha. Uznávajú jedine priamu skúsenosť. Preto cvičte vytrvalo, aby ste premohli tieto vlny, a potom uznajú váš úspešný pokus, uznajú váš čin a stanú sa vaším horlivým priateľom, budete mať mocné mentálne vlny k pomoci" (6/33).

Ten istý autor pokúša sa vysvetliť mechanizmus meditačnej sugescie takto: V meditácii je podvedomie otvorené. Všetky záznamy

z minulého života vstupujú do hry. Silou pozornosti, sústredením, sa odstraňujú zo skladišťa podvedomia všetky nedobré záznamy a nahrádzajú sa božskými záznamami. Nedobrý život je odstránený a nahradený božským životom. To má za následok zmenu celej osobnosti. Havran sa premení v labuť, hriešnik vo svätca, slabý v mocného, konečno v nekonečno, smrteľné v nesmrteľné. V meditácii sa neustále odohráva proces oživovania a znovuoživovania. Všetky nižšie túžby sa nahradzujú vyššími, nevedomosť vedomosťou, neskutočnosť skutočnosťou, nepravda pravdou, smrteľnosť nesmrteľnosťou. Ku koncu meditácie je dokončený a pripravený nový záznam v podvedomí.

Po meditácii začína tento záznam vstupovať do nášho života, a to plynulo a neustále. Musíme nechať tento záznam slobodne v nás pôsobiť. Všetky rozkazy, ktoré pri meditácii podvedomá myseľ prijala, spôsobujú po meditácii takzvané postmeditatívne sugescie na náš život. Veľa temer neuveriteľných a podivných zmien dokážu vytvoriť v človekovi.

Postmeditatívne sugescie však musí človek sám posilňovať, a to asi takto: moja podvedomá myseľ, až vystúpiš na úroveň vedomia, prikazujem ti posilniť všetky zmyslové a motorické orgány a učiniť ich mocnými. Nesmiem znova a znova opakovať tie isté chyby. Moje uši by nemali byť ochotné počúvať nedobré zvuky, moje oči by nemali hľadať nedobré veci, môj jazyk by nemal hovoriť neláskavo, moje ruky by nemali robiť nedobrú prácu, moje nohy by nemali kráčať nedobrým smerom, a všetky moje zmyslové a pohybové orgány musia byť oslobodené od nedobrých pocitov a pohybov.

Napokon Rammurti Mišra radí: V meditácii teda dávajte svojmu podvedomiu silé mentálne sugescie pre postmeditatívnu fázu. Ak to budete robiť, čoskoro pocítite, že vaše podvedomie vás poslúcha 24 hodín denne a 365 dní v roku. Dávajte kladné sugescie, pomocou ktorých prekonáte svoje ťažkosti. Nakoniec nadobudnete také skúsenosti, že budete vedieť vládnuť nad svojím podvedomím natoľko, že poslúchne vaše vedomé rozkazy. To nie je pre naše podvedomie nič nového. Lenže prv sme sem dávali negatívne sugescie, ktoré prinášali do nášho života negatívne výsledky, takže sme sa nazdávali, že podvedomie je proti nám. Ale nie je proti nám, iba

naše prvšie negatívne sugescie sú proti našej dnešnej situácii. Náš súčasný život je výsledkom sugescií, ktoré sme dávali podvedomiu v predošlom živote a náš budúci život bude výsledkom terajších sugescií (6/60–63).

✦ ✦ ✦

Dúfam, že som týmto odbočením do jogy neskomplikoval výklad zenovej meditácie. Nám totiž ide o to, aby sme z orientálnych skúseností obodrili našu kresťanskú meditáciu.

Vráťme sa teda k tomu, ako má prebiehať kresťanská zenova meditácia metódou koanu. Takto:

a) meditačná pozícia
b) dýchacie cvičenie
c) koan (prvý, druhý, tretí, štvrtý stupeň)
d) modlitba.

Páter Lenfers vo svojom príklade modlitbu neuvádza. Mohla by znieť napríklad: Zažiar vo mne svojím svetlom, nech každý človek, s ktorým sa stretnem, pocíti tvoju prítomnosť vo mne.

Výklad o metóde koanu musíme zakončiť zásadou zenu Rinzai, že žiak zenu dostáva od majstra stále nový a nový koan, a „tak to ide ďalej, až s pomocou niektorého koanu môže priviesť meditujúceho k satori." Je to teda prvá cesta, ktorou sa možno dostať k satori (1/67).

Ale každý majster varuje žiaka, aby sa príliš neupínal k myšlienke budúceho satori, pretože i takéto zameranie mu prekáža dosiahnuť duchovnú prázdnotu, ktorá je nutná, aby sme skutočne dosiahli satori (1/19).

2.2.5 Mu-ji

Teraz už môžeme pristúpiť k opisu druhej cesty k satori.

Druhá cesta spočíva v tom, že sa akosi postíme, to znamená, že sústredenie, ktoré sme dosiahli, nevyužívame ku koanu, čiže k privteľovaniu si dajakej náboženskej myšlienky, ale sa zaoberáme stále tým „mu", čiže ničím, aby sme sa dostali k plnému satori. Človek si nedopraje pokoj, pokým nedosiahne toto jedinečné svetlo. Meditácia bude teda pokračovať ustavične tým, že sa snažíme myslieť na nič, po japonsky „mu-ji".

Meditácia touto metódou vyzerá takto:

a) meditačná pozícia
b) dýchacie cvičenie
c) mu-ji
d) modlitba.

K cvičeniu mu-ji môžeme použiť spôsob uvedený v šikantádze.

Mohlo by vám napadnúť, že to je strata času: sedieť a myslieť na nič. Páter Lassalle tvrdí, že úžitok je ten istý ako pri meditácii koanu, ba dokonca aj väčší. Len je otázka, či sa nám raz dostane plného svetla satori. Každý človek by ho mohol dosiahnuť, ale to vyžaduje potrebnú vytrvalosť (1/73).

Napriek tomu páter vraví, že nechce rozhodovať, či je lepšie zvoliť si prvú alebo druhú cestu, čiže podľa nášho názvoslovia: koan alebo mu-ji. To je vec osobného rozhodnutia.

Ale je možné ísť strednou cestou, a to tak, že najprv pôjdeme cestou koanu a pri vhodnej príležitosti prejdeme na mu-ji.

Okrem toho majstri zenu pripomínajú, že kto sa rozhodne pre mu-ji, musí sa tým „ničím" zaoberať nielen pri meditácii zenu, ale neustále. Drasticky vravia, že tým „mu" sa možno zaoberať i v spaní a že sa to má skutočne tak robiť. Kto sa dôsledne v tom cvičí, môže dosiahnuť satori i mimo meditácie, kedy to najmenej očakáva.

Napokon k ceste mu-ji treba poznamenať dve pripomienky.

Predovšetkým sa môže človek domnievať, že dosiahol satori, hoci to nie je pravda. Mal azda veľmi silný zážitok, prípadne i účinky sú také, aké sa pripisujú v knihách osvieteniu. A predsa to ešte nebolo satori. Človek si musí zachovať skromnosť a poníženosť, i keď hocičo zažijeme. A keď sme zistili, že to ešte nebolo satori, nič sme nestratili a môžeme pokojne pokračovať v meditácii (1/74).

Pritom z katolíckej vierouky musíme pripomenúť, že novozákonné knihy s úplnou jasnosťou odmietajú bezprostredné nazeranie na Boha v pozemskom živote. Zato viera nám dáva schopnosť spoznať velebnosť Božiu v tvári Ježiša Krista. Sv. Pavol píše: „Boh, ktorý rozkázal, aby z temnôt zažiarilo svetlo, zažiaril i v našich mysliach jasným poznaním velebnosti Božej v osobe Ježiša Kris-

ta“ (2 Kor 4, 6). Priamo nazerať na Boha tu na zemi v nijakom prípade nie sme schopní, pretože „kým prebývame v tele, sme mimo Pánovho domova. Žijeme totiž podľa viery, nie podľa toho, čo vidíme“ (2 Kor 5, 7). Keď teda sme mimo Pánovho domova a žijeme iba podľa viery, „my teraz vidíme cez zrkadlo, v hádanke“ a „poznávame iba čiastkove“ (1 Kor 13, 12).

Ešte rozhodnejšie, dokonca s polemickou ostrosťou, asi proti gnostikom (?) obracia sa Ján apoštol proti možnosti bezprostredného nazerania na Boha v pozemskom živote. Píše: „Boha nikto nikdy nevidel. Jednorodený Syn, ktorý je v lone Otcovom, ten nám vyrozprával“ (Jn 1, 18). Alebo: „Vy však ste nikdy nepočuli jeho hlas ani nevideli jeho tvár“ (Jn 5, 37). Alebo: „Nie že by niekto bol videl Otca, iba Ten, ktorý je od Boha, videl Otca“ (Jn 6, 46). Alebo: „Boha nikto nikdy nevidel, ale keď sa navzájom milujeme, Boh prebýva v nás“ (1 Jn 4, 12) (por. 51/585). A týmto citátom, v ktorom sa vzájomná láska odporúča ako prostriedok k zážitku Boha v nás, prejdime k druhej pripomienke.

Druhá pripomienka nás chce uchrániť toho, aby sme, či už pri satori alebo ešte na ceste k satori, teda pri meditácii zen, zabudli na ostatných ľudí, a zaoberali sa iba sebou samým. Takéto nebezpečenstvo je naporúdzi u toho, komu veľmi záleží, aby dosiahol satori. Naším cieľom musí byť „ja v Bohu“ a nie „ja vo vlastnom ja“ (1/74). Ale v Bohu to znamená v Otcovi všetkých. V Bohu musím vidieť aj všetkých jeho synov a dcéry, svojich bratov a sestry, svojich blížnych, pretože som Kristov.

Ak sa mi podarí zažiť skutočnosť Boha a nezacítim v nej aj skutočnosť blížnych, tak som nezažil plné svetlo. V plnom svetle neexistuje Boh bez synov a dcér.

Pokúste sa vypozorovať na desiatich obrázkoch, ktorými japonskí majstri zenu znázorňujú svojim žiakom cestu k satori, ako títo ľudia, hoci nepoznajú kresťanstvo, zdôrazňujú žiakom zenu, aby v dôsledku osvietenia slúžili a pomáhali svojim blížnym.

1. Na prvom obrázku roľník hľadá strateného vola. Zatiaľ bez plánu, bezradne chodí sem i tam. Človek ešte vôbec netuší, čo je vlastne satori. Všetky jeho predstavy sú nesprávne a bránia

mu, aby dospel k osvieteniu. Musím priznať, vraví páter Lassalle, že sa mi takisto viedlo, hoci som o zenu veľa počul a čítal.

2. Na druhom obrázku roľník našiel stopu svojho strateného vola a je šťastný. Je to znamenie, že sme na správnej ceste.
3. Na treťom obrázku roľník objavil aj vola. To znamená, že človek našiel svoje skutočné ja. Je to už nazeranie podstaty. Ak máme na mysli, že nazeranie podstaty môže byť „šókenšó“, čiže malé nazeranie, to by sa na treťom obrázku dalo vyjadriť tak, že roľník síce vidí vola, ale o chvíľu ho stratí z dohľadu, zakiaľ pri „daikenšó“, čiže pri veľkom nazeraní ho už nestráca z očí. Je to pravé osvietenie, ale by sme sa mýlili, keby sme si mysleli, že sme dosiahli cieľ.
4. Preto je tu štvrtý obraz: roľník chytí uzdu. Stojí ho to veľa námahy, lebo zviera je spurné a nechce ísť za ním. Tu sa nám ukazuje, že ani po nazeraní podstaty nezomreli v človekovi nezriadené pudy. Neovláda ešte úplne svoje ja, duch ešte nie je slobodný.
5. Na piatom obraze roľník vedie vola za uzdu. Ovláda ho až natoľko, že sa vol dá viesť. Človek začína pomaly ovládať sám seba, ale stále mu to dá ešte veľa práce.
6. Šiesty obraz ukazuje roľníka ako sa vezie na volovi a pre svoje potešenie hrá si na flaute. To znamená, že už sa veľmi nenamáha. Ide mu to hravo.
7. Na siedmom obraze už vola nevidíme. Roľník sedí pred domom a je celkom spokojný. Človek je so svojím opravdivým ja nielen spojený, ale je s ním úplne zjednotený. Dokonalý pokoj a bezstarostnosť vystriedali predošlé ťažkosti.
8. Na ôsmom obraze už nevidíme ani vola ani roľníka. Je tam iba kruh, v strede ktorého nie je nič. To znamená, že všetky rozpory prestali, človek nie je už ani schopný povedať si: teraz som dospel k osvieteniu, už žije „chronicky“ v stave osvietenia.
9. Posledné dva obrázky znázorňujú plný účinok osvietenia. Na deviatom obrázku vidíme kvetiny v krajine. To má naznačiť, že sa okolo človeka, ktorý dosiahol osvietenie, nič nezmenilo. Kopec, na ktorom roľník s toľkou námahou chytil vola, sa nezmenil, je taký istý ako prv. Len človek sám sa zmenil, vidí všetko inými

očami. Všetko je v pokoji. Všetko, od čoho sa prv namáhavo odpútaval, stojí pred ním podmanené.

10. Na desiatom obraze vidíme, ako roľník ide do mesta. Cestou sa rozpráva s mužom, ktorý nesie fľašu ryžového vína a koš na ryby. To znamená, že človek, ktorý dosiahol satori, má ísť medzi ľudí, aby aj im pomohol dosiahnuť pravú slobodu a osvietenie. Možnosť osvietenia majú všetci ľudia, i takí, čo majú celkom obyčajné zamestnanie, ako obchodníci s ryžovým vínom a s rybami. Ten, kto dosiahol satori, slúži a pomáha všetkými svojimi silami ostatným ľuďom. Má začať nový život, pretože k tomu dostal účinnú pomoc (1/27–28).

Takto sme si vysvetlili kresťanskú zenovu meditáciu. Podstatnou črtou meditácie tohto druhu je, že to nie je rozjímanie. A predsa má zenová meditácia veľký význam. Pozrime sa, čo hovorí o tom páter Lassalle.

2.3 VÝZNAM ZENOVEJ MEDITÁCIE

2.3.1 Prvý stupeň

Aký to má zmysel sedieť celé hodiny so skríženými nohami a na nič nemyslieť?... Rozhodne má zmysel zbaviť sa na chvíľu všetkých myšlienok na svoje vlastné ja... Témou, ktorá sa pri takýchto cvičeniach stále opakuje, je takzvaná „muga“, čo znamená „nie-ja“. S mojím ja musia zomrieť všetky pocity strachu, pýchy, závisti atď. I naše kresťanské exercície majú za úlohu zbaviť sa zlých náklonností, lenže postupujeme pri tom ináč: my najprv rozjímame o pravdách viery a vytyčujeme si predsavzatia. Potom nastane boj s prekážkami, ktoré sa nám stavajú do cesty pri uskutočňovaní dobrých predsavzatí. Naproti tomu pri zenu neuvažujeme, ale akosi vyprázdňujeme ducha, takrečeno rozbíjame prekážky, všetko to, čo je v človekovi neusporiadané. Už na tomto stupni sa teda človek zacvičuje do sebaovládania a krotenia vášní. Sebaovládanie Japoncov je známe. Má teda i prvý stupeň na ceste k satori svoju vlastnú vnútornú hodnotu, nezávisle od toho, či človek dospeje k druhému alebo tretiemu stupňu (1/2–8).

2.3.2 Druhý stupeň

Rád by som ho nazval hlbokým sústredením alebo pohrúžením ducha. Rozum a vôľa sú nám celkom k dispozícii. V duši nachádzame akýsi mier podobne ako pri úprimnej modlitbe. Človek sa už necíti tak závislým na veciach, o ktorých sa prv domnieval, že ich nemôže postrádať. Človek sa stal vnútorne slobodnejší, nepozná protivenstvá. Rany osudu už ho tak ľahko nevyvedú z duševnej rovnováhy. Naši blížni už sotva vedia zapríčiniť, aby sme sa na nich rozhnevali. Stali sme sa k ľuďom prívetivejší. Zbavili sme sa všetkého, čím sme svojim blížnym znepríjemňovali život.

Okrem toho vieme sa ľahšie na niečo sústrediť. Hlavne to pozorujeme pri čítaní. Kto bol prv pri ústnej alebo liturgickej modlitbe

očami. Všetko je v pokoji. Všetko, od čoho sa prv namáhavo odpútaval, stojí pred ním podmanené.

10. Na desiatom obraze vidíme, ako roľník ide do mesta. Cestou sa rozpráva s mužom, ktorý nesie fľašu ryžového vína a koš na ryby. To znamená, že človek, ktorý dosiahol satori, má ísť medzi ľudí, aby aj im pomohol dosiahnuť pravú slobodu a osvietenie. Možnosť osvietenia majú všetci ľudia, i takí, čo majú celkom obyčajné zamestnanie, ako obchodníci s ryžovým vínom a s rybami. Ten, kto dosiahol satori, slúži a pomáha všetkými svojimi silami ostatným ľuďom. Má začať nový život, pretože k tomu dostal účinnú pomoc (1/27–28).

Takto sme si vysvetlili kresťanskú zenovu meditáciu. Podstatnou črtou meditácie tohto druhu je, že to nie je rozjímanie. A predsa má zenová meditácia veľký význam. Pozrime sa, čo hovorí o tom páter Lassalle.

2.3 VÝZNAM ZENOVEJ MEDITÁCIE

2.3.1 Prvý stupeň

Aký to má zmysel sedieť celé hodiny so skríženými nohami a na nič nemyslieť?... Rozhodne má zmysel zbaviť sa na chvíľu všetkých myšlienok na svoje vlastné ja... Témou, ktorá sa pri takýchto cvičeniach stále opakuje, je takzvaná „muga“, čo znamená „nie-ja“. S mojím ja musia zomrieť všetky pocity strachu, pýchy, závisti atď. I naše kresťanské exercície majú za úlohu zbaviť sa zlých náklonností, lenže postupujeme pri tom ináč: my najprv rozjímame o pravdách viery a vytyčujeme si predsavzatia. Potom nastane boj s prekážkami, ktoré sa nám stavajú do cesty pri uskutočňovaní dobrých predsavzatí. Naproti tomu pri zenu neuvažujeme, ale akosi vyprázdňujeme ducha, takrečeno rozbíjame prekážky, všetko to, čo je v človekovi neusporiadané. Už na tomto stupni sa teda človek zacvičuje do sebaovládania a krotenia vášní. Sebaovládanie Japoncov je známe. Má teda i prvý stupeň na ceste k satori svoju vlastnú vnútornú hodnotu, nezávisle od toho, či človek dospeje k druhému alebo tretiemu stupňu (1/2–8).

2.3.2 Druhý stupeň

Rád by som ho nazval hlbokým sústredením alebo pohrúžením ducha. Rozum a vôľa sú nám celkom k dispozícii. V duši nachádzame akýsi mier podobne ako pri úprimnej modlitbe. Človek sa už necíti tak závislým na veciach, o ktorých sa prv domnieval, že ich nemôže postrádať. Človek sa stal vnútorne slobodnejší, nepozná protivenstvá. Rany osudu už ho tak ľahko nevyvedú z duševnej rovnováhy. Naši blížni už sotva vedia zapríčiniť, aby sme sa na nich rozhnevali. Stali sme sa k ľuďom prívetivejší. Zbavili sme sa všetkého, čím sme svojim blížnym znepríjemňovali život.

Okrem toho vieme sa ľahšie na niečo sústrediť. Hlavne to pozorujeme pri čítaní. Kto bol prv pri ústnej alebo liturgickej modlitbe

roztržitý, je prekvapený, že sa vie oveľa lepšie sústrediť. Kňaz príliš zamestnaný v duchovnej správe sa teraz azda prvý raz pomodlí celý žalm bez toho, že by mu uniklo jediné slovo.

Na druhom stupni totiž duch začína nadobúdať prevahu nad telom a jeho zmyslovými vnemami. A to sa nedeje cestou poznania a vôle, ale priamo a bezprostredne. V tomto spočíva prekvapujúci účinok tejto askézy (1/9–11).

2.3.3 Tretí stupeň

V tomto stave prestáva dialektické myslenie a rozlišovanie pojmov, ba vôbec tu prestáva myslenie v obvyklom zmysle. Nastáva vyslobodenie zo sveta zmyslov a zo sveta pojmov. Thomas Merton v diele „Vzostup k pravde" píše čosi podobné o vstupe do mystiky: „V tom okamžiku z nás spadne vedomie nášho falošného všedného ja, ako špinavý, vlhkom a blatom zaťažený plášť. To hlbšie ja, ktoré spočíva veľmi hlboko, sa uvoľňuje a ponoruje do bezodnej hlbiny božského mieru. Teraz už nenarážame na to, čo sa deje v nás a ešte menej na to, čo sa deje okolo nás. Sme príliš hlboko pod povrchom normálneho uvažovania" (1/14).

Osvietenie môžeme skutočne nazvať mystickou skúsenosťou, i keď nevybočuje z medzí prirodzeného poriadku a je nám dostupné prirodzenými silami. Vzdávame sa každého poznania v obvyklom zmysle. Jediný akt našej poznávacej schopnosti musí záležať v tom, že sa táto poznávacia schopnosť z nášho jednania sama vylúči. Priliehavo sa dá charakterizovať ako „salto mortale" z mentálneho odrazového mostíka. Ide tu o skúsenosť čistej existencie, ktorá je mimo rámca všetkého poznania (1/16).

Azda by sme mohli povedať, že sa tu duch vo svojej činnosti stáva nezávislým na tele. Za normálnych okolností nemôže človek, ktorý je telo a duch, dospieť k dajakému poznaniu bez súčinnosti tela. Tu však táto podmienka neplatí. V tom zmysle hovorí sv. Tomáš Akvinský o „vliatom poznaní" (1/17).

Ľudovo sa povie: „Rozsvietilo sa mu". Spoznali sme napríklad pomíjajúcnosť všetkého pozemského tak jasne, ako nikdy predtým a tento poznatok môže byť tak silný, že sa rozhodneme pre nový

život, zameraný k večnosti. To však nie je satori. Satori je ovládnutie duchovnej sily, ktorú má v sebe vlastne každý človek, i keď bola prv utajená v ňom, a preto ju nemohol ovládať. Skúsenosti nám potvrdzujú, že taká sila v človekovi skutočne jestvuje. Neleží v našom psychologickom vedomí, ale práve mimo tohto vedomia, povedzme azda nad ním alebo pod ním. Odkrytie tejto sily je bezprostredným zážitkom. Je to objavenie a aktivizácia duchovnej sily, ktorú sme predtým nepoznali, a preto sme ňou nemohli disponovať. Ak sa dostane človek k osvieteniu, prežíva a vidí v úplnom svetle to, čo prv poznal iba teoreticky alebo svojím rozumom na podklade svojej náboženskej viery. Vidí to nanovo duchovným zrakom. Takýto pohľad vyslobodzuje z otroctva pudov.

Carlos Maria Staehlin S. J. vraví, že ľudskú dušu môžeme prirovnať k rozsiahlej krajine, ktorú tvorí nebo a more. Jemná čiara horizontu oddeľuje hornú oblasť vzduchu a dolnú oblasť vody. V „krajine našej duše" je horizontom naše vedomie. Nad touto čiarou je veľká a neznáma výška, nadvedomie. A pod ňou veľká neznáma hĺbka, podvedomie. Naše vedomie sa iba dotýka spodnej hranice výšky a hornej hranice hĺbky. Vstup do nadvedomia býva veľmi silným zážitkom, ktorý môžeme nazvať osvietením. Tento zážitok sa môže charakterizovať ako silná intuícia alebo silná vízia. Predchádza mu skutočná príprava, ktorej hnacou silou je želanie zažiť Božiu prítomnosť. Ale môže sa dostaviť celkom nečakane. Nemusí to byť ani vo vhodnom okamžiku ani na vhodnom mieste. Dotyčná osoba je v tomto rozhodujúcom okamžiku celkom bezstarostná, napríklad vykláňa sa z okna, vystupuje po schodoch, alebo odpočíva v záhrade. A náhle akoby sa odhrnula opona a akoby sa otvoril obzor, človek v jedinom okamžiku pochopí, čo dlho študoval a čo nikdy nemohol pochopiť. Tento ohnivý záblesk (vízia a sila) nezhasne hneď. Človek má čas svoj duchovný zážitok analyzovať v jeho životom priebehu. Duša sa cíti v jeho strede, má to, po čom túžila. Nastáva obrátenie: človek mení svoje kritériá a životný štýl.

Pritom všetkom je to iba prirodzený zážitok. Táto silná intuícia je, ako vraví Merton, niečo tak mohutné, že pohanskí filozofovia ju pokladali za najvyššiu blaženosť, akú vôbec môže človek dosiahnuť prirodzenými silami. Táto radosť, toto intelektuálne naplne-

nie, ktoré je čiastočnou odpoveďou na najhlbšiu túžbu duchovného bytia v človekovi, na jeho túžbu po bezprostrednom nazeraní, je prirodzenosti prístupná.

V zenu sa hovorí o malom a veľkom nazeraní podstaty. Rozdiel je v tom, že pri malom nazeraní podstaty nie je zážitok tak hlboký a trvalý a čoskoro sa pominie. A okrem toho ľahšie ho dosiahneme než veľké nazeranie. Ľudia, ktorí stále cvičia meditáciu zen, majú veľké nazeranie podstaty raz alebo dvakrát v živote, zatiaľ čo malé nazeranie podstaty je častejší jav.

Ak chápeme osvietenie ako objavenie novej sily, potom je prirodzené, že sa objaví po dlhom cvičení. Ale kedy, to nik nevie popredku vypočítať. Môže sa dostaviť pri celkom bezvýznamných príležitostiach. Napríklad istý bonz dosiahol osvietenie, keď mu učiteľ zhasol sviecu, ktorú držal v ruke, takže zostal bezmocne stáť v tmavej chodbe.

Satori pomáha človekovi hlbšie pochopiť náboženské pravdy. Nie je správne domnievať sa, že pri meditácii zenu je rozumová činnosť úplne vyradená (1/29). V skutočnosti to tak nie je, a ani nemôže tak byť. Len čo človek dosiahne vyššiu rovinu, musí aj rozum pracovať, ale intuitívne. Napríklad kresťan uprie svoj zrak na Ježiša – Bohočloveka. Ale to musí byť činnosť intuitívna, pretože keby sa človek v tomto prípade pokúšal uvažovať o náboženskej pravde dialekticky, bol by hneď vyvedený zo stavu osvietenia. Tento stav totiž prevyšuje každú dialektickú činnosť (1/30).

Toto upretie zraku na Boha sa deje prirodzenými silami, rozumie sa však, že s obvyklou milosťou pomáhajúcou, ktorá pomáha pri každom náboženskom cvičení. Nie je tu teda reč o mystickej milosti v nadprirodzenom zmysle. Je to dokonca tak, že by sme to mohli nazvať milujúcim pohľadom na Boha. To platí už o stave hlbokého sústredenia na druhom stupni (1/30).

Z toho vidieť, aký veľký význam môže mať toto cvičenie pre moderného človeka. Ľudia našich čias trpia pod ťarchou prílišnej zamestnanosti a stáleho zhonu. Nervy sa vyčerpávajú, a preto sa snažia prísť na iné myšlienky. Prostriedky, ktorými to chcú dosiahnuť, však nervový stav ešte zhoršujú. Zvlášť film poskytuje očiam i ušiam toľko zaujímavého a podnecuje city tak silno, že

priam vzrušuje. A pritom netreba nič robiť, iba sedieť a pozerať sa, počúvať a čakať, aký bude koniec. Tým však človek nedosiahne vnútorný pokoj. Potom k tomu pristúpia noviny, časopisy, rádio, televízia, všetko prostriedky, ktorým nemožno uprieť dobré stránky, ale človeka predsa rozrušujú. Nie je teda divné, že ľudia dnes zúfalo volajú po pokoji. Ale ako ho dosiahnuť? Človek predsa nemôže stále unikať do lesných samôt. Práve dnes nemôže človek žiť v ústraní. Musí sa zúčastniť spoločenského života (1/31).

Metóda zen môže modernému človeku pomôcť, ak sa jej venuje vážne a vytrvalo, so snahou dosiahnuť satori. Moderný človek potrebuje vyvážiť nadmernú aktivitu zdravou pasivitou. Osvietenie je takou pasivitou. Poskytuje človekovi prirodzenú spokojnosť a radosť. Pre veriaceho človeka sa k tomu ešte pripája nová radosť z priblíženia sa k Bohu. Satori je skutočne cestou k viere v Boha a k láske k Bohu, a to cestou priamou (1/46).

Tu sa teda naskytuje možnosť kňazom a rehoľníkom, aby sa napriek všetkej vonkajšej činnosti dostali k hlbokému spojeniu s Bohom, bez toho, žeby k tomu potrebovali povolanie k veľkým mystickým milostiam. Sv. Ján z Kríža vraví: „Duša, pokiaľ to na nej záleží, sa musí pripraviť na prenesenie do nadprirodzeného mystického vzťahu k Bohu a má to urobiť prirodzenou cestou, ale s pomocou, ktorú Boh duši poskytuje.“ Tá prirodzená cesta je zen (1/59). I keby sa v zenu nedosiahlo osvietenia, samotná cesta k satori, ktorú človek podniká vytrvale a trpezlivo, má svoj vlastný hlboký význam. Asi tak ako pre zdravie a otužilosť človeka je významná cesta k horskému štítu, i keď sme samotný štít nedosiahli.

Všetci učitelia zenu sa zhodujú v tom, že je možné dosiahnuť satori aj mimo sedenia v zenovej meditácii, ba takéto osvietenie býva dokonca silnejšie. Zo starých čínskych dokumentov i z moderných japonských správ vychodí, že uvoľňujúci moment môže nastať pri prechádzke lesom, pri obdivovaní kvetiny, pri pozorovaní mesiaca, pri umývaní riadu, pri nakopnutí do kameňa, pri hocakej nepatrnej banalite, pri celkom nečakanej trivialite. Či nevyplýva z toho, že zenové sedenie je potom zbytočné? Nie. Ono hnetie, miesi, pripravuje ducha (9/24).

2.3.4 Zhrnutie

Nakoniec si teda zhrňme zisky, ktoré dosiahneme na ceste k satori prostredníctvom zenu.

1. Prvým ziskom je, že sa dostaneme do stavu sústredenia a otvára sa nám brána, ktorá vedie k vnútornej modlitbe. To je úžitok, ktorý môžeme zo zenu získať bezpečne. Či nás Boh povedie ďalej, to už nezáleží od nás.
2. Druhý zisk spočíva v tom, že napriek všetkému rozptyľovaniu, ktoré prináša život, dokážeme sa ľahko koncentrovať nielen na modlitbu, ale i na prácu v zamestnaní.
3. Tretím ziskom je to, že dokážeme zachovať vnútorný pokoj a dokážeme sa ovládať i vo všetkých nepríjemných situáciách, ktoré prináša dnešný život.
4. Na štvrtom mieste treba uviesť, že sa postupne zbavujeme pochybností, duševnej depresie, strachu, závisti a nenávisti a ostatných rušivých a náboženstvu odporujúcich pocitov.
5. Piatym ziskom je vnútorná harmónia a radosť, ktorá prináša trvalú spokojnosť a pôsobí, že všetko dobré a krásne prežívame celou svojou existenciou.
6. Najväčšiu cenu však má stále vrúcnejšie spojenie s Bohom, ktoré vyrastá z hlbokej meditácie a zo živej modlitby, ktorú pripájame na koniec meditácie.
7. Napokon páter právom pripomína, že toto všetko má blahodárny vplyv na naše zdravie a pôsobí to pozitívne na našu prácu a výkonnosť.

A tieto všetky účinky skúsime ešte prv, než dôjdeme k vlastnému satori, ktoré je najväčším darom meditácie zen. Spočiatku sú slabé a nepravidelné, ale čím viacej cvičíme zen, tým sa stávajú silnejšími. Keby ľudia využili možnosti, ktoré sa im ponúkajú, ušetrili by si veľa zbytočného utrpenia (1/72–73).

Právom sme presvedčení o správnosti a jedinečnej vnútornej hodnote našej viery a nesmieme si myslieť, že by na nej mohlo sa niečo zlepšiť. Veď predmetom našej viery sú absolútne pravdy, ktoré nám zjavil sám Boh. Ale sa preto ešte nemusíme báť prevziať od iných náboženstiev metódy, ktoré nám pomôžu, aby sme si svoju

vieru a svoje náboženstvo ešte väčšmi privlastnili. Zen nám môže pomôcť v tom, aby nám viera prešla do krvi, aby sme si ju privtelili (1/51).

3. OBHÁJENIE ZENOVEJ MEDITÁCIE

3.1 MÁ BLÍZKO K „AUTOGÉNNEJ MEDITÁCII“

Chceme v tejto stati obrátiť pozornosť na takú vedu, ktorá je u nás bežná a známa a ktorá sa tiež zaoberá meditáciou. Táto meditácia sa nazýva: autogénna meditácia. Veda, ktorá vyvinula autogénnu meditáciu, je súčasná moderná psychoterapia, menovite tá časť psychoterapie, ktorá je známa pod menom: autogénny tréning.

Základným vedeckým dielom v tejto oblasti je kniha „Das autogene Training“ od J. H. Schultza (1884–1970), ktorý túto otázku dôkladne spracoval. Schultz je vlastne zakladateľom autogénneho tréningu. Jeho kniha do roku 1970 vyšla v 13. vydaniach. U nás je známa v českom preklade (37). Moderným kompendiom je šesťzväzkové dielo W. Lutheho „Autogenic therapy“ napísané sčasti spolu so Schultzom (38). V ňom sú bohaté poznatky nanovo zhrnuté a kategorizované. Okrem Schultzovej knihy opierame sa pri vypracovaní tejto stati o knihu „Psychoterapie“ od PhDr. Stanislava Kratochvíla, CSc., ktorá vyšla v Avicenu, zdravotníckom nakladateľstve v Prahe 1976 v druhom rozšírenom a upravenom vydaní (39), ako i o knihu dr. med. Hannesa Lindemanna „Autogenes Training“, ktorá vychádza od roku 1971 každoročne v novom vydaní (7). A napokon o knihu Wieslawa Romanowskiego „Teoria i metodyka cwiczeň relaksowokoncentrujacych“, vydanú Štátnym vydavateľstvom lekárskych vied vo Varšave 1975 (40).

Kratochvíl odporúča k štúdiu autogénneho tréningu praktické

a prehľadné príručky Kleinsorga a Klumbiesa „Technik der Relaxation“ (41) a H. Bindera „Gesundheit durch Entspannung“ (42). Obidve majú ako prílohu gramofónovú dosku.

Sovietske lekárske skúsenosti v tejto oblasti sú opísané najmä v knihe M. S. Lebedinského „Očerki psychotěrapiji“ (43), ďalej v knihe A. G. Panova a kol. „Autogénnaja trenirovka“ (44) a v knihe A. S. Romena „Samovnušenije i jego vlijanije na organizm čelověka“ (45).

✦ ✦ ✦

V autogénnom tréningu rozoznávame tri stupne; sú to: štandardné cvičenie, autogénna modifikácia a autogénna meditácia.

Najnižší stupeň je

štandardné cvičenie.

Ide tu o šesť nacvičovaných úkonov za tým cieľom, aby sme dosiahli uvoľnenie rozličných orgánov tela prostredníctvom koncentrácie na príslušné subjektívne pocity.

Pri štandardnom cvičení môžeme si vybrať jednu z troch pozícií tela. Buď polohu ležania, alebo sedenia v pohodlnom vysokom kresle s opretou hlavou, alebo sedenia na spôsob „drožkára“. Oči máme v každej polohe zavreté.

Prvé cvičenie:

Cieľ: vyvolať si predstavu tiaže najprv v dominantnom ramene, ktoré je u praváka pravé, u ľaváka ľavé. Predstavujeme si, akoby pravá ruka bola ťažká. Predstavu sprevádzame a podporujeme presne formulovanou myšlienkou: „Moja pravá ruka je ťažká“. Formulu opakujeme šesťkrát za sebou. Potom si predstavíme: „Ja som celkom pokojný“. Znova šesťkrát formula tiaže. Snažíme sa, aby sa predstava tiaže rozšírila postupne na celé telo. Čas, ktorý je potrebný k tomu, aby sme dosiahli v ramene a v celom tele pocit tiaže, je u každého cvičiaceho rozličný. Nezávisí natoľko od sily predstavivosti, ale viacej od pravidelnosti každodenného cvičenia.

Myslieť iba na dominantnú ruku a nie na celé telo sa prikazuje z toho dôvodu, že sa tu spĺňa zásada: fixovať sa na jednu časť tela. Spomeňte si na jeden bod, ktorý máme pred očami pri zazene. Fixovanie myšlienky na jeden bod je vynikajúcim prostriedkom k tomu, aby sme sa koncentrovali, čiže sústredili. Samo slovo sústredenie predpokladá stred. Keby sme mysleli na celé telo, dovoľovali by sme mysleniu, aby sa rozplývalo. Naše myšlienky by sa roztekali. Treba sa koncentrovať na jedno rameno, z ktorého v dôsledku zákona generalizácie prenáša sa pocit postupne na celé telo.

Samotná predstava tiaže má tento fyziologický dôvod: svalstvo ramena a postupne všetko svalstvo tela sa uvoľňuje. Predstava tiaže spôsobuje dokázateľné premeny v tele. Predstava tiaže nie je teda namýšľaním alebo sebaklamaním. Toto tvrdenie sa bude pozdávať daktorému začiatočníkovi odvážne. Ale školení speváci alebo čitatelia príručiek o speváckom umení napríklad od Jiřího Bara alebo Břetislava Kočího si ľahko spomenú, že aj pri vytváraní spevného hlasu predstava masky alebo hlavového tónu spôsobuje zmenu v hlasových dutinách.

Druhé cvičenie:

Cieľ: vyvoliť si predstavu tepla v ramene a postupne v celom tele. Tým sa dosiahne preteplenie celého tela. Doktor Lindemann píše, že sa pri tomto cvičení nameralo zvýšenie teploty najmä v ramene viac než o dva stupne. Význam preteplenia spočíva v tom, že sa uvoľnia periférne cievy a umožní sa zvýšený prívod krvi do orgánov. V tomto cvičení používame formulu: „Moja ruka je teplá“ (7/37–38).

Tretie cvičenie:

Cieľ: regulácia srdcovej činnosti. Cvičiaci má sa naučiť pociťovať pokojný tep svojho srdca. Srdce je úzko zviazané prostredníctvom vegetatívneho nervového systému so všetkými psychickými hnutiami, takže sa ľudovo povie o nesvedomitom človekovi: ten nemá srdce. A dakedy čítame v novinách, že pri dramaticky prebiehajúcom futbalovom zápase sa daktorý fanúšik tak úzko identifikoval so svojou jedenástkou, že mu pri góle „prasklo srdce“ – dostal srdcový infarkt. Takisto teda platí, že srdce je citlivé aj na autogénnu pred-

stavu. Z toho dôvodu autori varujú, aby si cvičiaci vytváral ľubovoľné predstavy zacielené na srdce bez lekárskeho dozoru.

Odporúčaná formula znie: „Moje srdce bije pokojne a pravidelne." Pritom si najprv položíme pravú ruku na krajinu srdca, aby sme získali zážitok srdca. Len čo sme objavili, ako nám srdce pracuje, položíme ruku opäť vedľa tela.

Štvrté cvičenie:

Cieľ: koncentrácia na dýchanie, pričom nejde o vôľovú manipuláciu s dychom. Subjekt sa má skôr poddať dychu. Vyjadruje to formula v nemčine: „es atmet mich". U nás sa používa formula: „Dýcha sa mi ľahko a príjemne."

Piate cvičenie:

Cieľ: regulácia brušných orgánov. Sústredíme sa na oblasť plexus solaris s myšlienkou, že do solárneho plexu prúdi teplo. Solárne nervové pletivo leží za žalúdkom po oboch stranách strednej chrbtice. Riadi činnosť brušných orgánov a prenáša naše nálady. Preto sa hovorí: „Mám ho v žalúdku." Žalúdočné žľazy registrujú tak citlivo jemné rozdiely v našej duševnej pohode, ako seizmograf vlny zemetrasenia. Snažíme sa vegetatívny nervový systém týmto cvičením dostať pod záber (7/47). Používame k tomu formulu: „Pod žalúdok mi prúdi teplo."

Šieste cvičenie:

Cieľ: koncentrácia na oblasť hlavy. Oddávna lekári s úspechom nariaďujú teplé upokojujúce kúpele so studenými obkladmi čela. Upierame pozornosť na hlavu s predstavou, ako by príjemný vánok ovieval chladom naše čelo. Používame pritom formulu: „Moje čelo je príjemne chladné."

Týchto šesť cvičení tvorí takzvaný nižší stupeň autogénneho tréningu. Každé cvičenie konáme trikrát denne od jednej do päť minút. Neskôr sa môže cvičenie predĺžiť až na štvrťhodinu. Nácvik každého cvičenia trvá obyčajne štrnásť dní, takže na nácvik celého nižšieho stupňa sa počíta s tromi mesiacmi. Je pozoruhodné, že už tento

samotný nácvik, ak sa koná pravidelnými cvičeniami, čo aj len trikrát jednu minútu denne, vedie sám osebe k trvalému upokojeniu, k zvyšovaniu výkonnosti a k odstráneniu niektorých neurotických symptómov (39/139).

Stanislav Grochmal vo svojom príspevku „Cwiczenia relaksowe v medycynie pracy i rehabilitacji" dokonca píše, odvolávajúc sa na A. Thoorisa, že dve minúty uvoľnenia dosiahnutého metódou autogénneho tréningu môžu nahradiť dve hodiny fyziologického spánku (46/175).

Preto sa oddá uviesť tu zaujímavé poznatky o nácvikovom postupe Stanislava Kratochvíla.

1. Pri skupinovom nácviku zaraďujú koncentráciu na dýchanie pred koncentráciu na srdce, pretože je ľahšia.
2. Koncentráciu na srdcovú činnosť často vynechávajú, pretože niektorí pacienti môžu hypochondricky spracúvať spozorované nepravidelnosti srdcovej činnosti.
3. V úvodných sedeniach usilujú sa dokonale nacvičiť relaxáciu, pretože niektorí ľudia majú s ňou ťažkosti. Vysvetľujú im, že svalstvo je dokonale relaxované v spánku alebo v bezvedomí. Ak zdvihneme relaxovanej osobe ruku, ruka nekladie odpor, ale sa bezvládne poddáva pohybu. Ak ju pustíme, padá dolu, a to iba vlastnou váhou.
4. Pokúšajú sa nacvičovať uvoľnenie aj tým, že ho konfrontujú s napätím. Napríklad žiadajú, aby pacient držal pred sebou ruku kŕčovite napnutú a potom na daný pokyn, aby ju „pustil". Potom prejdú na nácvik „pasívnej koncentrácie", čiže koncentrácie bez zbytočného úsilia, pričom pacientom povedia: „Ak vám odbehnú myšlienky, to nič nerobí, keď to zistíte, zase ich pokojne a nenásilne vráťte naspäť k príslušnej predstave."
5. Ak má pacient dobrú predstavivú schopnosť, doporučujú mu, aby si plasticky predstavil obsah formuly. Napríklad pri nácviku preteplenia si predstaviť, že na ruku hreje slnko alebo radiátor kúrenia.
6. Ak má pacient slabú predstavivosť, doporučujú mu, aby si formulu vnútorne stále dokola mechanicky odriekaval, ale nepohyboval pritom perami.

7. Zdôrazňujú, že nič to, keď sa príslušný pocit nedostavuje. Netreba sa znepokojovať a netreba predlžovať cvičenie. Objavenie sa pocitu nie je výsledkom dĺžky jednotlivého cvičenia, ale výsledkom častého a pravidelného cvičenia.
8. Priebeh nácviku si pacient zapisuje do predtlačeného výkazu, z ktorého má byť zreteľné, koľkokrát za deň cvičil, čo cvičil, a aké pocity sa objavili.
9. Pri nácviku každého ďalšieho cvičenia začínajú pacienti vždy prevedením cvičení, ktoré už ovládajú. Ktoré cvičenia dokonale ovládajú, tie nemusia sprevádzať doslovnou formulou ako pri nácviku, ale stačí pri nich vybaviť si súhrnnú predstavu, napríklad „tiaž", „teplo", „dych" atď.
10. Po vyvolaní všetkých predstáv má sa človek nachádzať v pokojnom relaxovanom stave, s uvoľnenými údmi, s pretepleným telom a chladným čelom, nevzrušený, odolný a vyrovnaný. Ako hovorí J. H. Schultz, na konci štandardného cvičenia má človek cítiť „vrelé srdce a chladnú hlavu". To sa pravdaže myslí symbolicky (39/140).

Ešte treba pripomenúť, že každé cvičenie treba zakončiť takzvaným odvolaním relaxácie. Robíme to tak, že energicky vyslovíme formulu: „Paže napnúť, zhlboka dýchať, otvoriť oči!" a pritom niekoľkokrát energicky zacvičíme ramenami. Iba pred spaním môžeme nechať relaxáciu plynulo prejsť do spánku.

Autogénna modifikácia

Keď sme zvládli štandardné cvičenia, môžeme postúpiť o krok ďalej tým, že sa zameriame na žiadúce alebo nežiadúce vlastnosti svojej osobnosti. V koncentrovanom pohrúžení do seba predstavíme si žiadúcu vlastnosť ako skutočnosť a autosugestívne si ju vštepujeme do seba v individuálne vytvorených formulkách.

Môžeme rozlišovať fyziologické formulky a intenčné formulky.

Fyziologické formulky smerujú k posilneniu účinkov, ktoré sme navodili už v štandardnom cvičení. Mohli by sme povedať, že účinky dosiahnuté v štandardnom cvičení stávajú sa teraz princípami, v rámci ktorých chceme sa dopracovať k detailným účinkom.

V rámci „tiaže" snažíme sa odstrániť symptómy napätia, v rámci „tepla" odstraňujeme úkazy nedostatočného prekrvenia, v rámci „chladu" zbavujeme sa nepríjemných pocitov, najmä bolesti a svrbenia (39/141).

Profesor Luthe používa s úspechom túto metódu na svojej klinike pri psychosomatických a organických poruchách. Pri colitis ulcerosa nariaďuje fyziologickú formulku „dolná časť brucha je teplá", pri obezite „som spokojný a sýty", pri angíne pectoris „teplo v ľavom ramene", pri migréne „čelo je mierne chladné", pri astme súčasne s vdychovaním chladného vzduchu ústami „krk je chladný", „hrudník je teplý" a „dýcham pokojne a pravidelne". U žalúdočných vredov a gastritíd nedoporučuje cvičenie tepla v bruchu, pretože sa tým zvyšuje peristaltika, prekrvenie žalúdočnej sliznice a hyperacidita.

Intenčné formulky sa zasa zameriavajú na zmenu duševných funkcií, postojov alebo správaní. Sú trojaké: neutralizujúce, zameriavajúce a posilňujúce.

Neutralizujúce formulky odstraňujú daktorú rušivú koncentráciu na duševné pochody. Napríklad u balbbtika „pozorovanie ľudí je mi ľahostajné", u anankasta „nutkavé myšlienky sú mi ľahostajné". Takýmto postupom dajú sa zneutralizovať rušivé duševné koncentrácie.

Zameriavajúce formulky vytvárajú zasa pozitívne zamerania, ktoré sú protikladné patickým postojom. Napríklad pri depresiách „svet je zaujímavý a pekný", pri egocentrických alebo hypochondrických postojoch „zaujímajú ma ľudia okolo".

V praxi sa doporučuje nezačínať zameriavacími formulkami pri odstraňovaní nevhodných návykov, ako je napríklad alkoholizmus alebo fajčenie. Treba začať radšej neutralizujúcimi formulkami, ktorými dosiahneme najprv ľahostajný postoj k príslušnej návykovej činnosti. Napríklad: „cigarety sú mi ľahostajné", „alkohol mi je ľahostajný". Schultz radí rozšíriť formulky „je mi celkom ľahostajné, že iní pijú alkohol" alebo „iní pijú, mne je alkohol ľahostajný". Až potom sa používa vlastná zameriavacia formulka „viem, že sa za všetkých okolností vyhnem každej kvapke alkoholu".

Posilňujúce formulky podporujú motiváciu smerujúcu k dosiahnu-

tiu žiadúcich vlastností. Napríklad „dokážem sa presadiť", „riešim veci rázne a rýchlo", „som energický a rozhodný", „viem ovládať svoje počínanie", „som priateľský", „dokážem pochopiť iných".

Kratochvíl pripomína, že formulka má byť krátka, jasná a pokiaľ možno v kladnej forme. Napríklad pri odstraňovaní strachu sa nemá použiť formulka „nebojím sa", ale skôr „som pokojný", „som odvážny", alebo sa formulka individuálne ešte viacej špecifikuje. Tak človek, ktorý trpí trémou, má nacvičovať odstránenie strachu formulkou „som celkom pokojný pri vystúpení" alebo „som istý pred ľuďmi".

Ďalej zdôrazňuje Kratochvíl, že pri nácviku intenčných formuliek sa nemá uplatňovať vôľa, ale predstava a autosugescia. To platí o všetkých formulkách v autogénnom tréningu. Preto sa majú nacvičovať nie s mobilizáciou vôle a s napätím, ale **s pohrúžením** sa do príslušnej predstavy alebo **s mechanickým premielaním** formulky v duchu. Napríklad keď chceme autogénnym tréningom odstrániť nespavosť, nemáme použiť formulku „chcem zaspať" alebo „musím zaspať". Pred spaním vykonáme bežné cvičenie, po ktorom nasleduje formulka „som celkom pokojný, odpočívam", potom necháme v mysli voľne prebiehať príjemné a upokojujúce spomienky na pobyt v lese alebo pri vode a zotrváme v tomto stave s navodeným pocitom, že odpočívame rovnako dobre, ako keby sme spali. Tento psychický stav umožňuje ľahší prechod do normálneho spánku než úsilie o spánok (38/142).

Autogénna meditácia

Autogénna meditácia je najvyšší stupeň autogénneho tréningu. K tomuto stupňu sa má vlastne odvážiť iba ten, kto promptne ovláda nižší stupeň. Lindemann pod promptným ovládaním rozumie taký výkon, že behom minúty sa realizuje obsah formulky. Niektorí absolventi štandardného cvičenia sú však v stave bleskove navodiť obsah formulky, čiže v okamžiku dosiahnu, že cítia telo ako ťažkú a teplú masu, od ktorej sa líši studená hlava (7/144). Kratochvíl zasa hovorí, že sa k prechodu na najvyšší stupeň vyžaduje nacvičená schopnosť zotrvať v relaxovanom pohrúžení do seba

až hodinu (39/142). No Schultzov žiak K. Thomas obľahčil autogénnu meditáciu takzvanými „symbolickými témami" (47), čím sa autogénna meditácia zblížila s Leunerovou technikou „katalýmneho obrazového prežívania" (48) a stala sa prístupnou aj začiatočníkom, ktorí po čiastočnom zvládnutí nižšieho stupňa získali schopnosť prežívať dostatočne živo zreťazené imaginatívne obrazy, najmä deje osobne významné a emocionálne podfarbené (49/33). Aj Lindemann vraví, že cvičenia tohto druhu sú ľahké (39/147). Ale Kratochvíl napriek tomu upozorňuje, že niektoré osoby sa bez systematického nácviku nedokážu pohrúžiť do imaginácie. Preto potrebujú absolvovať klasický trojmesačný Schultzov nácvik (39/144). Až po zdolaní štandardného cvičenia môžu prejsť na autogénnu meditáciu.

Každé cvičenie autogénnej meditácie má trvať desať až dvadsať minút. Keď sa autogénna meditácia nedarí, treba ju odvolať. Na spoločných kurzoch, ako vraví Lindemann, trvá cvičenie pätnásť minút. Schultz zasa hovorí, že dakedy zotrvali cvičiaci polhodinu, ba aj hodinu v stave pohrúženia.

Cvičení je takisto šesť ako pri štandardnom cvičení. Každé sa začína tou istou formulkou:

Pokoj – tiaž – teplo
Srdce a dýchanie pokojné a pravidelné
V tele prúdi teplo – čelo príjemne chladné
Pokoj sa prehlbuje
Pred mojimi očami rozvíja sa obraz (3–5 krát)
Obraz je stále zreteľnejší – farby živšie (2 krát)
Obraz stojí predo mnou celkom jasný (2 krát)

Aj formulka odvolania meditácie je vždy rovnaká:

Obraz pomaly ustupuje – farby blednú
Obraz sa stáva nezreteľný
Obraz sa celkom stratil
Počítam do šesť
Pri „šesť" sa budem cítiť celkom pokojne, čerstvo a dobre
„Raz": nohy sú ľahké
„Dva": ruky sú ľahké
„Tri" a „štyri": srdce a dýchanie celkom normálne
„Päť": čelo má normálnu teplotu

„Šesť": paže napnúť – zhlboka dýchať – otvoriť oči (7/146).

Prvé meditačné cvičenie:

Začíname s katatýmnym prežívaním obrazu. Göttinský psychiater H. Leuner predpisuje predstaviť si zelenú lúku, dbať pritom na ročnú dobu, na počasie, na zvieratá a ľudí najmä na ohraničenie lúky. Z lúky treba odísť k potoku, v ňom sa okúpať a nakoniec sledovať potok až k jeho prameňu.

Po tomto obrazovom prežívaní zdôverila sa 16-ročná žiačka vedúcemu psychiatrovi: „Lúka bola celkom dookola ohraničená ostnatým drôtom." Lekár jej povedal: „Pri budúcom cvičení hľadajte v ostnatom pletive skulinu, aby ste mali výhľad von z lúky." Chcela uposlúchnuť, ale videla, že lúka je obkľúčená vysokým múrom. Pri treťom cvičení našla malinkú bráničku a mohla konečne opustiť lúku a kráčať popri potoku k jeho prameňu. Na konci kurzu videla otvorenú lúku bez oplotenia a cítila sa „slobodnejšia a uvoľnenejšia".

Alebo iný 17-ročný študent oznámil: „Lúka bola ako jedna veľká brečka... vhodil som sa so všetkými šatami do potoka... potok pramenil v kloake..." Lekár Lindemann z toho obrazového prežívania spoznal, že študent sa nechce odhaliť a nepripustil ani v prenesenom zmysle na sebe nijaké nedostatky a slabiny, a preto zotrval stále v tomto istom zážitku.

Na týchto dvoch príkladoch vidno, čo sa dá prežiť v obrazovom pohrúžení. Nečudo, že sa potom na základe vyrozprávaného zážitku vie chytro nájsť pomoc psychicky narušeným ľuďom (7/147).

Druhé meditačné cvičenie:

Nacvičuje sa „symbolová dráma". Napríklad položí sa úloha v živom obraze preskúmať a dopodrobna prehľadať osamelo stojaci prázdny dom od pivnice až po strechu.

Takáto téma sa pri autogénnej imaginácii stručne vytýči a jej rozvinutie sa ponecháva na samostatné spracovanie cvičiaceho. V skupine si môžu členovia o obsahu svojich zážitkov diskutovať a vzájomne ich konfrontovať. Získava sa tým cenný materiál pre sebapoznanie a pre poznanie iných. V Lindemannovej skupine študent, ktorý si práve konal vojenskú službu v Bundeswehri oznámil: „Odhalil som v dome trezor, s horákovým nožom som ho rozvaril, našiel som tam malé zlaté figurky, povyťahoval som ich von, vložil ich do kapsy, opustil som dom a vyhodil som ho do vzduchu." Nie je potrebné, aby dakto iný musel vysvetliť symbolový obsah prežívaného dramatického obrazu, ľahko si ho vie vysvetliť človek aj sám.

Horšie je, že dakedy musí cvičiaci dlho čakať, pokým sa na plátne jeho očných viečok niečo objaví. Preto sa odporúča konať si ako prvé medzicvičenie: koncentráciu na farby. Subjekt sa má naučiť vyvolať si pred duševným zrakom amorfnú farbu, najprv tú, ktorá sa mu sama objaví, neskôr farbu podľa želania.

Rovnako je dôležité druhé medzicvičenie, pri ktorom si cvičiaci vyvoláva živé predstavy učitých predmetov, napríklad kvetov, ovocia, horiacej sviece, kotvy, alebo niektorých osôb.

Tretie meditačné cvičenie:

Nacvičuje sa pohľad na abstraktné pojmy. K. Thomas sa pokúsil tento tréning zosystematizovať. Rozlišuje cvičenia s obrazovou predstavou mieru, pokoja a ticha; cvičenia s nazeraním na existenciálne hodnoty slobody, harmónie, sily, zdravia, radosti atď; cvičenia pohľadu na duchovné hodnoty, ako sú: šťastie, spravodlivosť, dobrota, krása, atď; a napokon cvičenia nazerania na náboženské hodnoty ako sú: viera, nádej, láska, milosť atď. Thomas vraví, že náboženské zážitky sú u hlbokoveriacich ľudí celkom bežné a časté.

Štvrté meditačné cvičenie:

Nacvičuje sa utváranie charakteru a osobnosti, pričom charakter sa rozumie zo statickej stránky, osobnosť zasa z dynamickej.

Už na nižšom stupni sa mohli použiť niektoré zvolené predsavzatia k podporeniu takejto práce. Napríklad: „Som celkom pokojný – myslím na svoje osobné hodnoty", „U mňa povinnosť znamená radosť", „Môj duch a moje telo poznajú len povinnosť", „Presadím sa", „Vynútim si budúcnosť".

Ale na vyššom stupni treba „hľadieť" na obrazy. Pri štvrtom cvičení vyvíjame obrazy, ktoré nám ukážu: „Kto som", „Čo vlastne hľadám", „V čom sa mám zmeniť". Pozmeníme si nápis na Apollo-

vom chráme v Delfách: „Poznaj sám seba" na: „Poznám sám seba" alebo „Kto som vlastne?"

Ako odpoveď na túto otázku máme hľadieť na obrazy, predstavovať si symboly, symbolické predmety alebo osoby.

Istý šéf osobného oddelenia, ako vraví Lindemann, hľadel pri tomto cvičení na prítulnú mačku, študent na preslávenného starého otca, študentka na mušľu, v ktorej sa skrývala veľká perla.

Môžu sa tu „nechať vzniknúť" obrazy, ktoré niekomu ukážu „ako uzavriem pokoj sám so sebou", „ako môžem sám seba prijať", „ako sa môžem stať takým ako je...", „čím by som mal byť", „čo by som mal vykonať" atď.

Pravdaže, pri tomto cvičení je podstatné, aby sa z nazerania stiahli konzekvencie. Bez konzekvencií zostane všetko cvičenie na vyššom stupni iba sterilným podnikaním (7/148).

Piate meditačné cvičenie:

Vedie k „morskému dnu". Pri pozorovaní nebezpečenstiev, ktoré hrozia na morskom dne, si meditujúci predstaví, že má v pravej ruke kúzelnú palicu, ktorou môže akékoľvek nebezpečenstvo odvrátiť, každú príšeru premeniť a každý uzamknutý prístup otvoriť. Rovnako môže s tou palicou vykúzliť svetlo, ktoré osvetlí aj najhlbšiu tmu morského dna. Prípadne si môže ňou vykúzliť mini-ponorku alebo potápačské kyslíkové zariadenie, takže je dobre vypravený pre potulky na morskom dne a môže sa ich zúčastniť bez obáv a bez pocitov strachu.

Takáto meditácia má mnohé pozitívne výsledky, najmä ten, že sa cvičiaci posilňuje odreagovať správne rozličné agresie. Účastníci tohto cvičenia rozprávali, že zvedli na morskom dne úspešné boja, obrovské jaštery pobili, útočné žraloky omráčili, ba dokonca lode potopili. Poniektorí odreagovali pokojnou cestou agresie vo vlastnom vnútri, keď zbierali pod vodou morské riasy, popínavé rastliny alebo korály (7/149).

Šieste meditačné cvičenie:

Je zasa „cestou na horskú výšinu". Je to vertikálna predstava, ktorá sa dá ľahko realizovať. Mladým ľuďom veľmi zodpovedá, keď

si na cestu privolajú starého skúseného pustovníka, s ktorým sa stretnú v údolí. Pätnásťročné dievča, ako vraví Lindemann, pýtalo si radu pri všetkých svojich životných rozhodnutiach od starého pustovníka, ktorého pokladalo akoby za stelesnenie svojho svedomia. „On je jediný, s ktorým viem nadpriasť čestný rozhovor", povedalo. Sedemnásťročný učeň, ktorý sa zúčastnil takejto meditácie napriek psychickým nápadnostiam, videl horskú výšinu „ako tmavú mazľavú masu, z ktorej vytŕčal kužeľ žltej farby a na jeho špici stál kríž" (7/149).

Na základe výstupu na horskú výšinu možno získať mnohé praktické predsavzatia pre duchovný život, napríklad v dialógu so skúseným pustovníkom, alebo v dialógu sám so sebou, v takzvanom „vnútornom dialógu", ktorému stále udáva podnety vystupovanie na horskú výšinu. Predsavzatie, ktoré pritom vznikne, sa formuluje ako na nižšom stupni. Hoci je podstatne abstraktnejšieho charakteru, vštepuje sa do duše podobne ako v štandardnom cvičení. Ide tu vždy, ako vraví Kratochvíl, o formulovanie základných životných hesiel na zdokonalenie vlastnej osobnosti. Príde sa k nim najschodnejšou cestou katatýmneho obrazového prežívania, pri ktorom vyvolené obrazy a ich prežitie dávajú možnosť hlbšie pochopiť motívy, spôsoby dosahovania životných cieľov, poznanie nevyužitých možností a predpoklady ku premene života (39/143).

Aj Lindemann vraví, že kto sa chce poznať, kto chce zvážiť svoje pozitívne a negatívne stránky, sotva nájde na to lepšiu a jednoduchšiu metódu ako je hĺbkovopsychologická metodika vyššieho stupňa autogénneho tréningu. Ona je, ako vravia účastníci autogénnej meditácie, pravým opakom nižšieho stupňa. Nižší stupeň znamená zakrývanie, vyšší zasa odkrývanie, odhaľovanie, objavovanie v psychologickej terminológii.

Napokon hamburgský lekár H. Hengstmann píše, že autogénna meditácia je „najčistejšia forma hĺbkovopsychologického vyrovnania sa človeka s inými a so sebou". A pridáva: „Autogénny tréning sa nemýli v tom, čo hovorí, ale v tom, čo zamlčuje; dokáže totiž ešte oveľa viacej, než hovorí" (7/150).

A Lindemann zakľučuje svoju knihu zvrúcneným tónom: „Stav chorôb sotva poklesne v budúcnosti, ak nevynájdeme dajakú účin-

nejšiu výchovu k zdraviu. Takzvané civilizačné choroby a civilizačné dôsledky ľudí ďalej budú pribúdať. Autogénny tréning tu môže pomôcť. Môže napraviť narušené zdravie, ale obnoviť oslabené zdravie. Ale predovšetkým môže ľudí priviesť k zamysleniu, k jasnému pohľadu na seba a podať im kľúč k spolučlovekovi a k ľudskosti. A čo je rovnako dôležité: „Môže zastaralému človekovi pomôcť k zmodernizovaniu a k lepšiemu prispôsobeniu sa technickým výdobytkom."

Takéto ohodnotenie autogénneho tréningu dr. Lindemannom naberá na váhe tým, že ho experimentálne dokázal obdivuhodným spôsobom sám na sebe. Podujal sa totiž na malom sériovo vyrobenom člnku preplaviť sa cez Atlantický oceán, hoci vedel, že všetci, čo sa pred ním o to pokúsili, zahynuli. Asi na päťdesiaty alebo šesťdesiaty deň plavby pocítili tak úžasne samotu na mori, že zošaleli a hneď na to v zápase s morskými vlnami utonuli. Lindemann zmobilizoval v sebe všetky skryté sily, aby nezahynul. Použil k tomu práve autogénny tréning. Celé dva mesiace pred nastúpením do člnku každodenne si opakoval formulku: „Ich schaffe es", čiže „ja to dokážem". Týmto cvičením nadobudol „pocit istoty, ktorý je identický s náboženským pocitom: „vo mne je Božia sila". Takto pripravený presedel v člnku 72 dní a nocí na morskej hladine a nezbláznil sa a jediný zo všetkých, ktorí sa o to pokúsili, prekonal úžasný experiment a dodal nezvyčajnú vedecko-experimentálnu dôkaznú silu svojmu tvrdeniu, že autogénnym tréningom možno znásobiť svoje životné sily. Vynikajúco v tomto kontexte cituje z Psychológie profesora Le Bona vetu: „Darovať niekomu vieru znamená zdesaťnásobniť jeho životné sily". A logicky dedukuje: Horšie ako rakovina alebo srdcový infarkt sú negatívne predstavy, beznádejnosť, nevera – to sú biče dnešného ľudstva, to sú rušivé, chorobné, infarktové faktory.

Vedec na dôkaz toho uvádza laboratórny pokus, že vedľa klietky s kocúrom postavili klietku s myšou a hoci myš náležite kŕmili, zdochla. Prečo? Zo strachu. Aj ľudia zo strachu a z negatívnych predstáv a prílišných starostí a kolízií a stresov ochorejú a zomierajú. A zasa naopak: pozitívne myšlienky a predstavy, ako sú viera, nádej, láska, predsavzatie, životný cieľ – to sú liečivé faktory.

V takomto osvetlení sa ukazuje autogénny tréning skutočne ako vynikajúci psychoterapeutický systém, zahrňujúci v sebe terapiu symptomatickú i kauzálnu, ako konštatuje Kratochvíl (39/147).

Nie je teda čudné, že sa táto metóda začína šíriť na všetky svetové kliniky. V Nemecku, ako vraví Kratochvíl, stojí metóda autogénneho tréningu na jednom z popredných miest medzi metódami psychoterapie. V obľube je tam najmä skupinová forma zahrňujúca jednu až dve inštruktáže týždenne. K formuláciám hodne používajú sloveso „lassen" na zdôraznenie, že všetko sa má uskutočňovať samo, bez vôľového úsilia. Profesori Kleinsorge a Klumbies zaviedli v podmienkach polikliniky stálu „výcvikovú školu" s tromi triedami. Skupiny ambulantných pacientov tu dvakrát týždenne spoločne cvičia autogénny tréning a ich postup sa lekársky kontroluje. Napríklad skupina s bolesťami hlavy sa zameriava na formulku: „Čelo je príjemne chladné", skupina so srdcovými ťažkosťami na formulku: „Moja ľavá ruka je teplá", skupina s brušnými problémami na predstavu: „Pod žalúdok mi prúdi teplo", atď.

Kratochvíl píše, že aj v ZSSR sa značne rozšíril autogénny tréning rozlične modifikovaný Lebedenským, Bortnikovou, Svjadoščom, Romenom, Mirovským a ďalšími.

U nás na psychiatrickej klinike v Brne pracujú metódou autogénneho tréningu Bouchal, Pilař, Robeš, Sekaninová, Kukleta a iní. Na kroměřížskej klinike Štohanzlová a Kratochvíl. V Kroměříži podľa vzoru z Lipska v lôžkových zariadeniach vysielajú nahrávku autogénneho tréningu k pravidelným cvičeniam pacientov na izbách. V ambulantnej terapii používajú autogénny tréning s úspechom Bednárová-Wohlandová, M. Dostálová a O. Dostálová. V mentálnej hygiene Kratochvíl a Pláňava.

Z praxe autogénneho tréningu u nás sa dozvedáme, že hoci jeho nácvik má charakter sukcesívny, to znamená, že sa má konať jedno cvičenie za druhým podľa udaného poradia a k nasledujúcemu cvičeniu sa má pristúpiť vždy až po zvládnutí predošlého, dosahujú sa dobré výsledky aj nácvikom simultánnym. V Kroměříži vyskúšali také cvičenie autogénneho tréningu, pri ktorom všetky položky od začiatku nacvičujú naraz. Vynútila si to organizačná tieseň, keď nie je možné zaistiť uzavreté skupiny cvičiacich a keď v jednej skupine

spolu cvičia pacienti na rozličnej úrovni pokročilosti. Spoločný postup potom trvá asi desať minút a zahrňuje všetky položky. Kratochvíl píše: „Takto cvičíme autogénní trénink řadu let v Kroměříži s uspokojivými výsledky. Jak ukazuje orientační výzkum Bouchala, Kuklety, Pilaře, Robeše a Sekaninové, neliší se výsledky při analogické době trvání od nácviku sukcesivního“ (50). Táto skúsenosť je dôležitá pre každého, kto z dajakých dôvodov nemôže cvičiť sukcesívnym postupom.

✦ ✦ ✦

Takto bolo potrebné oboznámiť sa s autogénnou meditáciou, aby sme v úzkej súvislosti medzi zenom a touto meditáciou vedeli prideliť zenu vo svojom vedecky formovanom myslení čestné miesto.

Obom meditáciám ide v podstate o to isté: o stav sústredenia, pokojnej bdelosti a o pohrúženie ducha. Keď sme si teda zen zaradili vedľa autogénnej meditácie, zaiste sa nám podarí hovoriť o zene bez úškrnku, ktorým sme ho počastovali prv, keď sme chceli naznačiť, že sme intelektuáli... (Por. 52–62).

3.2. MÁ BLÍZKO KU KRESŤANSKEJ DUCHOVNOSTI

Keď sme si obhájili ten z tej strany, že nemožno nič namietať proti zenu z vedeckého hľadiska, treba sa ešte zmieniť o tom, že ani z hľadiska kresťanskej duchovnosti nemožno odmietať zen. Ba práve v dejinách kresťanskej duchovnosti nachádzame prvky, s ktorými sa stretávame v zene. Z toho potom vychodí, že nik nemôže povedať: „Tu sa ide zavádzať do nášho duchovného života voľačo kresťanskému duchu cudzie a vzdialené.“ Dnes sú totiž mnohí kresťania priam alergickí na hocakú maličkú novotu, pričom sa odvolávajú na svoju vernosť k minulosti. Sv. Otec na adresu týchto alergických kresťanov vraví, že sa „stávajú nevernými poslami **Cirkvi dneška** a jej zodpovednosti **za zajtrajšok“** (63).

Keďže aj v našom pozvaní k zenu sa stretneme s čitateľom, ktorý sa môže postaviť proti zenu z titulu vernosti k minulosti, chceme konkrétne poukázať na to, že zen dobre zapadá do kresťanskej duchovnosti, i keď máme na mysli jej minulosť.

V knihe „Raconti di un pellegrino russo“ sa opisuje táto dojemná udalosť (64).

Ide o mladého človeka, ktorý sa narodil v malej obci neďaleko mesta Orel. V treťom roku detstva stal sa sirotou, v siedmom stratil jednu ruku. Jediné, čo pokladal za šťastie, bolo, že mu starý otec daroval bibliu na čítanie.

V mladosti prežil veľa nešťastí. Požiar ho olúpil o dom, jeho mladá žena padla za obeť zápalu pľúc. Zostala mu iba chatrč, v ktorej oplakával svoj žiaľ.

Pretože veľa vytrpel a spomienky mu spôsobovali bolesť, nemal odvahu žiť ďalej na svojom pôvodnom mieste. Čo mu zostalo, rozdal chudobným, vzal si kapsu a do nej chleba a bibliu a vydal sa na púť.

Trinásť rokov putoval cestami svojej krajiny. Žil z almužien, navštevoval kostoly a kláštory a zvykol si žiť v samote stepí a polí. Nosil v sebe veľkú túžbu: dostať sa raz do Jeruzalema.

Ale nechajme ho rozprávať samého, veď má už tridsať rokov. „Z milosti Božej som človek a kresťan. Môj život je život hriešnika. Moje zamestnanie je: pútnik. Nemám dom. Som chudobný. Putujem z dediny do dediny. Nosím so sebou iba kapsu s chlebom a bibliou. To je všetko.

Na dvadsiatu štvrtú nedeľu po Duchu Svätom prišiel som do jedného kostola, kde bola omša. Čítanie bolo z prvého listu apoštola Pavla Solúnčanom, kde stojí: „Modlite sa bez prestania!“

Tieto slová ma už nikdy neopustili. Pýtal som sa sám seba, ako je možné modliť sa bez prestania, keď sa človek musí venovať starostlivým povinnostiam, aby si zachoval živobytie.

Poprezeral som celú bibliu, ale našiel som iba to jediné, čo som počul vtedy pri omši: „Neprestajne sa modlite!“ (1 Sol 5,17). „Modlite sa v Duchu v každom čase . . .“ (Ef 6,18), „Nech sa mužovia všade modlia, zbožne pozdvihujúc ruky“ (1 Tim 2,8).

Premýšľal som o tom, ale som nevedel, čo robiť. Pomyslel som si:

„Keby som dakoho našiel, kto by ma poučil!“ Vydal som sa po kostoloch a vyhľadával som kázne, aby som sa poučil. Počul som veľa kázní o modlitbe. Ale boli to poväčšine poučenia o modlitbe všeobecne, alebo čo je modlitba, prečo je potrebné modliť sa, v čom spočíva ovocie modlitby. Nič som však nepočul o tom, ako sa dá modliť bez prestania. Aj o modlitbe v duchu som počul, aj o vytrvalej modlitbe, len o tom nie, ako sa možno neprestajne modliť. Kázne mi teda nepriniesli, čo som očakával.

Prestal som chodiť na kázne. Túžil som postretnúť dajakého múdreho muža a prosiť ho, aby mi toto tajomstvo objasnil, pretože ono prenikalo všetky moje myšlienky.

Dlho som hľadal. Bol som smutný, že som nevedel, čo by som rád bol vedel. Pre útechu čítal som bibliu. Raz som putoval celých päť dní širokou cestou, až som stretol starého človeka, ktorý vyzeral ako nábožný človek. Povedal mi, že je mních a že žije v spoločnosti spolubratov asi desať kilometrov odtiaľ. Pozval ma: „Radi pritúlime pútnikov, ujmeme sa ich. Pomôžeme im.“

Povedal som: „Môj pokoj nezávisí od ubytovania, ale od duchovného poučenia.“

„Aké poučenie potrebuješ? Čo by si rád rozumel? Poď so mnou, môj brat! My máme starca, ktorý sa vie modliť a ktorého sme si vyvolili za učiteľa. Je to mních, ktorý ťa bude vedieť poučiť vo svetle Božieho slova a náuky otcov.“

Prišiel som k starcovi a povedal som mu, o čo mi tak veľmi ide. Starec sa prežehnal a začal:

„Ďakuj Bohu, môj brat, že ti dal takú náchylnosť k modlitbe bez prestania. Spoznaj v tom Božie volanie. Poď so mnou, dám ti knihu otcov, z ktorej pochopíš, čo je modlitba a naučí ťa, ako sa máš modliť.“

Vstúpili sme do starcovej cely. Povedal mi:

„Modliť sa bez prestania znamená vzývať Ježišovo meno perami, srdcom a rozumom na každom mieste, v každom čase, i v spánku. Modlitba znie: „Pane Ježišu Kriste, zmiluj sa nado mnou!“ Kto sa navykne na toto vzývanie, bude požívať veľkú útechu, a bude ho musieť stále opakovať. Po nejakom čase nebude môcť žiť bez neho.

Zbadá, že pery ho azda nevyslovujú, ale že vnútri ho opakuje stále. Rozumieš teraz, čo je to modlitba bez prestania?“

„Rozumiem to úplne, môj otče! Len ma nauč, prosím, ako sa k tomu dostanem!“

„Pozrieme sa spolu do knihy, ktorá sa volá „Philocalia“ (65). Obsahuje náuku starodávnych cirkevných otcov o modlitbe.“

Starec otvoril knihu a čítal z nej úryvok zo sv. Simeona: „Posaď sa v samote a v šeru, skloň hlavu, zatvor oči, dýchaj iba málo, zozbieraj sily predstavivosti a rozumu vo svojom srdci a hovor v spojení s dychom: Pane Ježišu Kriste, zmiluj sa nado mnou. Hovor to potichu, alebo celkom vnútorne; odožeň všetky myšlienky, buď trpezlivý, opakuj toto cvičenie často!“

Počúval som pozorne, čo mi starec rozprával. Celú noc až do rána sme takto spolu strávili a nezaspali sme.

Potom ma starec požehnal a povedal mi, aby som sa počas modlitbových cvičení vrátil občas ku nemu.

Zastavil som sa v kostole a pocítil som túžbu naučiť sa neprestajne modliť. Prosil som Boha, aby mi pomáhal. Potom som si pohľadal prístrešie iba štyri kilometre vzdialené od kláštora. Bola to chatrč, ktorú som dostal za to, že som sa stal strážnikom u jedného roľníka. Celé leto som strávil v tejto chatrči osamote. Bolo to, vďaka Bohu, pokojné miesto. Tam som sa cvičil v neustálej modlitbe.

Spočiatku sa mi cvičenie neprestajnej modlitby darilo. Asi po týždni začal som pociťovať veľkú únavu, lenivosť a ospalosť. Ustarostený šiel som k starcovi. Prijal ma láskavo a povedal:

„Brat môj, to je skúška, ktorú musíš prekonať. Nemôžeš predsa celkom ľahúčko prísť k veľkému výsledku. Tu máš ruženec. Poslúži ti k tomu, aby si vzývanie Ježiša vykonal za deň tritisíckrát. Či stojíš, alebo sedíš, ležíš alebo chodíš, stále si hovor: Pane Ježišu Kriste, zmiluj sa nado mnou! Hovor to tíško, a bez náhlenia! Iba tak dospeješ k stálemu pohybu srdca!“

Vypočul som si tieto slová s radosťou a vrátil som sa do svojej chatrče. Robil som presne to, čo mi starec povedal. Ešte dva dni som pocítil ťažkosti, ale potom už to šlo ľahko. Keď som nehovoril

modlitbu, pociťoval som potrebnosť hovoriť ju. Hovorilo to vo mne samo, celkom ľahko a tíško, bez napätia prvých dní.

Prišiel som k starcovi a povedal mi, aby som modlitbu opakoval šesťtisíckrát za deň a dodal: „Buď celkom pokojný a usiluj sa verne zachovať, čo som ti uložil. Boh nech je ti milosrdný."

Po celý týždeň som každodenne šesťtisíckrát opakoval modlitbu. Nestaral som sa o nič. Ani som nebojoval proti svojim myšlienkam. Iba som zachoval, čo mi starec predpísal.

Čo sa stalo?

Tak veľmi som si zvykol na modlitbu, že keď som ju iba chvíľočku nehovoril, mal som pocit prázdnoty, alebo ako by som niečo stratil. Celkom ľahko a šťastne som v modlitbe pokračoval.

Chcel som zostať iba sám, osamote, s nikým nehovoriť. Bol som veľmi šťastný.

Keď som znova prišiel k starcovi a oznámil som mu svoju radosť, povedal mi:

„Teraz si už nadobudol zvyk stálej modlitby. Len si ho opatruj a posilňuj. Nestrácaj čas. Teš sa zo samoty. Vstávaj zavčasu a buď ochotný zotrvať v spojení s Bohom."

Raz keď som ráno vstal, chcel som sa modliť rannú modlitbu, ale môj jazyk bol ako ochrnutý. Žiadalo sa mi iba opakovať Ježišovo vzývanie. Preto som začal s tým a bol som šťastný. Pery sa mi pohybovali samy od seba. Nemal som pritom nijakú námahu. Deň za dňom plynul mi v radosti. Bol som akoby odpútaný sám od seba a cítil som sa ako v inom svete.

Šiel som k svojmu starcovi a všetko som mu porozprával. Povedal mi:

„Človek dosiahne vysoký stupeň radosti, dokonalosti a vytrženia, keď mu Boh zjaví modlitbu a očistí ho od vášní. Tento stav je neopísateľný, je predchuťou neba. Tento dar dostanú tí, čo hľadajú Boha v jednoduchosti srdca a lásky. Modli sa ďalej túto modlitbu ako často len môžeš, už ju nepočítaj, ponechaj sa na Božiu vôľu a dúfaj v jeho pomoc. Neopustí ťa, povedie ťa."

Aký som bol odvtedy šťastný! Aká to radosť, cítiť v sebe celú vrúcnosť modlitby! Keď som prišiel do kostola, hneď som zahorel láskou k Ježišovi. Biedna chatrč mi pripadala ako skvostný palác.

Nevedel som, ako sa mám Bohu odvďačiť za dar, že mi poslal do cesty skúseného mnícha – mne hriešnikovi.

Žiaľ, netešil som sa dlho z jeho poučení. Môj milovaný starec na konci leta zomrel. Na smrteľnej posteli som mu ďakoval za duchovné vedenie a prosil som ho v slzách, aby mi ako svoje požehnanie daroval svoj ruženec, ktorý sa vždy modlil.

Potom som zostal sám.

Leto sa skončilo, nastal jesenný zber úrody.

Roľník mi dal dva strieborné ruble ako odmenu. Naplnil som kapsu chlebom a vydal som sa opäť na cestu pútnika. Ale už som nebol taký chudobný ako predtým. Vzývanie mena Ježišovho mi dodávalo radosti a všetci so mnou zachádzali dobre. Zdalo sa mi, ako by si všetci dávali záležať na tom, aby ma milovali.

A som opäť na ceste, opakujem si modlitbu k Ježišovi. Stala sa mi cennejšou nad všetko ostatné. Často prejdem aj sedemdesiat kilometrov za deň a neviem, kam idem. Iba modliť sa mi žiada. Keď je veľmi zima, hovorím modlitbu pomalšie, a už mi je teplo. Keď sa ma zmocňuje hlad, vzývam Ježišovo meno častejšie a už mi prejde hlad. Ked sa cítim chorý, alebo mám bolesti v nohách alebo v krížoch, skoncentrujem sa na modlitbu a bolesť je preč. Keď ma niekto urazí, myslím iba na modlitbu k Ježišovi, hnev chytro pominie, a zabudnem na všetko. Stal som sa trochu zvláštnym. Už sa o nič nestarám. Nič z vonkajška nemá moci nado mnou. Stačilo by mi byť iba osamote a neustále sa modliť. Všetko sa vo mne deje v radosti. Boh vie, čo ma čaká, ja to neviem. Viem iba, že som šťastný, viem, že som porozumel, čo znamenajú slová apoštola: „Neprestajne sa modlite!" (66/56-65).

Nik z nás nemôže pochybovať, že modlitba ruženca a návod mnícha starca o častom opakovaní modlitby k Ježišovi patria k autentickej staroveke a stredovekej kresťanskej duchovnosti. A teraz azda spoznávate, že meditácia zen, ktorá obsahuje tie isté prvky, o ktorých sme počuli v rozprávaní pútnika, nie je cudzia kresťanskému duchu, ale práve naopak: dobre zapadá do kresťanskej duchovnosti.

Carlo Caretto, ktorého nazývajú daktorí špirituálom dnešnej Európy, vraví: „My, západniari, ktorí sa domnievame, že tak dobre

ovládame teológiu, sa zaiste usmievame nad takouto detskou, mechanickou modlitbou. Ale neusmievame sa rovnako aj nad ružencom v rukách našich starých matiek? U nás stojí v strede rozum a istota natoľko, že nám hrozí smrť zo zamrznutia, pretože sme strašne ďaleko od Slnka, ktoré všetko osvecuje, od Ježiša. Tento Ježiš povedal:

„Zvelebujem ťa, Otče,
Pán neba i zeme,
lebo si ukryl tieto veci
pred múdrymi a rozumnými,
a vyjavil si ich maličkým!"
(Mt 11,25) (66/67-68).

Ešte chceš dačo namietať, milý čitateľ, proti kresťanskému zenu, akoby svojou jednoduchosťou nezapadal dobre do učených teologických štruktúr tvojho kresťanského vzdelania, tvojej múdrosti a rozumnosti?

Nože, zatúž byť naskutku maličký a prijmeš tieto jednoduché prostriedky duchovnosti, ktoré Boh vnukol tomuto svetu, a ktoré odhaľuje iba maličkým.

Je pozoruhodné, že sa dnešná duchovnosť, najmä rehoľná, naskutku otvára prijať jednoduchú prax zenovej meditácie. Povšimli ste si, prosím, v knihe solídneho a veľmi váženého moralistu profesora Bernharda Häringa, ktorá má nadpis: „Obnova rehoľného života", stať, v ktorej pojednáva o takzvaných krátkodobých domoch modlitby? Vraví, že v posledných rokoch začali mnohé rehoľné spoločenstvá sestier s prvými pokusmi s „domom modlitby". Ako sa Ježiš uchýlil na púšť alebo strávil celé noci na modlitbách na osamelom mieste, tak chcú byť domy modlitby miestom, kde sa formujú a obnovujú rehoľní kresťania, ktorí hľadia na celý život ako na uctievanie Boha. Pretože dnešný človek má toľko obtiaží, ktoré prekážajú vnútornej zobranosti, aby predniesol svoj život pred Boha, aby ho pretvoril vo svetle evanjelia a potom ponúkol Bohu, je treba i také miesta a spoločenstvá, ktoré pomáhajú jednotlivcom i celému spoločenstvu na tejto ceste.

Cirkev vždy mala porozumenie pre mnohotvárnosť. V ranej cirkvi sa objavilo hnutie za život v púšti. Muži odišli načas alebo i na celý

život z hluku miest, aby na púšti našli Boha. Ale kto dokáže čítať znamenia čias, nepoprie, že pravé úsilie o syntézu rozjímania a života patrí k naliehavým potrebám Cirkvi a sveta v našich časoch.

A páter píše, že napríklad 140 rehoľných sestier urobilo akciu „domov modlitby" v pätnástich rehoľných domoch. Plných sedem týždňov konali túto experimentálnu akciu. Vo viacerých domoch sa zúčastnili aj diecézni kňazi skupinových meditácií. Páter Häring, ako píše, mal šťastie v tejto akcii kázať celý týždeň. A čo je pre nás zvlášť zaujímavé, spomína, že rehoľniciam bol poradcom jeden benediktínsky brat, ktorý je profesorom psychológie a znalcom budhizmu a jeden Swami, majster orientálneho sústredenia v meditácii (125/152–153).

Alebo ešte zaujímavejšie je, že všetci biskupi Nemecka na čele s kardinálom Alfrédom Bengschom vydali na rok 1975 spoločnú výzvu ku katolíkom slovami sv. Pavla: „Obnovte si svojho ducha a zmýšľanie" (Ef 4,23).

Svoju výzvu s podpismi uverejnili na prvej strane nádhernej vyše 200-stranovej knihy s nadpisom: „Ausspannen, betrachtern, meditieren", čiže: „Uvoľniť sa, rozjímať, meditovať", o ktorej vravia, že má veriacich „voviesť do ticha, má im ukázať staré i **nové cesty modlitby, rozjímania a meditácie.**"

Čo sa týka nových ciest meditácie z orientálnych náboženstiev, v úvode k tejto stati dovolávajú sa vyhlásenia Koncilu o vzťahu Cirkvi k nekresťanským náboženstvám, z ktorého citujú: „Nič z toho, čo je v týchto náboženstvách pravdivé a sväté, Cirkev katolícka nezavrhuje. Ona vždy vážne prevezme od nich tie spôsoby jednania a žitia, ktoré často odzrkadľujú v sebe lúč tej pravdy, ktorá je osvietením pre všetkých." (129/171).

Potom je tam stať o význame jogy a jej meditácie, kde je zaujímavý postoj k bezobjektovej meditácii vyjadrený touto vetou: „Stretnutie sa s prapôvodom je vždy náboženské." A sú tam uvedené stupne jogínskeho životného programu takto: 1. Výchova (yama), 2. Sebavýchova (niyama), 3. Polohy (asány), 4. Riadenie dychu (pránáyama), 5. Ovládanie zmyslových orgánov (pratyáhára), 6. Sputnanie povedomia (dháraná), 7. Meditácia (dhyánam), 8. Pohrúženie (samádhi). Ďalej je tam stať o význame dýchania

pre meditáciu, o mantre a podrobne o východných meditáciách (130/174).

Potom nasleduje obšírny článok o budhizme (131/184). Ďalej výber z Budhových príkladov a napomenutí (132/186). Ďalej článok o meditačných básňach budhistov (133/189). Potom Ramakrišnove príklady (134/191). Potom článok o Ramakrišnovi a výber z jeho slov (135/194). Napokon sú tam výroky Gándhího o Ramakrišnovi, ktoré sa končia slovami: „Život Ramakrišnov je názornou učebnicou bezmásilia. Jeho láska nepoznala ani geografické, ani nijaké iné hranice. Kiež by jeho láska k Bohu inšpirovala všetkých." (136/198).

Týmto činom sa Berlínska biskupská konferencia kladne postavila k novým meditačným metódam.

Potom je už celkom prirodzené, keď Magyar Kurir prináša správu Nemeckej katolíckej spravodajskej agentúry (KNA), že v meste Dietfurte v diecéze Eichstätt františkáni založili vo svojom kláštore zenovo-meditačné centrum podľa japonského vzoru nákladom poldruha milióna mariek. Nové meditačné stredisko pristavali k budove svojho noviciátu. Novostavba má zvukotesné zariadenie zhotovené zo sklených a drevených izolácií. Nové centrum chce poslúžiť stále sa zvyšujúcemu volaniu po zenovej meditácii. Do meditácie budú vovádzať traja františkánski pátri. Sú presvedčení, že takejto úlohy sa môžu zhostiť iba rehoľníci, ktorí majú väčšie možnosti venovať sa meditačným skupinám než diecézni kňazi. Správa uvádza, že kresťanská zenová meditácia, ktorú vyvinul z budhistického zenu nemecký jezuita páter Hugo Lassalle účinkujúci v Japonsku, chce pomôcť ľuďom, aby našli seba a Krista a aby žili z Ducha Božieho. V týchto dňoch dr. Alojz Brems zasvätil nové stredisko svojmu poslaniu a už sa pripravujú v Dietfurte prvé kurzy uvoľnenia a kreativity (126/5).

Tieto začiatky zenovej meditácie v reholiach dokazujú, že zen dobre zapadá do kresťanskej duchovnosti, a to dokonca aj svojím pojmom osvietenia, najmä keď svoju duchovnosť prirovnáme k starokresťanskej duchovnosti.

Povšimli ste si v breviári, čo hovorí sv. Ján Zlatoústy?

Vraví: Najvyššie dobro je modlitba a rozhovor s Bohom. Nenazdávaj sa, že modlitbou nazývam slová. Mám na mysli túžbu po

Bohu, nevýslovnú zbožnosť, ktorá nie je výkonom človeka, ale výsledkom božej milosti . . . Je to zblíženie a zjednotenie s Bohom. A ako telesné oči hľadiace na svetlo sú osvietené, tak aj duch uprený na Boha je **osvietený** jeho nevýslovným svetlom (127/52).

Čiže už sv. Ján Chrysostomus v kresťanskom staroveku hovorí o osvietení, nad ktorým sme sa my chceli pousmiať.

Alebo si povšimnite v breviári ešte starodávnejšieho svedka, svätého Ireneja, ktorý píše: Nasledovať Spasiteľa znamená získať spásu. Nasledovať svetlo znamená prijímať svetlo. A tí, čo sú vo svetle, neosvetľujú svetlo, ale svetlo osvecuje ich. Oni nič neposkytujú svetlu, ale prijímajú dobrodenie a **osvietenie** od svetla (128/59).

Ostatne už sv. Pavol želal svojim spolukresťanom v Efeze osvietenie, keď im napísal: „Nech vám Boh Pána nášho Ježiša Krista, Otec slávy, dá Ducha múdrosti a zjavenia, aby ste ho dôkladne poznali. Nech vám osvieti oči vášho srdca." (Ef 1,18).

A list Židom vyzdvihuje osvietenie takýmito slovami: „Nie je možné, aby tí, čo už raz boli osvietení (illuminati) a okúsili nebeský dar, čo sa stali účastnými Ducha Svätého a okúsili vzácne slovo Božie ako i divy budúceho veku, odpadli a znovu sa museli pokáním obnovovať, znovu v sebe ukrižujúc Syna Božieho a vystavujúc ho potupe!" (Žid 6,4–6).

Nie je v týchto slovách zjavenia náležite ohodnotené osvietenie? Prečo sme sa chceli brániť pred týmto pojmom? Prečo sme ho chceli odmietať ako nedôstojný kresťana? Prečo sme chceli spochybňovať osvietenie? Prečo sme sa vyslovovali pohrdlivo o osvietení ako o elemente, ktorý je cudzí kresťanskej tradičnej duchovnosti?

Jedine preto, že sme dostatočne nepoznali ani kresťanskú duchovnosť ani Sväté písmo.

Zopakujme si teda: „Každé rozumné stvorenie má v sebe dve schopnosti. Môže poznávať a môže milovať. Stvoriteľom oboch je Boh. Pre prvú schopnosť zostáva nedostupným, druhou ho môže každý svojím spôsobom dosiahnuť. Iba duša, ktorá miluje, môže sa silou svojej lásky dostať k Bohu, ku tomu, ktorý je úplne dostatočný, aby každú dušu, anjelov a stvorenia celkom naplnil" (67/25).

Iba láska môže Boha dosiahnuť a si ho podržať. Myslenie to

nedokáže! (66/75). Myslenie je cesta múdrych. Nedôveruj jej priveľa. Skús druhú cestu! Jednoduchú cestu maličkých. Lebo Pán vraví: „Veru hovorím vám, ak sa neobrátite a nebudete ako deti, nevojdete do Kráľovstva nebeského. Ktokoľvek sa teda uponíži ako toto dieťa, ten je najväčší v Kráľovstve nebeskom“ (Mt 18,3–4). Zen má teda naozaj blízko k pravej kresťanskej duchovnosti.

4. PRAKTICKÉ PREVEDENIE ZENOVEJ MEDITÁCIE

Vysvetlili sme si zen, obhájili sme ho, treba pristúpiť k praktizovaniu meditácie zen. Ako už vopred cítime, bude to celkom jednoduché.

4.1 PRVÝ TÝŽDEŇ

Vo večerných hodinách na ukončenie pracovného dňa venujem cvičeniu zen každý deň päť minút. Napríklad pravidelne od 21,30 do 21,35 hodiny. V prvom týždni nacvičujem každodenne meditačnú pozíciu. Nie je to ešte meditácia.

Niekto povie: „Celý týždeň bez meditácie?"

Hej, celý týždeň!

Ale aby niekto neodstúpil z tohto titulu, treba tu pripomenúť, že dnes už sa musí rozlišovať meditácia od rozjímania (68/20).

Doteraz sme meditáciou nazývali rozjímanie. Dnešná svetová literatúra už pod meditáciou nemá na mysli rozjímanie. Rozjímanie sa vyznačuje v prvom rade aktívnosťou a myslením, čo sa rozvíja v horných vrstvách duše. Meditácia je stav sústredenia, pokojnej bdelosti, pohrúženia ducha, alebo ak sa páči lepšie výraz André van Lysebetha „príjemné zvnútornenie", čo sa deje v stredisku sily človeka, čiže v hlbokých vrstvách duše.

Ak teda vieme, že meditácia je iné než rozjímanie, tak si, milý čitateľ, pokojne zostaň pri svojom rozjímaní, ktoré si konáš každý deň. Nezostaň bez neho ani vtedy, keď sa začínaš zaujímať o me-

ditáciu zen. Zen ti nejde zlikvidovať rozjímanie. Zen sa ti chce pridať k rozjímaniu.

Celý týždeň bez meditácie teda znamená, že celý týždeň si budeš riadne konať svoje každodenné rozjímanie, ale pridáš do svojho každého dňa ešte päť minút cvičenia meditačnej pozície, ako prípravy na meditáciu. Ale sama táto príprava ešte meditáciou nie je.

Aby sme dobre rozlišovali meditáciu od rozjímania v tom aspekte, že rozjímanie je celým svojím obsahom priama duševná činnosť, čím meditácia nie je, nenazývajme to, čo ideme robiť v prvý týždeň cvičením, pretože cvičenie znamená vždy určité úsilie niečo sa naučiť, aby sa to zdarilo, zatiaľ čo meditácia je dar pokoja, pre ktorý sa treba iba otvoriť. Lysebeth oprávnene navrhuje, aby sme hovorili skôr o praktizovaní než o cvičení (69/23–29).

Prípravu na meditáciu v prvom týždni praktikujem takto: Večer o 21,30 si kľaknem v izbe, kde som sám, sadnem si na päty, čiže zaujmem pozíciu suvari.

Ak nemám odvahu meditovať raz v dokonalej polohe suvari, hneď odpočiatku praktikujem zmiernenú polohu suvari. Napríklad takto: zložím a zrolujem si dva väčšie kúpeľňové uteráky, jeden v tvare valca si podložím pod členky, druhý v takej istej podobe nad členky kľačiacich nôh. Pripravujem sa, že vždy budem meditovať v zmiernenej polohe suvari. Sedieť na pätách v zmiernenej polohe, ako sme ju opísali, je príjemné. Skúste to teda hneď takto a zostaňte verní stále tejto polohe. Najmä keď máte už okolo sedemdesiatky.

O trupe, očiach a dýchaní platí, čo sme napísali na začiatku (2.1.2; 2.1.3; 2.1.4). Spomeňme si na bod na podlahe vzdialený pred nami asi 90 cm. Použite k tomu dajakú bielu tabletku. Položte si ju pred seba a dívajte sa na ňu.

K praktizovaniu prípravy na meditáciu zen potrebujete teda dva uteráky a jednu tabletku.

Po piatich minútach meditačnej polohy zopnem si ruky a položím ich na zem pred seba, hlavu skloním až k zemi a modlím sa: „Pane Ježišu Kriste, zmiluj sa nado mnou." Túto modlitbu opakujem veľa ráz. Nepočítam, koľkokrát. Opakujem ju, pokiaľ sa srdcu zachce.

Potom sa narovnám, vstanem a zverím telo i dušu osviežujúcemu spánku.

Lysebeth vraví, že pokoj a mier, sila a dynamizmus nazbierané pri tomto päťminútovom sedení, budú mať svoj ohlas celú noc a spánok bude nás naozaj reštaurovať (69/29).

Ale načo sa o tom rozpisovať, sami to čoskoro skúsite.

Celkove nám ide prvý týždeň o prekonanie bolestí, ktoré spôsobuje sedenie hocaj v zmiernenej polohe setori (viď obrázky z Tilmannovej knihy na strane 103a) (141/22).

4.2 DRUHÝ TÝŽDEŇ

Líši sa od prvého iba tým, že sedenie predĺžime na desať minút. Ináč sa všetko deje ako v prvom týždni.

Pravdepodobne sa nám podarí nájsť si v druhom týždni vyváženú polohu tela. Dürckheim nám v tejto otázke vie najlepšie poradiť. Vraví, že na našej planéte každé teleso, či je naplnené životom alebo je neživé, podrobuje sa gravitácii, čiže váhe. Na telese je bod, v ktorom sa sily gravitácie neutralizujú. Je to hmotný bod telesa, stred váhy, ťažisko. Neživé teleso položené na základni uchováva si ťažisko stále na tom istom mieste. Živá bytosť ho každým pohybom mení. Keď sedím a nakloním svoj trup dopredu, ťažisko sa mi premiestni trochu dopredu.

Pri meditačnej polohe musíme vnímať, kde sa nachádza naše ťažisko, a pritom si uvedomovať, že pohybom hlavy a hornej časti trupu pozmeňujeme umiestnenie ťažiska. Je potrebné sa uvoľniť a hľadať miesto, kde sa cítime dokonale vyvážení. Vyváženie pocítime, keď celá naša váha zostupuje do spodnej časti brucha na mieste, ktoré sa nachádza asi päť centimetrov pod pupkom a opäť päť centimetrov za týmto bodom vo vnútri brucha. Keď takto vyvážime svoju polohu, vo vnútornostiach nemáme pocit váhy, ale neotrasiteľnej stability. Len čo sa nám podarí objaviť centrum vyváženia, v ktorom sa nám príjemne sedí, treba sa v ňom stále udržiavať. Tento objav nazývajú Japonci: hara. Pojem „hara" odhaľuje úkaz, ktorý nie je japonský, ale univerzálny. Ide o podstatný faktor ľudského života, ktorého poznanie a praktikovanie i následky sa týkajú

každého z nás, vraví Dürckheim (70/2). Napríklad prácu japonského maliara opisuje takto: „Konečne bolo všetko pripravené. Majster Hayaši sedel na pätách, telo vzpriamené, čelo vyjasnené, dlane uvoľnené. V tejto uvoľnenej polohe, ktorá charakterizuje tých, čo následkom svojej dlhej praxe umiestňujú ťažisko svojho trupu pevne do stredu svojho tela, nachávajúc ho celkom vyplnené napätím a vibrujúcim životom. Nenapodobiteľným pohybom – tak bol pokojný a plynulý – vzal do ruky štetec . . .“ (70/126).

Asi tak by sme mali sedieť v druhom týždni – okrem toho štetca – každý večer desať minút. A potom zasa zakľúčiť sedenie tou istou modlitbou.

Čoskoro pocítite, že ste sa nikdy predtým tak vrúcne nemodlili. A keby ste nič iné nedosiahli iba túto vrúcnu modlitbu, nebolo by desaťminútové sedenie dostatočne zdôvodnené?

Zvrúcnenie modlitby sa dá vysvetliť tým, že naša modlitba nasleduje po desaťminútovom vyváženom sedení, ktoré nás napĺňa upokojením po celodennom zhone. Akože by sa mohla vyrovnať našej modlitbe po takomto sedení tá modlitba, ktorú sme zaraďovali zmosta doprosta do frenetického ruchu života?

A okrem toho aj poloha našej modlitby prispieva k jej zvrúcneniu. Asi nejestvuje iná výhodnejšia poloha než je táto, najmä ak máme na zreteli jej desaťminútovú predohru.

Celkove nám ide druhý týždeň o objavenie vyváženej polohy sedenia, ktorá nám má prinášať príjemný pocit stability.

4.3 TRETÍ TÝŽDEŇ

Ako už vieme, tretím týždňom začíname vlastnú meditáciu. Predížime meditačnú polohu na pätnásť minút. Posadíme sa, urobíme niekoľko dýchacích cvikov, uvoľníme sa do vyváženej pozície a praktikujeme súsokukan. Súsokukan je už duševná zložka. Ňou sa naše sedenie, ktoré sme praktikovali už dva týždne, premieňa na meditáciu. Je to skutočná meditácia v pravom zmysle slova, ako ju

chápe dnešná profánna svetová literatúra, ktorej štyridsaťštyri diel uvádzame v zozname citovanej literatúry pod číslom 72–116.

Duševná zložka v súsokukane spočíva, ako sme si na začiatku povedali v počítaní vdychov a výdychov. Mohli by sme povedať, že sa pätnásť minút zaoberáme svojím dýchaním.

Bolo by vítané, keby sa nám v treťom týždni podarilo, ako vraví Lysebeth, odhaliť ťažisko nášho dýchania. Ponúka nám k tomu niekoľko pripomienok.

Kľúčová pripomienka spočíva v tom, že pri počítaní dychov máme myslieť na pohyby bránice, pretože bráničné dýchanie najlepšie podporuje meditáciu. Môžeme si najprv pomyslieť, že bránica, ako dýchací sval, pracuje v našom trupe ako piest, ktorý sa pohybuje zhora dole. Pri vdychu zostupuje dolu a spôsobuje tlak na vnútornosti brucha, čím sa rozširuje objem pľúc. Pri výdychu vystupuje hore a zmenšuje pľúcnu dutinu a vytláča vzduch von.

Ale čoskoro si túto predstavu opravme. Pohyb bránice sa ponáša na pohyb piestu iba po stránke chodu sem a tam. Ale z hľadiska tlaku sa bránica nechová ako piest, pretože je v skutočnosti akousi klenbou. Rozdiel medzi piestom a klenbou je dôležitý. Piest by vytváral uniformný tlak, kolmý na jeho plochu. Bránica však nie je piestom, ale pohyblivou klenbou. Klenba „ohniskuje“ tlaky do „ohniska“. Spomeňte si, ako ste zväčšovacou lupou ohniskovali slnečné lúče do jedného bodu, v ktorom ste si zapálili cigaretu. Alebo lepšie prirovnanie nachádzame v konkávnom zrkadle. Rovné zrkadlo odráža všetky svetelné lúče paralelne, zakiaľ konkávne zrkadlo ich zhromažďuje do jedného bodu. Aj bránica ohniskuje tlak do jedného bodu. Toto „ohnisko“ nášho dychu, to je ono, ktoré treba v sebe objaviť.

V skutočnosti je to dosť jednoduché. Snažíme sa pocítiť presne miesto, kde sa zbiera tlak vyvolávaný znižovaním bránice. Povedzme hneď, že toto miesto by sme mali objaviť približne podľa týchto dvoch súradníc: päť centimetrov pod pupkom a sedem až desať centimetrov dovnútra, v bruchu.

Alebo ho možno pocítiť pri takzvanej „predstave bikini“. Predstavme si, že nosíme málo elastické bikini, ktoré nám obopínajú pevne spodnú časť brucha. Nedovoľme, aby sa vydúvalo v tejto časti.

Expanzia brucha pri vdychu sa tým ohraničí na hornú časť medzi pupok a sternum, čiže jedným slovom do nadbruška (epigastrum).

Pri tejto predstave vdychujme. Bránica sa znižuje. Pociťujeme nápor tlaku na orgány umiestnené pod bránicou, čiže na žalúdok a priestor pečene (vpravo). V brušných orgánoch vzniká odpor proti znižovaniu bránice. Nastane okamžik, kedy bránica dosiahne koniec svojej dráhy smerom dolu. Tlak bránice a stlačiteľnosť orgánov sa vyrovnáva. Toto miesto je ťažiskom dýchania. Je centrom našej sily. Nie je určené organickou štruktúrou, ale nie je ani ľubovoľným alebo fiktívnym miestom. Je jednoducho „bodom stretnutia síl a tlakov", ktorý závisí od tvaru bránice, od jej elastičnosti a pohybu, zatiaľ čo odpor, s ktorým sa stretá, závisí od brušných orgánov a prípadne od brušného pásu.

Opis, ako možno objaviť ťažisko dýchania, je síce zložitý, ale samotná skutočnosť je jednoduchá. To pripomínam čitateľovi, ktorý by sa chcel pohoršovať, že meditáciu líčime ako dajakú biologickú záležitosť. A v skutočnosti tu nejde o fyziologický priebeh dýchania ako taký, ale význam tkvie inde.

Pozrite, mnohí z nás zbadáme, že len čo si sadneme k meditácii, víria v nás rozličné myšlienky, ktoré nám znemožňujú dosiahnuť pokoj, aký by sme si priali. Musíme podniknúť dajaké kroky, aby sme utíšili tento vnútorný chaos.

Najprv odstraňujeme akékoľvek telesné napätie tým, že zaujmeme meditačnú pozíciu tela. Ale ona sama nestačí.

Použijeme teda druhý krok k dosiahnutiu pokoja, a to je práve táto práca s dýchaním. Počítam vdychy a výdychy. Je to taká jednoduchá vec, že sa pero temer zdráha položiť to slovo na papier, a predsa uvážte tieto slová: Zatiaľ čo počítate svoje dychy a zaoberáte sa prácou svojej bránice a uvedomujete si ťažisko svojho dýchania, nevedomky dostávate sa do rytmu, v ktorom prebieha vaše dýchanie. Rytmus dýchania si vás podmaňuje akoby pomalou neprerušovanou hudobnou kadenciou, ktorá stúpa a klesá a nepretržite sa udržiava. Napokon **sa úplne stratíte v rytme svojho dychu,** zabudnete na svoje okolie, rytmus vás vyslobodzuje z chaosu, vaše napätie sa rozplýva. Keby ste mečom boli chceli poutínať myšlienky a rozsekať chaos a vysekať sa z napätia, nedokázali by ste to. A meč je úctyhodný prostriedok. Ale schovajte ho do pošvy a chopte sa jednoduchého súsokukanu. Neviďte v ňom fyziologickú záležitosť. Je to duševná zložka, pretože sa dostávate do stavu sústredenia, pokojnej bdelosti, pohrúženia ducha, príjemného zovnútornenia, a toto je skutočná meditácia.

Ak by ste chceli tretí týždeň heslovite načrtnúť, tak: dva uteráky, tabletka, pätnásť minút, súsokukan, modlitba.

4.4 ŠTVRTÝ TÝŽDEŇ

Líši sa od tretieho týždňa tým, že meditáciu vo forme súsokukanu predĺžime na dvadsať minút. Za prvé tri týždne zenu sme dosiahli postupne takýto pokrok: vyrovnali sme sa s bolesťami zmierneného suvari, vyvážili sme polohu sedenia, objavili sme ťažisko dýchania. Boli to všetko jednoduché kroky, hoci opis bol široký. Ak sa nám niečo z toho ešte nedarí, čakajme, že vo štvrtom týždni sa to dostaví. Opätovne si čítajme opis toho kroku, ktorý sme zatiaľ nedokázali uskutočniť. Keby sme napriek tomu nepocítili výsledok, len trpezlivo pokračujme a čakajme.

Vo štvrtom týždni sedíme v meditačnej pozícii už dvadsať minút a celý tento čas zaoberáme sa dýchaním. Rozumie sa, že sa pritom zasa o krôčik dôvernejšie oboznámime s fantastickým Božím darom dýchania. Ten krôčik môže spočívať v tomto: Uvedomíme si svoje telesné ťažisko, ktoré je statické a zároveň svoje ťažisko dýchania, ktoré je dynamické a predstavujeme si, že sa tieto dve ťažiská v nás stretávajú v jednom bode, alebo aspoň v jednej krajine brucha.

Toto zjednotenie dvoch ťažísk udeje sa na mieste, kde treba udržiavať všetku našu pozornosť. Nič iného nás nesmie zamestnávať alebo znepokojovať. Vyhnime sa slovu „koncentrácia", pretože ono v nás vyvoláva predstavu napätia. Pod koncentráciou rozumieme namáhavú snahu alebo činnosť dosiahnuť stred. V meditácii však nemôže isť o namáhavú činnosť. Meditácia nemôže spočívať v namáhavom usmerňovaní chcenej pozornosti, ale celkom jednoducho v príjemnom zvnútornení.

Keď sme pred chvíľou spomínali „zaohniskovanie", teraz sa nám vynára jeho význam. Ono samo spôsobí v nás hravo ten výsledok, ktorý by sme namáhavo museli dobývať koncentráciou. Zaohniskovanie nás ľahúčko a mimovoľne vovádza do stavu sústredenia, ktorý nazývame príjemným zvnútornením. Je temer podivuhodné, že zaohniskovanie nám umožňuje dosiahnuť stav príjemného zvnútornenia, bez toho žeby sme museli použiť k tomu kŕčovitú pozornosť, aká sa vyžaduje ku koncentrácii. Zasa dlhý opis – ale vec sama je jednoduchá.

Keby to nebolo na nás mnoho, mohli by sme vo štvrtom týždni postúpiť ešte o krôčik ďalej, a to tým, že pri zaohniskovaní na zjednotené dve ťažiská získame pocit pulzácie krvi na tomto mieste. Brušná aorta tam silno bije. Túto ťažiskovú pulzáciu ľahko objavíme. A v tej chvíli nás spájajú až tri zložky s jedným miestom: telesné ťažisko, ťažisko dýchania a pulzácia krvi.

Význam tejto strojnásobnenej väzby s jedným bodom v tele spočíva v tom, že progresívne nadobúdame vyváženosť, pokoj, stabilitu, zbavovanie sa konfliktov a starostí každodenného života, a to všetko je meditácia. Pravá, opravdivá, skutočná meditácia.

4.5 TRI MESIACE

Po štvrtom týždni pokračujeme každodenne celé tri mesiace v dvadsaťminútovej meditácii formou súsokukanu. Je to vynikajúca príležitosť dohnať kroky a pocity, ktoré sme nevedeli zatiaľ dosiahnuť. Dohnať ich nie pachtením ani nervozitou, ale skôr otvorením sa pre ne a trpezlivým čakaním. Stále majme na pamäti, že meditácia nepatrí do kategórie výkonov alebo úloh alebo namáhavých podnikaní, ale skôr do kategórie darov ako sú napríklad spánok alebo láska. Pre dary sa treba vedieť otvoriť. Dary si nemôžeme zhotoviť. Nijaká námaha alebo výkonnosť nám nedokážu dar stvoriť. Dar je nám vždy iba darovaný. A zväčša zadarmo.

Celé tri mesiace budeme meditovať každý večer dvadsať minút formou súsokukanu. V rozhovore sa nás niekto opýta, či medituje-

me. Zaiste má pri tom na mysli rozjímanie. Teda odpovieme, že rozjímame každé ráno. A keď sa opýta, o čom, povieme mu obsah ranného rozjímania. Keby však prišla reč na to, že okrem ranného rozjímania každý večer meditujeme, a keby padla pritom otázka, že o čom, neodpovedajme: „O ničom", pretože to znie zatiaľ u nás pošetilo, hoci je to v skutočnosti tak, ale radšej povedzme, že to je meditácia nového typu, ktorá frčí svetom, meditácia, ktorej nejde o myšlienkové školenie alebo intelektuálne rozvinutie duše, čiže o duševný objekt, ale o dušu samu, bez dajakého iného objektu meditácie. Vždy, keď sa hovorí v spojitosti s meditáciou o objekte, stáva sa dnešný pojem meditácie podozrivý. Chytro treba preniesť reč na rozjímanie. Všetko chvályhodné, čo sa týka objektu, odsúvajme radi a pohotovo do rozjímania. Nie žeby sme zavrhovali duševnú činnosť diskurzívneho premýšľania o Božích pravdách alebo o mravných povinnostiach, alebo o požiadavkách vlastnej osobnej dokonalosti, ale ju zaraďujeme do rozjímania. Meditácia na stupni súsokukanu je bezobjektová. Kto ju skúsi, alebo kto aspoň teoreticky je oboznámený s jej významom, nebude sa hanbiť za bezobjektovosť meditácie. Že sa to v bežnej reči dá vysloviť aj výrazom: „o ničom", ktorý zaznieva hlúpo, nič nezmení na našom postoji k súsokukanu. Súsokukan nie je hlúposť.

Napokon ešte heslovité zhrnutie meditácie štvrtého týždňa plus troch mesiacov: izba, dva uteráky, biela tabletka, dvadsať minút, súsokukan s týmito pocitmi: objavenie vyváženej polohy sedenia, odhalenie ťažiska dýchania, zjednotenie ťažiska váhy s ťažiskom dýchania, ťažisková pulzácia krvi. Všetky tieto pocity sú potenciálne a netreba sa ich domáhať. Mali by sa dostaviť sami. Ak sa nedostavia, meditácia sa deje bez nich. Sú dodatočným prídavkom, ktorý vyplýva z meditačného sedenia, kompletuje ho a prináša mu nový rozmer. Len čo by sme zbadali, že náš súsokukan začína byť obťažnejším preto, že sa zaoberáme niektorým z uvedených štyroch pocitov, vzdajme sa ich. Zostaňme pri čírom počítaní.

Napokon modlitba ako obvykle a potom uloženie sa k spánku.

4.6 DRUHÉ TRI MESIACE

Prestaneme počítať jednotlivé vdychy a výdychy, ale jednoducho sledujeme dych. Je to dzuisokukan. Každý večer dvadsať minút pociťujeme mier a silu a radosť, ako by sa vytvárali ďaleko od nášho mozgu, v hlbinách vnútra nášho telesného koreňa. Akoby kĺžuc sa na svojich dychoch dostávame sa do strediska svojej sily, kde nachádzame pocit stability, vyrovnanosti, nerušenosti a pokoja.

Vymaňujeme sa z mozgovania (cerebralizácia). Neintelektualizujeme. Nejde nám o uvažovanie, o chcenie nasilu, o navrávanie si, ale iba zostupujeme cestou a prostredníctvom dychov do brucha a tam sa zvnútorňujeme.

Stávame sa biologickým dynamom. V týchto chvíľach dynamizujeme svoje stredisko sily, a to každým dychom a každým úderom srdca. Aj energie, prichádzajúce zvonka, vnášané dýchaním alebo vznikajúce vo vnútornostiach trávením, materializované vo forme nervovej energie v solárnom plexe, sa ľahko disponujú do strediska sily. Takýmto činom sa obnovuje jeho náboj, oživuje sa jeho iskra, takže sa skutočne stáva „centrom sily".

Z neho potom vo svojom všednom živote čerpáme telesné sily, odolnosť proti únave a stresom, a ako je vedecky dokázané, pravidelnou každodennou meditáciou nadobúdame prekvapujúcu nervovú a vitálnu energiu. Japonci tam správne umiestňujú živý prameň tých kvalít, ktoré činia z tohto národa výnimočný zjav a ktoré celý svet obdivuje (69/28).

Nech sa veľmi duchovnému čitateľovi nebridí, že zdôrazňujeme význam meditácie aj pre telesné zdravie človeka. V druhých troch mesiacoch to už každý pocíti sám na sebe. Či zdravie nie je Boží dar? A či sa nemodlíme aj v liturgických modlitbách za zdravie? Pohoršlivé pohľady na meditáciu, ktoré by chceli signalizovať, že človek je natoľko duchovne založený, že mu pripadá nízkym získavať z meditácie dačo pre telo, skôr naznačujú, že nie je normálnym človekom a vynikajúco by mu slušalo, keby chytro zahorúca urobil

záveť, aby po smrti jeho telo spopolnili, žeby sa mu nedostalo úcty a pozornosti ani v hrobe.

4.7 TRETIE TRI MESIACE

Ako vieme, máme prejsť na metódu šikantádzy, čiže „len – sedenie". Každý večer dvadsať minút „len sedíme", a to je naša meditácia. Keby sme to niekomu povedali pri prvom stretnutí, poobzeral by si nás, či nám v hlave neharaší. Nepolemizujme o týchto veciach s nikým, kto neštudoval aspoň jednu knihu na túto tému. Lebo taký bude hovoriť iba zo svojho vidieckeho diletantského vkusu, proti ktorému sa nepresadíte. Hovorme na túto tému iba s človekom, ktorý sa chce dať poučiť, nie však s takým, ktorý by chcel polemizovať.

Pri šikantádze nemáme dajako násilne krotiť myšlienky, ako sme si už povedali. Jednoducho pozorujeme svoju myseľ, bez toho, žeby sme ju násilne obmedzovali a blúzniaca energia myšlienok začne postupne ustávať. Urobíme akúsi prehliadku svojich myšlienok, ako prichádzajú a odchádzajú. Čím viacej vieme pociťovať vo svojom ťažisku stabilitu a vo svojom dychu rytmus, tým skôr klesne v našej mysli búrka myšlienok a nepokoj. Je to s nami ako s jazerom. Naša myseľ je jazero a myšlienky sú akoby vlnenie na jeho hladine. Až sa hladina vyrovná a nie je na nej nijaká vlnka, potom môžeme vidieť obraz svojho ja, ako sa odráža na nedotknutej hladine (117/143).

Toto prirovnanie je z modernej anglickej knihy z roku 1972. Ale podobné prirovnanie nám ponúka v breviári prastarý grécky otec Diadochus Photicensis, biskup takto: „Tí, čo zápasia o mravnosť, musia si uchovať ducha mimo rozbúrených vĺn. Keď je totiž more pokojné, až do dna vidia rybári, a temer žiadna ryba sa im nestratí z pohľadu. Keď však je more vetrom zmietané, víchrica rozbúri, čo sa v príjemnej tichosti ľahko dalo pozorovať. Rybárske umenie tam nič nedokáže" (118/119).

Preto veľký špirituál dnešných čias Carlo Carretto opisuje, aká je

krásna cesta púšte a nazýva noc svojou priateľkou. „Noc je pokoj, pravý pokoj." „V noci sa cítim ako doma, v istote, bez strachu, celé hodiny viem prebdieť, znepokojujem sa, že je krátka. Moje vnútro sa rozvíja, uskutočňuje, rastie a teší sa" (119/140). On bdie celú noc na púšti Sahare, kam iba za tým cieľom odcestoval a nik mu to nemôže počítať za hlúposť. My bdieme z celej noci iba dvadsať minút. On počul takéto Božie vnuknutie: „Zanechaj všetko, všetku prácu a rečnenie (bol predsedom katolíckej mládeže Talianska), a poď za mnou na púšť." Takú solídnu katolícku činnosť zanechal a odišiel do ticha púšte na celé roky. Keby sme si prečítali jeho štyri knihy o duchovných zážitkoch v samote púšte, určite by sme sa dali pozvať do ticha, jednoduchého ticha, do „len-sedenia", ktoré je v podstate otváraním nášho srdca pre Boha (120; 121; 122).

Pekne to vyjadruje Thomas Merton: „Moje mlčanie odvádzajúce ma od všetkých vecí, je obetovaním všetkých vecí a venovaním duše Bohu. Je to najpríjemnejšia obeta. Keď môžem naučiť životu rovnakého mlčania iných, prinášam Bohu tiež príjemnú obetu. Prorok Ozeáš vraví, že poznávať Boha je lepšie než zabíjať krvavé obete" (6, 6).

V mlčaní si uvedomujeme, že Ten, ktorý je, je nám bližšie. Jeho prítomnosť sa sprítomňuje v mojej prítomnosti. Keď som ja, i on je. A ak viem, že som a prenikám do hlbín vlastného bytia a svojej prítomnosti, do neopísateľného „som", to znamená do svojho „ja" v jeho najhlbších koreňoch, potom týmto hlbokým stredom prechádzam do nekonečného „Ja som", a to je vlastné meno Najvyššieho.

Prichádzam k tebe, Bože, ako Jakub v šatoch Ezauových, totiž oblečený do zásluh a predrahej krvi Ježiša Krista. A ty, Otče, ktorý si chcel byť ako slepec v temnote tohto všetkého tajomstva, ktoré je zjavením Tvojej veľkej lásky, vkladáš svoje ruky na moju hlavu a žehnáš mi ako svojmu milovanému Synovi. Iba v Ňom si ma chcel vidieť, ale práve preto si ma chcel vidieť skutočnejšieho, ako som. Veď moje hriešne „ja" nie je moje skutočné „ja", ktoré si Ty pre mňa chcel, ale iba to „ja", ktoré som chcel ja sám pre seba. Nechcem už viac pre seba toto falošné „ja". Teraz však, Otče, prichádzam k Tebe v „Ja" Tvojho vlastného Syna, lebo jeho najsvätejšie Srdce sa ma zmocnilo a zničilo moje hriechy. Je to On, ktorý ma privádza k tebe.

A kde? Vo svätyni jeho vlastného Srdca, ktoré je i tvojím príbytkom a chrámom, kde sa ti klaňajú svätí v nebi (139/30–31).

4.8 DEFINITÍVNA MÉTA

Ako sme si povedali pri vysvetlení zenu, po absolvovaní šikantádzy máme možnosť zvoliť si jednu z dvoch ciest definitívneho praktizovania meditácie zenu. Je to buď koan alebo mu-ji. V skutočnosti by sme sa mohli rozhodnúť buď pre prvú alebo pre druhú cestu. Teda aj pre cestu mu-ji, ktorá je pokračovaním „len-sedenia". Veď sme si už obhájili metódu bezobjektovej meditácie.

No napriek tomu zrieknime sa po tretích troch mesiacoch práva voľby a zostaňme pri prvej ceste, čiže pri koanovej meditácii, ako sme si ju už opísali.

Odôvodnime si to takto:

Meditácia zen v koanovej metóde je najprijateľnejšia pre nás. Priznajme sa, že obhájenie „len-sedenia" sme boli schopní uznať iba na tri mesiace. Veď ide o meditáciu natrvalo. Žiada sa nám predsa len čosi objektu do nej. Pretože to takzvané „ticho v Duchu Svätom" predpokladá už hlboké duše, temer mystické. Lenže z druhej strany zasa nechceme opustiť cestu zenu tým, že by sme vniesli do tejto meditácie rozjímanie. Snažíme sa teda dostať sa k takej meditácii, ktorá je ešte zenom a ktorá ako-tak vyhovuje aj tradičnej požiadavke objektovosti v kresťanskom rozjímaní, ktoré sa volalo meditáciou. Zen a tradičná kresťanská meditácia majú svoj styčný bod práve v koanovej meditácii. Opustime teda návod pátra Lassalleho: zvoliť si jednu alebo druhú cestu, a rozhodnime sa pre koanovu meditáciu. Ona stojí, obrazne povedané, ľavou nohou na pôde meditácie zenu a pravou na pôde tradičnej kresťanskej meditácie.

Takýmto činom zrešpektujeme zásadu Jána Baptistu Lotza o meditácii, ktorá sa nám pozdáva najlepšou. On vraví: Meditácia nie je to isté, čo rozjímanie. Ale rozdiel medzi nimi nie je zásadný, ale plynulý. Lebo hoci rozjímanie pracuje v prvom rade s myšlienkami,

nesie v sebe dajaký malý podiel meditácie, a najmä môže ku nej navodiť. A zasa meditácia má v sebe čosi predmetného. Rozjímaniu hrozí, že skostlivie, ak sa bude chcieť uzavrieť pred meditáciou. Meditácia zasa stojí tvárou v tvár pred nebezpečenstvom, že sa rozplynie, ak sa celkom oddelí od rozjímania (137/25).

Jeho definícia meditácie vyplýva z toho, čo práve povedal: meditácia, podľa dnešného spôsobu reči, je rozjímanie zavŕšené zostúpením do hlbokých vrstiev duše.

Nazdávame sa, že koanová meditácia je práve takouto meditáciou.

Čo potrebujeme ku koanovej meditácii zenu?

Pravdaže najprv koan.

Ten si pripravíme pri rannom rozjímaní. Z toho dôvodu musíme ranné rozjímanie viesť štyrmi stupňami tak, aby sme na štvrtom stupni asimilovali do seba v rozhovore s Ježišom myšlienku formulovanú v jednej vete, ktorá sa bude akoby trblietať nad celým naším pracovným dňom a ktorá sa stane kvázi objektom našej večernej meditácie (viď k tomu moju príručku o rozjímaní).

Ďalej potrebujeme: izbu, dva uteráky, bielu tabletku a dvadsať minút času. Spôsob koanu sme si opísali v prvej časti (2.2.4).

✦ ✦ ✦

Keď je nás na izbe viacej, sadáme si v tom istom čase čelami ku stene, aby sme sa navzájom nevideli, akoby sme boli sami. Keby v izbe bývali bratia, ktorí dozreli v láske Kristovej a dôverujú si, mohli by použiť k večernej meditácii tri pomôcky, prevzaté z japonskej spoločnej meditácie, ako to uvádza prof. Fritz Hungerleider (9/31). Uprostred izby zapáliť sviecu na svietniku, zapáliť zrniečko tymianu, vzájomne sa k sebe hlboko ukloniť a posadiť sa do meditačnej polohy čelami k sebe. Mohli by to takto urobiť aspoň občas alebo pravidelne raz-dva razy v týždni.

Ten istý profesor, vedúci Zen-seminára v Rakúsku pripomína, že po skončení meditácie, čiže po modlitbe vstávame z meditačnej polohy postupne, etapovite, dvíhame sa pomaly, pretože náhle

povstanie naženie krv chytro z hlavy dolu a mohlo by spôsobiť závrat alebo dakedy aj krátku nevoľnosť (9/32).

✦ ✦ ✦

Keď nie je možné meditáciu praktikovať na spoločnej izbe, nieto inej pomoci než nájsť si dvadsať minút času cez deň v prázdnom kostole alebo v kaplnke a tam si vykonať meditáciu. Vtedy sedíme v zmiernenej lotosovej polohe na stoličke alebo na lavici bez opierania, nohy skrížené v členkoch, ľavá ruka v pravej, palce opreté proti sebe, oči hľadia na vyhliadnutý bod, a meditujeme metódou koanu.

Hneď tu treba pripomenúť, že túto istú meditáciu môžeme vykonať aj vtedy, keď sú v kostole alebo v kaplnke aj iní ľudia.

A ešte treba pridať, že do kostola alebo do kaplnky si môžeme zájsť vykonať aj meditáciu formou súsokukanu alebo dzuisokukanu alebo šikantádzy.

Modlitba po týchto meditáciách v kostole sa udeje tak, že sa spustíme na kolená a hlavu si vložíme do rúk na lavici.

✦ ✦ ✦

Ešte sa treba zmieniť o tom, že každý deň nový koan meditačne vnárať do hlbín duše, by mohlo pripadať niekomu ako príliš hustý dážď.

Predišlo by sa tomu, keby sme ako predlohu rozjímania používali napríklad Berzovu príručku: „Te rencontrer chaque jour", v ktorej sa ponúka na každých desať dní jedna téma, vždy z iného pohľadu, takže po desať dní možno končiť každé rozjímanie tou istou jadrovou vetou, ktorá sa desať dní bude znova a znova ako koan môcť použiť pre večernú zenovú meditáciu. Vtedy by nik nemohol mať dojem hustého dažďa, ale tichého, drobného májového dáždika (122–123).

Pri inej predlohe by azda bolo vhodné použiť jadrovú vetu napríklad z nedeľného rozjímania ako koan pre meditácie celého týždňa, čiže neviazať večernú meditáciu bezpodmienečne na ranné rozjíma-

nie toho dňa. Je tu možná veľká variabilita, ktorá akiste nebude na škodu veci. Prof. Hungerleider, ako sme už spomenuli, radí, aby sme si sami vynašli vlastný spôsob zenovej meditácie, a práve v tomto bode môžeme dať zelenú osobnému elementu.

✦ ✦ ✦

A nakoniec treba spomenúť, že už v prvých alebo druhých alebo tretích troch mesiacoch možno sa občas pokúsiť o koanovú meditáciu, povedzme raz do týždňa a takisto zasa, keď sme už dosiahli definitívnu métu, môžeme sa občas v týždni vrátiť do večernej meditácie k súsokukanu alebo dzuisokukanu alebo k šikantádze. Vyplýva to z poučky, že postup jednotlivých metód zenovej meditácie nemusí sa diať sukcesívne, čiže netreba čakať s nasledujúcou formou až dovtedy, kým neabsolvujeme predošlú. A potom zasa, keď sme už postúpili k dokonalejšej forme, môžeme sa vrátiť ku niektorej z nižších foriem, ak ich tak možno nazvať. Toto posledné urobíme napríklad keď sme už vo fáze definitívnej méty a nemáme poruke vhodný koan; to nie je dôvod vynechať si zenovú meditáciu, pretože koan môžeme nahradiť dajakou inou formou zenovej meditácie.

✦ ✦ ✦

A celkom nakoniec možno ešte pripomenúť, že dakedy sa nám zažiada napojiť meditáciu priamo na ranné rozjímanie, alebo na rozjímanie vôbec. Je to celkom ľahko uskutočniteľné. Na štvrtom bode rozjímania, ktorý nazývame asimiláciou, prejdeme na meditáciu, a to či doma v izbe sami, či spoločne na izbe, či v kostole alebo v kaplnke sami alebo v prítomnosti iných. Všetkých prípadov sme sa už v týchto praktických pripomienkach dotkli.

A zakončime pripomienky tromi japonskými vetami na cestu:

1. „Nejestvuje nijaká samospasiteľná zen-metóda," to je slovo k tolerancii v zene (9/19).
2. „Vyviň si počas rokov svoju vlastnú metódu zenovej meditácie a nebuď epigónom" (9/20).
3. „Nič nechutí lepšie ako vlažný zen" (9/20).

5. ČO NA TO KRESŤANSKÁ NÁUKA?

Niektorí veriaci, ba aj kňazi, varujú, pred použitím slova zen v kresťanskej duchovnosti. Takéto varovné postoje vždy pochádzajú z nevedomosti alebo z povrchného poznania zenu. Aby sa katolícky čitateľ tejto príručky nemusel obávať o svoju duchovnú ortodoxiu a aby nemusel mať pocit, že záujmom o zen sa dostáva na stanovisko protiviace sa cirkevnej náuke, uvedieme tu podstatný výťah z najnovšieho cirkevného dokumentu, zaoberajúceho sa otázkou východných meditačných skúseností. Dokument vydala 15. októbra 1989 Kongregácia pre vieroučné otázky pod názvom List biskupom katolíckej cirkvi o niektorých aspektoch kresťanskej meditácie. V doslovnom výťahu z tohto dokumentu nájdeme upozornenia na niektoré nesprávne spôsoby aplikovania východných metód do kresťanskej meditácie. Týchto nesprávnych spôsobov sme sa v tejto príručke uchránili. Ale sú tam aj kladné hodnotenia niektorých východných metód meditácie s pripomienkou, že "nemá sa vopred predpojato opovrhovať týmito metódami, pretože nie sú kresťanské".

Plníme teda túto pripomienku Kongregácie pre vieroučné otázky, keď sme sa v tejto príručke usilovali poukázať na to, „že autentické praktiky meditácie, ktoré pochádzajú ... z veľkých nekresťanských náboženstiev... môžu byť vhodným pomocným prostriedkom" našej meditácie.

A potom tí veriaci a kňazi, ktorí a limine odmietajú čo i len spomenúť slovo zen, sa prejavujú ako neoboznámení s touto otázkou. Lenže nevedomosť sa nemá používať ako prejav náboženskej pravovernosti.

Pristúpme teda k podstatnému výťahu z nášho dokumentu, a to spôsobom doslovnej citácie.

a) Úvod

„Dnes veľa kresťanov živo túži po tom, aby sa naučili autenticky a dokonalejšie modliť aj napriek nemalým ťažkostiam, ktoré moderná kultúra kladie do cesty pociťovanej potrebe mlčania, sústredenosti a meditácie. Záujem, ktorý v ostatných rokoch vzbudili formy meditácie spojené s niektorými východnými náboženstvami a s ich osobitnými spôsobmi modlitby, je nemalým znakom tejto potreby duchovnej sústredenosti a hlbokého styku s Božím tajomstvom.

Čoraz častejší styk s inými náboženstvami a s ich rozličnými štýlmi a metódami modlitby priviedol v posledných desaťročiach mnohých veriacich k otázke, akú hodnotu môžu mať pre kresťanov nekresťanské formy rozjímania. Problém sa týka predovšetkým orientálnych metód."

„Pod výrazom ‚orientálne metódy' tu rozumieme metódy inšpirované hinduizmom a budhizmom ako zen alebo transcendentálna meditácia alebo joga. Ide tu teda o metódy meditácie nekresťanského Ďalekého východu, ktoré dnes nezriedka používajú pri meditácii aj niektorí kresťania."

„Niektorí kresťania sú toho názoru, že ich modlitba by mohla veľa získať z týchto metód."

„Aby sme odpovedali na túto otázku, treba predovšetkým uvažovať... v čom spočíva vnútorná podstata kresťanskej modlitby, aby sme potom videli, či a ako ju možno obohatiť metódami meditácie, ktoré vznikli v rámci iných náboženstiev a kultúr. Pritom je potrebné formulovať rozhodujúci predpoklad takto: kresťanská modlitba je vždy určovaná štruktúrou kresťanskej viery, v ktorej žiari sama pravda o Bohu a o stvorení. Preto hovoriac vo vlastnom zmysle, nadobúda podobu osobného, dôverného a hlbokého rozhovoru medzi človekom a Bohom. Vyjadruje teda spoločenstvo vykúpených ľudí s intímnym životom osôb Najsvätejšej Trojice."

„Kresťan, aj vtedy, keď je sám a modlí sa v skrytosti, je si vedomý, že sa vždy modlí v spojení s Kristom, v Duchu Svätom, spolu so všetkými svätými pre dobro Cirkvi."

b) Mylné spôsoby modlitby

„Už v prvých storočiach vnikli do Cirkvi mylné spôsoby modlitby, čoho stopy možno poznať už z niektorých textov Nového zákona (1 Jn 4, 3; 1 Tim 1, 3 – 7 a 4, 3 – 4). Neskôr možno zdôrazniť dve základné odchýlky: pseudognózu a mesalianizmus, ktorými sa zaoberali cirkevní otcovia."

„Obe tieto mylné formy ostávajú i naďalej pokušením pre hriešneho človeka. Podnecujú ho, aby sa usiloval prekonať vzdialenosť, ktorá oddeľuje tvora od Tvorcu, ako niečo, čo by nemalo jestvovať; aby považoval Kristovu cestu na zemi, ktorou nás chce priviesť k Otcovi, za prekonanú skutočnosť; aby znížil to, čo sa dáva ako čírа milosť, na úroveň prirodzenej psychológie ako „vyššie poznanie" alebo ako „skúsenosť"."

„Tieto mylné formy... zdá sa, že dnes znova ovplyvňujú mnohých kresťanov a odporúčajú sa im ako psychologický a duchovný liek a ako rýchly spôsob, ako nájsť Boha."

„Podobné techniky neskôr rozpoznala a zamietla aj svätá Terézia od Ježiša, ktorá dôvtipne poznamenáva, že „sama snaha na nič nemyslieť zobudí rozum, aby myslel veľa" a že nechať v kresťanskej meditácii bokom Kristovo tajomstvo, to je vždy určitým druhom „zrady".

A pápež Ján Pavol II. v homílii dňa 1. novembra 1982 povedal, že výzva svätej Terézie od Ježiša v prospech modlitby úplne zameranej na Krista „platí i v dnešnej dobe proti niektorým metódam modlitby, ktoré sa neinšpirujú evanjeliom a ktoré v praxi smerujú k odhliadaniu od Krista v prospech prázdnoty mysle, aká v kresťanstve nemá zmysel. Každá metóda modlitby je platná, keďže sa inšpiruje Kristom a privádza ku Kristovi, Ceste, Pravde a Životu." (Joannes Paulus II.: Homilia Abulae habita in honorem Sanctae Teresiae. In AAS 75 (1983), s. 256–259.)

„Pri dnešnom rozšírení orientálnych metód rozjímania v kresťanskom svete a v cirkevných spoločenstvách znova sa nachádzame pred naliehavým obnoveným pokusom, nie bez rizika a omylov spájať kresťanskú meditáciu s nekresťanskou. Návyky v tomto smere sú početné a viac-menej radikálne. Niektoré používajú orientálne metódy iba na to, aby sa psychofyzicky pripravili na skutočne

kresťanskú kontempláciu. Iné idú ďalej a pokúšajú sa vytvoriť rozličnými technikami duchovné zážitky podobné tým, o ktorých sa hovorí v spisoch niektorých katolíckych mystikov. Ďalšie sa zasa neboja klásť to absolútno bez obrazov a pojmov, ktoré je vlastné budhistickej teórii, na samu úroveň Božieho majestátu, zjaveného v Kristovi, ktorý sa povznáša ponad ohraničenú skutočnosť, a za tým cieľom si slúžia takzvanou negatívnou teológiou, ktorá prevyšuje každé obsahové tvrdenie o Bohu, popierajúc, že veci sveta môžu byť stopou, ktorá odkazuje na Božiu nekonečnosť. Preto navrhujú, aby sa upustilo nielen od rozjímania o spásonosných dielach, ktoré Boh Starej a Novej zmluvy uskutočnil v priebehu dejín, ale aj od samej idey jedného a trojjediného Boha, ktorý je Láska, v prospech ponorenia sa do „neurčitej priepasti božstva".

Pravdaže, takýmto omylom a bludom sa v tejto našej rozprave prísne vyhýbame.

c) Kresťanská cesta

Keď chceme nájsť správnu cestu zjednotenia s Bohom, musíme mať pred očami Ježiša.

„Ježiš žije v najdôvernejšom, najužšom spojení s Otcom, ktoré sa na ňom stále prejavuje v hlbokej modlitbe. Vôľa Otcova ho posiela k ľuďom, k hriešnikom, dokonca k tým, čo ho zabijú, a on nemôže byť dôvernejšie spojený s Otcom ako poslušnosťou tejto jeho vôli. To však nijako neprekáža, aby sa na svojej pozemskej púti utiahol do samoty, aby sa modlil, aby sa zjednotil s Otcom a prijal od neho novú silu pre svoje poslanie vo svete. Na vrchu Tábor, kde je zaiste zjavne spojený s Otcom, pripomína sa jeho utrpenie (porov. Lk 9, 31) a vôbec sa neberie do úvahy možnosť zostať v „troch stánkoch" na vrchu premenenia."

A tak „každá kresťanská kontemplatívna modlitba neprestajne odkazuje na lásku k blížnemu, na činnosť a na utrpenie, a práve týmto väčšmi približuje k Bohu."

„V kresťanskej realite sa mimoriadne spĺňajú všetky ašpirácie prítomné v modlitbe iných náboženstiev."

„Kresťan, prijímajúc Ducha Svätého, oslavuje Otca a skutočne sa zúčastňuje na trojičnom živote Boha."

d) Otázka metódy

„Väčšina veľkých náboženstiev, ktoré hľadali zjednotenie s Bohom v modlitbe, ukázali aj cesty na jeho dosiahnutie. Keďže „Katolícka cirkev neodmieta nič, čo je v týchto náboženstvách pravdivé a sväté" (Druhý vatikánsky koncil, vyhlásenie „Nostra aetate", 2) nemá sa vopred predpojato opovrhovať týmito metódami, pretože nie sú kresťanské. Naopak, možno z nich vybrať, čo je v nich užitočné, za podmienky, že sa nikdy nestratí zo zreteľa kresťanské chápanie modlitby, jej logika a požiadavky, pretože v rámci tohto celku sa tie prvky majú znova formulovať a prijímať."

„Neskorá nekresťanská klasika rada rozlišovala tri stupne v živote dokonalosti: cestu očisťovania, osvietenia a zjednotenia. Toto učenie slúžilo za vzor mnohým školám kresťanskej spirituality. Hoci je táto schéma sama osebe platná, predsa potrebuje niektoré spresnenia, ktoré jej dovoľujú správne kresťanské vysvetľovanie, aby sa vyhlo nebezpečným nedorozumeniam.

Hľadanie Boha v modlitbe musí predchádzať a sprevádzať askéza a očisťovanie od vlastných hriechov a omylov, pretože podľa Ježišových slov iba „čistí srdcom uvidia Boha" (Mt 5, 8). Evanjelium má za cieľ najmä morálne očisťovanie od nedostatku pravdy a lásky a na hlbšej rovine od všetkých egoistických pudov, ktoré zabraňujú človekovi poznať a prijať Božiu vôľu v jej čistote."

„To nie je možné bez radikálneho sebazapierania, ako to vidno aj na svätom Pavlovi, ktorý otvorene používa slovo „umŕtvenie" hriešnych náklonností (porov. Kol 3, 5; Rim 6, 11 n; Gal 5, 24). Iba toto sebazapieranie robí človeka slobodným plniť Božiu vôľu a mať účasť na slobode Ducha Svätého.

Preto sa musí správne vysvetľovať učenie tých učiteľov, ktorí odporúčajú „vyprázdniť" ducha od každej zmyslovej predstavy a od každého pojmu, zachovávajúc však láskyplnú pozornosť voči Bohu, aby v modliacom sa ostalo prázdno, ktoré sa môže potom naplniť Božím bohatstvom. Prázdno, ktoré Boh potrebuje, je prázdno zrieknutia sa vlastného egoizmu, nie nevyhnutne prázdno zrieknutia sa stvorených vecí, ktoré nám dal a medzi ktoré nás postavil. Niet pochyby, že v modlitbe sa musíme úplne sústrediť na Boha a čo možno najviac vylúčiť tie veci tohto sveta, ktoré nás pripútavajú na

náš egoizmus. Tu je vynikajúcim učiteľom svätý Augustín: Ak chceš nájsť Boha, hovorí, zanechaj vonkajší svet a vstúp do seba samého. Avšak, pokračuje, nezostávaj v sebe, ale prevýš seba, lebo ty nie si Boh. On je hlbší a väčší než ty."

„Ostať v sebe samých": hľa skutočné nebezpečenstvo. Veľký učiteľ Cirkvi odporúča sústrediť sa v sebe samých, ale aj prekročiť svoje ja, ktoré nie je Bohom, ale iba stvorením. Boh je mi „vnútornejší než moje najhlbšie vnútro a vyšší než moja veľkosť" (interior intimo meo, et superior summo meo). Boh je vskutku v nás a s nami, ale nás presahuje vo svojom tajomstve.

Pozitívny kresťanský zmysel „vyprázdnenia sa" od stvorení jedinečne vyniká na svätom Františkovi z Assisi. Práve preto, že sa z lásky k Pánovi zriekol tvorov, vidí ich všetky plné jeho prítomnosti a žiariace v ich dôstojnosti Božích stvorení."

„Na ceste kresťanského života po očisťovaní nasleduje osvietenie skrze lásku, ktorú nám darúva Otec v Synovi a skrze pomazanie, ktoré dostávame od neho v Duchu Svätom (porov. 1 Jn 2, 20).

Už od kresťanského staroveku sa hovorí o „osvietení", ktoré sa prijíma v krste. Ono uvádza veriacich, zasvätených do Božích tajomstiev, do poznania Krista prostredníctvom viery, ktorá pôsobí skrze lásku. Ba niektorí cirkevní spisovatelia hovoria výslovne o osvietení prijatom v krste ako o základe toho vznešeného poznania Ježiša Krista (porov. Fil 3,8), ktoré sa označuje ako „theoria" alebo ako kontemplácia. Napríklad svätý Justín, Klement Alexandrijský, svätý Bazil z Cézarey, svätý Gregor Naziánsky.

Veriaci sú milosťou krstu povolaní napredovať v poznaní a dosvedčovaní tajomstiev viery prostredníctvom „hlbokého pochopenia, ktoré zakusujú v duchovných veciach", hovorí Dogmatická konštitúcia Dei Verbum v ôsmom článku. Žiadne Božie svetlo však nerobí zbytočnými pravdy viery. Prípadné milosti osvietenia, ktoré Boh môže udeliť, pomáhajú skôr lepšie objasniť hlbší rozmer tajomstiev, ktoré Cirkev vyznáva a slávi v očakávaní, že kresťan bude môcť raz kontemplovať Boha takého, aký je v sláve (porov. 1 Jn 3,2)."

„Napokon, ak Boh chce, modliaci sa kresťan môže dôjsť k osobitnej skúsenosti zjednotenia. Sviatosti, najmä krst a eucharistia, sú

objektívnym začiatkom spojenia kresťana s Bohom. Na tomto základe vďaka mimoriadnej milosti Ducha modliaci sa môže byť povolaný do tej osobitnej formy zjednotenia s Bohom, ktorá sa v oblasti kresťanstva označuje ako mystika.

Zaiste, kresťan potrebuje isté obdobia utiahnutia sa do samoty, aby sa uzobral a v Božej blízkosti znova našiel svoju cestu. Keďže však je stvorením, a to stvorením, ktoré vie, že je v bezpečí iba v milosti, jeho spôsob priblíženia sa k Bohu sa nezakladá na žiadnej technike v úzkom zmysle slova. To by odporovalo duchu detinstva, požadovanému evanjeliom. Pravá kresťanská mystika... je vždy Božím darom, ktorého sa obdarený cíti nehodným (porov. Svätá Terézia od Ježiša. Castillo Interior Iv, 1, 2)."

e) Psychofyzické metódy

„Ľudská skúsenosť dokazuje, že poloha a postoj tela vplývajú aj na sústredenie a dispozíciu ducha. Tejto skutočnosti venovali pozornosť niektorí duchovní spisovatelia kresťanského Východu i Západu.

Ich úvahy, hoci predstavujú spoločné body s nekresťanskými východnými metódami meditácie, vyhýbajú sa tým preháňaniam alebo jednostrannostiam, ktoré sa dnes často predkladajú nedostatočne pripraveným osobám.

Títo duchovní spisovatelia prijali tie prvky, ktoré uľahčujú sústredenosť pri modlitbe. Uznali však zároveň aj ich relatívnu hodnotu: sú užitočné vtedy, keď sa znova formulujú vzhľadom na cieľ kresťanskej modlitby. Napríklad pôst má v kresťanstve predovšetkým význam vykonávania pokánia a obety. Ale už pre otcov slúžil aj na cieľ urobiť človeka pripravenejším na stretnutie sa s Bohom a urobiť kresťana schopnejším ovládať sa a zároveň byť pozornejším voči núdznym bratom.

V modlitbe celý človek má vstúpiť do vzťahu s Bohom, a teda aj jeho telo musí zaujať najvhodnejšiu polohu na sústredenie. Taká poloha môže symbolicky vyjadriť samotnú modlitbu a meniť sa podľa kultúry a osobnej citlivosti. V niektorých oblastiach si dnes kresťania viac uvedomujú, nakoľko môže telesný postoj napomáhať modlitbu.

Kresťanská meditácia Východu ocenila psychofyzický symbolizmus, ktorý často chýbal v modlitbe Západu.

Napríklad anachoréti pokladajú hesychiu alebo vnútorný a vonkajší pokoj za podmienku pri modlitbe; vo svojej východnej forme je charakterizovaná samotou a technikami sústredenia.

Tento symbolizmus môže vychádzať z určitého telesného postoja a zachytiť aj základné životné funkcie ako dýchanie a tep srdca. Napríklad praktizovanie „Ježišovej modlitby", ktoré sa prispôsobuje prirodzenému rytmu dýchania, môže byť skutočnou pomocou pre mnohých...

Niektoré fyzické cvičenia automaticky utvárajú pocity pokoja a uvoľnenia, pocity uspokojenia, ba azda priam javy svetla a tepla, ktoré sa podobajú duchovnému stavu blaha. Pokladať ich však za pravú útechu Ducha Svätého by bolo úplne mylným chápaním duchovného napredovania. Pripisovať im symbolický význam, typický pre mystickú skúsenosť, keď jej nezodpovedá morálny postoj dotyčnej osoby, by znamenalo určitý druh mentálnej schizofrénie, ktorý môže viesť dokonca k psychickým poruchám a niekedy i k morálnym úchylkám.

To však neprekáža skutočnosti, že autentické praktiky meditácie, ktoré pochádzajú z kresťanského Východu a z veľkých nekresťanských náboženstiev a priťahujú dnešného rozpolteného a dezorientovaného človeka, môžu byť vhodným pomocným prostriedkom pre modliaceho sa, aby mohol stáť pred Bohom vnútorne uvoľnený aj uprostred vonkajších podnetov."

Tento doslovný výťah z najnovšieho cirkevného dokumentu o kresťanskej meditácii môže aj najvernejšieho katolíka posmeliť, aby sa bez obáv o svoju pravovernosť pokojne mohol venovať otázke zenu v kresťanskej meditácii.

6. ZÁVER

Záverom treba upozorniť, že v poznaní k zenovej meditácii nemal by nik vystíhať čosi zo zenového snobizmu, ktorý sa kde-tu vyskytuje ako dobový úkaz v dôsledku záplavy knižných trhov zenovou literatúrou. Nám ide úprimne o obrodu našej duchovnosti prostriedkami, s ktorými sa v posledných desaťročiach oboznamuje svet (138/175–180).

Ktosi však povedal, že týmto činom môžeme urobiť z našich kňazov panteistov.

Mohli by sme, keby sme preberali z orientálnych skúseností obsah. My však máme záujem nie o obsah. Sme si vedomí, že čo sa obsahu týka, sme nedosažiteľní a neprekonateľní: vlastníme posolstvo Ježiša Krista, ba ešte viacej: jeho Božieho Ducha (140/15). Od Orientálcov teda nechceme prebrať ani za mak obsahu.

Nás privádza do obdivu iba metóda, akou sa Orientálci otvárajú pre Božie veci, ich spôsob príjmu Božej zvesti. Použime takéto prirovnanie: Japonci vyrábajú vynikajúce tranzistorové rádiové prijímače. Na všetkých frekvenciách zabudovaných v prijímači prijímajú doma svoj japonský program a obsah, povedzme aj panteizmu. Kúpime si ich prijímač. Kúpime ho aj s japonským obsahom, s panteizmom? Na ich frekvenciách prijímame náš domáci program, alebo európsky obsah, povedzme aj katolícku bohoslužbu alebo kázeň. Ktože by mohol povedať, že zakúpenie japonského tranzistorového rádia je spojené s nebezpečenstvom japonského kultúrneho alebo politického obsahu? Ide tu o prístroj a nie o obsah. Takisto treba hľadieť na meditačnú japonskú metódu, ktorú preberáme do našej náboženskej praxe. Opatrne preberáme iba indiferentný nástroj, o ktorom sa už dnes nikto na svete nevyslovuje pochybovačne. Jestvuje totiž presvedčenie a napokon už aj skúse-

nosť, že pomocou prevzatých orientálnych metód dostávame sa k hlbokému zážitku radostnej Ježišovej zvesti.

Pravdaže, hoci sme tu uviedli určitú metódu meditácie, musíme si nakoniec pripomenúť to najdôležitejšie, že v meditácii nejde v prvom rade o náš výkon, ale o dar z Božej strany. Slovo z druhého listu Korinťanom tu bude musieť dokázať plnú úrodnosť: „Boh, ktorý rozkázal, aby z temnôt zažiarilo svetlo, zažiari i v našich mysliach jasom poznania slávy Božej v osobe Ježiša Krista“ (por. 2 Kor 4, 6).

Mohla by nám to pripomenúť stať z knihy sv. Anzelma „Proslógion“, ktorá je deväťsto rokov stará a predsa si ju radi prečítame raz do roka v breviári:

Teda, človiečik, uteč nachvíľu od svojho zamestnania a ukry sa trošku pred rušivými myšlienkami. Odhoď starosti, ktoré ťa zaťažujú a odlož namáhavé podnikania. Uprázdni sa trochu pre Boha a chvíľočku si odpočiň v ňom.

Vstúp do komôrky svojho ducha. Vylúč všetko okrem Boha a toho, čo ti pomáha hľadať ho. Zatvor dvere a hľadaj ho. Povedz teraz, povedz, moje srdce, Bohu: Hľadám tvoju tvár. „Tvoju tvár, Bože, hľadám.“

A tak teraz, Pane, Bože môj, nauč moje srdce, kde a ako ťa má hľadať, kde a ako ťa má nájsť.

Pane, ak nie si tu, kdeže ťa mám hľadať? Ak si však všade, prečo ťa nevidím? Ale zaiste prebývaš vo svetle neprístupnom. Lenže kde je to neprístupné svetlo, alebo ako sa dostanem k neprístupnému svetlu? Alebo akože ma povedie a privedie k nemu, aby som ťa v ňom uzrel? Alebo podľa akých znakov, podľa akej tváre ťa nájdem? Nikdy som ťa nevidel, Pane, Bože môj. Nepoznám tvoju tvár.

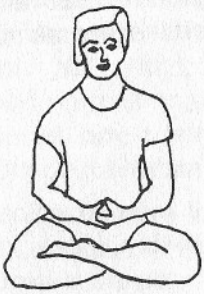
Čo má robiť, vznešený Pane, čo si má počať tvoj bezradný vyhnanec? Čo má podniknúť tvoj sluha, čo sa chveje láskou k tebe, ale ďaleko tápe od tvojej tváre? Snaží sa vidieť ťa, ale je mu príliš vzdialená tvoja tvár. Túži pristúpiť ku tebe, ale tvoj príbytok je nedostupný. Žiada si nájsť ťa, ale nie je mu známe tvoje miesto. Umára sa hľadaním teba, ale tvár tvoju nepozná.

Pane, si mojím Bohom, si mojím zvrchovaným Pánom, a nikdy som ťa nevidel. Ty si ma stvoril a znovuzrodil a všetkými dobrami si

ma obdaril a ešte ťa nepoznám. Stvoril si ma, aby som ťa videl a zatiaľ som nedosiahol to, načo som stvorený.

Nauč ma, Pane, hľadať ťa a ukáž sa mi, hľadajúcemu. Veď ani hľadať ťa nevládzem, ak na nepoučíš, ani nájsť ťa nedokážem, ak sa mi neukážeš.

Kiež ťa hľadám tým, že túžim po tebe,
kiež túžim po tebe tým, že ťa hľadám.
Kiež ťa nájdem tým, že ťa milujem,
kiež ťa milujem tým, že ťa nájdem.
(124/152–153).

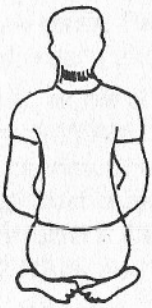


1. Zmiernený lotos

2. Úplný lotos

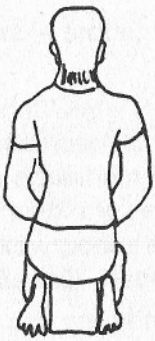
3. Lotos na stoličke

4. Suvari spredu

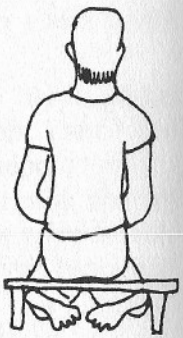


5. Suvari zozadu

6. Suvari s vankúšmi



7. Suvari na sedle



8. Suvari na lavičke

7. POUŽITÁ LITERATÚRA

1. LASSALLE, Hugo M. Enomyia, Zen-Weg zur Erleuchtung, Hilfe zum Verstandnis, Einführung in die Meditation, 5. Auflage, Verlag Herder, 1976
2. LENFERS, Karl, Trimm dich bet mal wieder, Praktische Anregungen für jünge Leute, Verlag Butzon – Bercker, Kevelaer, 5. Auflage, 1973
3. LYSEBETH, André van, Je perfectionne mon yoga, Flamarion, Paris, 1969
4. POLČÍN, Stanislav, Tým, čo hľadajú Boha, Galt, Ontario, 1968
5. DÉCHANET, Jean-Marie, Yoga hilft Christen, Eine möglichkeit, Herder, 1975
6. MISHRA, Rammuti S., Základy jogy, teorie, praxe, použití, The Julian Press Inc. New York 1959
7. LINDEMANN, Dr. Med. Hannes, Überleben im Stress, Autogenes Training, Bertelsmann Ratgeberverlag, München, Gütersloh, Wien, 1974
8. LYSEBETH, André Van, Joga, Translation dr. Jaroslav Keliš, vydavateľstvo Olympia, Praha 1968
9. HUNGERLEIDER, Fritz, Das Zen-Seminar, Ein Leitfanden für Übende und Lehrer, Herder, Wien, 1976
10. VRABLEC, Jozef, Homiletika, Spolok sv. Vojtecha Trnava v Cirkevnom nakladateľstve Bratislava, 1977
11. ROCHE, Henri-Louis, Soif d'aujourd'hui, in Nouvelle Cité, Mensuel édité par Mouvement des Focolari, Clamart, Mai, 1976
12. SPIEGEL Jozef F., Das Kind and die Bibel, Band 26/27 Theologische Brennpunkte, Verlag Gerhard Kaffke, Bergen-Entheim, 1970

13. TILMANN, Klemens, Die Führung der Kinder zur Meditation, Klärung und Wegweisung, 2. Aufl. Würzburg, 1961
14. GOLDBRUNNER, Josef, Wege zur Meditation, in Katechetische Blätter 1976
15. MAERTENS, Alfréd, Predigtmeditation – den Text für heute sagen, in Gottes Wort im Kirchenjahr 1975, 2. Teil, Echter Verlag, Würzburg 1975
16. PHILIPS, Gérard, Le chrétien authentique demain. Éditions J. Duculot, S. A., Gembloux, Paris, 1970
17. RABUSIER, L. E., Notes sur l'oraison surnaturelle, Vie spirituelle, 89, 1953
18. S. JEAN DE LA CROIX, Llama, III., Édition Cyprien de la Nativité, Bruges, 1942
19. VOILLAUME, R., Au coeur des Masses, 115e Mille, Paris, 1969
20. PASEK, mgr. Tadeusz, Ogolnoregeneracyjne i ogolnousprawniajace cwiczenia relaksowo-koncentrujace vzorowane na jodze i zen, in Teoria i Metodyka cwiczen relaksowo-koncentrujacych, Warzszawa, 1975, str. 209–285
21. ROMANOWSKI, prof. dr. med. Wieslaw, System zen, in Teoria i metodyka cwiczen relaksowo-koncentrujacych, Panatwowy Zaklad Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1975
22. JOHNSTON, William, Der ruhende Punkt, Zen und christliche mystik, Verlag Herder Freiburg-Basel-Wien, 1976
23. BÜHLMANN, Walbert, Wo der Glaube lebt, Einblicke in die Lage der Weltkirche, Herder Freiburg im Breisgan 1976
24. MASSA, Willi, Kontemplative Meditation, Die Wolke des Nichtwissens, Einführung und Text, Topos Taschenbücher bei Grünewald, Bd. 30, 1974
25. ANTES, Peter – UHDE, Bernhard, Aufbruch zur Ruhe, Texte und Gedanken über Meditation in Hinduismus, Budhismus und Islam, Mathias – Grünewald – Verlag, Mainz, 1974
26. DUMOULIN, Heinrich, Mumonkan, Die Schranke ohne Tor, meister Wu-mens Sammlung der 48 Koan, Verlag Grünewald, Mainz, 1974
27. STÜRMER, Ernst, Zen-Zauber oder Zucht?, Ein Bildbericht, Verlag Herder Wien, 1975

28. RIEKER, Hans Ulrich, Meditation, Übungen zur Selbstgestaltung, Rascher-Verlag, Zürich 1962
29. HUNGERLEIDER, Fritz, Zen – aus japanischer Sicht, in Bitters Sammelband: Meditation in Religion und Psychoterapie, Ernst Klett-Verlag, 1975
30. MOSER, Georg, Stille im Lärm, Meditationen, Schwaben-Verlag, Stuttgart, 1970
31. HERBSTRITH, Waltrand, Teresa von Avila, Die erste Kirchenlehrerin, Verlag Gerhard Kaffke, Bergen-Entheim, 1971
31. RAJSKI, Zbigniew, Chrzesčijanstwo a mistyka Wschodu, in Gošé Niedzielny, Katowice Nr 17, 1977
33. FRANZ VON SALES, Worte des Vertrauens, Herder-Verlag Freiburg – Basel – Wien, 1977
34. MAHARISHI MAHESH YOGI, Unser Beitrag zur Gesundheit, MIU – Press, Waldorf bei Heidelberg, 2. Aufgabe, 1974
35. BYRD, Robert, C., Maharishi International University, in Congressional Record, Washington, Monday, January 28, 1974
36. GLUECK, dr. Bernhard, Transcendentale Meditation und ihre klinische Rolle in der klinischen Medizin, in Synapse Vol 1, No 3, 1973
37. SCHULTZ J. H. Autogenní trénink, SZdN, Praha 1969
38. LUTHE, W., Autogenic therapy. Vol I–VI., Grune and Stratton, New York, 1969–1972
39. KRATOCHVÍL, Stanislav, Psychoterapie, Směry, metody, výzkum, 2. rozš. a upravené vydání, Avicenum, Zdravotnické nakladatelství, Praha 1976
40. ROMANOWSKI, Prof. dr. med. Wieslaw, Teoria i metodika cwiczeň relaksowo-koncentrujacych, vydanie II., Paňstwowy Zaklad Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1975
41. KLEINSORGE H., KLUMBIES, G., Technik der Relaxation (Selbstentspannung), G. Fischer, Jena 1961
42. BINDER, H., Gesundheit durch Entspannung (Mit Schallplatte), J. Lehmans, München 1967
43. LEBEDINSKIJ, M. S., Očerki psichotěrapiji, 2. izd. Medicina, Moskva 1971

44. PANOV, A. G. a kol., Autogennaja trenirovka, Medicina, Leningrad 1973
45. ROMEN, A. S., Samovnušenije i jego vlijanije na organizm čelověka, Izd. Kazachstan, Alma-Ata 1970
46. GROCHMAL Stanislav, Cwiczenia relaksowe v medycynie pracy i rehabilitacjí, in Teoria i metodyka cwiczeň relaksowo-koncentrujacych pod redakcja Wieslawa Romanowskiego, PZWL, Warszawa, 2, vyd. 1975, str. 133–208
47. THOMAS, K., Praxis der Selbsthypnose des autogenen Trainings, Huber, Bern, 1967
48. LEUNER H., Katathymes Bilderleben, G. Thieme, Stuttgart 1970
49. BOUCHAL, M., K vyššímu stupni autogenního tréninku J. H. Schultze, in Čs. psychiatrie 66, 98–103, 1970
50. BOUCHAL, M., KUKLETA, M., ROBEŠ, M., SEKANINOVÁ, Z., Das autogene Training und Hypnose in der therapeutischen gemeinschaft, in HAUSNER, M., KRATOCHVIL, S., HÖCK, K., Psychoterapie in sozialistischen Ländern, G. Thieme, Leipzig 1975
51. FORSTER, K., Anschaung Gottes, in Lexikon für Theologie und Kirche, Erster Band, Verlag Herder Freiburg 1957, str. 583–591
52. BOUCHAL, M., K autogennímu tréninku J. H. Schultze, Čs. psychiat. 60, 33, 1964
53. BOUCHAL, M., DUFKOVÁ, D., SEKANINOVÁ, Z., Individuální variace autogenního tréninku. Čs. psychiat. 69, 163–169, 1973
54. ČERNÝ, J., O některých novějších psychologických aspektech japonské koncepce Moritaovy psychoterapie a o výzkumech zazenu, Čs-psychiat. 64, 194–204, 1968
55. HOSKOVEC, J., Schultzův autogenní trénink, čs. psychol. 6, 103–109, 1962
56. HOSKOVEC, J., Psychoterapeutické aspekty systému zen, Čs. psychiat. 59, 406–411, 1963
57. KRATOCHVÍL, St., Autogenní trénink v psychoterapii neuróz, Čs. psychiat. 58, 329–333, 1962
58. KRATOCHVÍL, St., Zkušenosti s výcvikem v technikách hypnózy a autogenního tréninku, Čas. lék. čes. 113, 977–980, 1974
59. KRATOCHVÍL, St., ŠTOHANZLOVÁ, M., Využití heterosugesce v položkách autogenního tréninku, Čs. psychiat. 64, 254–259, 1968
60. KRATOCHVÍL, St., PLÁŇAVA, J., Možnosti autogenního tréninku v mentální hygieně, Čs. psychiat. 65, 38–42, 1969
61. KŘIVOHLAVÝ, J., Kursy hypnózy a autogenního tréninku, Čs. psychol. 17, 554–555, 1973
62. SVJADOŠČ, A. M., ROMEN, A. S., Primenenije autogennoj trenirovki v psichoterapevtičeskoj praktike, Karagandskij gos. med. institut, Karaganda 1966
63. KATHPRESS, Nr. 233, str. 5, 5. Dezember 1977
64. RACCONTI di un pellegrino russo, Cittadella Editrice, Assisi, 1969
65. NICODEMOS von NASSO, Philocalia, Eine Sammlung von Vatertexten zum geistlichen Gebet, Venedig, 1782
66. CARRETTO Carlo, Jenseits aller Dinge, Neue Stadt Verlag, München 1973
67. LE NUAGE de l'inconnaissance, Club du livre religieux, cit. in 66/75
68. DÉCHANET, Jean-Marie, Mein Yoga in 10 Lektionen. Räber-Verlag, Luzern und Stuttgart 1963
69. LYSEBETH, André van, Méditer-pourquoi, comment? in Yoga, révue mensuelle 138, Bruxelles 1975
70. DÜRCKHEIM, Hara – die Erdmitte des Menschen, 7. Aufl. Hugendubel am Salvatorplatz, München 1976
71. MAURIAC, Francois, Der grosse Abend, in Gäste Gottes und der Menschen, Katholisches Hausbuch, St. Benno-Verlag Leipzig, 1978
72. BLOOMFIELD, CAIN, JAFFE, KORY; Transcendentale Meditation, Lebenskraft aus neuen Quellen, 328 strán
73. BRUNTON, P., Entdecke dich selbst, Eine praktische Anleitung zur Meditation. 5. Aufl., 349 strán
74. BRUNTON, Paul, Als Einsiedler im Himalaya, Eine Schule der Versenkung, erteilt von einem, der Ernst Machte und bei sich selbst anfing, 4. Aufl., 224 strán
75. BRUNTON, Paul, Der Weg nach Innen, das geheimnis der Selbstfindung in der heutigen Zeit, 168 strán

76. BRUNTON, Paul: Das Überselbst, Die Suche des Menschen nach Ewigkeit, 5. Aufl., 360 strán
77. BRUNTON, Paul, Die Weisheit des Überselbst, 4. Aufl., 612 strán
78. DÜRCKHEIM, K., Meditieren – wozu und wie, 240 strán
79. GOVINDA, LAMA, A., Grundlagen tibetischer Mystik, Die Lehre des grossen Mantra, 4. Aufl., 386 strán
80. GOVINDA, LAMA ANAGARIKA: Mandala, Stufen der Meditation, 15. Tafeln, 168 strán
81. JOHNSTON, W., Der ruhende Punkt, Zen und christliche Mystik, 222 strán
82. KHAN, V. J., Der Weg zum Selbst, Stufen einer mystischen Meditation, 2. Aufl., 124 strán
83. KRISHNAMURTI, J., Revolution durch Meditation, Die totale Erneuerung, 188 strán
84. LILLY, J. C., Das Zentram des Zyklons, Eine Reise in die inneren Räume, 224 strán
85. MUKTANANDA, SWAMI, Das Mantra SO HAM JAPA, Eine meditationstechnik für jedermann, 48 strán
86. NORVELL, A., Die Zauberkraft der Transzendentalen Meditation, Die Kraft positive Meditation – Hilfe zur meisterung von Sorgen – Quelle von Ruhe, Sicherheit und Glück, 2. Aufl., 284 strán
87. REITER, U., Meditation – Wege zum Selbst. Yoga, Zen, Christliche Meditation. Ananda Marga, Meditation als Psychotherapie, Meditation und Naturwissenschaft, 187 strán
88. SCHARF, S., Die Praxis der Herzensmeditation. Wort-Meditation, Heil Meditation, 112 strán
89. SCHWÄBISCH-SIEMS, Selbstenfaltung durch Meditation, 220 strán
90. THAKAR, Vimala: Kraft der Stille, Selbsterziehung zum meditativen Leben, 80 strán
91. TRUNGPA, Tschögyam: Aktive Meditation. Tibetische Weisheit, 123 strán
92. VIVEKANANDA, SWAMI, Raja – Yoga, Die Wissenschaft der

Kontrolle des Geistes durch Atemkontrolle, Konzentration und Meditation, 3. Aufl. 286 strán
93. WATTS, A., Gott – Meditation – Nichts, 3 Bde, je 30 Photos, 72 strán
94. WEIZSÄCKER, C. F. – KRISHNA, Biologische Basis der Glaubens-erfahrung, 2. Aufl., 112 strán
95. WUNDERLI, Jürg, Schritte nach innen, Östliche Meditation und westliche Mystik, 176 strán
96. YOGANANDA, Paramahansa, Meditation zur Selbstverwirklichung, 5. Aufl., 120 strán
97. YOGANANDA, Paramahansa, Wissenschaftliche Heil-Meditationen, Theorie und praktische Amwendung der Konzentration, 3. Aufl., 96 strán
98. CHI-CHI, Die Kunst der Versenkung, Die Anweisungen zur Meditation, 2. Aufl., 112 strán
99. DÜRCKHEIM, K. F., Zen und wir, 3. Aufl., 136 strán
100. ENOMIYA-LASSALLE; Zen-Meditation für Christen, 3. Aufl., 208 strán
101. KAPLEAU, Philip, Die drei Pfeiler des Zen, Lehre-Übung-Erleuchtung, 3. Aufl., 480 strán
102. PALOS, Stephan: Atem und Meditation, Moderne Chinesische Atemterapie als Vorschule der Meditation, 3. Aufl. 240 strán
103. SHIBAYAMA, Zenkei, Zu den Quellen des Zen, Das Standardwerk der Zen-Literatur, 400 strán
104. SHIBAYAMA, Zenkei, Zen in Gleichnis und Bild, 204 strán
105. STÜRMER, Ernst: Zen-Zauber oder Flucht, 112 strán
106. SUZUKI, D. T., Erfülltes Leben aus Zen, 288 strán
107. VIALLET, Francois-A., Einladung Zum Zen, 195 strán
108. VIALLET, Francois-A,. Zen-Weg zum anderer, 164 strán
109. CANTOR, Alfred J., Training des Unterbewustaeins, Die wunderbaren Heilkrafte des Geistes und der Seele, 2. Aufl., 207 strán
110. LINDENBERG, W., Training der positiven Lebenskräfte, 2. Aufl., 230 strán
111. SHERMAN, Harold, Aussersinnliche Kräfte, 2. Aufl., 336 strán
112. SHERMAN, Harold, Gebet-heilende, helfende macht, Im rech-

ten Geist zu beten bedeutet Erhöhung finden. 4. Aufl., 240 strán
113. SHERMAN, Harold, Wundervolle Kräfte in dir. Lehre von der gettgegebenen schöpferischen Kraft der menschlichen Geistes, 330 strán
114. TANIGUGHI, Masaharu: Die Geistige Heilkraft in uns, 3. Aufl., 288 strán
115. TEPPERWEIN, K., Geistheilung durch sich selbst, Hypnomeditation, 230 strán
116. RIEMKASTEN, Felix: Einkehr in die heilende Stille, Tiefenentspannung als körperliches und scelisches Heilmittel, 4. Aufl. 108 strán (72–116. Hugendubel am Salvator Platz, München, 1976)
117. RACHEL, E. CARR, Yoga for all ages, Collins, London 1972
118. DIADOCHUS PHOTICENSIS, De perfectione spiritali, in Liturgia horarum III., Editio typica Polyglottis Vaticanis, 1975
119. CARRETTO, Carlo, Wo der Dornbusch brennt, Herder, 1975
120. CARRETTO, Carlo, Gott auf der Spur, Neue Stadt-Verlag, München 1973
121. CARRETTO, Carlo, Allein die Liebe zählt, Neue Stadt-Verlag, München, 1975
CARRETTO, Carlo, Jenseits aller Dinge, Neue Stadt-Verlag, München, 1973
122. BERZ, Auguste, Te rencontrer chaque jour, Editions Saint Paul, Paris – Fribourg, troisiéme édition, 1973
123. BERZ, Auguste, Mit Gott ins Heute, Biblischer Text-Besinnung für jeden Tag des Jahres, Benziger Verlag, Einsiedeln, 1968
124. S. ANSELMÜS, Proslógion, in Liturgia horarum I., Editio typica Polyglottis Vaticanis, 1975
125. HÄRING, Bernhard, Obnova rehoľného života. Rehoľní kresťania budúcnosti, Wienand Verlag Köln, 1970
126. MAGYAR KURIR, roč. 68, č. 15, 18. januára 1978
127. S. JOANNES CHRYSOSTOMUS, Homilia 6. de precatione. In Liturgia horarum II., Editio typica, 1975
128. S. IRENAUES, Adversus haereses, In Liturgia horarum II., Editio typica, 1975

129. AUSSPANNEN-BETRACHTEN-MEDITIEREN, im Auftrag der Berliner Ordinarien Konferenz, St. Benno-Verlag, Leipzig 1975
130. HEIDRICH, Peter, Meditation in fremden Religionen, in Jahr des Herrn 1975, Leipzig, str. 171–183
131. KRAUS, Wolfgang, Buddha, in Jahr des Herrn 1975, Leipzig, str. 184–186
132. GOTAMA BUDDHA, Worte der Vollendung, in Jahr des Herrn 1975, Leipzig, str. 186–189
133. LAMA ANAGARIKA GOVINDA, Der Betende, Mandala, Meditationsgedichte, in Jahr des Herrn 1975 Leipzig, str. 189–190
134. RAMAKRISHNA, Worte des Ramakrishna, ihr Jahr des Herrn 1975, Leipzig str. 191–193
135. ROMAIN ROLLAND, Das Ende des Lebens Ramakrishna, in Jahr des Herrn 1975, Leipzig str. 194–198
136. GANDHI, M. K., Was Gandhi über Ramakrishna sagt, in Jahr des Herrn 1975, Leipzig, str. 198
137. LOTZ, Johann Baptist, Meditation im Alltag, Frankfurt 1959
138. KVAPILÍK, Mudr. Josef, Sto rad pro kondici, Olympia Praha, 1977
139. MERTON, Thomas, Thoughts in Solitude, v preklade Jaroslava V. Polca, 1970
140. TILMANN, Klemens, Briefe zur Weckung des Glaubens und eur religiösen Führung, St. Benno-Verlag, Leipzig, 1966
141. TILMANN, Klemens, Übungsbuch zur Meditation, Benziger-Verlag, 1973
142. List biskupom katolíckej cirkvi o niektorých aspektoch kresťanskej meditácie. Od Kongregácie pre vieroučné otázky. SÚSCM. Rím 1990.