

FILOZOFIA A MEDITÁCIA

SLAVOMÍR GÁLIK, Katedra filozofie FH TU, Trnava

Cieľom tejto mojej krátkej úvahy je predstaviť filozofom a všetkým, ktorí sa zaoberajú skúmaním človeka, nové možnosti, ktoré ponúka práve meditácia. Osobitne sa tu otvárajú nové obzory pre fenomenológiu, existencializmus, ale hlavne pre filozofickú antropológiu a v jej rámci pre filozofiu vedomia a osoby. Prepojenie s meditáciou je podľa mňa veľmi vhodné, ba až žiaduce aj pre psychológiu, religionistiku a filozofiu transcencie.

Mojím filozofickým predmetom skúmania je hlavne **vedomie**, ktoré zvlášť v hlbších meditačných stavoch možno výborne študovať. Meditácia s hlbšími stavmi vedomia totiž umožňuje s väčšou vnútornou istotou rozriešiť predovšetkým tzv. **psychofyzický problém**, spojenia vedomia (prípadne mysle) a tela, ktorý v bežných stavoch vedomia nemožno uspokojivo vyriešiť. V bežnom stave vedomia nemôžeme s istotou odlíšiť tzv. mentálne akty alebo stavy od telesných alebo organických stavov, ak nevychádzame z určitých paradigmatických predpokladov, či už metafyzických, alebo striktné empirických. Proces analýzy psychofyzických javov sa však v súčasnosti predsa len viac orientuje pozitivisticky a materialisticky (možno tu zohráva úlohu aj paradigma), ale je dosť možné, že je to práve dôsledok spomínaného problému, a to nemožnosti s istotou "odštiepiť" psychické od fyzického v bežnom stave vedomia, a tak vytvoriť dostatočný kontrast. Pre bežné vedomie sú tak istejšie, t.j. empiricky skúmateľnejšie javy, organické, sensorické atď. ako mentálne, vedomé, citové a pod. Myslím si teda, že skúmanie psychofyzického problému alebo vedomia človeka je v bežnom stave vedomia príliš ťažký "hlavolam", lebo jeho riešenie sa "potáca" v pochybnostiach, v principiálnej nejasnosti, ktorá obyčajne vyplýva z toho, že reálne nemôžeme diferencovať vedomie (mysle) a telo. Ak by táto reálna diferencia bola možná (resp. v druhom prípade, v prípade nemožnosti oddelenia vedomia od tela, nemožná), tak ďalšia orientácia filozofie vedomia (mysle) by už mala jasnejšiu víziu.

Mne tento ťaživý, ale zároveň fundamentálny problém vedomia pomohla do značnej miery rozriešiť meditácia s jej rôznymi technikami. Nechcel by som sa príliš rozpisovať o technikách meditácie, lebo môžu byť veľmi variabilné a každý, kto sa učí meditovať, musí nájsť to, čo mu "sedí", či už sú to kognitívnejšie formy (napríklad zen-buddhistické) alebo klasické jógické s usmerneným dýchaním a koncentráciou mysle. Ja som zistil, že mi vyhovuje kombinovaná metóda, ktorá pracuje s vnútornými energiami, "čakrami" (napríklad kundalíní jóga), a s koncentrovaním mysle, tzv. fixujúcou kontempláciou (napríklad v buddhizme). Táto technika je opísaná v knihe *Tajomstvo zlatej kvetiny* od *Wilhelma s Jungovým* komentárom. Ide o starú ezoterickú taoistickú techniku vytvárania "elixíru života" alebo tzv. "zlatej kvetiny" ([5], 49-61). Tieto techniky sú účinné, stáročiami overené, ale naša paradigma, v ktorej žijeme a myslíme, nám častokrát nedovolí ani vstúpiť na takúto cestu, lebo vopred dôsledne a argumentovane všetko odmietne. Paradigmatickým "neviditeľným zvonom", do

ktorého sme zatvorení, potom môže otriasť už len hlboký existenčný zlom alebo zážitok transcencie. Takýto zážitok môže napríklad poskytnúť **metóda holotropného dýchania** ([2], 141-142). Po takýchto zlomových situáciách človek už skôr ocení hodnoty "vnútorného" života, ktoré môžu rozvíjať aj meditácie.

Ja som sa tiež podujal na túto cestu meditácii, ktorú som podporoval aj radikálnejšími metódami, ako je už spomínané holotropné dýchanie, lebo som sa potreboval zbaviť nejasností a predsudkov. Netreba tu hovoriť o rôznych zážitkoch, ale hlavne o dôležitom zlomovom bode, ktorý má význam z hľadiska spomínaného psychofyzického problému, a ktorý by sme mohli označiť ako "**iniciačnú smrť**", "**smrť subjektu**" alebo "**smrť ja**". S týmito alebo podobnými označeniami sa môžeme bežne stretnúť azda vo všetkých mystikách. Táto "smrť" nie je však skutočnou smrťou, ale vtedy, keď sa tento proces odohráva, nedá sa dosť jasne odlíšiť, či ide o skutočnú alebo len o iniciačnú smrť. Zaujímavé je však to, že vedomie alebo vedomie pre seba sa zachováva, ale v neuveriteľne čistej podobe, ktoré môžeme nazvať aj **prázdnom**, a to z hľadiska akýchkoľvek možných objektivizácií. Vedomie sa vyprázdňuje od všetkého predstavovaného, je akoby "nič" a napriek tomu z tohto rozpoloženia môže vstupovať do radostného "hostenia sa", lebo je tu zároveň aj čosi širšie a všeobsiahlejšie, čo by sme mohli označiť aj ako **Logos**. Nechcel by som sa však príliš rozpisovať o tomto zážitku, lebo sám cítim pri týchto opisoch permanentnú interpretačnú neistotu. Ako isté však zostávajú objektívne fakty, napríklad aktivovanie tzv. siedmej čakry nad temenom hlavy, čo vo východnej filozofii predstavuje úroveň nadvedomia a skúsenosť silného kontrastu medzi vedomím a telesným životom. Je to aj intenzívne biele svetlo v oblasti tzv. "tretieho oka". S týmto svetlom sa napríklad pracuje v učení **Ľin-tan-ťiao** (náboženstvo zlatého elixíru života) pri vytváraní nového tzv. **duchovného tela**. Množia sa telepatické prípady, veľmi zaujímavé sú sny, v ktorých sa často objavujú univerzálne archetypálne obrazy a podobne. Samotné taoistické ezoterické knihy opisujú overovacie zážitky pri obehú svetla ([5], 64-67).

Tieto zážitky však nie sú subjektívnym výplodom a nie sú len doménou samotného taoizmu. S podobnými metódami a skúsenosťami sa môžeme stretnúť v kresťanstve u hesychatských mníchov, v učení sv. Jána a sv. Pavla, v židovskej mystike merkavy, v súfízme, v buddhizme a v rôznych hinduistických smeroch ([4], 205-206; [1], III, 141, 182).

Na základe vlastných skúseností a religionistických komparácií potom možno vytvoriť aj určitý filozofický model človeka. Človeka môžeme chápať ako štruktúrovanú jednotku, ktorej základom je to, čo **Aristoteles** nazval *nús* (*nús* však nechápeme len čisto intelektualisticky, ale jednoducho ako vedomie). Nechcem teraz skúmať genézu tohto *nús*, lebo vychádzam z určitého stupňa ontogenézy vedomia. *Nús* je podľa mojich skúseností oddeliteľné od toho, čo predbežne nazvem telo. Je to pôvodná a nespochybniteľná realita, ktorá však v hlbších stavoch vedomia prechádza za mentálnu štruktúru "ja". Tento zážitok ma potom presvedčuje o oddeliteľnosti vedomia od tela a o možnosti stanovenia paradigmy skúmania vedomia a človeka. Hoci je *nús* oddeliteľný od tela, predsa je v jeho povahe formovať čosi pasívnejšie, napríklad telo, a preto jednota duše a tela (formy a látky) je dominantná. Preto staré taoistické texty hovoria o utváraní druhého tela (diamantového alebo duchovného tela) pri preniknutí vedomia

do transcencie. Na základe takéhoto skúsenostného poznania môžeme hovoriť o štruktúrovanom, hierarchickom celku človeka. V meditáciách sa však viac pracuje s energiami, preto by možno nebolo na škodu spájať štruktúralne a hierarchické úrovne s určitými "hladinami" energií. Frapantne to vidno v počiatočnom úsilí vedomia dostať sa hlbšie, čomu bráni telo, ale hlavne jazyková "sieť", do ktorej sa zachytáva mentálna energia. Len v maximálnom a vytrvalom sústredení je možné uvoľniť túto energiu, ktorá prelomí pôvodné obmedzenia a rozšíri sa do nadvedomia, kde sa utvára druhé "telo" a kde možno vedomie úplne uvoľniť do **Prázdnoty**.¹ Na základe takýchto skúseností práce s energiami môžeme hovoriť o štvorstupňovej hierarchickej štruktúre človeka:

telo - jemnohmotné (čakrové) telo - duchovné (diamantové) "telo" - vedomie.

Táto stratifikácia je známa napríklad v hinduizme: "*Átman je ako ruka, na ktorú najprv natiahneme glazé rukavičku (to by bolo kauzálné telo), potom jemnú vlnenú rukavicu (telo z jemnej hmoty) a navrch ešte veľký palčiak (telo).*" ([3], 32) S podobnými štruktúrami sa môžeme stretnúť aj v kresťanstve, súfizme, buddhizme, šamanizme a v iných náboženstvách. V kresťanstve sa hovorí o dvojstupňovej štruktúre, ale môžeme sa stretnúť aj s trojstupňovou (duchovno-duševno-telesnou) a ak zohľadníme Pavlovo alebo Jánovo učenie o pneumatickom človeku, ktorý sa zrodí z vody a Ducha, tak aj o štvorstupňovej štruktúre.

Táto koncepcia človeka je len istým náčrtom, ktorý si nenárokuje na definitívnosť, je teda otvoreným a kritizovateľným modelom, ktorý však vzišiel z meditácií a z interakcie **teória - prax** pri hlbinnom skúmaní človeka.

LITERATÚRA

- [1] ELIADE, M.: Dejiny náboženských predstáv a ideí III. Bratislava, AGORA 1997.
- [2] GROF, S.: Dobrodružství sebeobjevování. Praha, Gemma 89 1993.
- [3] HUMMEL, R.: Reinkarnace. Karm. Nakl. Kostelní Vydří 1997.
- [4] JÓGÁNANDA, P.: Životopis jógína. Praha, Aquamarín 1996.
- [5] JUNG, C. G., WILHELM, R.: Tajemství zlatého květu. Praha, Vyšehrad 1997.

Mgr. Slavomír Gálík, PhD.
Katedra filozofie FH-TU v Trnave
Hornopotočná 23
918 43 Trnava
SR

¹ V hlbších stavoch vedomia môžeme nazerať svoje myslenie, ktoré je v úzkej jednote s jazykom a senzomotorickými štruktúrami.