

## Zážitky transcendence a jejich význam pro duchovní vývoj

(podnět k diskusi)\*

Libor Míček

Chceme-li navázat na dílo pana kardinála Františka Tomáška a v oblasti výchovy je rozvíjet, musíme si být více vědomi duchovní stránky každého člověka a dát mu dostatek prostoru k jejímu projevu. To není snadné, protože žijeme v době, která trpí viditelnou schizofrenií – na jedné straně lidstvo hledá něco, co by vytvořilo smysluplný protipól konzumentskému materialismu a hedonismu, jež vedou do zmatku a do záhuby, na straně druhé ignoruje, či přímo popírá, co nezbytně potřebuje, totiž perspektivu duchovního vývoje a duchovní dimenze života. Obdobně se kdysi vyjádřil A. Einstein, když v rozpravě o 21. století prohlásil, že to bude buď století duchovna..., anebo nebude vůbec...

Svůj dílčí příspěvek chci věnovat některým problémům, které bezprostředně souvisí s podporou duchovního růstu vysokoškolských studentů, kteří jsou mými posluchači na Filozofické fakultě a na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, a rovněž i starších lidí, s nimiž se setkávám v různých kurzech a přednáškách.

Svůj příspěvek jsem si rozvrhl takto: Nejdříve se chci zmínit o pluralitě vlivů, které v naší době pomáhají vytvářet vědomí lidí, především mladé generace. Vyznat se ve směsici těchto vlivů patří mezi přání leckterého vysokoškolského učitele a teoreticky vzato, mělo by být povinností pro ty z nich, kteří působí na fakultách humanitního zaměření.

Dále bych se chtěl věnovat tzv. transcendentním zážitkům, jež se vyskytly u několika mých posluchačů různého věku. Tyto zážitky bych se pokusil jednak charakterizovat, jednak si všimnout nositelů těchto podivuhodných zkušeností a upozornit na některá rizika.

V závěrečné části svého příspěvku bych se chtěl pokusit vyjádřit to, k čemu by mohly být tyto zážitky využity a jak lze pravděpodobně posílit jejich růst.

\* Tento příspěvek je se svolením autora a editora přetištěn ze sborníku J. V. MUSIL a kol.: *Zdroje a prostředky pedagogiky prof. ThDr. Františka kardinála Tomáška*. Sborník příspěvků ze semináře k 100. výročí narození Františka kardinála Tomáška. Olomouc: Matice cyrilometodějská, 1999.

Univ. prof. PhDr. Libor Míček, CSc., emer. prorektor Masarykovy univerzity v Brně, předkládá odborné veřejnosti naše první rozsáhlejší vědecké pojednání věnované psychologicko-spirituální analýze zážitků transcendence.

## PLURALITA DUCHOVNÍCH VLIVŮ

Během tohoto století byl náš národ postupně ovlivňován řadou vzájemně soupeřících myšlenkových proudů. Výsledkem je narůstající skepse proti většině z nich.

Sám jsem měl tyto osobní zkušenosti: když jsem v roce 1937 začal navštěvovat obecnou školu, zahajovalo se vyučování u některých učitelů modlitbou, za doby německé okupace se mi dostalo intenzivního poučování, jak nás ochraňuje Velkoněmecká říše, pak nastalo ani ne tříleté svobodné vydechnutí, poté jsme byli čtyřicet let s krátkou přestávkou zpracováni v duchu materialistického světového názoru.

Před deseti lety konečně přišlo osvobození od sterilního marxismu. Díky zásadovému postoji vedoucích činitelů církve, tehdy v čele s kardinálem Tomáškem jsme zadoufali, že se náš národ otevře náboženským a duchovním hodnotám vůbec. Tyto naděje se však naplnily jen zčásti. Dnes jsme nuceni konstatovat se smutkem, že pouze asi deset procent Čechů žije aktivním náboženským životem a asi dalších čtyřicet procent je aspoň formálně organizováno v církvích. Po devadesátém roce nastalo u nás v duchovní oblasti v podstatě velké vakuum, do kterého však okamžitě začalo pronikat velké množství nejrůznějších vlivů, které spolu vzájemně tvrdě soupeří o ovládnutí vědomí a hodnotové orientace dnešního člověka.

Domnívám se, že ten, kdo pouze konstatuje, že dnešní doba je zlá, plná amorálností všeho druhu, prosáklá hedonismem, konzumentstvím a dalšími zly, proti kterým se nedá vlastně nic moc dělat, má pouze jednostranný pohled, nevidí život dnešní doby adekvátně.

Myslím si, že mnohem přiměřenější je vidět dnešek jako dobu velkých myšlenkových střetů. Jde o to rozeznat na duchovním kolbišti to pozitivní a podpořit to co nejučinněji. Je nutné podat pomocnou ruku těm, kdo hledají, kdo jsou nám myšlenkově, duchovně blízko.

Mám příležitost pracovat se studenty psychologie na dvou fakultách Masarykovy univerzity v Brně. Dává mi to možnost poznat aspoň částečně některé problémy jejich duchovního života v seminářích předmětu duševní hygiena, při rozboru jejich písemných vyjádření o tom, co dělají pro svou duševní rovnováhu, v čem vidí smysl svého života atd. S radostí pozoruji v každém ročníku alespoň několik studentů, kteří žijí hlubokým duchovním životem.

Pokusím se teď alespoň vyjmenovat nejaktivnější trendy a psychologické metody, které k nám pronikají a se kterými naše mládež experimentuje: transcendentální meditace, Silvova metoda kontroly mysli, Modrá alfa, Zlatá mysl, holotropní dýchání, neurolingvistické programování, učení Sri Chinmoye, Oshovy meditační techniky, využití elektrostimulace pro žádoucí frekvenci mozkových vln, šamanismus, New Age, mimotělní zkušenosti, zážitky z minulých životů, intoxikace LSD, drogy rozšiřující vědomí, nejrůznější koncentrační, meditační, dechová cvičení, buddhismus, hinduismus, čínské, japonské, korejské varianty sebeobran, keltská cvičení, jóga a velké množství jejich škol a celá řada dalších technik, učení, myšlenkových směrů atd. Každý z těchto a mnoha dalších faktorů ovlivňuje určité skupiny našich studentů, dává jim rady, někdy podstatně zasahuje do jejich života. Některé z nich

mohou být prospěšné, některé však jsou nepochybně velmi rizikové. Nelze je však jednoduše zakázat. Jediná schůdná cesta je poznat tyto metody, dovést upozornit na jejich slabá, ale i silná místa, jsou-li. Podstatné ovšem je uvědomit si, že za tím vším hledáním je touha velké části naší mládeže po duchovních zážitcích, po hodnotném a šťastném způsobu života.

## TRANSCENDENTNÍ ZÁŽITKY

O tzv. transcendentních<sup>1</sup> zážitcích chci pohovořit především proto, že se mě osobně zdají být jakýmsi ukazatelem prohloubeného duchovního života. Myslím si, že ti, kdo těmito zážitky prošli, jsou ve své drtivé většině vlastně obdařeni určitou milostí, což se samozřejmě vzpírá pouhé vědecké analýze. Nelze samozřejmě nevidět, že z hlediska vědecké „exaktnosti“ jde o diskutabilní téma. Tyto zážitky nelze naplánovat, experimentálně vyvolat.

## FREKVENCE VÝSKYTU TRANSCENDENTNÍCH ZÁŽITKŮ

Odhaduji, že tyto zážitky prožije někdy ve svém životě asi jedno procento populace. Sám jsem zážitek toho typu neměl, zažili ho však dva z mých přátel a několik studentů i posluchačů z řad starších lidí. Celkem šlo o nejméně 10 osob, převládaly ženy. Z literatury se opírám především o zážitky Václava Havla podané v drobné knížce *Výzva k transcendenci* a o zážitky brněnského filozofa Vladimíra Hoppeho, které osvětlil jeho bývalý žák, psycholog Robert Konečný.

K dispozici jsou rovněž mnohé práce zahraniční, např. *The Common Experience* od J. M. Cohena a J. F. Phippse (v této publikaci je pojednáno o transcendentních zážitcích jako o něčem relativně běžném, popisují se jich stovky).

*Některé charakteristiky prožitků transcendence* (pokud není uveden jiný zdroj), pocházejí od mých studentů a přátel:

*Pocit štěstí, blaha:* „vymizely starosti, prožívala jsem pocit naprostého bezpečí“, „absolutní mír a pokoj v duši“, „bezbřehá radost z toho, že jsem“ (Havel).

*Láska ke všem lidem:* „miluji všechny lidi jako svou dceru, které jsem zároveň porozuměla“, „byla jsem v té době v napjatém vztahu s matkou, pochopila jsem ji“, „cítila jsem, jako bych druhé uchopila do své náruče“, láska, bratrství, vzájemná propojenost s druhými lidmi.

*Pocit ochrany a řízení:* „znovusplynutí s integritou bytí“ (Havel), „splývání duše s Bohem“, zážitek Krista, zážitek světla, pocit Boží blízkosti a ochrany.

*Přehodnocení hodnot:* „z velkých problémů se stávaly maličkosti“, „smysl života není v tom, abychom byli co nejzdravější, smysl života je v jiné rovině“.

<sup>1</sup> Pojem *transcendentní* obvykle znamená „přesahující smyslovou zkušenost“ a v tomto smyslu budu tento pojem používat. Příbuzný pojem *transcendentální* znamená to, co je v našem poznání apriorní, tj. co naši zkušenost předchází a současně ji umožňuje, eventuálně také nadpřirozené, přesahné. Brněnský filozof Vladimír Hoppe jej také používal ve významu „duchovní“.

*Změněné prožívání času a prostoru:* „cítla jsem se najednou mimo čas a prostor, dospělí mne přivolali zpět s jistým posměchem“ (zážitek čtyřletého dítěte), „naprosté zmizení toku času..., dějiny byly přítomností...“ (Hoppe), „byla jsem schopna hledět zpět do historie, jako bych žila mezi lidmi v té době“.

*Rozšíření vědomí:* „přesně jsem věděla, co kdo řekne“, „byly mi najednou jasné věci, o kterých jsem hloubala, najednou jsem věděla ‚všechno‘, např. kdyby chtěl někdo nějaké vzorce atomové fyziky, asi bych mu je řekla“, „ještě dlouho předtím, než u nás někdo zazvonil, jsem jasně věděla, kdo to je“.

*Zvláštnosti tělesného vnímání:* pocit odhmotněnosti, lehkosti, izolace od pocitů tepla i zimy, „cítla jsem energii v ruce“.

*Změněné vnímání přírody:* „viděla jsou stromy plné energie“, „fascinující pohled na noční oblohu, která jako by mne přitahovala a něco mi dávala“.

*Trvání zážitku:* většina popsanych prožitků trvala krátce, tj. asi několik minut. Nejdelší z nich však trval asi tři dny.

## NOSITELÉ TRANSCENDENTNÍCH ZÁŽITKŮ

Často bývá poměrně těžké pohnout tyto typy lidí ke sdělování vlastních prožitků. Nesnaží se na sebe strhávat pozornost. K jisté nechuti přispívá i objektivní nesnadnost popisu těchto zážitků, obava, že vypravěči nebude přesně porozuměno.

Podle Cohena a Phippse mají tito lidé ještě další, vesměs kladné osobnostní vlastnosti: záliba v tichu, schopnost citlivě naslouchat, talent objektivně odpovídat, upřímná účast s druhými lidmi, naprostá spolehlivost, konzistentnost v chování, která většině lidí chybí, poněvadž bývají v zajetí svých nálad, přání či touhy. Dá se u nich často vidět úzký vztah mezi transcendentními zážitky a uměleckou tvorbou.

K poznání člověka s těmito zážitky přispěl také Erich Fromm. Podle něho lidé tohoto typu zakouší svůj život jako otázku, která vyžaduje odpověď, je pro ně typické stálé hledání duchovních hodnot, světský život nechávají proniknout duchovními cíli. Mají tendenci zapomínat na sebe, dokáží se osvobodit od svých žádostí, sobectví, strachu, zbavit se svého narcismu.

## ZA JAKÝCH OKOLNOSTÍ SE DĚJÍ TRANSCENDENTNÍ ZÁŽITKY?

Obecně platí, že tyto zážitky přicházejí neočekávaně, náhle, nelze je předem naplánovat, vyvolat: „při zahledění do koruny stromu“ (Havel), při jízdě autem, při zahledění do vzorku ubrusu... Bereme-li však do úvahy dlouhodobější okolnosti života, je možné zjistit některé pravděpodobně ovlivňující faktory:

*Ohrožení života těžkou nemocí:* „nejbezprostředněji podařilo se mi poznat transcendentální oblast své osobnosti po dvakrát v těžkých chorobách...“, „v těchto těžkých chvílích, v nichž jsem se loučil se životem, jsem měl několikrát tak silné zážitky své transpersonální osobnosti, že jsem mohl trpělivě snášeti veškeré strasti choroby...“ (Hoppe).

*Pobyt ve vězení:* Václav Havel svůj zážitek intenzivní transcendence prožil v komunistickém vězení. „Těžká životní situace dětí a mládeže občas rovněž přivádí k těmto zážitkům“ (vyjádření řádové sestry, učitelky).

*Speciální náboženská příprava a další cvičení:* při zážitku sv. přijímání po třiceti letech, na kurzu křesťanské jógy, po jógových cvičeních, především po cvičích střídavého dýchání a dalších cvičích (po absolvování týdenního kurzu).

*Nezjištěné, případně nezjistitelné okolnosti.*

### MÁ SMYSL SNAHA O PODPOROVÁNÍ TRANSCENDENTNÍCH ZÁŽITKŮ?

Domnívám se, že existence transcendentního zážitku znamená několikery přínos pro osobu, která jej prožívá:

1. Vyřešení smyslu života, zakotvenost v duchovnu, revoluce v hodnotovém žebříčku. Zážitek transcendence obvykle znamená vyřešení životní orientace, materiálním hodnotám je přisouzeno i relativně skromné místo, tyto osoby jsou protiváhou soudobého konzumentství, uvědomují si, že člověk je tím spokojenější, čím méně potřeb si nárokuje.
2. Upevnění klidu a duševní rovnováhy, a tím i zdraví tělesného (pocitů míru jistoty, štěstí atd.).
3. Zlepšení mezilidských vztahů (zvyšuje se citlivost k oprávněným požadavkům a nárokům druhých, skromnost vlastních nároků, laskavost v mezilidských vztazích, férovost, upřímnost).
4. Citlivost k morálním normám, jejich dodržování, docenování významu čistého svědomí.

### JAK JE MOŽNÉ PODPOŘIT RŮST POČTU TRANSCENDENTNÍCH ZÁŽITKŮ?

Pravděpodobnost výskytu transcendentních zážitků zřejmě nějak souvisí s úrovní duchovního růstu příslušných osob, s jejich vnitřní zralostí, která je však jen velmi obtížně zjištělná. Domnívám se, že platí i opačná souvislost: podrobný rozbor těchto zážitků nám naznačí, co zlepšovat a zdůrazňovat ve výchově a sebevýchově a co naopak utlumit.

### DOPORUČENÍHODNÉ VÝCHOVNÉ A SEBEVÝCHOVNÉ TRENDY:

- Vytváření lásky k druhým lidem, nalézání cesty k druhým, souznění, odpouštění.
- Intenzivní zřetel k dodržování základních morálních norem.
- Smysl pro vnitřní prostor (tj. nezahlušovat se např. vnější pakulturou) a vytváření čistého svědomí.
- Kultivace ticha a schopnosti být sám sebou.
- Zvýšení citlivosti k hodnotám kultury, přírody a lidské společnosti.
- Revize významu hodnot, omezení dopadu konzumentství.

- Sebekázeň, sebeovládání, tělesná a duševní cvičení.
- Nalézání duchovních přátel.
- Hledání smyslu života, včetně smyslu utrpení.
- Osvojení si cesty modlitby a rozjímání (meditace).
- Cesta do hloubky, život pod zorným úhlem věčnosti.

## UPOZORNĚNÍ NA NĚKTERÁ RIZIKA

Transcendentní či spíše pseudotranscendentní zážitky se mohou stát předmětem obchodu v různých kurzech, často velmi drahých. Jejich rozpoznávacím znakem bývá, že ignorují podmínku morálního růstu. Zážitky poněkud podobné transcendentním mohou nastávat i pod vlivem drog.

Honba za tzv. duchovními zážitky může být někdy pojata jako překonávání sportovních rekordů. Někdo se může do těchto zážitků stylizovat, aby se stal zajímavějším v očích těch druhých.

Mnohá rizika mohou pocházet od těch, kdo se vydávají za duchovně pokročilé, ale ve skutečnosti jimi nejsou.

Přes toto vše, myslím, transcendentní zážitky stojí za to, abychom se jimi zabývali.

## SHRNUTÍ A ZÁVĚR

Naše doba nedoceňuje dostatečně hodnotu výchovy mládeže v křesťanském duchu – o místo ve vědomí našich mladých lidí bojují dnes desítky nejružnějších trendů. Mnohé z nich jsou založeny na základě ryzí komerce. Konzumentství a hedonismus dnes tvrdě vytěsňují duchovní hodnoty, devalvují duchovní život, s ironií a skepticismem se staví proti všem projevům transcendence a transcendentálna. Ponechává se tak volný prostor pro šíření narkomanie všeho druhu i různých pseudověd, často zaměřených na ovládnutí vědomí.

Soudím, že v souvislosti s touto situací může být k užítku zajímat se o spontánní výskyt transcendentních zážitků u části naší populace. Myslím, že tyto zážitky jsou projevem hluboké touhy po duchovním životě. Jde o přirozené projevy lidské psychiky. Bylo by zapotřebí tuto zatím malou skupinu lidí s těmito zážitky důkladněji sledovat a studovat i analyzovat průběh jejich duchovního růstu. Přínosem by bylo i ustanovení studijní skupiny, která by pokračovala ve sbírání tohoto materiálu a jeho analýze. Mám naději, že by tak bylo možné ještě více podpořit podmínky pro prohlubování duchovního růstu naší populace, především mladé.

Každý člověk a zvláště člověk mladý chce svůj život prožívat plně, tj. včetně jeho duchovní složky – „vlastní podstata lidské osobnosti je nepomíjející a věčná“ (Hoppe) – a neměli bychom se ostýchat hlásit se k této myšlence i ve vědeckém výzkumu. To, co je skutečně pravdivé, musí být doceněno!

**Literatura:**

COHEN, J. M. – PHIPPS, J. F. *The Common Experience*. London: Rider & Co., 1979.

FROMM, E. *Budete jako bohové*. Praha: Lidové noviny, 1993.

HAVEL, V. *Výzva k transcendenci*. Londýn: Edice Rozmluvy, 1984.

JAMES, W. *The Varieties of Religious Experience*. New York: Penguin Classics, 1985.

KONEČNÝ, R. *Vladimír Hoppe*. Brno: UJEP, 1970.

MÍČEK, L. „Zážitky transcendence a jejich podíl na formování osobnosti.“ In *Osobnost v dimenzích poruchové a neporuchové činnosti*. Brno: MU, 1996.