

Vlastimil Marek

Budouc(t)nost duchovnosti

Další fejetony o duchovnosti
a jiném myšlení

© Vlastimil Marek
Vydáno vlastním nákladem
Praha 2011

Následné fejetony nejsou pro spirituální začátečníky, a ty, kteří se ještě nerozhodli (ti necht' si zatím čtou v knihách *Když už i dalajlama*, *Každá maminka je Mozart*, *Návod na použití člověka* a hlavně *Trhlina v realitě*).

Naopak, je to, doufám, velmi výživné a postrkovací čtení pro ty, kteří už zjistili, že člověk je nejen tělo a mysl, ale také něco, čemu se říká duše. A že duchovnost (spiritualita) bezpochyby existuje.

Pořadí fejetonů je částečně náhodné, některé spolu přímo souvisí, ale klidně přeskakujte, volte dle názvu, jak je líbo: na tom nezáleží. Zcela jistě se k jednotlivým fejetonům, ale i ke knize samotné budete vracet. I po letech, abyste tak na vlastní mysl zjistili, jak a jestli se vyvíjíte.

Stále častěji také odpovídám na (správné) otázky, což mne velmi těší. Přetiskl jsem i několik kapitol ze své první knihy *Český zen*, která je již druhou desítku let nedostupná. Podařilo se ji naskenovat a zavěsit na internet, a tak jsem kapitoly, týkající se zenu (a mých zkušeností s ním) na žádost studentů vybral a dávám je tak k dispozici.

Zvu ale také všechny, kteří se nebudou bát začít ptát a případně zkusit některé praktické metody duchovnosti: najdete si mne, a zkuste se mnou „meditovat“ (ať už pod ořešákem, nebo při pingpongu) a diskutovat (ať už osobně, nebo on-line).

Nebude to snadné. Ale ono v životě lidském nic z toho, co skutečně přetrvá a buduje základy trvalého vnitřního klidu a míru, snadné není.

Jste připraveni? Tak se dejte do čtení...

Všechny mé další knihy a časopisy jsou dostupné z mého blogu

<http://blog.baraka.cz>

kde je už více jak 1000 příspěvků v několika kategoriích,
s možností zadat hledané slovo a najít příslušný článek

A zase ta pozornost

Někdy tomu říkám bdělé vědomí. Před sedmnácti lety jsem spoluorganizoval *Den plného vědomí*, protože mi to připadalo více české a výstižné. Jindy se tomu říká pozornost: umění se ve správném čase a na správném místě soustředit na tu správnou činnost, a být tak (přínejmenším v očích ostatních) stále šikovnější, chytřejší a moudřejší. Student obdivuje moudrost učitele a žasne nad jeho předvídavostí a pozorností k detailům, a tak neposlouchá jeho rady a poznámky natolik pozorně, aby pozornost nacvičil a byl postupně právě tak předvídavý a pozorný. Tento paradox funguje i u úsilí dosáhnout osvícení: čím víc student chce dosáhnout osvícení, tím víc se od něj vzdaluje (rozluštění *kóanu* na konci).

Dítě umí být bdělé a koncentrované, ale vždy jen na chvíli a jen na jednu jedinou činnost. Neumí domýšlet důsledky (to až po osmém roku věku, kdy se zformují příslušné části mozku). Je proto velmi překvapeno, když maminka přijde na to, že lhalo, když řeklo, že si ty zuby čistilo (stačilo kontrolně sáhnout: kartáček nebyl mokrý). Zkušenost a umění vnímat a jednat na více úrovních a v souvislostech se dá trénovat a přijde s věkem, ale jen u někoho.

Student duchovnosti se chce naučit být bděle vědomý, ale zatím mu to moc nejde. Je relativně mladý, a tak má nárok. Jenže on se poslední dobou nějak nelepší. Ony zdánlivé maličkosti, kterých si ani nevšimne (jeho mozek je registruje, ale on sám je tak „zamlžen“ emocemi, že je pro oči nevidí a pro uši neslyší) totiž jednak „zanechávají stopy“ (v mysli mé i těch ostatních, pokud jsme třeba na semináři s dalšími dvaceti účastníky), druhak ho stále drží na oné dětské úrovni vnímání (jen několika málo věcí). Mysl každého člověka je ale tvárná a neustále trénovatelná: zatímco v dětství dokáže udržet pozornost jen na to, co právě dělá, a jen na malinký výsek toho, co jeho mozek registruje, v dospělosti, a zvláště v bděle dospělé pozornosti (natrénované každodenní meditací a každodenní výukou) jde světem a předem „vidí“ a předjímá souvislosti.

Jako u sportu: někdo nedosáhne výš než na okresní přebor, jiný se stane olympijským vítězem, protože umí pracovat a je pozorný i k maličkostem. Zatímco ovšem olympijská medaile pak leží ve vitríně a moc užítu nepřináší, umění být bděle vědomý, tedy neustále stále pozornější, je tou nejužitečnější lidskou ctností a přináší svému nositeli stále více výhod (a moudrost).

Od nasměrování páčky na vodovodní baterii (nejsem rád, když si ráno pustím vodu a ona je teplá nebo dokonce horká, protože večer při mytí ji takto

nasměrovanou zanechal nepozorný student duchovnosti), přes neschopnost naslouchat pozorně tomu, co je řečeno (stačí přeslechnout přesnou instrukci či zdánlivě nenápadnou zmínku a už student aktivně umyje plech, na kterém si ovšem učitel nechal šťávu z pečené ryby se zeleninou, aby ji vyřel měkkým rohlíkem brzy ráno koupeném v místním obchodě, protože šetří zuby), nebo vytáhne hřebíky z jednoho prkna, ale ne z toho, u kterého to bylo přímo nařízeno, protože by si hráč pingpongu mohl poranit ruku, nebo když zase koupí ten druh misa, nebo tu nakládanou zeleninu, kterou učitel už mnohokrát odmítl konzumovat, až k naprosté neschopnosti trénovat spíše to, co mu nejde (*bzum bzum bzum, nejde mu to do kebuly, bzum bzum bzum, nejde mu to*, kvůli neschopnosti být bděle vědomý, *na rozum*): už přímo rostu, když mi po šestašedesáté na otázku *Děláš si při čtení blogů* (číst jiné věci jsem mu zakázal, protože se mu to pak tak vrazí do kebuly, že je přímo vidět, jak je v hlavě, místo v haře) *poznámky, aby ses pak mohl ptát*? odpoví *Aha, já zapomněl...*

Když na semináři sedí na lavičce a pozoruje dvě ženy, které se táhnout s těžkou taškou do vzdáleného auta, je nepozorný: nevyskočí a nepomůže, on (jen) sedí a přemýšlí, jestli by jim měl pomoci. Proto jsem ho naučil pingpong (ten už umí líp než já, také protože líp vidí): tam nemá čas „myslet“ na to, co udělá, když k jeho pálce míří míček - prostě nechá natrénovanou ruku, aby si poradila).

O úrovni mé tehdejší pozornosti mne před lety šokově poučil slepý japonský mistr origami (umění skládat z papíru všechna ta nádherná zvířátka a ptáčky), pan Kase. Jezdili jsme po školách pro nevidomé a on skládal své skládačky a přítel Eidži překládal do angličtiny a já do češtiny, a jednou jsem ho večer doprovázel tramvají do hotelu a řekl, že už může vypnout. *Co to je, vypnout*, zeptal se, a ve mně hrklo. Uvědomil jsem si totiž, že tenhle celoživotně slepý duchovní člověk hned po probuzení zapne (uši, a pozornost) na 100%, a ani na chvíli si nemůže ve své pozornosti odpočinout. Vypnout může teprve až zavře oči, když upadne do spánku. A zastyděl jsem se, protože úroveň mé pozornosti, jakkoli již desítky let trénovaná, byla a stále je ve srovnání s tou jeho nesrovnatelná.

Když se mnich zeptal mistra, co je nejdůležitější věcí při studiu zenu a buddhismu, uslyšel: Pozornost. A co je třeba aby jí dosáhl? Pozornosti. Čím tedy má začít? Pozorností. Pozornost (sati) je sedmá z osmi stezek, vedoucích k překonání utrpení (osvícení). Někdy se překládá jako sebeuvědomění, všímavá pozornost, bdělá pozornost.

Nejnovější výzkumy ukázaly, že *anterior cingulate cortex*, ACC, umístěný jako jakýsi límec kolem propojení mozkových hemisfér, a dotýkající se thalamu, se

umí vyděsit nějakou anomálií, ale pamatuje si to, a poučí se. Právě tak v tom pozitivním slova smyslu. Jinými slovy, pozornost se dá neustále vylepšovat a stává se pak automatickou reakcí na vnější podněty. Nebo jinak, jsme odměňováni dopaminem při jakémkoliv „poznání“ (zasmějeme se pochopenému vtipu), a následná důvěra a jistota v sebe sama, vědomí, že věci chápou a rozumím jim, má na naše zdraví, pocit štěstí a uspokojení významný vliv. Jde o to něčemu věřit, dodávají výzkumníci.

Zkušenost (a moudrost), vybudovaná na stále bdělejší pozornosti, pak s věkem přichází jaksi sama (když se ale v mládí naučím neustále zvyšovat bdělé vědomí, ve stáří jako když najdu). Proto je v zenových klášteřích pamatováno na každíčký detail, aby nic nepřekáželo mysli v její práci... a proto je pak tak obtížné to, co se tam člověk naučí, převést do každodenní praxe. Opačně, dokážu-li natrénovat neustále se prohlubující bdělé vědomí v každodenním životě, v klášteře (kdekoliv na světě) jako když najdu. Když je ale v klášteře začátečník, který je i tam nepozorný, vrátí se do všedního života právě tak natvrdlý, jako byl předtím.

Každá bezmyšlenkovitě vykonávaná činnost, která se stala automatickým zvykem, a každý vjem, může proběhnout (a ve světě bohužel probíhá) nepozorně, jen tak po povrchu (možností). Na druhé straně, v rámci pozitivního úmyslu a při troše pozornosti, se může stát učitelem a tréninkovým partnerem vše, co člověk dělá. Nezanechávat stopy člověk může trénovat na všem, třeba i na způsobu, jakým vymění roli toaletního papíru v držáku (můj student ji tam dává zásadně opačně než já, a není mu za ty měsíce divné, že jím utržený papír je vždy střapatý, zatímco mně se papír utrhne vždy přesně tak, jak je v továrně nadírkován)... a na tisíci dalších detailech každodenního života. Pojmu-li ten úmysl, pak je kterákoliv věc tréninkový předmět a kterákoliv činnost klášterní disciplínou, kterákoliv místnost klášterní celou, a kterýkoliv dům katedrálou.

Natrénovat umění být bděle vědomý ve všem, co dělá, je tedy možné a velmi užitečné, a člověk pak ani nemusí být neustále usilovně bděle vědomý 24 hodin denně. Stačí být bdělý a pozorný vteřinu předtím, než je třeba učinit nějaké závažné rozhodnutí (Odbočíme na téhle křižovatce? Osolil jsem to už? Zaplatil jsem nájem? Co jsem to měl koupit?)... natrénovaná, ale vždy zároveň uvolněná mysl (a domácí trénink bdělosti mysli při škrábání brambor, umývání oken, sklápění záchodového prkýnka, mytí podlahy, luxování, psaní, chůzi... je a může být právě tak dokonalý a účinný jako meditace a chůze v klášteře) jaksi podvědomě (automaticky) uhlídá vše: člověk pak jen intuitivně důvěřuje, a přijímá ty správné impulsy v tom správném čase.

Nejde o maličkost, nad kterou lze, právě tak jako nad neustále nevrácenou páčkou vodovodní baterie, mávnout rukou: být pozorný, i k těm nejmenším detailům, a trénovat tak přirozeně pozornost, totiž zároveň znamená neustále, jakoby mimoděk, a bez viditelné námahy, trénovat hlubší koncentraci vnímání (smyslů)... a tedy být stále připravenější k tomu, aby člověk dosáhl osvícení (a mohl pak pomáhat ostatním pochopit, co je jednou z hlavních příčin jejich utrpení: absence pozornosti).

Není cesta k pozornosti, (každodenní a každovteřinová) pozornost je Cesta.

Jsem v haře

Roste počet těch, kteří už zjistili, že duchovnost není jen čtení nebo uvažování, ale především praxe: dlouhodobý, trpělivý nácvik těla a mysli. Když si začátečník přečte pokyny, jak se například soustřeďovat do hary (3. čakry, kousek pod pupkem), třeba to i zkusí, ale protože se ukáže, že to není zase až tak snadné, jak snadno se o tom čte, obvykle to vzdá. A čte další a další knihy o zenu či duchovnosti. Přitom být v haře je snadné, jen vědět jak a pak vytrvat.

Intelektuálové často namítají, že to nejde, být vědomě pod pupkem. Že to zkusili, ale nejde to. Na to se jich zeptám, kde mají vědomí, když si nakopnout palec u nohy... a rázem vědí, že to dokáží a že to jde. Jde o to naučit se tam, v haře, pobývat co nejdéle. Z počátku to jde jen na chvíli, ale doba vědomého přenesení a udržení vědomí v haře se prodlužuje a člověku dochází všechna ta tvrzení učitelů a zkušenějších. Teoretická znalost cukru je fajn, ale teprve když člověk ochutná, už ví, nadosmrti, jak chutná cukr.

Na jednom semináři se objevila operní zpěvačka v předčasném důchodu. Takže bylo veselo, zvláště když místo silného a krátkého KACU! zařvala na lesy na Broumovsku Kááááááá! Jako dáma s dlouhými pěstěnými nehty s námi odmítala lézt na skály, ale jak se tak postupně uvolňovala jak díky tibetským mísám, tak nácviku alikvotního zpěvu, a jak se tak čistila mysl také díky meditaci „do hary“, postupně zjišťovala, že jí nakonec ani nevádí nějaký ten nalomený nehet. Chodila s námi už všude, lezla všude, běhala po lese a řvala KACU! předpisově, kratce a silně.

Na konci seminářů si povídáme o tom, co koho v průběhu „dostalo“ (co ji nebo jeho nejvíce překvapilo a transformovalo). Tahle operní zpěvačka se širokým úsměvem nejprve tvrdila, že všechno, a tak jsem se zeptal jinak: co přivezeš Frantovi? Často totiž o svém manželovi mluvila stylem „Tohle až ukážu

Frantovi...“. Rozzářily se jí oči a předpisově a velmi hlasitě zakřičela KACU! Všichni jsme se zasmáli, ona ale neskončila a s ještě potutelnějším úsměvem dovysvětlila (a manifestovala tak skutečné pochopení jak Kacu!, tak smyslu celého semináře): „A já budu v haře a Franta v blázinci!“

Teprve teď jsme se rozřehtali naplno a došlo nám, jakou hlubokou transformaci ta původně upjatá a pěstěná zpěvačka během týdne prodělala. Zatleskali jsme jí, já si dal niterného pašáka a připsal si tuhle rozesmátou a energií nabitou ženu do stále rostoucího seznamu těch, kteří už jsou nastartováni (a často i nakopnuti) správným směrem. Nevadí, že už je v životě neuvidím: oni už znají a dokonce mají nejen směr, ale i metody, jak se jej držet. Už je to na nich. Moje role skočila.

Všechny otázky, které mi (a sami sobě) posluchači a účastníci seminářů, jakož i ti, kteří se ptají e-mailem, pokládají, jsou jen teoretické, a čím jsou složitější a delší, tím méně je pravděpodobné, že na ně vůbec lze odpovědět. Opakuji a zdůrazňuji to celou tu dobu od počátku 80. let: čtením či mluvením o koláči se nenajíš, a vše, co píšu a vyprávím (a na koncertech a v rozhlasech hraju), jsou jen pozvánky ke skutečnému cvičení těla (v tomto případě umění pobývat vědomě v haře) a následně i mysli (opakováním a prodlužováním pobytu v haře se vytvoří nové dendrity mezi neurony a za pár měsíců už je v mozku nacvičeno automatické nenamáčení každé myšlenky v emocích).

Operní zpěvačce a všem dalším studentům zenu a duchovnosti na cestě k osvícení znovu a znovu dávám na vědomí, že Cesta nikdy nekončí a vždy se dá zkvalitňovat. V situaci, kterou jsem popsal, by pak poté, co jsme se všichni dosytosti nasmáli představou Franty, který z manželčina KACU! bude naprosto zmaten, nás ještě pokročilejší zpěvačka mohla potenciálně dokonale usadit další poznámkou: „A vy se teď smějete jako blázni, já taky, ale navíc jsem v haře.“

Když tohle píšu, jsem v haře. Když pozoruji kosa, jak tahá žížalu ze země, jsem nadšen a dojat až k vnitřním slzám z té dokonalosti zázraku života, ale zároveň automaticky v haře. Chápete? Tohle je poselství a řešení jednak co se týká lidství, které snad brzy hlubinně dojde ženám i porodníkům (přirozeně orgasmicky porodit další generace), jednak co se týká duchovnosti (která umí dokonale zefektivnit mysl a mozek a naplno otevřít potenciály homo sapiens): aby se každý dozvěděl a naučil, že k revoluci v mysli vede spolehlivě například zvládnuté umění být v haře (Cesta je zároveň i cílem). A aby mohl v každém okamžiku, kdy se láme chleba, automaticky (protože dlouhodobě natrénované) říct: Jsem v haře.

Kouř v haře

V čem je lepší, když si např. při mytí oken člověk představuje, že čistí svou mysl? Skutečně pak čistí svou mysl? Má smysl dát si do hary i cigaretový kouř? Otázky potěšily a inspirovaly k dalším variantám toho, co již bylo, i když v jiném odstínu, častokrát řečeno. Naznačuji, že jakmile člověk zahlédne řešení (puzzle života), pak už mu všechny další odpovědi naskakují jen s vyslovením otázek, nebo, jinými slovy, každý další kamínek poznání už umí dát na správné místo mozaiky. Cesta tam je ale dlážděná správnou praxí a z ní vyplývajícími správnými otázkami.

Pracovat s harou, tedy učit se a naučit pak už i instinktivně mít to, co je nepříjemné (bouchnutí dělobuchu, výkřiky jiného, autonehoda a nutnost pomoci, setkání s agresorem atd.) v haře, takže si člověk např. uchová „chladnou“ hlavu a schopnost zareagovat vtipně, s nadhledem, a především s klidem na hladině mysli, takže např. agresor je pak překvapen absencí odporu, a zjihne, šetří hormony a ze vzbouřených emocí vyplývající další tělesné a energetické výdaje (zrychlený dech, tep, pocení). Navíc trénuje zvládnání emocí (nejprve vědomě, ale s přispěním vytrénované hary se pak automaticky, tedy rychleji než vědomě, spustí správná automatická reakce).

Ale i zde je rozhodující úmysl. Rozhodnu-li se jako vášnivý kuřák (nebo jako pasivní kuřák), že budu meditovat na kouř v haře (a jako kuřák se naučím šlukovat jakoby až do hary), pak se začnou dít pozitivní věci, končící tím, že přestanu kouřit (protože do hary se mohou dostat i prostým dechem, bez škodlivých následných účinků). Samozřejmě, výhodnější je nekouřit a učit se být v haře pomocí nehmotných pomůcek: do hary si člověk může nacvičit automaticky umístit nepříjemné zvuky od souseda nebo z rušné ulice, nebo nepříjemné emoce z tv vystoupení politiků nebo nějakým hororem (třeba v podobě filmového zpracování Harryho Pottera) evokovaný strach a děs... v ideálním a daleko výhodnějším případě je ale dobré mít v haře představu mistra, nebo dokonce samotného principu toho, proč to člověk dělá...buddhovství.

Chytrý adept si ale přečte nějaké knížky a rady a ušetří do budoucna nutnost z hary odstranit z počátku příjemnou představu hmotné pomůcky meditace (růži, obrázek guru, polodrahokam): rovnou medituje na nic, nebo na, a proto je v tomto ohledu výhodný, cigaretový kouř (protože ten se vždy spolehlivě rozpustí).

A jsme u první otázky. Jen málokdo umí mýt okna jako meditaci: soustředěn(a) na 100%. Návčik tohoto blahodárného umění je dlouhý a rušivých vlivů (vzpomínek, vizí, emocí) je z počátku příliš. Takže tak jako při zpěvu manter (kdy zpěv samotný a několik slov v sanskrutu upoutá pozornost ega a levé mozkové hemisféry, takže pak nepřekáží svých obvyklých chaosem další činnosti mozku, a ten pak poskytne drahocenný čas imunitnímu systému, protože absentují jinak běžné a všudypřítomné emoce), představa něčeho povznášejícího, obecně blahodárného, užitečného či dokonce posvátného pomáhá pozitivně vyladit a vyhladit hladinu mysli. Nakonec je hladina téměř rovná, zvlhčená jen samotnou činností umývání oken (a nikoliv všemi obvyklými emocemi a nekončícím tokem dalších úvah a vzpomínek)... tělo a mysl si nejprve zvykají na to, že to je vůbec možné, existovat takto klidně, zvolna, nespěchaně, a vytrvá-li, člověk zvládne umění být v klidu a míru při jakékoliv činnosti. A protože přece už víme, že všechno je iluze, ale mám-li na hladině mysli iluzi kladnou, tělo se uvolní (nevyžaduje tolik energie, a nešpiní sebe samo tělesnými důsledky negativních emocí) a „cvičení“ je opravdu efektivnější: člověk zároveň umyje okno, i duši (mysl).

Zpět k umývání oken s představou, že zároveň čistím své nitro. Tento multitasking, tedy umění dělat dvě, nebo dokonce několik činností zároveň, jednak otevírá cestu zjištění, že to je vůbec možné (takto vědomě zmnohonásobit zvládnutí mozku a těla), a zadruhé, buduje nová mozková propojení (narůstají nové dendrity), která, jsou-li nadále používána, tedy trénována, zefektivní práci mozku (nebo tu či onu dovednost, ať už se jedná o skateboard, ping pong, nebo skládání Rubikovy kostky či psaní sms poslepu). Jakýkoliv trénink pak jde lépe, když je mysl klidná, nebo dokonce nadšeně povznesená. Výšlap na Sněžku za trest unaví jakékoliv tělo, výšlap v partě z Klubu turistů o krásném víkendů, zvláště když jde i ta nová blondýnka z vedlejší kanceláře, tělo ani nezaznamená. To je onen rozdíl v celkovém pocitu (a tělesném výkonu) zedníka, který přehazuje cihly, nebo zedníka který staví zeď, nebo věřícího zedníka, který staví katedrálu. Člověk a hlavně mozek potřebuje vědět, jaký má jeho práce smysl: pak je uvolněn a pracuje mu to jaksi „samo“.

Ještě rada co se týká tempa: s harou je třeba nespěchat, nechat na ní, ať se projeví naplno, až bude připravena. Jediné, co člověk může udělat sám, je trpělivě trénovat ona základní cvičení pozornosti a automatického vnímání. Tak jako když se učíte ovládat sny: každý pokus o ovládnutí snu jemná vlákna snu potrhá, ale jakmile „ovládáme“ nepřímou, jen pomyšlením, sen se sám postará o další děj ve správném směru.

Buddhisté (zvláště ti salónní, intelektuální, a samozřejmě také začátečníci), ale nejen oni, totiž málokdy chápou učení Buddha o střední cestě, tedy o nutnosti a výhodnosti naučit se být (myšleno spíše prostorově, geometricky) ve středu, vyhýbat se jakýmkoliv extrémům. Jak říkají jejich texty, od vnitřní síly ke skutečnému probuzení vede střední cesta, konkrétně osmidílná stezka „od žádostivosti k míru“, tedy způsob sebezdokonalování mezi „protiklady“, s vyloučením veškerých extrémů. Jakýkoliv pokus haře něco nařítit je egoistický, zbrklý, podložen nedostatkem relevantních informací.

Nebo, jinými slovy, když se naučím zklidnit se po výbuchu vzteku, je to stále jen (energeticky a emočně velmi náročná a člověka a jeho tělo poškozující) cesta protikladů, zatímco když zvládnu střední cestu, a zůstávám v klidném nadhledu (nebudu si např. nic brát osobně, nenechám se vyhodit z konceptu maličkostmi atd.), preventivně se tak už navždy vyhnou výbuchům vzteku... a nebudu se muset zklidňovat. Ušetřím tak energii hned dvakrát. A budu nejméně dvakrát efektivnější i v dalších disciplínách toho, čemu říkáme kvalitní život (na kvadrát).

Tak jako když umývám okna s představou, že umývám duši, a navíc vše, co vnímám, vnímám harou.

Symbol

Když už víme, že vše je iluze (a že nevidíme svět, ale to, co nám mysl promítá na monitor mozku, patřičně upraveno, zcenzurováno a ovlivněno právě panující emocí), pak bychom neměli mít problém s chápáním instrukcí a rad učitelů, guruů a jiných duchovních osobností (kteří jsou jen o pár desítek let před námi). Při praktických metodách, např. při práci s harou, pak rada „dej si do hary“ raději představu abstrakce, než představu konkrétní věci, nevyvolá zmatek a případný chybný směr další práce. Cokoliv si „dám do hary“, je přece také pouhá myšlenka. Medituji-li na růži, nebo obrázek guruva, nebo osobu konkrétního učitele, přestože je to jen iluze, vibrace, a ne konkrétní rostlina s trny či osoba, naskočí další (proces meditace rušící) myšlenky. Právě proto je chytřejší a výhodnější medítovat jen na symbol (bez potenciálních konotací), protože po nějaké době, až bude třeba vyprázdnit i haru, bude snadnější zbavit se abstraktního pojmu než (představy) růže.

To už odpovídám na otázku: *Je správné dát si Vás do hary a před spánkem Vás poprosit o pomoc k rozpoznání snu? Celkově mě teď zajímá vztah mezi mistrem a žákem. Prosím napište mi něco k tomu vztahu mezi nimi, učitelem a žákem. Nedokážu formulovat otázku. Je to stejný vztah jako mají třeba indiští žáci ke guruům? Že se k němu modlí a když jsou v nebezpečí, tak na něj myslí atd.?*

Jinými slovy, při práci s harou (a v duchovních metodách vůbec) je výhodnější a snažší si od samého začátku být vědom, že čím víc má symbol, se kterým v představě (v haře) pracuji, možných konotací, vztahů a ocásků souvislostí, tím víc přináší možných komplikací (a namísto abych se ega a jeho uzurpátorského vlivu zbavil, ignorantsky přilévám další olej důsledků do ohně verbálních a tedy i emočních příčin).

Bude-li žák meditovat na svého učitele jako na fyzickou osobu (i když je to *jen* fotografie), ať bude dělat co bude dělat, stejně se neubrání kontaminaci své mysli dalšími (nevědomými) souvislostmi: na hladinu mysli pak přidá další vlnky vlnek. Bude-li v haře mít jen čistý symbol, např. jakýsi učitelský koncept zkušenosti a schopnosti zodpovědět každou otázku, ušetří hned (spousta energie, kterou by mozek a mysl vydávaly na zodpovídání všech těch navzájem propletených slov a vět a představ), ale i v budoucnu: až bude třeba se zbavit všeho, bude to snadné (zatímco ti, kteří tam měli dlouhá léta gurua, budou muset začít pracovat na jeho odstranění do mysli jakoby vytetovaného symbolu). Pokud už si tedy žák chce pomoci tím, že zapojí do práce na sobě samém (na zvládnutí a přeprogramování svého ega) i koncept učitele, měl by pracovat jen se symbolem toho, co pro něho učitel reprezentuje: ne tedy strom, ale jeho ovoce. Ne osoba, ale to, co učitel umí a žákovi již mnohokrát prokázal: životní moudrost, zběhlost v objasňování slovních a konceptuálních záhad buddhismu atd.

Co se týká první otázky, prosit učitele o pomoc při práci se sny je nesmysl, ten ti ve snu a při tvém usínání nepomůže. Zvláště zde platí, že co si neuděláš, nikdy mít nebudeš: co ti pomůže, že učitel práci se sny zvládl? Teď to ale trochu zkomplikuji: kdybys s ním žil v jednom bytě, a každý večer usínal ve vedlejší místnosti, a pracoval na tom, možná bys ses i „vědomě“ dokázal naladit na jeho „vysílání“ (tak jako se počítač dokáže naladit na vysílání wi-fi routeru a ty se tak dostaneš do mega-sítě informací na internetu). Nebo, ještě jinak, když „medituješ“ na učitele, který už „to“ umí, jsi uvolněný (jako učitel, který nemusí nic dokazovat) a tedy v jakékoli očištné práci efektivnější. Zase jde o úmysl a metodu JAK...

Žákovi pobyt s učitelem (třeba v klášteře) rozhodně pomůže, a později, doma, mu pak všechno podvědomě přijaté (opakuji, když žák poslouchá učitele, jen

20% informací přebírá vědomě: 80% informací jeho mysl a tělo přijímá podvědomě, a zvláště když už má zkušenosti s tím, že učitelovy rady jsou platné a posouvají ho dopředu na Cestě, necenzurovaně) pomůže zorientovat se i ve složitých otázkách a situacích, které by racionálně nevyřešil: najednou to jde a odpovědi naskakují samy.

Srovnávat (nebo dokonce zaměňovat) situaci žáka v Česku s žákem nebo dokonce mnichem v Indii nebo v Číně či Japonsku (teď mám na mysli jen ty oddané studenty, ne vzorek běžné populace) ale v žádném případě nelze: zatímco v Evropě, USA i u nás žáci pochybují i o tvrzeních Buddha nebo klasiků buddhismu či zenu v minulosti, natož učitelů, studenti na Dálném východě bez jakéhokoliv zaváhání naprosto důvěřují čemukoliv, co jim učitel řekne nebo zadá. Proto je také jejich pokrok rychlejší... nemusí spoustu věcí dělat znovu, neopakují chyby předchozích generací: zkrátí si cestu. A proto jim pak, na určité úrovni vyčištění myslí, pomáhá třeba i modlit se ke guruovi, nebo na něho myslet: oni už (jsou již pokročilí) pracují jen se symbolem, ne s představou konkrétní osoby (se spoustou konotací).

V zásadě platí, že čím méně slov a možností spuštění obvyklých algoritmů racionálního myšlení (namočeného v nezvládnutých emocích), a na druhé straně čím více (jen pozitivních!) symbolů, nikoliv konkrétností, tím bezpečnější (a kratší a efektivnější) je pak Cesta za poznáním nejen sebe sama, ale i podstaty toho všeho, za čím hledač poznání míří. Pro většinu hledačů na světě pak právě tohle symbolizuje Buddha, jako člověk, který dosáhl buddhovství. Proto je tak výhodné pracovat v haře a s harou: tam je i Buddha, buddhovství, učitel, jen symbolem, a tedy další (pozitivní) energii.

Pravidelní čtenáři mého blogu už tuší, kam mířím (a co jsem naznačil v úvodu). Symbolizuje to také např. tibetský hromoklín (vadžra, dordže): kdo jednou, díky své usilovné hledačské a očištné práci, zahlédl podstatu všeho, pak jeho víra v to je tvrdší než diamant. Opěvují to všechny sútry a opakují výroky Buddha i všech duchovních (zenových) mistrů. Fejeton *Kvantové přeskoky* to naznačuje jinak, racionálněji, ale v podstatě právě tak, jako metafora o kapce vody, která si připadá sama a ohrožená, ale jakmile se dostane do moře, rázem jí budou všechna ta tajemná tvrzení učitelů a Buddha jasná: vždy byla součástí něčeho většího. Vždy to také, pokud si to poznání sama nezakazovala, nějak (i díky svým fyzikálním vlastnostem) „věděla“. A v moři rázem chápe, proč a jak jsou otázky začátečníka, například jak poznám osvícení, zbytečné a nesmyslné.

Právě díky tomu, že celý vesmír zní a řídí se zákony rezonance a interference (a dokonce to vypadá, že má vědomí a je spíše duchovní podstaty), mohli duchovní mistři zahlédnout (díky zákonu oktávy) podstatu všeho... a pak se to

snažili zprostředkovat i svým žákům. Jenže slovy nepopsatelně popsat nelze, a proto museli používat (spíše pravoheemisférově) metafory a symboly (a tak jako v poezii, spíše vztahů mezi slovy i mezi řádky). Správné otázky vedou k takovým odpovědím, které se (symbolicky, vibračně) dostanou ZA slova a běžné pojmy (v mysli připraveného žáka), a zarezonují s podstatou vesmíru. Ono AHA pak má někdy třeskutou podobu osvětlení (satori).

Pozitivní myšlení

Často ten termín používám. Ne náhodou. Celá lidská společnost, a zvláště ta naše střeoevropská (snad pod tíhou dějinných událostí), jako by systematicky glorifikovala neštěstí, katastrofy a války. Trénujeme se v negativním myšlení a pak se divíme, že žijeme ve světě, který je negativní. Naznačím, jak by pozitivní myšlení mohlo změnit svět, a pravidelným čtenářům se omlouvám, že některé věci budu opakovat.

Člověk nemůže ovlivnit, natož změnit ani své blízké nebo partnery, natož sousedy, politiky nebo dokonce počasí. Jediné, co může změnit a ovlivnit, je vlastní postoj k blízkým, partnerům, sousedům, politikům nebo dokonce k počasí. Člověk je to, co a jak myslí. Je-li jeho mysl plná výčitek, kritiky, nepřejícnosti, závisti nebo dokonce osočování či nenávisť, je to jeho mysl a jeho zdraví, které jsou ohroženy. Jakmile to pochopí a začne brát svět, život a sebe jako radost, pozitivně změní jak své postoje, očekávání a reakce, tak své zdraví a vnímání světa a sebe samého: vše je pak opravdu, z hloubi duše a těla, samá radost. Jinými slovy, kdyby kočka při přechodu větve stromu myslela negativně, jistě by dříve či později spadla. I my jsme dokonalí, jen kdybychom si nepřekáželi svým negativním myšlením.

Tohle pochopit je celkem snadné, ale realizovat už daleko těžší. Obvykle vyprávím o tom, že bychom měli zapomenout na negativní přirovnání (například pochválit oběd slovy „nebylo to špatné“), a navrhuji účastníkům přednášek a hlavně seminářů, aby si ihned vyzkoušeli, jak to funguje: chce to jen nahlas vyslovit místo slova „problém“ slovo „radost“. Třeba „Já mám s tím platem, šéfem, kolenem, Paroubkem... takový problémy“ říct pozitivně: Já mám s tím platem, šéfem, kolenem, Paroubkem... takový radosti...“ Je to opět jen slovo, ale pozitivní. Celé tělo, včetně mysli, je najednou zaplaveno ne

adrenalinem, a tedy staženo, ale endorfiny. A já mám radost, usmívám se a případnou situaci pak umím vyřešit, protože mám tělo i mysl uvolněné.

Po prezentaci v jednom českém městě se jeden intelektuál začal ptát tak typicky negativně, až jsem ho musel přerušit s návrhem, aby řekl místo „Já mám s tím vašim tvrzením takový problém...“ „Já mám s tím vašim tvrzením takovou radost...“ Několikrát jsem ho vyzýval, aby to vyslovil (protože jen si to myslet nefunguje), ale odmítal, a když už něco řekl, tak třeba jen „Já mám s tím vašim tvrzením takovou... potíž!“ Jeho ego odmítlo vyměnit jedno slovo... tak moc lpělo na dosavadním negativním vnímání světa. Moc dobře vědělo, že by to mohl být první krok na cestě k vysvobození z pout rigidních programů.

Pozitivní myšlení je samozřejmě jen část „radosti“ s možnostmi ovlivnit psychiku. Když se přežeru vepřovou s dvanácti knedlíky a zapiji to dvěma půllitry piva, bystrosti svého intelektu asi zrovna nepomohu. Právě tak jsme poškozováni nadměrným hlukem, smogem, chemizací života a elektronickým smogem. To všechno má vliv na to, jak se cítíme nebo jak moc jsme kontaminováni negativními vnějšími vlivy, a pak se nesmíme divit, že i my sami myslíme, a tedy fungujeme negativně.

Je-li tomu tak, je negativní každá krvinka v těle: na jejím povrchu se vytvoří receptor, taková klíčová dírka, do které pasuje „klíč“ adrenalinu, nic jiného. Když jsou ale psychika a postoj pozitivní, každá krvinka v těle, i ta, která právě obíhá v malíčku pravé nohy, má na svém povrchu receptor jen a jen na endorfin, přirozený opiát, který způsobí, že se budu cítit skvěle, šťastně, zdravě a pozitivně.

Rození pesimisté umírají obvykle dříve než jejich uvolněnější vrstevníci, s větší pravděpodobností totiž propadají úzkosti, depresím a nezdravým zlovykům, jako jsou kouření a nadměrná konzumace alkoholu. Vyplývá to ze studie amerických vědců z Purdueovy univerzity v Indianě. Badatelé se zaměřili na životní styl, návyky a úmrtnost lidí s charakterovými rysy spjatými se stresem a obavami. Stovky jiných studií již od 60. let min. stol. prokázaly například rychlejší hojení ran nebo léčení nemocí, ale i lepší učení a rychlejší reakce na nové podněty právě u pozitivně myslících lidí. Jógíni se i u nás v samém začátku svého cvičení dozví, že když si budou před spaním opakovat „jsem zdravý“, budou zdraví, zatímco když budou říkat „nejsem nemocný“ nebo „nedostanu chřipku“, nefunguje to a dostanou angínu. I naše babičky věděly, že ve zdravém těle zdravý duch, ale že to platí i naopak: zdravý (pozitivní) duch je základem zdravého těla.

Když se Matky Terezy novináři ptali, jak, tak drobná žena dokázala vykonat tolik nezištné práce uprostřed nemoci, hladu a dokonce mezi malomocnými, odpověděla: „To je prosté. Miluji Ježíše Krista.“ Novináři nechápavě kroutili hlavami, a tak dovysvětlila: „Vy jste to nepochopili. Já miluji Ježíše Krista v každém tom malomocném.“

Člověk, který pozitivně vnímá, myslí a jedná a nějakou dobu vytrvá, dokáže neuvěřitelné věci. Všichni jsme se narodili, abychom byli šťastní, zdraví a zvědaví. Každé zdravé dítě ve věku dvou tří let se samo od sebe, z podstaty své existence, směje každých 35 vteřin, zjistili před asi čtyřiceti lety psychologové. Jenže my pak každého systematicky poškozujeme všemožnými zákazy, nesmyslnými tresty, arogancí, nespravedlností a pak se divíme, že existují zločinci, agresoři a závistivci. Jak ví dobře i dr. Koukolík, pouhých několik procent poškozených jedinců (takových, kteří byli nechtění, nebo špatně porození, nebo strávili první měsíce a roky v dětském domově) škodí celé společnosti (a my kvůli nim kupujeme zámky na auta a domy, stavíme věznice a platíme policii). Když paní učitelka „vidí“ v každém svém žákovi budoucího vědce, malíře či nositele Nobelovy ceny, pravděpodobně se tak stane.

Člověk, který umí vidět radost nejen v každé krůpěji rosy na trávě, v každém stromu, je fyzicky právě tak zranitelný jako jeho nerudný souseď, jen změnil prizma: chce vidět, a tedy postupně vidí ve všem radost. A má ji i on sám a užívá si. Až na tuhle pradávnu moudrost přijdou i současní stěžovatelé a propagátoři negativismu, změni se nejen jejich psychika a těla. Nevěříte? Klidně z počátku nevěřte, ale zkuste to, vydržte pár měsíců, a uvěříte.

Co po osvětlení

Dobrý den, jsem rád, že je právě v ČR člověk jako vy, s názory, jaké máte právě vy. Váš blog se mi totiž velice líbí, až si říkám, že byste mi mohl zodpovědět otázku, co nastává po osvětlení či realizaci. Člověk po osvětlení totiž nemá žádné cíle, všeho již dosáhl. Tudíž vlastně nemá proč žít. A když nemáte proč žít, je ten život velice nudný. Hmmm, tetelím se rozkoší, nádherně správná otázka, svědčící o správném směru, ale také o netrpělivosti a jisté ztracenosti v pasti slov...

Iluze, které mají mniši a studenti duchovnosti o duchovnosti, respektive o osvětlení, jsou nekonečné. Je to jako poslouchat prvňáčka mudrujícího o

souloží, nebo oněch pár slepých mudrců, kteří se dotýkali slona, a každý ho popisoval podle toho, kde právě stál: jako sloup, hada či zkroucené kopí. Obava, že „osvícením všechno končí“, je zbytečná. Končí maximálně tak cesta vedoucí k osvícení, studium samo. Je to podobné, jako kdyby vysokoškolák po získání diplomu už neměl žádné cíle a čekal ho už jen velmi nudný život. Nebo jako kdyby se dva mladí lidé, kterým rodiny brání ve styku, konečně mohli vzít a ptali se, co bude po svatbě. Nebude život nudný, když „realizujeme svou touhu být spolu“?

Právě naopak: i když se do té doby student poznání sebe sama snažil, meditoval, pomáhal, čistil tělo a mysl, jak nejlépe mohl, po osvícení kromě mnoha jiného zjistí, že efektivita jeho snah byla pramála a teprve teď, od osvícení, bude konečně dokonale meditovat, čistit se a pomáhat, stejně jako když čerstvý inženýr začne konečně realizovat své plány a vize. Jeden z velkých lidských objevů po osvícení je právě ono základní buddhistické motto smyslu života: pomáhat ostatním také „realizovat“ své potenciály. Nebo, jak je to známější, *zbavit je utrpení*.

Používám občas provokativní otázku, kterou pro tuto příležitost zopakují: Kam odejdou Windows, když vypnete počítač? Kde v tu dobu jsou? Pak počítač zapnete, a hle, naskočí Windows. A podobně: Kam odejdou Marta, Janek, Jirka či Karel, když usnou? Kde jsou? Ráno se probudí a naskočí jim „program“ Marta, Janek, Jirka či Karel. Naznačuji, že každý jsme něco mnohem, mnohem víc, než si o sobě myslíme, stejně jako je to, co vidíme na monitoru svého počítače, jen miliontinou toho, co všechno nevidíme. Nebo jinak: zatímco jsme byli doposud zvyklí na „Trabanta“ své existence, teď po osvícení jsme najednou přesešli do Rolls Royce. Nesmyslnost původní otázky je snad jasná: i s Trabantem se daly dělat hezké věci, ale v Rollsu se přece dá, konečně, dělat daleko víc.

Jen je třeba se na všechny ty další možnosti fyzicky i mentálně a emočně připravit. Mysl byla možná osvícena, ale tělo je stále výsledkem a důsledkem dvaceti osmi, třiceti pěti či devětačtyřiceti let znečišťování... a čistit se musí neustále i osvícený, jen to umí možná efektivněji. A i když zvládne současnost, může a měl by se čistit i směrem do minulosti. V této souvislosti jsem už kdysi poznamenal, protože pracuji se sny a ve snech, že jsem se jistou dobu divil, kolik snů se mi tehdy zdálo z doby mého dětství.

Jiná pojmová či slovní (pro)past neosvícených tkví právě v představě, že pak, po osvícení, už člověk nemusí nic dělat. Jenže i guru je jen člověk a očista těla, mysl i okolního světa je nikdy nekončící celoživotní proces. Hodí se sem v této souvislosti další přirovnání: je to, jako by Picasso po namalování *Slečen*

z *Avignonu* umyl a zabalil štětce a přestal malovat. A přitom je to právě naopak! Teprve osvícený dokáže skutečně obdivovat a vychutnávat zázrak stvoření světa a života, teprve osvícený jasně vidí souvislosti mezi úmyslem a jeho realizací a dokáže i jiným poradit (chtějí-li) a opravdu pomoci. Japonský malíř Hokusai prohlásil ve svých osmdesáti letech, že teprve teď umí namalovat list bambusu.

Osvícený se sice „zbavil utrpení iluze“, že svět jsem já a Já je svět, tedy utrpení, které si ale ve skutečnosti lidé způsobují svými iluzorními názory sami sobě, ale kolem nás stále bude dost vnější bolesti, problémů a výzev k řešení. Jen osvícený pak bude umět adekvátně a skutečně pomoci. Mozek a mysl osvíceného totiž pracují stejně jako mozek génia: daleko efektivněji. Umí soustředit myšlenky, protože to celoživotní meditací trénoval, a rázem tak „vidí“ priority a dokáže vyhmátnout podstatu problému či otázky... tak jako když kulturista zvedne jinak nezvednutelně těžkou činku, nebo když střelkyně z malorážky téměř vždy zasáhne střed terče. Kolem bude neustále co dělat a komu pomáhat.

A jestli si student vychutnává to, co mu jde teď a tady, v době studia, jak teprve si to vychutnává osvícený, který „poskočil“ na daleko vyšší úroveň všeho, co dělá? Nesmí se ale zapomenout, že nové situaci je třeba přizpůsobit mysl, tělo a dosavadní programy, a to chce čas. Proto v mnoha duchovních tradicích čerstvě osvícený nesmí nejméně tři roky učit. Teprve pak si Rolls Royce své existence dokáže vychutnat a využít (když se naučí v tak silném autě bezpečně brzdit a vybírat zatáčky).

Je-li diplomovaný inženýr poučen teoreticky, je na něm, jak bude zvládat praktickou stránku. Když je šikovný a navíc se neustále učí, za dvacet třicet let praxe dokáže postavit dokonalý dům nebo most. V běžném životě, navíc třeba tváří v tvář rozčilené manželce, pubertálnímu synovi nebo arogantnímu politikovi, je ale stále jen začátečnický nezkušený: na to nestudoval. Osvícený člověk ale má, podobně jako zdravé tříleté dítě, buňky na všechno. Plátí tedy, že zatímco být vynikajícím inženýrem ještě nezaručuje být dokonalým manželem nebo otcem, osvícený má možnost vynikat v jakémkoli povolání a v jakékoli situaci.

Teprve po osvícení je osvícenému najednou jasný jak smysl života, tak to, že je a bude neustále a stále víc a intenzivněji co dělat. Kdepak nuda. Naopak. Nudit se dokáže ten, kdo pro zastarale naprogramované oči a pojmové a emoční zatmění *nevidí* možnosti a potenciály každé vteřiny a každého detailu svého života. Žije ve tmě (iluzi). Jenže když je najednou jeho svět a život „osvícen“...když objeví, že pravým klikem myši (správným heslem, šémem)

otevře další stovky a tisíce her...když najednou vidí tisíce souvislostí v souvislostech souvislostí...když se takto „probudí“ (slovo buddha znamená probuzený)...hmmmm.

Je to týž člověk, jehož tělo a mozek se zatím ještě nezměnily, ale revoluční upgrade jeho mysli už „vidí“, a vnímá proto všechno docela jinak. Osvíceně. Dojde mu, že jeho Trabant je vlastně už od narození (podle Buddhova učení je každá živá bytost, a tedy i člověk, vrozeně dokonalá, rozuměj osvícená) Rolls Roycem. A obava z nudy nebo z toho, že po osvícení nebude co dělat, přestane existovat...

Ego po osvícení

Dobrý den, zajímá mě, jak je to s lidským egem poté, co nastane osvícení? Zmizí, rozpustí se, pukne, zemře hladu? Absolvoval jsem emočně vypjatý dialog se svou ženou na toto téma (zrovna měla před menstruací :-). Že prý ego je součástí nás všech, buďto je náš pomocník (je někde vzadu za námi a přihlíží), nebo nás cele šířá a ovládá (je před námi a má navrch), a že nezná nikoho, kdo je osvícen, a že je na světě 6 miliard lidí a všichni mají ego a jde jen o to se s ním naučit žít ...

Ego, tedy racionální část toho, čemu říkáme mysl (zjednodušeně napsáno, zvláště u mužů jen velmi malinká viditelná část malé části levé mozkové hemisféry, které nám vnutilo dojem, že ono jsme my, tedy Já), je integrální část našich osobností, bez které se neobejdeme. Zároveň je to ale sice dobrý sluha, ale velmi zlý pán, zvláště v případech, kdy bychom se bez něj na chvíli rádi obešli.

Už staří Indové věděli, že život je iluze, mája, a my dnes víme, že měli pravdu. Právě ego nám brání „probudit se“ z matrixu (virtuálního obluzení) pocitu, že to, co vidíme, slyšíme a vnímáme, je svět (ve „skutečnosti“ vidíme ne svět nebo řádky písmen na tomto blogu, ale to, co nám mysl promítne na monitor mozku, zkresleno o to, jestli jsem muž nebo žena, jestli je mi fajn nebo špatně, jestli jsem najeden nebo hladový, jestli jsem černoch nebo Japonec, a to navíc zpožděně o dvě desetiny vteřiny).

Stejně jako to platí o emocích, ani v případě ega nemá smysl snažit se ho zničit nebo vyhodit: v obou případech stačí je poznat a naučit se s ním zacházet. Po

osvícení je tu ego nadále, jen je jaksi zkroceno, zvládnuto a je počítáno s omezeními, která je při jeho použití nevyhnutelně nutné používat.

Jinými slovy, vaše žena má v zásadě pravdu (ženy obvykle, protože mají o 30% větší propojení mezi levou a pravou mozkovou hemisférou, mívají v půlce menstruačního cyklu intuitivně pravdu), ego je v zásadě sluha i pán. Jen o tom většinou nevíme. Osvícený o tom ví, a proto se taky umí vyhnout nebezpečím, plynoucím z automatického fungování nezvládnutého ega, anebo se naučí „přepínat“ programy.

Poznat osvíceného je dnes velmi obtížné, ale ti, kteří jsou na duchovní cestě už nějaký čas, znají jazyky a cestovali či cestují po různých duchovních centrech světa, zajisté potkali tu či onde nějakého osvíceného. Zatímco v dobách Buddhy a dlouho poté se jednalo vždy o jednotlivce, dnes je, díky boomu buddhismu a jeho tibetské verzi osvícených tisíce lidí, kteří prošli meditačními centry pod vedením zkušených (někdy dokonce osvícených) mistrů.

Ještě jinak, Kristus by se svým učením byl dnes v blázinci nebo utlumen psychofarmaky, anebo by byl, pokud by ho nezastřelili v pásmu Gaza, považován za neškodného blázna. I Buddha by dnes používal internet, psal e-maily a blogy a jeho učení by v dnešním mediálním chaosu uvěřili (a slavným by se stal) až dlouho poté, co by umřel. Jen Bůh a Buddha vědí, jak se bude za sto let psát třeba o Lennonovi nebo Gatesovi (a jak budou naši potomci kroutit hlavami nad všemi těmi zázraky, které vykonali).

Naznačuji, že ptát se na ego či osvícení jen tak ze zvědavosti (ega) nemá větší smysl než se ptát, čím budu, až zemřu, nebo co bych dokázal, kdybych byl osvícený. Ale pátrat po tom, co mi brání ve zintenzivnění meditací, a když se dozvím, že ego, tak jak jeho negativní vliv eliminovat, nebo jak jeho energii využít, je relevantní, záslužné a jediné posouvající...

Přitom každý z nás dost často jedná osvíceně: když nás něco svědčí, nestudujeme knihy o svědění a nečteme životní příběhy těch, kteří kdysi podleli nebo nepodlehli svědění a nepřemýšlíme ani o důvodech svědění, ani o tom, jak to, že zrovna nás to svědčí a jiní mají větší štěstí a nic je nesvědčí... ale prostě se podrbeme. Když je na stole před námi talíř s nalitou polévkou a my máme lžičku v ruce, nemá cenu uvažovat o osvícení nebo nepřejícném hlučném sousedovi: každý, kdo popadne lžičku a polévku postupně sní, jedná osvíceně. Osvícený člověk jen jedná osvíceně daleko častěji a déle než obyčejní lidé, kteří ještě nezjistili, že ego je dobrý sluha, ale zlý pán, a svět je iluze. Ale ani on není osvícený 24 hodin denně. Jen má natrénovaný mozek, jen nacvičil, jak být delší dobu dokonale bdělý, a tím je stále moudřejší.

Ego se nezeptá, jak se vyhnout samo sobě, ale ten, kdo na sobě delší dobu pracuje (a nelže, nekrade, nemyslí negativně, soucítí a miluje i ty, kteří ho štvou), by na otázku, co by dělal, kdyby potkal Buddhu nebo osvíceného, i přes její nesmyslnost laskavě odpověděl: Zeptal bych se, jak udělat vědomí ještě bdělejší (co dělat, abych i já se stal Buddhou)...

Ani po osvícení totiž tělo, mysl, život, a tedy ani ego, přece nekončí...

Neviditelné výhody

Zatímco si matka, která se o své pubertální děti stará denně, ani nevšimne, jak rostou, jejich teta, která je vidí jednou za půl roku, vždy spráskne ruce údivem: Vy jste zase vyrostli! Jakmile nemáme porovnání, zdá se nám, že se věci (lidi) nemění. Kulturista, pokud nesrovná fotku z doby před několika lety s tou současnou, nebo si nevede podrobné záznamy, si taky myslí, že mu svaly zase až tak moc nenarostly. Když se dítě neochotně učí cizí jazyk, taky nevidí výhody (a přijde na ně až v dospělosti). I po přechodu z přílišné konzumace masa a uzenin na vegetariánskou stravu jsou výhody hezky dlouho neviditelné. Když začne adept duchovna meditovat a pozitivně myslet, také se „viditelných“ výhod ne a ne dočkat.

Biblické „podle ovoce poznáte stromů rajských“ napovídá řešení tohoto „paradoxu“. Duchovní člověk totiž vypadá jako obyčejný člověk. Neviditelné výhody transformace myslí a těla snad po letech poznají blízcí přátelé a kolegové, jenže ti se o tom většinou stydí mluvit. Nebo se zdráhají, protože by jedním dechem museli přiznat, že tak trochu závidí, zvláště když kdysi také mohli začít na sobě pracovat, ale tehdy tomu odmítli uvěřit anebo, a to je pravděpodobnější, se jim nedostávalo vůle. Pozitivní reakce se dočkáte ještě tak od žáků některých duchovních učitelů nebo od duchem spřízněných cizinců, kteří jsou schopni duchovního Čecha po letech trpělivé a soustředěné práce pochválit.

A tak se rád podělím o jednu typickou situaci, jak si ji vychutnal a zapsal student Vašek, který pracuje v jedné indické jídelně.

Odpoledne (už byl klid, lidé se chodili najíst jednotlivě a ne v zástupech přímo z kanceláří a dalo se tedy povídat) přišel asi padesátiletý pán, nabral si jídlo a váha ukázala sto osm korun. Využil jsem příležitost k rozhovoru a řekl jsem mu: „To se nám to hezky povedlo, co?“ On na to: „Teprve uvidíme, jaké štěstí nám

to přinese.“ „Třeba si můžeme něco sto osm krát zazpívat, nebo udělat sto osm dřepů,“ řekl jsem. „Nebo poklon,“ on na to a dodal polohlasně: „Jako kdysi se zenovou skupinou,“ a už odcházel s tácem ke stolu. Ještě si ale stačil postěžovat: „Už medituji sedm let a pořád nevidím žádné výhody.“ Na cestě ke stolu jsem ho zastavil větou: „Za sedm let se vám vyměnily všechny buňky v těle.“ Podíval se na mě, pak si opřel tác o pult a řekl: „No jo, to máte vlastně pravdu,“ smál se, ale cítil jsem, že chce dodat - a co jako. Tak jsem řekl: „Jestlipak jste se takhle usmíval před sedmi lety?“ „No jo, hehe, to máte asi pravdu, hehe,“ a odcházel se s chichotáním najíst.

To, že výhody dlouhodobé duchovní práce na sobě samém jsou spíše neviditelné, ještě neznamená, že neexistují. Když denně (a kdykoliv je třeba) místo rozčilování zpíváme mantry, pomáhá to, přesto, nebo právě proto, že si to racionální část myslí „neuvědomujeme“. To, že jsme usměvaví, klidní a laskaví, nám připadá normální. Dokud nenarazíme na lidi, kteří podobnou zkušenost nikdy neměli. Nebo dokud nemáme jině srovnání: právě probíhá akce Kávárna ve tmě, ve které potmě obsluhují nevidomí, a vidoucí si po tomto zážitku najednou uvědomí, že jejich stížnosti na svět a osud jsou malicherné, zatímco tihle skutečně postižení si, přes svůj handicap, užívají toho, co mají.

Právě to *neviditelné* je často přesně to, za co stojí žít. Po sedmi letech meditace (samozřejmě jde také o to, jak kvalitní meditace to byly a s jakým vedením: jestli jen formálním, nebo hlubinně soucítícím, směřujícím k osvícení) možná člověku může připadat, že se nic nezměnilo, ale pak stačí potkat v indické jídelně člověka, který je také na Cestě, a pomocí jeho popostrčení si uvědomit, že před lety jsme se přinejmenším neusmívali tak, jako se usmíváme (a tedy se radujeme ze světa a zázraku života) dnes.

Přestože jsou výhody duchovní Cesty obvyklým způsobem vnímání neviditelné, jsou reálné, existují a fungují. A výše zmiňovaná příhoda měla a má navíc své (samozřejmě neviditelné) výhody nejen pro sedm let meditujícího a o výhodách pochybujícího muže, ale i pro onoho komentujícího a poňoukajícího studenta: tím, že pomohl, jakkoliv neviditelně, prohloubil i svou vlastní praxi.

S duchovností je to jako s láskou: přestože je neviditelná, platí, že čím víc jí rozdáš, tím víc jí máš. I to je její (i když neviditelná) výhoda.

Osvícený šaman

Je šaman osvícený? Padla otázka po prolísování hezkou knihou rozhovorů se sedmnácti šamanů a šamankami celého světa (Geseko von Lüpke: *Poselství šamanů*, Praha 2009). A protože je to zvláště v době, kdy je každé lepší knihkupectví nappáno stovkami titulů jak o šamanismu, tak o dalších duchovních metodách, a dokonce i o osvícených, otázka správná, snad mé zjednodušené naznačování pomůže k lepší orientaci v těchto lákavými billboardy Máji (iluze) nasvícených fuzzy prostorech.

Šaman není osvícený v tom smyslu, v jakém chápeme osvíceného člověka. Tedy toho, kdo prožil satori, osvícení, probuzení ze závoju iluze vnímání (buddha = probuzený). Šaman je člověk, který (většinou po těžké nemoci nebo nehodě) pochopil iluzornost lidského vnímání, a který se pak dlouhé roky (se svým učitelem někde poblíž) kontrolovaně nořil do hlubin svého vědomí, aby jeho rozšířením začal být schopen „vidět“ např. DNA rostlin, které by mohly vyléčit tu kterou nemoc toho kterého příslušníka jeho komunity. Čím častěji tyhle vesmíry šaman navštívuje, tím je jeho mysl a mozek vyladěnější právě na to, co trénuje: schopnost přepnout a vidět i nad a pod možnosti lidských smyslů. Jako když na rádiu přepínáte z dlouhých vln na střední, krátké a pak velmi krátké (FM), nebo z hmatatelnosti hmoty do světa molekul a tedy i DNA.

Ve světě buddhismu a jógy existují jak ti, kteří se „probudili“ spontánně, třeba už v období dětství či dospívání, tak ti, kteří celý život pilně denně meditovali (každou činností, kterou v klášteřu provozovali), a kteří, dle našich zjednodušených západních standardů „osvícení“ (ve smyslu duchovní extáze a blesků a záře a několika dnů šťastného úžasu a pláče radosti ze zázraku existence) nedosáhli. Jejich mysl (tou dlouhodobou činností transformovaný mozek (viz: neuroplasticita - software pomohl upgradeovat hardware) už fungují efektivně, a velmi podobně tomu, jak funguje mozek člověku, která prožil spontánní osvícení, satori.

Šaman je vlastně běžný (a původně velmi nemocný) člověk, který svou nemoc transformoval v něco jemu a jeho kmeni velmi užitečného. Je mistr v tom, co celý život dělá - v rituálech a schopnosti vědomě se uvést do stavů rozšířeného (šamanského) vědomí. Ale v jiných lidských situacích, jakkoli poučen svými virtuálními výlety do sfér, které jsou obyčejnému člověku nedostupné a vlastně i zapovězené (nepoučený začátečník by si mohl i ublížit), se chová tak jako každý jiný. Teď to trochu zkomplikuji: šaman je ovšem svým způsobem „osvícen“ na poli přírodní medicíny a alternativní psychoterapie (i tady opakovaný program, software, změnil hardware mozku).

Osvícený člověk jakoby (nejprve pomalu, postupně, pak bleskem osvícení) upgradeoval celou mysl (a pak i mozek). Tak jako u dětí, v těhotenství stimulovaných každodenním zpěvem nebo metodou Baby plus, je mozek osvíceného výkonnější a efektivnější nejen v oblasti různých inteligencí (které nějak přece jen dokážeme změřit), ale prakticky ve všem. Osvícený pak může pracovat jako učitel, vědec, lékař, malíř či hudebník... a ve všem je dokonalým mistrem (a může být i šamanem, zatímco šaman není osvícený).

Mimochodem, protože hudba a umění (co se týká dálněvýchodní poezie či tušové malby) je činnost, která zvláště mužům dopřává to, co ženy dosahují když si povídají s kamarádkou, tedy propojení mozkových hemisfér, často platí, že zenový či taoistický mistr je zároveň mistr tušové malby, hry na šakuhači, umění pít čaje (čadó), ale i aikida, tai-či a dalších „duchovních“ disciplín... a naopak.

Naznačuji ovšem dále, že bychom ve smyslu rčení jak dole tak nahoře měli začít přiznáním, že těžce nemocná (ostatně není divu, když už téměř půl století systematicky při porodech poškozujeme své děti a všichni tak jsme obětí obětí) je celá takhle civilizace, a že potřebuje jako sůl dostat se mimo běžný rámec svého (politického a ekonomického) myšlení, do „globálně šamanského“ vědomí. Není blížící se magické datum 2012 unikátní a neopakovatelnou příležitostí pomoci „šamanovi“ téhle civilizace, aby se „probudil“ a dosáhl osvícení? A nebylo by nakonec jednodušší se té těžké nemoci či nehodě vyhnout a prostě se promeditovat k osvícení?

Tři měsíce

Další otázky, jejichž zodpovězení může pomoci všem na Cestě. *Hraju pingpong a učím se hrát oběma rukama (třeba po 5 minutách je střídám). Myslíte, že mi po potom ve hře jednou rukou budou víc pracovat obě hemisféry? Zaujala mě ta myšlenka 3 měsíců. Kdybych tři měsíce intenzivně meditoval, co by se se mnou stalo? Vydržel by mi ten stav, bez udržování? Mám rád tyhle aktivní zvědavce, co se nestydí se zeptat, protože hned na začátku pochopili, co jsem jim při té první řekl: že totiž neexistuje hloupá otázka, existují jen hloupé odpovědi. Každá otázka je důležitá, jen jsou některé správnější než jiné.*

Tyhle otázky jsou navíc správné také protože vyvěrají z praxe. Začátečník vlastně netuší, nač by se ptal, protože ještě nic nezkusil. Jak tak ale začíná „dělat“, a nejen o tom, že by mohl něco dělat, mluví (nebo píše), otázky se hrnou. Ty správné posouvají člověka na cestě k probuzení.

Nápad hrát ping pong oběma rukama je samozřejmě nápad šprta a taky přirozeného leváka. Ten to má v disciplínách, které propagují, snazší, než praváci, protože jeho „nešikovná“ ruka (tedy pravá) je ve světě praváků daleko šikovnější, než levá ruka nás praváků. Zkoušet škrábat brambory škrabkou pro leváky doporučuji každému, kdo je pyšný na to, co už zvládl: rázem zjistí, jak je nevyrovnaný, zablokovaný, nešikovný (člověk to o sobě tuší, ale raději nezkouší dělat věci levačkou, aby náhodou nezjistil, že je „levej jak šavle“). Vím o tom své. Hrával jsem proto levou rukou proti různým ženám začátečnicím, a byl vždy tajně pyšný na to, že vůbec nezjistily, že hraji tou svou nešikovnou.

To, že doporučuji na seminářích (a pak v praktickém životě) jíst polévku a kaše se lžící vždy v levé, nešikovné ruce, není náhoda. Jakmile člověk začne takto dělat stále víc činností (používat např. i počítačovou myš v levačce), automaticky a jaksi přirozeně, nenásilně, pracuje na postupném vyrovnávání obou mozkových hemisfér (a v delším časovém úseku pak na sobě ani nezjistí, že je šikovnější na obě strany, ale tak je to vždycky: na sobě to člověk nemá s čím porovnat). Mozek začne přestavovat svou strukturu, desítkám tisíc neuronů narostou nová propojení. Ty ovšem, nejsou-li „trénovány“, opět zakrní a zmizí.

Když pak vykonává na 100% nějakou novou (nejlépe pozitivní, a také s pozitivním úmyslem) činnost a vydrží intenzivně alespoň tři měsíce, magnetická rezonance by v jeho mozku odhalila trvalá nová propojení. Tohle je důležitý objev neurověd, a rezonuje s empirickou zkušeností kultur, které byly odjakživa duchovní nejen teoreticky, ale i prakticky. Ne náhodou chodí kluci v Thajsku do kláštera na tři měsíce. Ne náhodou sedí v Japonsku a v zenových centrech po celém světě v rámci tzv. seššinu (intenzivního sezení) tři měsíce.

Jaká je tedy odpověď na první otázku? Samozřejmě, ano. Obě hemisféry budou pracovat více a propojeněji. Hraní ping pongu levačkou velmi napomůže rozvoji mozku. Již před dávnými lety jsem říkával, že si dokážu představit, že bych v stáru učil duchovnost (a zen) ping pongem. Už je to tady - už druhý student zvládl základy a při hře mu postupně dochází, jak je to dokonalé duchovní cvičení: je to tak rychlá hra, že se musí naučit nemyslet (dostat se před myšlení) a jen důvěřovat tomu, co nacvičí tělo. Jakmile začne myslet (jak to zahrát, co to je za faleš, jeřda, no tohle, uff, to jsem měl zahrát raději takhle,

po dvacáté jsem to zkazil, protože jsem myslel!!!) začne míček frnk... jenže není čas na vyčítání a lítost a pocity prohry, protože nový míček se blíží... A studentovi dojde, co myslím větičkou při pomalé meditaci v chůzi, když říkávám: *Každý krok může být začátkem nového života.*

Po třech měsících meditace je člověk samozřejmě výkonnější, myslí mu to efektivněji a se schopností domýšlet či předjímat situace... ale, a tady musím šprta zarazit, když člověk medituje sám, nefunguje to tak dokonale, jako když medituje ve skupině. Proto jsou seššiny (v klášterní praxi kdysi, a v rámci současných zenových centrech všude po světě zvláště dnes) tak efektivní a důležité. Máloco působí na zabedněnou a arogantní západní mysl tak dokonale, jako je meditační chůze a zazenová meditace (a ping pong).

Jenže absolventi mých seminářů už ví, že právě tak dokonalá je meditace prací, rytmické cvičení PLL PLL PL, zpěv manter a další. Dokonalé je vše, co je (se správným úmyslem) vykonáváno na 100%. Ještě správnější odpověď na druhou otázku tedy zní: Ano, po třech měsících budeš umět lépe medитovat, budeš lépe fungovat v každodenním životě, dojde ti kolik chyb jsem ještě nedávno dělal, a také kolik jich v budoucnu uděláš, ale už se z toho nezblázníš, a bez výčitek se prostě nadechneš, a vykročíš dalším krůčkem (míčkem, zazenem). Pochopíš také, že očekávat, že za tři měsíce skončíš (a dostaneš diplom o osvícení), je začátečnický nesmysl: teprve po osvícení člověku dojde, jak doposud cvičil a žil povrchně, neuměle, začátečnicky, neefektivně... a jak se do toho teprve teď dá na 100%. Naznačuji, že kdykoliv myslíme v termínech, a kdykoliv si myslíme, že už umíme dělat (žít) na 100%, vždycky, vytrváme-li, zjistíme, že současných 100% je daleko víc než těch 100% před rokem či dvěma.

Očekávat, že „ten stav vydrží“ jednou provždy (nebo aspoň další měsíc) je nesmysl, protože tělo a mysl neustále reagují na ty které situace a zážitky, a nové vjemy spolehlivě vytěsní ty předešlé (mozek neustále šetří energii, a sny vytěsňují většinu zážitků, které jsou dnes již nedůležité). Po třech měsících meditace ale už bude daleko snažší se „v tom (jiném) stavu“ vědomí udržet, nebo, vypadnu-li, se do něj stále rychleji a snadněji vrátit. Hráči na housle (nebo hokejisté) dobře vědí z praxe, že netrénují-li den, poznají to sami, netrénují-li týden, pozná to dirigent (nebo trenér), a netrénují-li měsíc, poznají to i diváci. A naopak, svět vypadá jak vypadá právě proto, že všichni trénujeme od dětství negativní postoj k životu a světu (a náš mozek je tomu pak dokonale přizpůsoben). Fígl je v tom, že negativně nás to stojí daleko víc energie a bude to jen horší, zatímco trénink meditace (ping pongu levou rukou, pozitivního přístupu ke svému tělu, životu a světu) postupně zefektivní práci mysli, mozku

těla a nás samotných, takže pak budeme žít s minimem námahy maximálně intenzivně a šťastně.

Bez každodenního udržování to tedy rozhodně nejde, ale až se každá činnost stane meditací (proto cvičíme meditaci prací a učíme se v jakékoliv práci medítovat), pak bude vše, co člověk dělá, automaticky udržovat „ten stav“, kdy to jde jakoby samo, zdánlivě bez námahy a bez chyb. Důležité je „ten stav“ poznat a zažít, natrénovat (a po třech měsících je téměř zaručen), a pak ti ho už nikdo nikdy nevezme.

Problém slov

„Udělal jsem to dobře?“ ptává se jeden student, když popisuje své životní příběhy a problémy, a hned má tendenci rozebírat, navrhovat, popisovat. Opakovaně mu v takových chvílích cituji odpověď jednoho zenového mistra, který se v takové chvíli studenta provokoval protiotázkou: „Když už maluješ žížale nožičky, proč pak ještě přimalováváš botičky, ponožičky a dokonce i tkaničky?“ Pokusím se na dvou příkladech naznačit, že právě slova jsou dnes stále větší problém, a jak z té pasti ven.

Žijeme dobu, kdy jsou slova rozbředlá, nepřesná, mnohovýznamná a významově posunutá, takže porozumět řečenému (ale i psanému) je stále obtížnější. Dávni zenoví mistři vymysleli systém kóanů (již před těmi tisíci lety jim došlo, co nám až koncem minulého století: že totiž slova jsou nebezpečná a že jazyk je past). Dnes totiž (díky funkční magnetické rezonanci) víme, že když chceme problém vyřešit tím, že ho rozebíráme, a neustále o něm mluvíme, paradoxně jej posilujeme: trénujeme. Mozek si zvyká a pomyslná „kolej“, ve které se pak ego pohybuje, je tím vyježděnější, výhybka hladší, a tendence pak automaticky vždy zapadnout to téhle tak používané koleje výraznější a nakonec převládající.

„Co mám tedy dělat?“ zeptal se zbytečně a jaksí navíc. Především, a to je rada všeobecně platná, neokecávej, poradil jsem mu. Nerozebírej. Tehdejší situaci jsi vyřešil, a protože nejlepším důkazem kvality stromu je jeho ovoce, a tehdy to skončilo vzájemným smíchem a uvolněním, máš tak důkaz, žeš to udělal správně. Jenže tím momentálním slovním rozebíráním jen trénuješ svou nejistotu, a příště se budeš opět muset ptát. Soustřeď se na ten pocit, který jsi tehdy měl. Protože právě (pravoohemisférový) pocit ti příště umožní vyřešit situaci, která bude jiná, a ty zareaguješ jinak, jinými slovy, která ovšem dnes ještě neznáš. Právě protože si budeš jist, a holistická vzpomínka na pocit

(protože slovo je jen cenzurovaná miliontina původního pocitu) tě vyladí a uvolní, situaci v nějakém budoucnu vyřešíš. Zatímco kdybys přece jen nějak dospěl ke slovnímu návodu, příště, protože situace bude samozřejmě jiná, a i ty budeš jiný, zpanikaříš, protože konkrétní slova ti budou k ničemu. A nejistota se prohloubí.

Zvláště ve vztazích mezi muži a ženami je to, co se týká slov, vždy na ostří žiletky: něco je vhodné teď, ale už nikdy nebude, a význam mužských slov je ženami interpretován dle ženských slovníků a mustřů. Muž se nikdy nezavděčí, ale pokud si uchová svou niternou jistotu, a občas slovní přestřelku, která stejně nikdy nic nevyřeší, ukončí pevným objetím nebo dlouhým polibkem (ale pak se nevychloubá jak jí to nandal), nejen že zachová svou a její tvář, ale navíc začne ženě imponovat.

To ona zneužitelná a dnes tak nepřesná slova (a jejich následné interpretace) jsou, zvláště ve styku dvou tak odlišných pohlaví, skutečným problémem, ne to, co si ona či on myslí. A pokud jde o spory a hádky (a dokonce rozchody a rozvody), vždy jde právě jen o slovní nedorozumění (a neschopnost „prohrát“). Až na výjimky na konci delších období vzájemných rozepří to ani ona ani on nedělají schválně (tak jako žádné dítě na světě, až na výjimky těch dlouhodobě ponižovaných a drezírovaných, nezlobí schválně).

Paradoxně tak popisem problému (nezdaru, nejistoty) posilujeme původní stresovou neschopnost a nejistotu, a příště situaci, protože budeme o kousek nejistější, opět nevyřešíme. Obvyklé vypočítávání důvodů proč to či ono nešlo a nepodařilo se, nebo co všechno negativního se stalo, když k tomu došlo, je třeba zarazit v samém počátku (a nemalovat tak žízale nožičky, botičky a dokonce tkaničky). Nejhorší je, když podlehneme čistě subjektivním konstrukcím, slovům, a pak dále slova rozebíráme, jakoby existovala. Padáme do pastí prvního významu a ten bereme za nezměnitelnou danost.

„Jak se chovat když sedím u umírajícího, jak mu pomoci?“ zněla jiná otázka. Jediný způsob, jak pomoci umírajícímu, je být s ním. Neokecávat, nepřetvářovat se, nepředstírat... protože umírající podvědomě velmi dobře přetvářku (jak dnes vědí i lékaři) vycítí. Jistě, je třeba rituálu, aby se člověk podvědomě rozloučil, a něco ukončil. Když jsem se poprvé rozváděl, když jsem pochopil, že manželství už nelze zachránit, zamkl jsem se, aby mne nikdo nemohl vyrušit, a hodinu jsem na koberci brečel. Celou hodinu, abych se dostal „za“ emoci, za pláč, za smutek. Aby se nitro vyčistilo. Proto taky jsou po svatbách i pohřbech, po těch velmi emočních okamžicích života člověka, slavnostní žranice. Endorfíny, vyplavené konzumací jídla, zklidní psychiku, a smutnou událost uzavřou tak, aby už v budoucnu emočně (a tělesně) nezatěžovala.

„To se mám radovat z toho, že někdo umírá?“, zazněla rozhořčená námitka. Ale to je jen povrchní interpretace poplatná společenské zvyklosti. Jde o to přistupovat k umírajícímu s vyrovnanou, klidnou myslí, protože jediné taková (koherentní, harmonická) mysl poskytne umírající (zmatené, stažené) myslí útěchu: pozvání do říše klidu a míru.

Ted' to ale ještě posunu – pokročilý člověk by se měl dokázat ze smrti v tom konečném slova smyslu „radovat“. Jsou známy reakce zenových mistrů, kteří přímo nařídili svým studentům, aby jejich smrt oslavili (viz nedávný příklad Ivana Medka). Jsou známy tibetské rituály a nácvik umírání. Ram Dass zvládl umění jen tak sedět u umírajícího, právě tak jako Elisabeth Kübler-Rossová, a oba o tom napsali velmi krásné knihy.

Právě tak bychom se i my mohli a měli naučit *radovat*, když umře někdo, kdo prožil nádherný a smysluplný život (a konejšivému soucitu k tomu, komu se to nepovedlo). A kdy jindy a kde jinde to nacvičit, než když sedíme u umírajícího?

Padnout do pasti slov *umírající* a *smrt* je tak snadné. Lepší je ale onu past (v programu své mysli, tedy ve svém softwaru) objevit, a pak se pokusit nacvičit umění z ní vystoupit. Umírání není problém, zvládnou-li to, samo slovo umírání je problém. Toto není dýmka, zní slavný nápis na Magrittově obrazu dýmky.

Opakují: budu-li se *problémem* slov zabývat, budu problém sám o sobě nacvičovat (tedy trénovat stažení těla a mysli a následnou neschopnost se uvolnit, a to, co vypadalo jako problém, prostě vyřešit). Naše civilizace trénuje *problémy* s velkou intenzitou, a s velkým nadšením padáme do pastí slov. To slova, popisující důsledky zemětřesení, nebo neschopnost nějak účinně pomoci, jsou problém. Těmi se zabýváme, místo abychom se rozhodli neočekávat, a být (tedy aktivně jednat).

To slova špiní víc než cokoli jiného, a víc než sama špína: ta se dá umýt (proto buddhisté nesfoukávají plamen, když zapalují vonnou tyčinku, fouknutím, tedy z „nečistých“ úst, ale mávnutím dlaně). Neumíme se od slov umýt. Lidská mysl je už (médií a záplavou slov a řečí, vidíte, i já musel použít spoustu slov, abych osvětlil o co tu jde) tak zmatena, a dlouhodobě tak ušpiněná (tak dlouho nemytá), a je tak fascinována slovy, a ne jevy, které slova měla pomoci identifikovat, až jsme se octli v bludném kruhu propletených slov a máme skutečný vážný problém. Naše slova umírají.

Tak jako v hudbě, kdy si K. H. Stockhausen před půlstoletím uvědomil, že těch not a tónů je tolik, až přestaly fungovat, a že je třeba se vrátit k jednomu

jedinému tónu, k jedné frekvenci – a v ní pak objevil další říše, tak je třeba se vrátit k jednomu jedinému slovu, a to znovu uslyšet a pochopit, tak je třeba si sednou k umírajícímu, ztišit se, a jen tak být. To je jediný možný způsob, jak znovu uslyšet. A znovu možná pochopit, co to je člověk. A že problém není ani život, ani smrt a umírání. Problém je naše přílišné zabývání se problémem.

Tibetští lamové, stejně jako dávní zenoví mistři a někteří současní duchovní myslitelé vědí, že je možné zvládnout život, právě tak smrt, jako radost. A naznačují i nám, že se tohle umění dá, jako ostatně všechno ostatní, nacvičit. Také tím, že budeme život i problém (umírání i smrt) brát v zásadě jako radost.

Správné otázky

Jak změnit společnost k lepšímu? Dokud se děti nenaučí osobním příkladem rodičů v dětství, že lhát, krást, prudit a zabíjet se nemá, nic se nezmění. Jak v tom může pomoci porod? Musí se změnit genová struktura lidí, aby jim odmítnutí korupční obálky působilo větší rozkoš než její přijetí? Aby dokázali mluvit otevřeně, ne jen ve floskulích používaných desítky let? Souhlasím s Vámi, že zlepšení stavu školství může hrát zásadní roli v takové změně, ale naopak nesouhlasím s myšlenkou, že je třeba volit nemenstruující ženy. Byla by to sofistikovaná nuda na entou, poslal mi své otázky a odpovědi jeden čtenář z ciziny, a tak jeho názory využívám a upřesňuji:

Přirozený, nejlépe orgasmický porod položí zdravé základy pevného emočního systému, které jsou v šesti sedmi letech hotovy na celý život. Mimochodem, maminka je všemi těmi hormony (které se ale nevyplaví při přerušovaném, obvyklém, tedy nemocničním porodu) tak psychicky i fyzicky posílena, že (také díky megadávkám oxytocinu, hormonu lásky) nikdy nemá laktační psychózu nebo poporodní blues, ale právě naopak: kojení je okamžité a dlouhé, což má pozitivní vliv na inteligenci dítěte, a vždy si se svým dítětem rozumí. V osobní rovině jí velmi hlubinně dochází, že úsměv a láska jsou těmi nejlepšími lékaři, a dítěti se plně věnuje.

Dítě, kterému maminka v těhotenství co nejvíce zpívala, porozené přirozeně, do tepla, šera, bezpečí těla (zvuků, vůně) matky, se vyvíjí optimálně. Jeho mozek se ještě dalších devět měsíců dotváří, a vyvinou se příslušné spoje, které v budoucnu poslouží jako cesty a dálnice pro nastolení vyšších (emočních a kognitivních) funkcí.

Mozek traumaticky porozeného dítěte, které je odděleno od matky a mučeno všemi vyšetřeními, pláče nebo tiše trpí osamoceno a jeho mozek je naplněn stresovými hormony, takže takové dítě je pak celoživotně niterně staženo, má strach a pokus o dialog nebo prohru bere jako hluboký stres. Svou vnitřní nejistotu pak v dospělosti nahrazuje (většinou muž, protože chlapečci jsou i v tomto křehčí než dívky) maskou agrese, vulgarity nebo touhou po moci.

Milující matkou vychovaný a empatickou učitelkou vzdělávaný člověk je také chytřejší, i ve smyslu efektivněji fungujícího mozku, který si dokáže domyslet důsledky

svých činů i dlouhodobě. Takovýto hoch se nebojí bránit slabší, umí prohrát i v dialogu, neočekávané věci bere jako výzvy a ne jako problémy, není snadno manipulovatelný nějakou ideologií či davem. Je svůj, autentický, přizpůsobivý, ale ve svých celoživotních zásadách (zakotvených už optimálním těhotenstvím a porodem) pevný.

Naopak naše společnost se většinou skládá z porodem poškozených jedinců a obětí obětí. Traumaticky porozený jedinec má na hard disku ve své databázi emocí nahrán především prvotní stres, tedy ohrožení na životě (novorozenec, odložený v nemocnici někam daleko od maminky, neví, že to není navždy). Pozitivní a slastné okamžiky prožívá jen při kojení, ale je opětovně od prsu a tepla těla matky oddělován. A na těchto prvních programech (a z nich) se pak vyvíjejí složitější a složitější emoce. Většina lidí porozených v nemocnicích má tedy v databázi emocí jako základní *naložováno* znaménko minus, ohrožení. A proto reagují nepřátelsky, naježeně, neumí se domluvit a očekávají jen to nepříjemné. Navíc pak přijdou nervózní (protože špatně porozená a špatně porodivší) matka se všemi těmi pro dítě nepochopitelnými a nesmyslnými příkazy a zákazy, nervózní (protože špatně porozené a tedy stále vnitřně ohrožené) učitelky, pokrytecká společnost podobně poškozených, a máme tu ukázkou současné společnosti řítící se do ekologické, sociální a ekonomické krize humanity.

Dnes víme, že právě prvotní forma porodu naprogramuje člověka i co do politických preferencí: jestli bude socialista revolucionář, nebo konzervatista liberál. A je to i chování matky, které ovlivní dceru (jak je dcera porozena a opečovávána v dětství, tak se i ona bude starat nebo nestarat o svou dceru).

Dívka, která si celé těhotenství zpívá a je šťastná (v době těhotenství se ženě přestaví velké části mozku), a která se tak přirozeným (orgasmickým) porodem zrodí v Ženu, tak získává nejen fyzické, ale i duchovní předpoklady být optimální matkou (umí naslouchat, není předpojatě naježená, nedá se opít ideologickým či reklamním rohlíkem, je přirozeně moudrá), manželkou a po přechodu i moudrou rádkyní komunity.

Návrh, aby nejméně polovina poslanců byly poslankyně, a nejméně polovina z nich už ženy po přechodu, má své racionální opodstatnění, ale to je na další delší povídání. A nebál bych se *ustrnutí* vývoje společnosti „dobře porozených“ a vyrovnaných génů a sofistikované nudy – Země a klima a sopky a cunami a kontinenty, jejichž obyvatelé bojují o přežití, trpí hladem a žízní a nemají čas na nějaké kecy o duchovnosti, se zcela jistě ještě hezkých pár století postarají, aby bylo dost stresů a problémů k vyřešení. Jen je budou, na rozdíl ode dneška, řešit lidé vyrovnaní a na všech úrovních fungující.

Snad jsem tazateli naznačil, o co jde. Pro ty ostatní je ale důležitější mít možnost číst (a i tak se naučit klást) správné otázky. Tedy ty, které jdou přímo k tomu podstatnému – a k sobě samému. Pro skutečný pokrok v oblasti hledání sebe sama nemá nejmenší cenu ptát se stylem „co si myslíte o tom či onom“, nebo „proč jsou ostatní tak zlí“. Správné otázky jsou co nejstručnější (tedy ne celé odstavce), a proto také už samy v sobě obsahují očásek odpovědi, stačí jen zatáhnout...(příčemž tazatel pak zjistí, že stačilo místo otazníku na koncích udělat tečku). I neurověda už ví, že každý jsme dokonalý, a někde dole v podvědomí vždy velmi dobře víme, co máme v té které situaci udělat. Jen nemáme k tomu moudrému v nás přístup. Jedna metoda odhalování bran a cest do hlubin podvědomí tkví právě v umění naučit se klást ty správné otázky.

BUBEN

*Unmon: Svět je tak rozsáhlý,
tak proč reagovat na zvony
a oblékat slavnostní kimono?*

*Mumonův komentář:
Když rozumíš, patříš do rodiny.
Když nerozumíš, jsi cizinec.
Ti, kdo nerozumí patří do rodiny.
Ti, kdo rozumí jsou cizinci.*

Dokusan je vždycky napětí. Zatímco mistr s tlumočnickem odešli do vedlejšího šálku, postupně, jak na nás přišla řada, jsme se měli zvednout a mimo obvyklý koloběh dozoru a *kinhinu* s holí vystřídat toho, který právě přišel nebo přišla, odejít z hlavního sálu, zaťukat na dveře, předpisově vstoupit, poklonit se, pokleknout před mistrem a „na něco“ se ho zeptat.

Když jsem pomalu kráčet ven ze sálu a mířil ke dveřím, za kterými mistr seděl, bleskla mi hlavou vzpomínka na situaci z před půl rokem. Seššin, který vedl *Mu Bul Su Nim*, Američan s tímto mnišským jménem. Po dvoudenním sezení, když na mne přišla řada, jsem zaklepal, vešel do místnosti, poklonil se a poklekl před mnicha s oholenou hlavou. Polský tlumočnick seděl stranou, ale já gestem odmítl jeho zprostředkování dialogu a rovnou začal anglicky. Co je to zen, zeptal se mnich. Se širokým úsměvem jsem bouchl do země. Věděl jsem proč a o co jde a věděl jsem na 100%, že mnich ví, že to vím. *Mu Bul* povytáhl překvapeně obočí, protože naprostá většina jiných už na tomhle prokázala, že ještě neví. Jseš si jist, že je to tak? Ptal se

dál. Samozřejmě, řekl jsem přesvědčivě a nahlas a zároveň tleskl bubenickými rukama, takže to třeslo prostorem. Obočí mu vylezlo ještě výš a já se rozesmál.

Bylo jasné, že je šťasten, že někdo další prošel první a druhou branou. Tak mi to ukaž, vyzval mne. A já zazmatkoval, spadl z výšin suverenity a věděl, že tuhle bránu musím ještě otevřít. Zarazil sem se a věděl, naprosto jasně a ostře, že i on ví, o co jde. Zkusil to ještě tak i onak, ale marně. Konec „*dokusanu*“, rozhovoru žáka s mistrem. Poklona, odchod. Zmatek v hlavě. Zmatek nad jistotou, že první dva kroky byly správné. V čem byl problém?

Nedalo se dělat nic jiného než se vrátit pokorně na místo, zasednout a usilovně pokračovat v zazenu. Následoval večer, pak noční sezení, ráno, úklid, další zazen a pak, před obědem, to prasklo, slzy a štěstí a soucit vyplavily všechny iluze, naproti to registrovala *Sherry*, pak to nejlepší jídlo na světě v podobě cibule na másle atd.

To bylo před půl rokem. Teď tu byl mistr, se kterým jsem si mezitím vyměnil pár dopisů. V tom druhém mi dal kóan, o kterém jsem předtím nikdy neslyšel.

Jednalo se o mnicha, který měl odpovědět na otázku, co je to zvuk bubnu. Už dopoledne jsem věděl, že se to nějak vyvrbí, a taky že jo. Náhodou (náhody přece neexistují) jsem se to ráno zeptal Andrejova přítele, jestli by nevěděl o někom, kdo má doma menší buben, tak akorát do ruky. Nejdřív řekl, že nikoho nezná a o bubínku neví, pak si ale vzpomněl na přítele námořníka, se kterým se včera sešel a který mu ukazoval, co si dovezl z Afriky: bubínek. Stačil jeden telefonát z budky před tělocvičnou, kde se seššin odehrával, a já teď klepal na dveře, za kterými na mne čekal mistr, s bubínkem ukrytým pod kimonem. Jakoby v tranzu, ale suverénně a jistě, jsem došel před mistra (tlumočník seděl bokem, ale toho jsem gestem ruky odmítl), uklonil se, usedl do zazenu, srovnal záhyby kimona, usmál se na mistra a sám začal: „Zeptejte se mne, co to znamená udeřit na buben“. Mistr pozvedl obočí, vzpomněl si na dopis a zahrál tu hru: „Co to znamená udeřit na buben?“

Nemohl tušit, že mám pod kimonem bubínek. A já jedním plynulým pohybem vytáhl z pod kimona bubínek, vložil ho pod paži (byl to tzv. „talking drum“, který se dal stisknutím lokte napnout, aby zněl výše či níže) a velice prudce udeřil druhou rukou do blány. Bummm, rozleхло se místností (stačil jsem konec zvuku stiskem lokte protáhnout do ornamentu, pořád sebejistě, plynule, elegantně).

Mistr se širokým úsměvem, rozzářen, pokračoval v představení - předstíral, že téměř ohluchl, třel si uši, třepal hlavou a smál se a smál. A já se chechtal s ním a věděl, že on ví, že vím, o co jde. Dvě další otázky jen potvrdily, že „je to jisté“.

Nemám strach o českou sanghu. Dáš na ni v Praze pozor, řekl. Dám, řekl jsem. Tři roky ale mlč. Nic nedělej. A nespěchej, dodal a já, zbrklý nadšenec, věděl, že ví, že vím, o čem mluvím.

Nebylo co řešit. Poklonil jsem se, tři kroky pozpátku, další úklona, otáčka, otevřít dveře, ještě pohled z očí do očí, a návrat na místo, s bubínkem viditelně v rukou. Při zazenu na se povrchu hladiny suverénně klidně mysli přelévaly vzpomínky na hodiny pochyb a uvažování, o čem to ti mistři mluví a co ty jejich příhody znamenají.

Když jsem celé noci služby v Anežském klášteře, coby noční hlídat v nově otevřené galerii, ťukal do kufříkového psacího stroje po babičce a překládal kóany a jiná zenová moudra, žhnuly mi uši tajemstvím, vzrušením a zvědavostí. Od maličká jsem se rád učil. Vzrušovalo mne pátrat po příčinách jevů a dovídat se, proč to či ono. Není po čem pátrat. Všechno jsem od začátku uvnitř věděl. Každý to tam má. Kroutil jsem hlavou a chechtal se nad pitomostí rozumu, kterému to pro myšlenky nemyslí.

Byl jsem plný touhy podělit se, ale musel jsem „mlčet". Teprve po třech letech jsem začal vydávat další spisky a na přednáškách otevřeně hovořit o duchovnosti. Teprve potom jsem tuhle zenovou „instituci" ocenil.

Popis zmatku mnicha, který klečí v řadě jemu podobných a ťuknutím na zvonec žádá o dovolení vstoupit k mistrovi a dokázat a prokázat své pochopení a řešení kóanu - a mistr rovnou řekne kdepak, ty ne, mne vždycky naplňoval záhadou: jak to ten mistr pozná a ví? Jak si může být tak jist. Není to jen takový figl, taková zkouška? Je to tak prosté.

O sedm let později mne přítel, cvičitel aikida, pozval na víkendové soustředění o Pardubic. Chvilí jsem jim vyprávěl o Japonsku a zenu a meditaci do hary. Pak měli rozcvičku. Jedno cvičení spočívalo v tom, že jeden okimonovaný aikidista udělal druhému vzadu pod nohama „stoličku" a ten druhý měl naprosto uvolněně „spadnout" dozadu, tedy poslepu, přes něj. Pokud byl uvolněný, pokud se nebál, plynule se sbalil a překulil. Pomocník, a to jsem byl já, dobrovolník, jen lehce zpočátku testovaného přidržoval prsty za jeho prsty rukou a nechal je klouzat a vyklouznout.

Bylo to až neuvěřitelné, jak jen z letmého doteku prstů bylo nad Slunce jasné, kdo je uvolněný a kdo se uvnitř bojí a jen předstírá, že o nic nejde. Už z prvního doteku bylo jasné, jak to bude pokračovat, jestli se ten či onen překulí a předpisově sbalí a kotoulem vzad znovu postaví, nebo sebou plácne, roztřepaně a vystrašeně, o kolegu a podlahu, na žíněnku tělocvičny.

Jestli jsem tenkrát při dokusanech tušil, oč jde, a později, když jsem učil lidi bubnovat na konga nebo tabla naprosto jasně věděl, z koho bude bubeník a kdo na to prostě nemá, teď to opět zapadlo, jak ozubená kolečka švýcarských hodinek, a já věděl, jak snadno může mistr jen z ťuknutí na zvon poznat, jestli adept zenu ví, oč jde, jestli je o svém poznání přesvědčen, jestli si je jist, nebo není. (A ve snech jsem občas sám sebe vídal jak učím ping pongem.)

Poslední den seššinu jsme byli všichni Češi pozváni k mistrovi na „kolektivní dokusan". Seděli jsme a povídali, z počátku velmi zdvořile (jak by ne, když to vše proběhlo oficiálně, s poklonami na začátku a konci), S.S. promluvil s každým, a když padla řeč na to, že zatímco v Polsku to jde a jsou i oficiálně povolení, my budeme pořád jaksí „ilegální" a on jako Jižní Korejec k nám nesmí, ukázal na mne a prohlásil – Nemám strach o zen v Československu.

CIBULE

*Banzan vešel do krámu a řekl
Mistře řezníku, dejte mi ten nejlepší
kousek masa co tu máte.
Každý kousek masa v mém krámě
je ten nejlepší, ohradil se řezník.
Na ta slova byl Banzan osvícen.*

Seššin probíhal jako obvykle. Dvě stovky adeptů osvícení kolem dokola v hale tělocvičny v parku ve Varšavě, uprostřed čelní stěny oltář s několika soškami Buddhů a bodhisattvů, hodně květin, zapálené vonné tyčinky. Budiček v půl šesté, od šesti první runda sezení. Cítil jsem se skvěle. Nohy nebolely, nebo si spíše zvykly. Organizace seššinu klapala. Všechno vypadalo skvěle. Tolik mladých v hnědých kimonech, zvonek, úklony, kinhin, znovu zazen. Když na mě přišla řada chodit s holí, v jakémsi tranzu jsem se poklonil tomu, kdo chodil v řadě přede mnou, hbitě a elegantně jsem vstal, jedním pohybem si upravil kimono, slavnostně zvedl hůl a majestátně ale pevně vykročil. Krok, dech, krok, dech: atmosféra v hale byla třeskutá snahou udržet počítaný dech. Kdo šel kolem oltáře, nezapomněl se poklonit. Když si někdo sepnutýma rukama řekl o ránu, rázně a jistě jsem mu dvakrát podél páteře předal svou lásku a soucit. Hm, přelétla myšlenka, kdyby mi někdo před rokem řekl, co tu budu dělat, nevěřil bych.

S Andrejem jsme seděli dlouho do noci. Zatímco ostatní chodili chodbou sem tam do umývárny a ukládali se k spánku, seděli jsme jak d'áblové. Bylo jasné, že poměry v hlavě byly čím dál tím třeskutější.

Myšlenky, reakce na lidi a zvuky, vzpomínky, okamžité pocity - to všechno jen vzniklo a bez vnitřního komentáře zase zmizelo. Sem tam myšlenka nad myšlenkou - dokázal jsem to. Je to jak to popisovali zenoví mistři v knihách: podloženo vlastní zkušeností to ale má docela jinou dimenzi. Žasnul jsem: jako úlitby ega, myšlenky na myšlenky prolétly, nebo dovolil jsem jim prolétnout, a nezanechaly na hladině mysli ani stopu. Jen letmý dotyk, jako zobáčkem vlaštovky, bez reakcí, emocí, komentářů. Ono to funguje, křičelo to něco aniž bych dole, jako skála v pozici sedící a soustředěně ztotožněný s imaginárním nic v haře, jakkoliv emočně či rozumově reagoval.

Zazen jako skála. I v tomhle měli ti blázniví mistři pravdu. Sherry seděla přímo přede mnou, přes uličku. Vždycky po kinhinu, když jsem si sedal zpátky do pozice a zaostřil oči na skvrnu na parketách asi dva metry před sebou, abych

rozostřil a vnitřním zrakem obrátil pozornost do hary, jsem periferním viděním registroval drobnou postavu Kanadanky. Občas jsem si dokonce všiml, že i ona, tak zkušená učitelka Dharmy, sem tam vypadla z nehybnosti, cukla sebou a znovu se vrátila do meditace, a někde nad hladinou mysli vzlétl ptáček soucitu a překypující laskavosti. Jako film ve filmu ve filmu: okrajové a nedůležité děje probíhaly jako obvykle, ale to skutečně důležité ne-probíhalo v mysli. Jaksi jsem to registroval, ale dokázal nereagovat.

Když jsem se blížil k Sherry, věděl jsem, že požádá o ránu holí. Požádala. Trochu mě to vyvedlo z míry, ale v mžiku jsem se vzpamatoval, uklonil se, napřáhl hůl a strnul: Sherry byla tak drobná, že mezi pásem kimona a límcem bylo jen tak dvacet centimetrů prostoru - a hůl má 70 centimetrů! Jak se trefím, blesklo mi hlavou. Zmatek rozvlnil obvyklé pochyby, ale vše se odehrávalo tak rychle a tak mimo, jakoby v loužičce rozvířené problémem, přičemž okolní hladina mysli zůstala klidná, že nebyl čas zazmatkovat a přemýšlet. Nebyl čas a emoce nestačily zamíchat obvyklými strachy: přitlačil jsem si holí Sherry víc k zemi, abych si ji narovnal, a límec nelímeč, pořádně jsem ji dvakrát udeřil. Bylo jasné, že jsme si sympatičtí. Víc než jiní. Bylo jasné, že ránu nepotřebovala kvůli sobě. Bylo jasné, že se něco děje nebo stane. Úklona jako poděkování.

Předpisově jsem dál kráčet v rytmu dechu, a hladiny mysli míchaly chuchvalce myšlenkových mlh a mraků, pasírovaly emoce, vzrušení, únavu ale i extázi z tělesného vyčerpání a radosti ze zvládnuté pozice zároveň. Když jsem obešel celou tělocvičnu, s poklonou předal hůl dalšímu v řadě a vrátil se na své místo, vznešeně a plynule, bez jakéhokoliv vyrušení těla či mysli, a opět zasedl do pozice, miloval jsem všechny v sále a všechny které jsem znal, ale hlavně Sherry přímo před sebou. Bylo to neuvěřitelné: jakoby ze mne tryskal hlubinný soucit všemi póry a do všech směrů. Jako bych vysílal a přijímal všechny vlny všech lidí v hale a všichni jsme si vzájemně dodávali energii.

Četl jsem o tom, ale stejně mě to překvapilo. Film života? Tělo jistě, unavené ale pevné v polovičním lotosu, z očí prýští velké slzy pochopení, soucitu a hlavně zážitku propojení všech se všemi, bez rozdílu mezi teď a včera a před deseti lety. Najednou jsem se rozbrečel jako malej kluk. Slzy a nekonečný pocit blaženého spokojeného štěstí namixovaného s všepromikajícím soucitem se všemi kolem a kolem. Jsem svobodnej, vždycky jsem byl svobodnej, jsem láska a vždycky jsem byl.

Bylo jasné, že Sherry ví, co se ve mně děje a že dokonce ví, že vím, že to ona ví. Řady kluků a holek v kimonech, v pozici, třetí den seššinu. A bylo to.

Vzpomněl jsem si na cibuli. Jak jsem ji nenáviděl. Od jara jsem jako kluk musel každý rok plít záhony na zahrádce za domem. Drátěný plot, branka se zámkem, vlevo záhony sousedů, prostřední pás byl náš, malá třešeň a záhony jiřin vepředu, mrkev a cibule vzadu, před boudičkou, kde choval otec králíky. Nenáviděný a nepřijemný pocit oschlé hlíny na prstech se ale nedal srovnat s pachutí a slizkostí velkých rozvařených kusů cibule v polévce. I když byla v hrnci jedna jediná cibule, vždycky mi vyšla do talíře. Jak jsem ji nenáviděl. Dělal se mi z ní špatně: pocit dávení spolehlivě vyvolal jeden zapomenutý lístek, natož pak celá cibule. Když otec přijel na sobotu z montáží domů, při obědě dohlídl na to, abych dostal zvláště velkou cibuli. Je to zdravý! Ale já to nemám rád. Vybírat si nebudeš. Jez co je na stole. Ale já se pozvracím. Zkus to a přerazím tě.

Stalo se co se stát muselo. S pocitem nespravedlnosti a odporu jsem strčil lžící s cibulí do pusy a okamžitě začal dávit a cibulí vyprskl na stůl. Málem mi odletěla hlava jak silný pohlavek jsem dostal. Rozvažené kusy cibule všude po stole, já na zemi pod stolem a brýle někde pod kredencí. Řev, pláč, pocit nespravedlnosti, marnosti, bezmoci. Cibule jako největší nepřítel mého dětství.

Ještě nadnášený neuvěřitelně rozsáhlým pocitem šťastného soucitu se všemi bytostmi na světě (i v tom měl Buddha pravdu!) jsem okamžitě po zvonku na znamení ukončení zazenu odešel do kuchyně a začal pomáhat - předtím jsem to nikdy nedělal. Nosil jsem talíře, rozdával lžice, chleby. V jakémsi tranzu jsem nosil, slavnostně, vznešeně, láskyplně, soucitně, radostně, posvátně, lásku a dar darů: zlaté velké kusy energie. Vůbec mi nenaskočilo jméno toho, co jsem nosil. Teprve, až měli všichni, jsem si jako jeden z posledních odnesl svou porci na své místo, nabral lžící a vložil jídlo do úst. Na vznešené hladině hladin pocitů další vrstva, pronikající všemi vrstvami, ale jasně oddělená a odděleně ostře vnímaná: tohle je nejsladší, nejchutnější, nejlepší jídlo mého života. Neuvěřitelné potěšení. Nikdy předtím jsem nikdy nic tak dobrého nejedl, a nikdy v životě si nic tak hlubinně nevychutnám. Velké kusy cibule, jen na másle. Bylo jedno, jak dlouho budu jíst. Každý okamžik byl naprosto přítomný ale také nekonečný. Velké kusy cibule. Propojené nespravedlnosti, křivdy a problémy se zaleskly obrácenou stranou mince a dodaly svou barvu mozaice dokonalosti zázraku života.

Pochopení. Probuzení. Realita světa, situací, bez iluzí a egoistických vrstev, které zamlžují a zbarvují všechno subjektivními nánosy vnímání světa. Všechno, ale naprosto všechno co ti mistři psali, je pravda. Velké sladké na jazyku se rozplývající kusy cibule, prokládané kousky chleba, pluly dovnitř, čas se zastavil, občas probleskl šíp myšlenky a vzpomínky na to

či ono a jako se všemi trumfy v ruce, jedna karta za druhou pleskala o imaginární stůl vítězného mariáše žití: všechno souviselo, nic nebylo náhodné. Bez cibule v mládí (a tedy bez všech těch průšvihů a marných zoufání, tehdy a tam tak tragických) by nebyla cibule teď, potvrzení otevření dveří a důkaz, že Oni všichni měli pravdu. *Tat tvam asi*, to ty, to já jsem ten stvořitel, protože svět je takový, jakým ho já činím. Jak jednoduché - a Pravda opravdu na špičce nosu! Jak průhledné a jak zbytečné je trápení člověka, jak důmyslné závoje Máji, iluze o životě, oné Lily, hry na život. Jasně jak facka, když už se prohlédlo.

Seděl jsem v zazenu, dokonale soustředěn do hary, ale někde nade mnou probleskovaly v klipových střízích toho nejgeniálnějšího režiséra minulé i budoucí okamžiky, jako přes kopírák a spoustu průhledných fólií. Jako děja vu se tenhle cibulově dokonalý okamžik vracel (i když ne už s takovou intenzitou chutě a vůně jako poprvé) na dalších a dalších soustředěních a workshopch.

A chtělo se mi teprve teď sedět jak blázen. Věděl jsem, že iluze malého českého hledače osvícení o tom, že až vyluští kóan a až mu To dojde, bude navěky konec s „prací“ a námahou, byla jen další iluzí. Od té doby jsem na druhých a jiných adeptech jasně rozeznával, jak se marně plácají nesprávnými směry. Miloval jsem svět a lidi a sebe. Cibuli především.

KIMONO

Z toho, co říkáte, nechápu ani slovo."

Bankei: „ Tak pojď blíž."

Žák udělal krok vpřed.

Ještě blíž."

Žák opět postoupil o krok vpřed.

„Tak vidíš, jak dobře mi rozumíš."

Toužil jsem po kimonu. Když jsem pak od Saskie dostal jukatu, jakýsi komínovitý župan z tmavé tenké bavlny, tak příjemný zvláště po celodenním a v horku a vlhku vyčerpávajícím turismu a sprše, začal jsem oceňovat i stříh a pohodlí japonského mužského oděvu.

V klášteře jsem vyfasoval kimono na zazen. Něco podobného jsem znal už z Katowic, ale tady mi pak mnich Jošiwara předvedl i další tajnosti a dokonalosti kimona.

Katowice, podkroví jednoho obyčejného činžovního domu v obyčejné ulici. Téměř konspiračně jsme vešli nenápadnými nijak označenými dveřmi. Malá předsíňka, hromada bot na podlaze, a další dveře a uvnitř, ve dvou řadách, tvářemi ke zdi, sedělo pár desítek lidí v hnědých kimonech. Byl jsem vzrušen, potil se napětím a vzrušením: konečně zjistím a zkusím si prakticky, jak se sedí.

Nejprve přátelský pohovor s jedním úplně obyčejně vypadajícím Polákem v obyčejném obývacím pokoji o patro níž. V knihovně jsem uviděl desítky knih o zenu - pravý poklad. Vzrušeně jsem v nich začal listovat a brzy objevil, že celá další dlouhá polička pod anglickými tituly byla přeplněna samizdadovými strojopisnými překlady slavných zenových titulů do polštiny. Tohle znáte? zeptal se Polák a podával nám anglickou knihu jakéhosi Kapleaua (*Three pillars of zen*), rozevřenou na stránce, kde bylo nakreslené kimono a v několika obrázcích vysvětleno, jak se má sedět. V rychlosti jsem stačil přelétnout jen pár stránek, když se Polák zvedl, že je čas a že seššin začíná.

V malé předsínce jsme vyfasovali každý hnědé kimono. Velké, s dlouhými rukávy. Byli jsme uvedeni do sálu, sedli jsme si na svá místa, směrem do zdi, potažené jutou. Zazen začal.

Přesto, že jsem zkoušel sedět už dříve v Praze, až tady jsem zjistil, že jsem nikdy opravdu neseděl. Pokusy o jógovou meditaci byly jen pokusy. To, že dokážu zkrřížit nohy do pozice lotosu, nebo že vydržím „fyzicky“ sedět delší dobu nehnuté, tady neplatilo.

Po nějaké době mě začala svědit paže. Chtěl jsem se poškrábat, ale nešlo to. Nesměl jsem se ani pohnout. Chvilí jsem trpěl, a pak jsem si uvědomil, že mysl by měla být prázdná - měl jsem se plně koncentrovat jen na počítání dechu. Začal jsem přímo hmatatelně cítit, že má mysl je přeplněna ztěžklými myšlenkami a touhou poškrábat se. Trvalo to neuvěřitelně dlouho. Nakonec jsem vymyslel taktiku: velmi pomalu jsem přesunul jednu ruku tak, abych se pod rukávem kimona mohl poškrábat.

Ale ouha, začala mne svědit druhá ruka. S hrůzou jsem si uvědomil, o čem jsem jen čítával a čemu jsem vlastně nerozuměl: nadvládu tělesných funkcí a závislost mysli na signálech těla.

Neřešitelnost takovýchto „problémů“ - na jednom místě jsem se poškrábal, ukojil tedy svou „tělesnou“ touhu, ale na jiném to začalo znovu. Vždycky to začne znovu. Jedno ukojení smyslů neřeší budoucí další a narůstající potřeby.

Zdalo se mi to jako věčnost: svědilo mne celé tělo, takže obvyklé a na první pohled samozřejmé řešení, poškrábat se, mne nemohlo vysvobodit z „utrpení“. Došlo mi to. Došlo mi, že rady v knížce, tvar a způsob provedení kimona, úklon, rituály obědů a denní režim, nic z toho není náhoda. Došlo mi, že když už člověk dělá, co dělá, měl by to dělat co nejlíp. Věřit tomu. Naplno.

Lotos na koberci doma na pár minut je jedna věc, ale sedět tak půl hodiny už není tak snadné. První geniální a veskrze praktickou věcí, kterou jsem ocenil, byl polštář pod zadek. Jak jednoduché. Zadek se podloží polštářem, obě kolena se tak snadněji dostanou na zem a vytvoří s podepřeným zadkem dokonale stabilní trojúhelníkovou základnu pozice meditujícího člověka. Jeden plochý tužší polštář nad zem, druhý kulatý vyšší (plněný přírodními materiály, kapokem, mořskou trávou nebo otrubami z pohanky atd.) pod zadek. A vedle nějaký keramický šálek, pod který se dá budík minutka, nařízený na určený čas a který tak neruší svým tikáním. Jak snadné.

V knize *Tři pilíře zenu* jsem se také poprvé dočetl o jevu, kterému zenoví lidé říkají *makyo*. Přelud, iluze, halucinace. Když jsem totiž vyřešil svědění, začaly se mi před očima, rozostřeně nasměrovanými do pytlouinou potažené zdi půl metru přede mnou, dít věci.

Najednou jsem viděl poletující barevné skvrny, které navíc měnily tvar a občas se začaly podobat věcem či lidským obličejům nebo postavám. Nejprve jsem se lekl, pak jsem, zcela upoután tím, co se mi děje před očima, začal obrazce podrobně pozorovat a až škubnutí celého těla mne upozornilo, že tohle asi nebude ten pravý zazen. Jako bych si tenhle zážitek objednal, hned v následné přestávce jsem dostal do rukou Kapleauovu knihu a hned na první otevření sem se dočetl o fenoménu *makya*. A že to nic není. Není. Ale já na to přišel až po mnoha desítkách minut, ve kterých mi fantazie promítla na plátno rozbourené mysli desítky sci-fi příběhů a meditativních „new age“ (v)idejí budoucnosti.

Nara, klášter, neformální pokec s hlavním mnichem a jeho pomocníkem. Mezi řečí mnich zjistil, že netušíme, jak zacházet s kimonem. Ukázal pár figlů. A já v úžasu pochopil, že věci jsou jiné, než jak se na první pohled zdají. Kimono není jen pohodlný oděv.

Mnich si sedl do meditační pozice, ale na rozdíl od nás, nezkušených, si spodní část oděvu přichytil napevno koleny, takže kimono vytvořilo jakýsi pevný ochranný a podpůrný obal sedícího člověka: stažený zpevněný pas, páteř rovná, podepřená pevnou látkou pod koleny zasunutého kimona. Jiné kimono, na sezení venku, mělo ještě delší rukávy než obvykle a širší límec. Ukázalo se, že v límci je uschovaná mnišská kapuce, která uschová hlavu a ochrání ji jak před povětrnostními vlivy, tak před komáry.

Ruce se zasunou do dlouhých, rukávů tak pevně, že nikdy nespadnou „do klína“, je-li člověk unaven.

A pak přišlo vyvrcholení: mnich nám ukázal podlouhlý tenký balíček hedvábí. To je kimono pro zazen, řekl. Koukali jsme nechápavě, a on balíček uchopil rukama křížem, zvedl ruce nad hlavu a švih, jedním rychlým pohybem vystřelil paže vzhůru dopředu a byl oblečen: stačilo zasunout cípy kimona pod kolena. Neuvěřitelné. Ale to ještě nebyl konec. Mnich cípy kimona opět povytáhl zpoza kolen, uchopil oběma rukama křížem kimono na obou ramenou, mrkl na nás a švih, jedním hedvábným lusknutím (jako když jsme „stříleli“ ve škole složeným papírem) mu v ruce zbyl už natříkrát složený pruh látky, který stačilo jen stočit do původního úzkého balíčku.

Po výletu do Katowic a Varšavy jsme pak už coby skupina seděli pravidelně u mne v pokoji - při kinkinu nádherně vrzaly parkety - a později jsme pomalu budovali zendó v atelieru Mileny S. Sháněli jsme pak mořskou trávu do polštářů a střih na kimona. Já vydal knihu překladu kóanů a přeložil Diamantovou sůtru, jenže začaly obvyklé české rozpory, kdo bude vedoucí a jak moc dodržovat formalitu.

Po prvním zkušebním zájezdu dvou japanoložek a mé cestě s Borisem do Katowic k sektě hnědých kimon mistr Kapleaua jsme pak díky Lumírovi a jeho nadšení pro S.S. začali jezdit k šedým kimonům do Varšavy (1980). Tam byla česká skupina dvakrát, jednou to vedl Mu Bul Su Nim, Američan (a tam jsem se setkal s Sherry Rochesterovou, získal adresu mistra a začal si s ním dopisovat), podruhé sám Soen Sa Nim (jak zněl jeho titul).

Zatímco hnědá kimona byla velmi přísná, a museli jsme prokázat, že jsme schopni sedět (a úleva během zazen neexistovala) víkend a pak celý týden, než jsme se dostali k mistrovi (takže z tisíce nováčků vydrželo jen tak deset nejhouževnatějších), Soen Sa Nim pořádal téměř masový nábor a s otevřenou náručí vítal kdekoho. Slavnostně rozdával potvrzení o přijetí žáka atd. Šedých kimon byly stovky, ale pak se rok dva vlastně nic nedělo. Když byl někdo hodně unaven nebo zaklímbal, nebo mu zdřevěněly nohy, mohl klidně s poklonou vstát a pokračovat ve stoje. Adepti osvícení odpadávali a nakonec jich zbylo jen asi 10 nejmotivovanějších, kterým pak S. S. dokonce zaplatil letenky do USA a ze kterých postupně nadělal „učitele dharmy“.

A já pochopil a přestal mne trápit rozdíl mezi „krátkou“ a „dlouhou stezkou“. V Japonsku jsem se dověděl o případech, kdy Američané, v tak cizím prostředí a vhození do vody zazen a režimu kláštera, po týdnu sezení dosáhli *kenša*, vhledu. Z literatury jsem věděl o případech, kdy mniši seděli čtyřicet, padesát

let a osvětlení nikde. Takové rychlokvašené „satori v prášku" je sice nádherné vkročení do „brány bez brány" (Mumonkan), synchronizace levé a pravé mozkové hemisféry, doprovázené pláčem, soucitem, vyřešením nějakého kóanu atd., tedy nádherný celoživotní zážitek, ale po návratu, kdy člověk zapadne do starých stereotypů a prostředí, vše brzy vybledne a vypaří se.

Sedí-li člověk denně dvacet, třicet a více let, mění své návyky (a kvalitu neuronových spojů) tak z gruntu, že změní sám sebe - dokonale, hlubinně. Kdysi mne napadlo přirovnání: je to jako bychom měli každý svůj mozek oлеpený stovkami a tisíci igelitových pleny (co nám řekli a co nás naučili, abychom dělali) iluzí. Zazen, meditace, jóga a další duchovní technologie pak prosvětlují a odstraňují jednu vrstvu za druhou.

Někdy dojde k náhlému vhledu, vrstvy jsou propíchnuty špendlíkem náhlého „probuzení", spousta rovin se na chvíli spojí a člověku dochází průniky souvislosti. Pochopí. Jenže pleny zůstávají a dírka se brzy zacelí, zatímco pravidelné sezení (je prokázáno, že mozky mnichů, kteří sedí více jak dvacet let, jsou tak zklidněné a harmonizované, že produkují, na rozdíl o nás obyčejných, kteří se maximálně zmůžeme na zklidnění do vln alfa, i mozkové vlny delta a theta, o kterýchžto stavech západní medicína tvrdí, že jsou smrtelné) obrousí silný igelit a mnohé vrstvy tak, že pokud nějaká vrstva oddělující mysl individua od reality existuje, je jen jako celofán: průhledná, tenoučká, neznatelná.

Na barvě a tvaru kimona tedy nezáleží. Na délce a druhu cesty také ne. Sanskrtské mantry jsou nejlepší, ale bude-li člověk s plným zaujetím a maximální vírou v úspěch odříkávat namísto „Gate gate paragate parasamgate Bodhi swahá" nebo „Kwan seum Bosal" třeba „Aleluja", také dojde.

Japonské hedvábné do malého balíčku složené kimono je dozajista tou nejvyšší kvalitou, ale hnědé či šedé nebo dokonce bílé karatistické poskytne stejné služby. Polštář pod zadkem je (stejně jako kimono s kapucí a dlouhými rukávy na sezení v létě či zimě) geniální vynález, ale kvalitně sedět, s rovnou páteří, se dá i na židli. Zen prokázal právě v tomto ohledu životnost a schopnost se vyvíjet např. současným vynálezem sklápěcí meditační stoličky. Není cesta k zenu, zen je cesta.

RÁNA HOLÍ

„Mistře, mohl byste mi to nějak vysvětlit?“

„Nemám uši.“

„Aha, udělal jsem chybu.“

„Ale ne, je to moje chyba.“

„A kde je vaše chyba?“

„ Tam, kde ty říkáš, že chybuješ.“

Žák se uklonil a mistr ho udeřil holí.

Po prvním dnu, kdy s námi seděl i mistr a dva mniši, kteří jediní zbyli „po sezóně“, byl den druhý a dny následné zklamáním. Mistra jsem pak už neviděl a na starosti nás měl jen asi padesátiletý mnich Jošiwara, se kterým sice šlo dát řeč, třeba před jídlem, a který nádherně zpíval sůtry, ale jinak to flákal. Po ranním hodinovém zazenu a krátkém zpěvu sůter následovala snídaně a pak práce.

Měl jsem za úkol vytřít mokrým hadrem dlouhou ze dvou podélně uložených širokých prken sestavenou cestičku od hlavní haly podél jídelny a chatek (kde byly pokoje na spaní) až k hlavnímu vchodu, kde stály dva botníky. Odtud až k bráně kláštera vedla široká písková cestička, kterou bylo každé ráno třeba uhrabat. Bylo to tak na hodinku práce a já vychutnával možnost pečlivě vytírat a pečlivě uhrabávat. Vzpomněl jsem si na fotografie z jednoho německého obrázkového časopisu, které jsem kdesi kdysi viděl: cestička v zenovém klášteře byla uhrabaná do vzoru rybí kosti. A tak vždycky když jsem dovytíral prkna a uspořádal pantofle a boty ranních návštěvníků, popadl jsem rýžové koště s velkou chutí a naplno ponořen do práce zametl cestičku vzorem rybí kosti, v pásech sem a tam. Po několika dnech jsem zaslechl, jak si hlavní mnich povídá s kolemjdoucím vesničanem a oba si pochvalují dobře zametenou cestičku.

Druhý mnich, jak se později ukázalo, mladý Korejec (v Japonsku se usídlilo po válce pár tisíc Korejců s rodinami, ale přestože tam žijí natrvalo, Japonci je nikdy nepřijali a jsou jistou cizorodou skupinou) byl jiný případ. Ten jediný vydržel sedět celou hodinu, ale domluva s ním byla téměř nemožná (japonsky samozřejmě uměl, ale jeho výslovnost byla ještě horší než u mnoha Japonců, a anglicky neznal než yes a no - učil se prý francouzsky).

Když jsem se po prvním zazvonění druhého dne usadil do pozice, sepjal ruce do mudry a zhluboka vydechl, aby při druhém zazvonění mohl začít zazen a

počítání dechu, netušil jsem ještě, že hlavní mnich Jošiwara bude příčinou hlubinného zážitku se zenovou holí.

Když totiž člověk sedí v pozici delší dobu, třeba v období tzv. seššinu, kdy se sedí dvakrát předepsaná doba zazení s chůzí mezitím ráno, dvakrát v poledne, odpoledne a večer a ještě se může sedět přes noc, a já to znal už z Katovic a Varšavy, dřív či později začnou bolet záda a tělo začne všelijak protestovat. Pak stačí sepnutými rukama požádat mezi řadami meditujících neustále procházejícího mnicha, který má službu, o ránu holí. Když jsem o tom čítával, trochu jsem se své první rány bál. Bylo jasné, že dřív či později na ni dojde, ale díky fyzické kondici a asketické zarputilosti mládí jsem zatím ještě nepotřeboval požádat o ránu holí. Seděl jsem technicky dokonale (stejně jako když jsem v mládí nacvičoval na spartakiádu a věnoval se tomu tak dobře, že si mne dokonce všimli náčelníci z tribuny okresní spartakiády a dostal jsem pak za odměnu vzorného nácviku knížku).

Hned od druhého dne totiž Jošiwara vždy po pěti minutách zazení tiše vstal, předpisově se uklonil a prostě odešel! Jenže, protože i japonské kláštery jsou interiérově zařízeny jako každý jiný japonský dům, totiž ze dřeva a jen papírem potažených posuvných stěn, bylo slyšet zvuk otevírané lahve, nalévaného piva, cvaknutí zapalovače a labužnického prvního šluku cigarety, obracení stránek obrázkového časopisu a pochrchlávání debuzírujícího mnicha ulejšáka. Na posledních pět minut se pak tiše přišoural, přísně nás zpražil pohledem, usadil se a zvonkem ukončil zazení..

Jednou v sobotu odpoledne (o víkendu jsem měl volno a coby turista vychutnával klid a nádheru nejstarších buddhistických klášterů v Naře, jen asi dvacet minut chůze od kláštera U tří borovic) na cestě zpět do své mnišské cely jsem poblíž železničního přejezdu, u závor, náhodou zahlédl tvář řidiče Mercedesu, vyjíždějícího z domu, o kterém mi kdosi říkal, že tam bydlí gejši: byl to mnich Jošiwara. No to je příliš, pomyslel jsem si rozhořčeně. Co ten mi bude vykládat o zenu a mnišství. Kašlu na něho.

Poslední víkend pobytu v klášteře U tří borovic byl věnován slavnosti podzimního měsíce. Už od čtvrtka všichni v klášteře, včetně mne, vyřezávali z bambusu kalíšky a nádoby na sake, zdobili lampióny chodby a cestičky kláštera, vytírali, uklízeli a vařili. V pátek odpoledne začali přicházet hosté – starosta a představitelé místní vesnice, buddhističtí mniši a představení z blízkého okolí, ale i čajový mistr, který řídil čajový obřad, hráč na šamizen a hráčky na koto a zpěvačky.

Těsně před slavnostním zahájením ještě probíhalo poslední večerní sezení. Tentokrát v hlavní hale a kromě mne a korejského mnicha sedělo v řadě dalších

pět šest hostů, Japonců, kteří si takto přicházeli „sednout“ a zmeditovat každý pátek. Seděl jsem bokem k oltáři a tedy i hlavnímu vchodu. Z počátku jsme seděli sami, ale postupem času se vchodová strana haly začala plnit návštěvníky a hosty, kteří se přišli podívat na meditující mnichy. S každým novým hostem bylo cítit větší napětí a soustředění a Jošiwara, který měl službu, chodil s kyosaku, zenovou holí, stále pyšněji a předpisověji. Sedělo se mi nádherně.

Už jsem si zvykl na řev cikád a rachot motorek vesnických dorostenců. Trénink z Polska a kilometry pokorně a soustředěně vytřených prken se také projevil. Seděl jsem pevně a majestátně, dokonale soustředěný v sobě, v jednom bodě, v haře, ale zároveň registrující všechno kolem. Věděl jsem o tom, že dorazila Saskia s mužem, vnímal vše, co se šustlo. Seděl jsem jak hora, takže jsem si mohl sem tam dovolit nechat prolétnout téměř pyšnou myšlenku spokojenosti, že jsem konečně zvládl umění zazenu: okamžitě byl ale zpátky v dokonalém soustředění na prázdnotu v sobě.

Jošiwara se rozhodl, že se předvede návštěvníkům. Se slavnostním výrazem ve tváři a urputným sevřením hole kyosaku se pomalu, krok sun krok, vydal směrem ke mě. A já to věděl. A věděl jsem, že to všichni v sále také ví a že všichni čekají, že japonský mnich praští cizince s brýlemi a vousy v mnišském kimonu.

Seděl jsem dál jako skála, pevně a majestátně, ale někde nad jednotlivými vrstvami osobnosti začala poplašeně poletovat myšlenka „co když mě praští, i když nebudu chtít?“ V sále by bylo slyšet spadnout špendlík. Napětí houstlo. Jošiwara se došoural za má záda.

Samozřejmě jsem ho naprosto dokonale cítil, ale ani jsem se nehnul. Stále ještě jsem seděl jako skála, a v hloubi srdce věděl, že to je prostě nespravedlnost, protože jsem poprvé v životě skutečně zvládl umění zazenu a mohli by mě fotit do příruček - nemůžu tedy být praštěn zenovou holí kyosaku. To přece nejde.

Jenže Jošiwara praštit musel. Pozorovali to přece všichni v sále a dokonce právě dorazil i mistr s čestnými hosty. Kdyby godó, hlavní mnich s holí, toho před sebou nepraštil, „ztratil“ by tvář. Byl by ponížěn. Věděl jsem to stejně jako všichni v hale zendó.

Jošiwara to vyřešil brutální silou. Pomalu přistoupil až těsně za má záda a kolenem mne začal stláčet dolů, do předklonu - jediné tak totiž je pak možno žáka mnicha praštit skutečně efektivně, podél obou stran páteře a co největší plochou pružné bambusové hole. Já ale seděl opravdu jako skála a ani jsem se

nehnul. Jošiwara překvapeně přitlačil a zase nic. Vždyť jsem o ránu holi nepožádal, křičelo ze mne všemi póry, ale Jošiwara nedbal a tlačil a tlačil, brunátný v obličejí. A tak jsem povolil, spíš kvůli atmosféře než pod nátlakem Jošiwarova kolena, zvedl ruce, sepjál je, lehce se uklonil na znamení prosby o ránu kyosaku, a předklonil se tak, aby ruce skýtaly podporu tělu, které nastaví mnichovi s holí co nejrovnější plochu zad.

Prásk, prásk, dvě rány jako z děla zahřměly halou kláštera U tří borovic poblíž Nary. Prásk, prásk, explodoval osud: zase ta nespravedlnost. To jsem si nezasloužil. Vždyť jsem seděl nejlíp na světě!

Zatímco Jošiwara vítězoslavně pokračoval v obcházení sálu, zatímco napětí v hale povolilo a všichni se opět vrátili do světa svých myšlenek a posezů či povinností (a mistr s hosty odešel jakoby přišel jen kvůli tomuhle představení), v mé hlavě se začaly dít věci.

Bolest, vztek, ponížení a krev tekly proudem. Kdyby mě praštil mistr, nebo někdo koho bych si vážil, budiž, ale tenhle děvkař, opilec, co kouří a fláká zazen! Nenávidím podvodné mnichy a taky mistry a Japonce a vůbec, jedu domů, hned, pryč ze země, kde existuje jen jeden obchod se zenovými knížkami a naprostá většina Japonců vydělává peníze a kašle na duševno! Slzy mi tekly proudem. Cítil jsem, jak mi po zádech stéká stružka krve. Jenže jsem seděl jako skála. Ani jsem se nepohnul. Do skončení zazení zbývalo ještě tak dvacet minut.

V mžikových záblescích se mi promítaly všechny minulé nespravedlnosti. Stažené trenýrky při košíkářském rozskoku, facka od ředitele, protože jsem byl první na ráně, výprasky za sestru, obvinění že jsem nezdrovák když nezdravím (já se ale jenom neskutečně styděl). Slzy a bolest a hlubinné pocity křivdy tekly proudem. A slzy tekly a tekly a krev zaschla a zvonek mne vysvobodil.

Odkulhal jsem do své komůrky, ponížen, raněn, naprosto zdeptán. Nenávist k Jošiwarovi odtekla se slzami: teď jsem nenáviděl svůj osud. Nepřetržitou sérii nezdarů a proher. Léta snění o tom, jaké by to mohlo být, a léta zklamání z toho, jaké to bylo a je. Svlékl jsem kimono, ohmatal a před zrcadlem se snažil prohlédnout si záda. Krev šla otřít a zůstala odřenina a podlitina. Bolelo to, ale horší to bylo v duši.

Horečně jsem kalkuloval, jak to provést: jak odjet, z Nary, z Japonska. Jak, když loď připluje až za tři týdny. Kde bych do té doby byl? Zmatek, ponížení, hlubinný pocit nespravedlnosti.

Slzy oschly, bylo třeba věnovat se obřadu a hostům, roznášet bambusové nádoby a rozlévat hostům do bambusových kalíšků sake. Pak čajový obřad, koncert na koto, koncert na šamizen, zdvořilostní konverzace s hosty. Při jednom setkání se předvedl i mistr Jamada: chtěl se pochlubit svým návštěvníkům a tak mne představoval - To je ehm ehm (nemohl si vzpomenout jak se jmenuju).. tak jsem řekl své jméno a uklonil se hostům... ehm on je až z... ehm ehm...nedokázal si ani vzpomenout, odkud že to jsem. Z Československa, řekl jsem a nenáviděl i jeho. První den uspořádal představení, slavnostní kimona, on uprostřed sálu na trůnu mistra, všechno jak má být, ale od té doby na mne kašlal. Naprostý nezájem. A kdyby mu vesničaná nehlásili že kdosi zametá cestičku do ornamentů, zapomněl by na mne docela.

Jak ubíhal večer a jak jedna exotická a slavnostní chvíle překrývala druhou, záda přestala obtěžovat. Nedalo se dělat nic jiného než pokračovat. Úklid po slavnosti. Ranní zazen. Snídaně. Úklid cestiček a mytí podlahy. Práce v kuchyni. Zpěv súter a oběd. Byla sobota a tak výlet do Nary.

Teprve po týdnů doma v Praze mi to začalo docházet. Pak jsem potkal přítele, který vyprávěl o korejském zenovém mistrovi v Polsku. Teprve po letech mi to došlo docela a já pak na víkendových a týdenních kurzech meditace, zenu a hudby občas přidával k dobru historku o tom, jak jsem poprvé dostal zenovou holi.

ZAZIE

*Mistr: „Ukaž mi jak držíš prázdnotu!”
Žák chňapl rukou do vzduchu.
Mistr: „Myslíš, že to jde takhle?”
Žák namítl: „A jak jinak?”
Mistr ho popadl za nos a kroutil.
„ To je moc,” křičel žák bolesti, ale
mistr nepovolil a poznamenal:
Jinak přece prázdnotu nepodržíš.”*

Jeli jsme tam s Eidžim skoro hodinu autobusem. Byl jsem už zvyklý na poněkud rychlejší dopravu metrem. Už v Praze jsem nastudoval systémy linek v Tokyu a tak jsem neztrácel čas. Teď se ale Eidži rozhodl, že to je blízko a že pojedeme autobusem. Jenže, každých pár set metrů zastávka, dlouhé

nastupování babiček a dědečků, pořád červená na křižovatkách, zácpy aut mimo křižovatky a já rostl netrpělivostí. Jeli jsme totiž za dvěma profesory vysoké buddhistické školy, absolvovat pohovor, na jehož základě mi dají nebo nedají adresu a doporučení ke vstupu do zenového kláštera.

Profesoři seděli na pohodlných židlích v nějaké zasedací místnosti prvního patra obyčejné budovy v obyčejné tokijské ulici. Jeden měl kimono a vyholenou hlavu, druhý měl oblek, bílou košili a kravatu jako typický dobře oblečený japonský úředník.

Začali jsme všichni anglicky, ale ukázalo se, že jeden profesor moc nerozumí, takže se vždycky, když o něco šlo, přešlo do japonštiny. Jenže to jsem zase vypadl z rytmu já a tak to nakonec dopadlo tak, že já dlouze anglicky vysvětloval nic nechápajícím profesorům, proč že to chci do kláštera a co si myslím o zenu a proč chci zrovna v Japonsku do kláštera a jestli vím co to je zen a jestli vím co to je zazen atd. - pak to Eidži zkráceně přeložil a pak Japonec dlouze mluvil a pak mi to Eidži přeložil zpátky do angličtiny pro mě.

Často to bylo o voze a o koze. Já vysvětloval, že jsem už seděl a proseděl pár seššinů v Polsku, oni že zazen je zvláště pro Evropany velmi obtížný. Já že jsem přečetl všechno o zenu, co bylo publikováno a k dostání v mnoha jazycích, oni že cesta do oblasti Kyota a Nary, kde je klášterů nejvíc, je dlouhá a drahá a komplikovaná.

Asi po hodině jsem toho měl dost. Únava dlouhého dne a ještě delší cesty autobusem, marnost vysvětlování a stále dokola proč zen a proč klášter, až jsem se naštal a zeptal se buddhistických profesorů: Četli jste knihu Raymonda Queneaua *Zazie v metru*?

Zavrtěli hlavou, že nečetli, a já vysvětloval: *Zazie* byla desetiletá děsně voprsklá holka z vesnice, která přijela navštívit strýce v Paříži. Celá kniha např. začíná její otázkou v autobuse: *Gdototutaxmrdí?* Takhle foneticky zapsáno. No, a téhle drze odpovídající a přisprostle se vyjadřující holky se zeptali, čím že by chtěla být, až vyroste. Učitelkou na Marsu, odpověděla *Zazie*. Cože, vyděsili se. A proč? Abych mohla nakopávat malý Martáňky, vítězoslavně odpověděla *Zazie*.

No, takže jsem to přesně takhle popsal dvěma buddhistickým profesorům a vyzval je: a teď se mne zeptejte, proč chci tady u vás v Japonsku do zenového kláštera. Skočili mi na špek a zeptali se: Proč chcete tady u nás v Japonsku do kláštera?

Abych mohl nakopávat malý Japončíky, odpověděl jsem.

Japonci ztuhli. Eidži při překladu očividně nedocenil pádnost pointy, přeložil a teprve pak ztuhl i on. Všichni tři Japonci na mne civěli, dlouho a ještě déle, a pak se jako jeden muž rozhodli zachovat kamenné tváře a prostě nereagovat. Po chvíli ticha se uklonili, a zdvořile se odporoučeli, že se poradí. No nazdar, myslel jsem si, to jsem to vymňoukl. Tady spadla klec. Eidži zarytě mlčel.

Po dvaceti minutách oba profesori přišli, uklonili se, chvíli zdvořile konverzovali a s dalšími úklonami se pak rozloučili. Ani nebylo třeba překládat. O to to bylo rychlejší. A už na odchodu mi jeden z nich náhle podával dvě obálky. Tak jsem si je vzal, také s úklonou, ústně poděkoval a vypadli jsme. V jedné obálce byla adresa zenového kláštera, jméno a telefon na mistra, a poznámka, že rozumí anglicky. V druhé obálce bylo 10 000 jenů s poznámkou, že to je na cestu vlakem do Kyota.

Všechno má svůj čas. Týden před odjezdem do Japonska jsem potkal pana doktora Tomáše. Co tak záříš, zeptal se. Jedu do kláštera. Do Japonska! Chvíli se na mne usmíval svýma obrovskýmá očima a pak se (šibalsky) zeptal - a proč jedeš až na druhý konec světa abys našel, co máš doma? Usmíval jsem se taky, protože jsem věděl, o čem mluví. Teoreticky to vím, řekl jsem, ale musím tam, abych se vrátil, dodal jsem.

Do té doby, než jsem se dostal k buddhistickému horoskopu, jsem si často zoufal nad tím, proč jsem takový, jaký jsem. Měl jsem dojem, že všichni guruové jsou velmi přísní a zamračení vousatí mužové v oranžových pláštích. Myslel jsem, protože jsem se to dočetl, že Japonsko je plné buddhistů a zenových mnichů a klášterů. Když jsem vídal záběry tropických lijáků, třásl jsem se zimou s hrdiny filmových příběhů.

Poslední týden v Tokiu jsem se dočkal i malého zemětřesení a tajfunu. Vítr smýkal maličkými Japonkami, kradl a ničil deštníky, převracel stromy. Lilo jak z konve. Jenže to byla příjemná teplá sprcha - vzduch skoro 30°C (!).

Cesta do Japonska byla velice důležitá a velmi dobře načasovaná. Vrátil jsem se (tak jako Zazie z Paříže) zbaven spousty iluzí a připraven na další kapitolu. Na podzim roku 1981 (viz *Cibule*) mi totiž bylo 35 let. Buddha dosáhl osvícení v 35 letech. Teprve později jsem se dověděl o jedné indické teorii, která tvrdí, že duševní vývoj člověka spěje vzhůru v sedmiletých cyklech. V prvním roce svého života je človíček cele první, kořenovou, zemní čakrou, v druhém druhou čakrou (sexuality) atd. Po sedmi letech začíná cyklus znova, na vyšší úrovni. Tedy, v jednadvaceti, osmadvaceti (ale to je stále příliš brzo na duchovnost) ale především v pětatřiceti letech svého života má každý člověk zvýšenou šanci

„dospět" duchovně. Ne že by nemohl na sobě pracovat i mezitím. V pětatřicíti (a dalších násobcích sedmi) má ale všechny „trumfy" v rukávě.

Když jsem začal připravovat cestu do Japonska, nikdo nevěřil, že bych to (psal se rok 1979) mohl dokázat. Devizový příslib na druhé odvolání, výjezdní doložka až na třetí odvolání (podepřené vítězstvím v jazykové soutěži Japonského velvyslanectví), brigády v hospodě U Slavíků (umýval jsem záchody), pilné dopisování - stále mi ale scházela adresa kláštera a doporučující dopis k nějakému mistrovi. Bez toho to prý není možné.

Nevím, kde se to v tom všestranně zakomplexovaném romantikovi vzalo. Ale od prvního okamžiku rozhodnutí jsem věděl, že to dokážu.

Vnímej zvuk světa

Po příjezdu z Japonska a naivním začátečnickém zklamání z toho, že jsem tam nedosáhl osvícení (viz kniha Český zen), jsem naštěstí hned vzápětí, roce 1980, odjel do Polska za korejským zenovým mistrem, respektive jeho „školou“ Kwan Um. Když jsem pak o rok později mistru Seung Sahnovi zabouchal na buben (jako odpověď na kóanovou otázku Jaký je zvuk bubnu?), už jsem jako hudebník a bubeník a zároveň hledač duchovna a buddhista věděl, že právě tohle je má cesta k duchovnosti. Kwan Um znamená *vnímej zvuk světa* a hodinové zpívání v chůzi bylo pro řadu českých intelektuálů tou nejtěžší zkouškou jejich lpění na tom, co jim kdy o duchovnosti a zpěvu a hudbě řekli.

Od počátku 70. let jsem se úspěšně pokoušel zůstat svobodný (ten nejsvobodnější půlrok od jara do srpna 1968 se navždy zapsal do myslí naší generace) pomocí rocku a hudby jako takové, a zároveň jsem přepisoval, četl a šířil tehdy první informace o možnosti objevit a kultivovat duchovnost (jóga, meditace, objev zenu). Po roce 1975 jsem už obě tyhle činnosti, hudbu (stále tíšší a víc „etno“) i meditaci (jóga a po roce 1977 i zen buddhismus), začal intenzivně provozovat souběžně: zjistil jsem totiž, že hudba a duchovnost jsou dvě strany téže mince.

Všechny mé aktivity 80. let se nějak dotýkaly zvuku: dlouhatánská série přednášek (o indické hudbě) a koncertů s tehdy jediným hráčem na sítar Emilem Pospíšilem, série přednášek i článků pro Jazzovou sekci SH (a později Sekci mladé hudby), organizace různých koncertů (nejen mé kapely Amalgam), přednášky pro underground, pokus zahrát na gong v srpnu 1986 (a následná dvouměsíční vazba a odsouzení za poškozování zájmů republiky v cizině).

Od dob dospívání jsem přímo fyzicky cítil rozpor mezi tím, co o hudbě říkají dospělí, a tím, co jsme cítili my, účastníci rockové revoluce, která změnila svět (opakuji pro mladší: my jsme na tranzistorových rádiích poslouchali na Radiu Luxemburg Beatles a Who a Rolling Stones a Dylana a Donovana a spol. přímo, prakticky hned, když vydali nový singl). A tehdy ve mně vzklíčila buříčská věta: „Jak to, že nám o tom neřekli?“ a odhodlání s tím něco udělat.

V jednadvaceti letech jsem těžce onemocněl a ohluchl na jedno ucho. Tím víc jsem utíkal ze světa reálného socialismu a pokrytectví rodičů a učitelů do světa svobody... Pár dnů poté, co jsme v Praze (1986) přivítali, tehdy ještě soukromě, Ole Nydahl (budoucího věrozvěsta tibetské odrůdy buddhismu),

jsem v malé cele ruzyňské vazební věznice, kde bylo zakázáno zpívat, stále dokola, mantricky, zpíval jen pro sebe písničku Simona a Garfunkela *Sounds of Silence*... protože jsem už z vlastní zkušenosti věděl, jak pravdivé je to dvousloví a jak silná je hudba, která funguje: například ta indická, jen melodie a rytmus, prodloužila život Emilovi Pospíšilovi o dvanáct let.

Tehdy v Katovicích i ve Varšavě (1981), když zazenisti chodili kolem tělocvičny a zpívali naplno Kwan Seul Bosal (v korejštině jméno bodhisattvy soucitu) a bouchali do tamburín a chřestili nejrůznějšími chřestidly (a čeští kunsthistorici a psychologové a učitelky se první půlhodinku typicky styděli, ale pak kolektivní atmosféra přemohla jejich stud a masku vzdělanosti a i oni se uvolnili a zpřírozeněli), to ve mně rezonovalo zadostiučiněním a potvrzením, že jsem si kdysi vybral správně: cestu zvuku.

Právě protože jsem slyšel jen na jedno ucho, musel jsem se víc soustředit a snažit a naučil jsem se vnímat jakési kvazi stereo: šel jsem, přes všechno, co se do mě snažili natlouci učitelé (sed' rovně a ani se nehni, tohle je Beethoven, velmi vážná věc) intuitivně a tvrdohlavě dovnitř, právě tak, jak se to při poslechu jakéhokoliv zvuku má. Zatímco oko hledá, ucho nalézá.

Pak jsem si z Holandska (1989) přivezl knihy Joachima Berendta *Nada Brahma* (v překladu Zvuk je Bůh) a *Ucho je cesta*, které mi potvrdily, co jsem si o hudbě a zvuku myslel a co jsem zažíval v šedesátých letech v kostele sv. Jakuba na nedělních varhanních koncertech: hudba je daleko víc, než nám kdy řekli. A o to víc jsem se ve svých člancích a na přednáškách ptával: Jak to, že nám o tom neřekli? To už jsem ledacos věděl i teoreticky a snažil se o to, přes odpor odborníků (nebo jejich pozice mrtvých brouků), podělit.

Dnes píšu o tom, jak by se změnil svět jen tím, kdyby těhotné ženy svá těhotenství prozpívaly, jak zvuk, hudba a zpěv léčí a povznášejí na cestě k duchovnosti, a právě teď také o tom, jak bylo důležité nikdy nepodlehnout nátlaku a vytrvat na cestě zvuku. A provokuji třeskatými přednáškami na konzervatořích (byl jsem na dvou, která další se odváží si mne pozvat?). Protože kdo se jednou naučí vnímat zvuk světa takový, jaký je, tedy nezakreslený diktátem doby, rodiny, školy, módy, peněz, úspěchu, už vykročil správným směrem. Mimochodem, studentky už mne občas mohou citovat a má kniha *Hudba jinak* už je součástí fundusu ostravské univerzitní knihovny, zatímco *Tajné dějiny hudby* tam stále ještě nejsou.

Když mne tehdy pustili z vazby (a vrátili mi předměty pro vykonávání trestné činnosti, tedy gramofon, elpíčka a kazety), pustil jsem si doma opatrně minutku *Sounds of Silence* a vybuchl požeňáním radosti z existence právě tak, jako

když jsem vyluštil svůj první kóan (jaký lepší důkaz, že hudba a duchovnost jsou dvě strany téže mince, jsem mohl dostat?). Věděl jsem naprosto jistě, že své předsevzetí z vězení, totiž že nebudu hrát, dokud moje vlast nebude svobodná, a pak že naučím Čechy znovu hrát si (na hudební nástroje) a zpívat, splním.

Už je to tady. Dnes, o několik rozebraných knih, CD a o stovky fejetonů a přednášek a seminářů a koncertů později, svá hesla (a vesla) už ani nemusím předávat jiným, mladším: současná generace už nemusí bojovat o svou vnitřní svobodu (hrát a zpívat) s pokrytectvím dogmatické ideologie. Musí se sice utkat s nenasytným konzumem, ale zato si nezapomněla hrát.

Nové současné hudebně duchovní nástroje na hraní, jako jsou hang, futujara, didžeridu, bubny, ale i dešťová hůl a sférická píšťala, jsou toho důkazem. A pojistkou, že přes všechno mediální zglajchšaltování, vnější negativismus a duchovní materialismus se někde ve skrytu rodí budoucnost, ve které lidé budou vědět, jak moc znamená moci svobodně si zpívat a hrát. Jak moc může a bude znamenat naučit se (skutečně, hlubinně, dokonalosti hudby odpovídajícím způsobem) vnímat zvuk světa.

Jednoduchý zen

Proč mniši putují od klášteru ke klášteru, od mistra k mistru, aby se něčemu novému naučili, když zen mi připadá velmi jednoduchý? Proč je důležité mít při meditaci rovná záda? Jak se pozná duchovní pokrok? V čem je rozdíl vnímání reality zkušeného mistra a začátečníka, obyčejného člověka? Je tělo a mysl to samé? Co to znamená praktikovat zen, kromě meditace (v knize Zenová hůl se toto spojení používá velmi často)? Mám brát všechno, co říkáte, jako Pravdu? Hmm, tak si vás, studentí zenu, i vaše správné otázky, pěkně po pořádku, vychutnám (a vy si vychutnejte odpověď po odpovědi: rozhodně nespěchejte).

Knihy jsou knihy, ale teprve praxe zazenu člověka naučí, co to je zen. Čtením o koláči se nenajíš, měla by mysl čtenářů znít další, stále asi málo opakovaná zenová moudrost. Jak si má program (mysli) uvědomit, že je jen program? Tak jako oko nemůže vidět sebe samo, tak ani mysl v běžném životě neví, že nevnímá svět, ale o dvě desetiny vteřiny zpožděný odraz světa promítaný na monitor mozků. Přesto ale trénovaná mysl dokáže iluzornost svého vnímání

zjistit a případně nacvičit, jak, chce-li, se téhle iluzi vyhnout. A nemám na mysli obvyklé, tedy halucinogenní, drogové či smyslově deprivační figle.

Při dlouhodobé meditační a každodenní klášterní práci na sobě samém tak pilný student postupně nacvičuje jiné dendritické propojení určitých částí mozku: neurony jsou po pár měsících (či letech) jinak, nově, propojeny, a další pak, vyvolány potřebou a namáháním příslušných center, nově vznikly. To, co začátečníku připadá snadné (prostě si sednu a medituji), je jen vnější forma oné poměrně náročné a usilovné práce na přestrukturování mozku, a tedy i vnímání a myšlení. Jako když přijde náhodný člověk do sálu, kde zrovna jóginí usilují o celkové zklidnění celého těla i mysli metodou, které se říká jóganidra (postupně vědomě uvolní všechny svaly a nakonec i kosti v těle, od prstů u nohou až po temeno hlavy), a řekne: to umím taky, lehne si a zavře oči. Netuší, že zklidnění těla je nejlépejší část tohoto cvičení, zatímco zklidnit zběsilý hukot myšlenek u hlavě začátečník prostě bez usilovného a dlouhodobého tréninku zvládnout ani nemůže.

A proč to putování od mistra k mistrovi? Je-li člověk příliš unavený a ve svých člancích nebo řešeních zadání už sám není schopen své chyby uvidět, natož pravit, je dobré požádat o korekturu či radu někoho jiného. Jiný styl, nečekaná odpověď nebo náhodný zvuk pak mohou spustit blesk skutečného řešení.

Celé generace západních adeptů zenu „meditovali“ (kontemplovali, modlili se) v křesťanském poníženém předklonu, což bylo a je špatně. Pozice by měla být rovná, vzpřímená, také proto, aby na hladinu mysli z těla putovaly informace o vyrovnaném, stabilizovaném a rovnovážném posezu. Právě tak se může počet milionů bitů, které mozek dokáže zpracovat za vteřinu, co nejvíce snížit a zbude tak více energie na samotnou práci s bdělostí, koncentrací a prodlužující se výdrží ve stavu, kdy je mysl minimálně zatěžována informacemi zvenčí. Křivá záda nebo posez s koleny v různé výši mají za následek, že na obě hladiny mozkových hemisfér dopadají různě intenzivní informace, a mysl je opět „nakřivo“. Mysl se pak nejen nezklidní, ale naopak, dostane se jí dalších nezpracovatelných informací a adept meditace pak po hodinách utrpení „vidí“ různé vize a obrazy. Jenže to nejsou důsledky pilné práce s ukázněním mysli, ale spíše neblahé důsledky negativních úmyslů a postojů, znečištěného prostředí: zkušeni mistři radí, projdi tím, je to jen práce ega.

Jednoduchost zenu je jen vnějším atributem dosaženého mistrovství. Odpovědi mistra jsou logické a vlastně jednoduché...ona jednoduchost ale čiší z každého mistrovského činu. Když mistr světa v krasobruslení skočí během pěti minut své volné jízdy několik čtyřnásobných skoků, vypadá to snadno, právě tak jako trojnásobná salta akrobatů na lyžích, skateboardech nebo motorkách. Jenže jen

mistr světa ví, kolik je za zdánlivou samozřejmostí jeho výkonu potu, slz a také roků pilného tréninku. Stejně tak hbitost, s jakou mistr chytá své studenty při chybných výrocích, nebo samozřejmost, s jakou je přistihne zrovna při odbočení do slepé uličky, je důsledkem roků výuky a kumulativní zkušenosti soucitného pedagoga.

Duchovní pokrok student sám na sobě nepozná. Člověk si připadá stále stejný, protože se vidí a vnímá denně – a nemá s čím porovnat. Podobně teta, která půl roku nevidí osobně děti své sestry, užasne, jak vyrostly: matka by si, pokud by jim nemusela každou chvíli kupovat větší boty, ani nevšimla. Jen podle ovoce poznáme dobrých stromů...

Každý vjem každého člověka se liší i tím, jakou databázi předchozích zážitků, vědomostí a zkušeností má. Je jistě rozdíl, podívá-li se na jablíčko obyčejný člověk, který se chce do něho jen zakousnout, nebo sadař, který čtyřicet let profesionálně pěstuje jablka. Právě takový rozdíl ve vnímání zdánlivých každodenních maličkostí existuje ve způsobu, jak vnímá a hlavně jak své vjemy zpracovává začátečník, nebo duchovní učitel. Umění vnímat, vidět a využívat souvislosti v souvislostech se, stejně jako moudrost, nedá koupit či naučit najednou.

Kde končí tělo a kde začíná? Jsem oddělen od vzduchu, který dýchám, či vody, kterou piji? Kde končí vzduch, který dýchám? V nose? Krku? V plicích, v krvi? Vždyť já jsem vzduch, který dýchám, a nedokázal bych se od něj oddělit. Právě tak voda je mou neoddělitelnou součástí. Kde začíná a končí mozek, respektive mysl? Je jen v lebce? Nebo i v míše? Nebo pokračuje po všech nervových vlákních a sítích neuronů po celém těle? Když se začátečník brání přenést pomyslně vědomí do oblasti třetí čakry, do hary, protože to prý nejde, nebo alespoň on to neumí, ptám se: Kde je tvá mysl, když si nakopneš malíček? V malíčku, odpoví... No vidíš, že to umíš, odpovídám...

Slovní spojení *praktikovat zen* se používá jako nepřiliš adekvátní překlad z angličtiny do češtiny (v polštině je to přesnější). V zásadě jde o každodenní všední život, v rámci kterého je „duchovní“ vše, co člověk dělá. Vše se stává meditací, nejen zazen nebo pomalá meditační chůze. To, jak se člověk umývá, jak (po sobě) uklízí, jak pomáhá v kuchyni a loupe cibuli, nebo škrábe brambory či umývá nádobí, jak zdraví kolegy, nebo jak se pokouší zklidnit běh myšlenek při každé činnosti.

Pravda je velmi relativní pojen a každý ji má jinou, tu svou. Právě v zenovém buddhismu se od samého počátku klade důraz na osobní zkušenost. Když se ti bude chtít na záchod, co ti pomůže, když tam zajdu já? Ptal se mistr žáků.

V rámci učení se vyplatí důvěřovat učitelům, ale pak jde o to, aby si student sám na svých zkušenostech ověřil, jestli jsou veškerá učitelova tvrzení pravdivá. Učitel učí podstatu, *know how*, esenci, a je na studentovi, aby se to vše naučil aplikovat v dalších a zákonitě jiných situacích.

Protože vše souvisí se vším, propojím výše položené otázky a naznačené odpovědi jakoby ve spirále a dostanu se opět na počátek: už jsem několikrát naznačil, že z toho, co registruje náš mozek, vědomě vnímáme jen malinkatou část. Většina znalostí je předávána nevědomě, proto se učeň naučí vyřezávat hudební nástroj lépe, když může celé měsíce pracovat kousek od svého mistra. A právě v klášteře nebo v meditačním centru, když je student součástí kolektivu, je jeho duchovní pokrok nejrychlejší a nejefektivnější.

Kóany (návody na použití)

Nelogické hádanky, které používají zenoví mistři, aby urychlili individuální Cestu k osvícení, protože samotné sezení je jen jednou částí mnohovrstevnatého procesu poznávání sama sebe a iluzornosti vnímání, jsou ne-logické právě proto, aby vyřadily z funkce dominantního cenzora – rozum. Jenže studenti všech dob a zemí mají začátečnickou a kontraproduktivní tendenci řešit je intelektem, tedy logicky.

Jinými slovy platí, že čím méně se bude student snažit kóan „vyřešit“ a čím více se soustředí na běžnou zenovou každodenní práci (co děláš, dělej na 100%, kvalitně sed' v zazenu, dělej každou poklonu, jak nejlépe dokážeš, a pak to ještě 107x zopakuj), tím dříve se nějaký ten otevírací kóan „vyřeší“ jakoby sám: na klidnější a energeticky posílené hladině myslí se řešení najednou, fuíí, ohňostroj, objeví samo.

Právě ona snaha intelektu, až po uši namočeného, aniž si to student uvědomuje, do emocí, je největší překážkou vyluštění hádanky, protože staženost těla a myslí způsobuje bouřlivé vlny na hladině myslí, znemožňující zahlédnout řešení. Znájí to všichni studenti před zkouškou nebo vědci, kteří dlouho nemohou vyřešit nějaké zadání. Stačí se dobře vyspat, uvolnit tak staženou mysl, a, jako to věděli naši předkové, rána bývají moudřejší večera: řešení se zjeví jakoby ve snu (a často dokonce právě ve snu).

Například kóan MU (Otázka: Má pes podstatu Buddha? Odpověď mistra: Ne!) se řeší následovně: slovo MU (v překladu zápor), které je v odpovědi v logickém rozporu s Buddhovým tvrzením, že všechny živé bytosti jsou dokonalé, tedy osvícené, se jako mantra nepřetržitě a vášnivě převaluje v haře (v této onomatopoeické, po chvíli rozum a logiku vypínající formě) tak dlouho, dokud řešení nevypluje na hladinu mysli samo. Lup ho, a je to jasné.

Jenže staré a často celoživotní programy stále fungují a mají tendenci okamžitě nové poznání zpracovat, zkatalogizovat, uklidit do patřičných šuplíků a tedy ovládnout. Jako protilék poslouží buď další otázky mistra (Má kočka buddhovství?), nebo jiné, ještě nelogičtější a záhadnější kóany, které již nelze převalovat v haře tak zvukomalebně a efektivně jako MU. I ony ale slouží k postupnému (po)učení ega, že existují vesmíry mimo jeho jurisdikci, které navíc rozhodně nejsou nebezpečné, ale které naopak rozšiřují možnosti (i jeho) existence.

Jenže konzervativní ego se bojí a zamlžuje cesty vedoucí k řešení... třeba právě radami o zvýšení úsilí a snahy. A ta, jak jsem již naznačil, je největší překážkou, protože se soustřeďuje na cíl, přičemž jak v životě, tak i při řešení kóanu je daleko důležitější než cíl ona Cesta. Jinými slovy, Mu v haře je spíše Cesta jako jediná záruka (vy)řešení, zatímco intelektuální a úspěchání řešitelé (vy)řešení vnímají jako Cíl (ke kterému tak zaručeně nedojdou).

Čtenářka, jinak někdy až příliš hbitěmužsky myslící učitelka angličtiny, mi v reakci na slavný kóan (doporučuji přečíst si na mém blogu *O ničem*, kde je tento kóan v českém překladu) poslala sms zprávu:

Bodhi has no tree
Clear mirror has no stand
Originally nothing
Where is the dust?
I am the dust. Andrea.

Moje odpověď, odeslaná původně také pomocí sms, zněla:

Andrea's body is the stand
For her overdusted mirror
Originally just a mess
Where is the clear mind?

Andrea bude možná v první reakci zklamaná, ale každá otázka je dokonalá a její autorka ani netuší, jakou radost mi způsobila. Přestože jí samotné její příliš zaprášené zrcadlo myslí správnou, převratnou odpověď nenabízí (ještě ji čeká hezkých pár let očisty, tedy meditací), tahle výměna veršů může třeba někdy v budoucnu pomoci k vyřešení kóanu jiným řešitelům a řešitelkám, protože chyby druhých vidíme jasněji a učíme se tak rychleji.

Při pokusech o vyřešení kóanů ovšem platí zlaté pravidlo – nespěchat! Tělo potřebuje nějaký čas, aby se i ono přizpůsobilo novému stylu myšlení a vnímání. Kóan má napomoci osvícení, a to přichází jako blesk. Vznikne jen tak, že se postupně zvyšuje, v naší verzi spíše vyrovnává, napětí levé (kterou používáme z 90%) a pravé mozkové hemisféry. Teprve když jsou tělo a mysl, racionalita a intuice i hmota a energie v rovnováze, zazáří, jakoby bez úsilí, blesk osvícení.

Historie zenu je plná historek o tom, jak mnichovi při uklizení cestičky odlétl kamínek, tůkl do bambusu a lup ho – osvícení (o výhodnosti zvuku při řešení kóanů někdy příště). Zatímco západan si říká, vida, to chci taky (a myslí tím hned, bez práce a roků meditací), poučený student ví, že mysl probouzejícímu tůknutíčku předcházely roky trpělivé a usilovné práce na zušlechťování zrcadla myslí, vědecky řečeno postupné přeprogramování mozku nově propojenými neurony.

Nenásilná usilovnost a zdravá umanutost, výdrž a trpělivost, to jsou ty pravé vlastnosti, které pomáhají i při řešení kóanů života.

Zen, duchovnost a sex

V Katovicích v roce 1980 jsme byli my mladí mužové konfrontováni s jednou velmi silnou překážkou našeho tehdejšího zenového soustředění. V rámci meditace prací jsme při úklidu (odnášeli jsme misky na jídlo z kuchyně do jídelny) nemohli pootevřenými dveřmi nevidět jednu zenovou studentku, které se pod velmi volným bílým trikem, jak vytírala v kleče podlahu, houpaly velké prsy. Bylo to tak erotické, že zenová koncentrace byla ta tam, a trvalo nám pak dost dlouhou dobu a dalo nám hodně práce zapomenout a opět se soustředit. Tehdy jsem se, ač delší dobu šťastně ženat a sexuálně ukojen, poprvé setkal s něčím, o čem se v knihách o duchovnosti a buddhismu nepíše. Se sexem v buddhistickém centru (klášteřu).

Buddhističtí mniši tradičně „studovali“ v kláštorech, které byly a jsou obvykle situovány někde daleko za vesnicí nebo nejbližším městem, nejraději vysoko v kopcích nebo horách, také proto, aby tam mnichy v jejich koncentraci na duchovní práci nikdo nevyrušoval. A protože mniši bývali a jsou převážně mladí mužové, plni hormonů, absence vizuálních podnětů ulehčovala jejich boji s touhou po sexu.

Mimochodem, celovečerní film indického režiséra Pan Nalina *Samsára* velmi popisně líčí právě sexuální touhy mnicha, který jednoho dne ve vesnici spatřil krásnou ženu, od té doby na ni nemohl přestat myslet a jeho praxe byla tak mizerná, že ho jeho učitel poslal za poustevníkem. Ten starý zkušený muž vyhrabal z truhly několik nakreslených milujících se dvojic, se všemi anatomickými detaily, ale při naklonění nad ohněm se místo hladkých lákavých těl ukázaly spíše kostry, prázdné oční důlky a tedy i pomíjivost toho, čemu říkáme ženská krása.

Když se jóginí, lamové a učitelé meditace z různých dálněvýchodních kultur dostali do Evropy a USA, poprvé v životě se setkávali s pro ně předtím neviděnou a často neodolatelnou erotikou ženských minisukní a hlubokých výstřihů. Na to je nikdo nepřipravil a mnozí z nich nakonec sexu (a svým vyvinutým studentkám) podlehli. Zjistili, že nemyslet na sex v izolovaném kláštře v horách Taiwanu, Japonska či Tibetu je vlastně snadné. Zkuste ale nemyslet na sex, když proti vám sedí vaše studentka se zkríženýma nohama, s hlubokým výstřihem a v minisukni!

Proto také jak Buddha, tak Ježíš ženy (coby stoupenkyně toho, co kázali) odmítali. Už tehdy tušili, že tak jako v rockové kapele jedna žena v kláštře spolehlivě rozvrátí veškeré meditační soustředění. Mimochodem, nedávná studie potvrdila, že muži daleko více riskují a předvádí se, je-li poblíž krásná žena (hladina testosteronu okamžitě vyskočí). A co se týká meditace samotné, buddhisté odjakživa věděli, že ženy potřebují jiné metody zklidnění těla a hlavně myslí, než muži (a současné zájemkyně o pokrok meditaci naráží taky proto, že všechny knihy o meditaci napsali muži).

Jak si tedy poradit v zenovém centru nebo v jógovém ášramu se sexuálním bažením? Nejde to jinak než eliminací všech erotických podnětů. Tak jako je třeba, aby v zenovém centru nebyly noviny nebo jakékoliv psané nápisy (všechny signály a jednoduché informace spolehlivě poskytnou různé zvuky zvonů, gongů, dřevěných desek bubnů), aby se zklidnila levá mozková hemisféra, tak je v rámci praxe nutné eliminovat různé ty výstřihy a odhalená stehna zvláště mladých dívek, které si často své erotičnosti nejsou tak docela

vědomy. Velká, tmavá a svým způsobem neforemná kimona to spolehlivě vyřeší.

Zatímco evropská tradice pohlavní zdrženlivosti, celibát, občas vede až ke zneužívání chlapců a některým mnichům zcela znehodnotí jejich duchovní úsilí, buddhističtí mniši se mohou ženit, a např. v Japonsku má většina opatů zenových klášterů ženu a děti. Tak jako je nesmyslné a kontraproduktivní „bojovat“ s emocemi, jóginí a buddhisté věděli odjakživa, že je snazší se sexem žít, než proti němu brojit.

V tomto smyslu v obdobích, kdy jsem zrovna nežil s nějakou ženou, bylo třeba se soustředit na 100% , a já cítil ten vnitřní přetlak, který by mne podvědomě při „výkonu“ hudebníka nebo lektora či meditátora nebo luštitel kóanu rušil, jsem to rovnou vyřešil ručně. Nemusel jsem tak celé hodiny a dny myslet na sex a mohl se plně soustředit na to, co bylo v tu chvíli a v té době nejdůležitější: podat vrcholný a virtuózní výkon nebo meditovat na 100%.

Tantrikové to vyřešili obdobně jako já se strachem ze smrti: zatímco oni používají síly sexu k prohloubení duchovní praxe (a sex a zvláště orgasmus zakomponovali do své nauky a Cesty), já se nechal zaměstnat v Pohřební službě. Ale pozor: tantra v našich zemích není a nemůže být duchovní Cestou, ale pouhým laškováním se sexem, které je právě tak naivní a uspěchané, jako byly pokusy některých zpěváků a disidentů upsat se estébákům v bláhové a marné naději, že je člověk nějak zvládne: nejde to.

Naopak, dokáže-li mladý muž sex na tu dobu, kdy medituje a luští kóany, odložit jako v tu chvíli rušící prvek a dosáhne-li osvícení (tělesné a emoční vyrovnanosti, takže jeho mozek se „přepne“ dendriticky jinak), pak získá tolik energie a soustředění, že následně zvládne i sex (a natrénovanou vůlí dokáže např. prodloužit dobu erekce nebo oddálit ejakulaci tak, že jeho partnerky budou jen žasnout, kde se to v něm bere): orgasmy budou stále hlubinnější a, světe div se, duchovněji.

Jóga znamená splynutí, sjednocení (těla a mysli). Orgasmus při milování se ženou je pro muže sjednocením jak s natolik odlišnou a pro něho neodolatelnou bytostí, tak s jeho vlastním ženským principem, s mužským evolučním zadáním i současnou rolí, a navíc časem a prostorem. Mysl i tělo jsou po milování dokonale resetované a často i defragmentované: připravené na ryzí, nepředpojatou a myšlením nezkráslenou duchovnost.

Tak jako je každá hudba lék (jen to nesmí být ta naše rozladěná a negativní, uspěchaná a příliš hlasitá, a nesmí jí být tak moc), tak je pro mladého muže,

zvládne-li to, sex a splynutí s milující a milovanou ženou druhou stranou (mince) duchovnosti: každý celou bytostí prožitý (a na přání pak jakkoli prodlužovaný) orgasmus je nakonec malým, celé tělo a mysl pročišťujícím a povznášejícím osvícením.

Smích a (za)zen

Psal jsem o humoru v duchovnosti (a že skutečný mistr a učitel je ten, který si umí z žáků, ale i ze sebe, udělat srandu, a nebere ani učení ani sebe, až na výjimky, kdy jde o život, pardon, o osvícení, vážně) již v samizdatu a pak v časopise Baraka č. 1 (na jaře 1997). Rád a často při přednáškách i seminářích používám vtipy (zvláště u zamračených psycholožek a učitelek mi to pomáhá zjistit, na jakou úroveň bezprostřednosti si mohu dovolit zajít) a veselých příhod z duchovního života už mám na celé dny a noci vyprávění.

Na počátku 90. let jsem v nádherné krajině Broumovských skal (po tehdejším polomu se odkryly pohledy na podivné pískovcové „sochy“, z nichž jedna z jedné strany lesní cesty vypadala přesně jako sedící japonský mnich) vedl týdenní letní semináře. Tehdy jsem si myslel, že účastníkům neuškodí přece jen větší intenzita přednášek (rozuměj: od rána do večera a večer taky) a také každodenní poklony a především zazenová meditace (dokonce i s použitím zenové hole). Bylo nás vždy něco přes dvacet a právě tak akorát jsme se vešli v kruhu do soukromé chaty pronajímatelky (jinak cvičitelky jógy).

Na konci týdne už většinou všichni zvládli rovnou vzpřímenou pozici na zkřížených nohách (lotos či poloviční lotos zvládli jen někteří, ostatní seděli na nohách v japonském sedu, nebo si kolena či zadek vypodložili polštáři) a tak jsem začal používat i zenovou hůl (měl jsem předem připravenou čerstvou, osobně kudlou rybičkou vyřezanou). Jde o to, že po delším sezení (seděli jsme 35 minut, pak 10 minut kinhin, pomalá meditativní chůze kolem místnosti ve směru hodinových ručiček, a pak znovu 35 minut další rundy zazenou) začátečníky bolí nejen kolena, ale i záda, a místo usilovné práce v a s myslí začínají poklimbávat. To je nejlepší čas na použití kyosaku, zenové hole. Ten, kdo má službu, s ní chodí před sedícími, a je-li zvednutím spojených rukou požádán (potřebuje-li ten který zazenista další dávku energie a posílení motivace), holí si sedícího pod sebou upraví (aby jeho záda byla rovná), a pak ho rychle udeří dvakrát na jedné a dvakrát na druhé straně podél páteře. Je to

nádherný dar, osvěžení, povzbuzení, a kdo překonal své iluze a obavy a nechal se udeřit, už žádal vždy a rád.

Byl tam s námi traktorista z Písku, takový žertěř a popleta. Zvláště jedna paní učitelka zlostně zvedala obočí vždy, když něco popletl nebo vyvedl. Při jednom zazení přišla řada i na něho, a on se vší svou soustředěností a pýchou chodil v kruhu s holí, hotov praštit každého, kdo požádá. Nositel hole má za úkol sledovat nejen kdo o ránu holí požádá, ale případně i napravovat pozici těch, kteří jsou nakřivo, nebo se pohnou. Jak tak procházel okolo učitelky, bylo přímo cítit, jak ta dobrá žena vší silou sedí předpisově, aby proboha nebyla praštěna tímhle popletou. Traktorista kolem ní prošel, a když si myslela, že už ji nemůže vidět, protáhla si bolavá záda. Jenže on to periferně zblejsknul, a přes všechna pravidla, předepisující jak má mnich s holí chodit (vždy jen dopředu), se otočil, udělal tři kroky zpátky před překvapenou učitelku, holí si ji ohnul a prásk prásk prásk, udeřil ji třikrát! To nikdo nikdy v historii zenu neudělal! Učitelka se rozhořčeně nadechla, že bude protestovat, že neměla být praštěna a rozhodně ne třikrát, jenže traktorista to považoval za další pohyb a prostě ji praštil, znovu třikrát, ještě jednou.

To už se sebou mnozí z nás cukali potlačovaným smíchem, a když to traktorista uviděl, začal vykonávat svou povinnost ještě horlivěji: pobíhal mezi námi a prásk prásk prásk začal užívat hole tak, že jsme se nakonec všichni pokáceli na podlahu a váleli smíchy. To mu znemožnilo srovnat si nás, aby nás všechny mohl udeřit, zarazil se, a i on se nakonec začal chechtat.

Učitelka se pak s traktoristou začala bavit, do konce semináře chodili do skal a na výlety do lesa i v meditačním kinhinu vesnicí vždy vedle sebe a stále měli o čem mluvit (prý jí posílal ještě pár let pohledy k Vánocům).

Dobry a lepsi ucitel se pozná také podle toho, jak se dokáže smát. Jak je přirozený. Jak se nenechal zglajchšaltovat dobovými zvyklostmi nebo (ve společnosti či skupině) panujícím pokrytectvím formy. Smích k zenu a duchovnosti neodmyslitelně patří (a pokud se octnete v ášramu či duchovním centru, kde se na vás mračí, a striktně vyžadují dodržování obecných i místních předpisů nebo hierarchie, zkuste třesuté situace obrátit v žert, a pokud se organizátoři, častěji organizátorky, nezasmějí a neustále mračí, utíkejte pryč: nic vás tam nemohou naučit).

Zbavit utrpení

Když začátečník slyší „všechno je učitel, a řvoucí šéf ten nejlepší“, samozřejmě nechápe. Když mu řeknou, že „každý zvuk je hudba“, mávne rukou a nedojde mu to. Nikdy nezažil extázi a mráz po zádech z obyčejného větru nebo pětiminutovky poslechu potůčku s rukama za ušima. Když čte příběhy mistrů a mnichů, slovům rozumí, ale stejně mu nedochází smysl v té třetí a čtvrté úrovni, takže když čte o tom, že posláním buddhisty a duchovní Cesty je pomoci všem bytostem zbavit se utrpení, samozřejmě v podstatě neví, o čem je řeč.

Netuší, že ono utrpení je způsobeno jak iluzí jeho ega o tom, že svět, jak jej vnímá, je skutečný, tak závislostí a reakcemi těla na z iluzí vzniklých myšlenkách (jejichž nenaplnění vyvolává bolest a právě ono utrpení). Dokud nezjistí, v jaké pasti ega (a slov a představ) je, nenalezne řešení ani kóanu, ani života. Ale jako u Akabaneho metody (měření energetické úrovně na koncích meridiánů pomocí zapálené vonné tyčinky, přičemž samo měření je zároveň dodávka energie potřebné pro opětovné vybalancování oběhů v těle), cesta je důležitější než cíl.

Povídal jsem si s mladým mužem, který se ve Švýcarsku učí uměleckým kovářem. Pilně čte mé blogy a knihy, takže jeho otázky byly správně nasměrované, a stačilo mu různě propojit co stejně intuitivně věděl, a naznačit správnou „techniku“ (třeba meditační chůze). Pochopil také proč by neměl říkat slovo problém (a používat negativní přídavná jména), a proč by neměl negativně myslet. Když se o své práci vyjádřil ne dost nadšeně (že dělá jen nějaká zábradlí a mříže), začal jsem mu vyprávět o šamanech tradice bön, potulných kovářích, kteří s drahými kovy v tom kterém himálajském údolí hledali i železo (meteoritického původu) a měď a olovo, a pak vyrobili sadu tibetských mís: dokonalých duchovních nástrojů, jejichž zvuk pomáhá potřebným zbavit se utrpení.

Dal jsem mu do rukou hang, nástroj z kovu, který vydává nádherné zvuky plné alikvotů, nechal ho chvíli si improvizovat, a navrhl jsem mu: co kdyby začal v budoucnu kovat zábradlí tak, že by je dodal i s příslušnou paličkou, aby se na to zábradlí dalo hrát! Pět tyčí by bylo ukováno tak, aby zněly každá jiným tónem (nejlépe v pentatonice). Dělal by svou (nenápadnou) práci, ale tak dobře, a s tak pozitivním úmyslem (přimět lidi zapomenout na svá utrpení a radovat se ze zvuků a chvíle vnímání teď a tady) zbavit lidi utrpení, že by majitelé zábradlí byli zvukem tak nadšeni (a zklidnění), že by je to na těch pár minut, a postupem doby na stále delší čas, zbavilo utrpení (i když jen chvilkově).

Jinému studentovi sama sebe, který vážně uvažuje o delší cestě někam třeba do Číny nebo Koreje, a chtěl by tam pracovat třeba jako lesník, jsem začal vyprávět o tom, že například každý japonský zahradní architekt (tamní zenové zahrady jsou tím nejvyšším, nejduchovnějším a také nej buddhističtějším uměním) vymýšlí a buduje tu kterou zahradu jako dokonalou duševní i profesní improvizaci na dané téma (je ovlivněn rozlohou, klimatem, půdou, krajinou, zadáním, historií i vlastní duchovní pokročilostí). Jeho zahrada pak po letech, až dorostou stromy a keře, ale i tehdy, kdy už bude dávno mrtvý, bude fungovat správně buddhisticky (každý buddhista se snaží nezanechávat stopy, jak ty fyzické, tak duchovní): obyčejní pocestní a obyvatelé té které vesnice nebo toho kterého města se vždy půjdou projít zahradou, dají si čaj, a po hodině dvou odejdou... a ani si nemusí být vědomi změn, které nastaly. Budou dokonale fyzicky, duševně i emočně, ale i esteticky a energeticky, odpočati. Lidé to často přisuzují automaticky sami sobě, a většinou jim nikdy nedojde, že a proč jim je v zenové zahradě vždycky tak dobře... tedy že je vymyšlená a sestavená a udržovaná tak sofistikovaně, ale zároveň záměrně nenápadně, aby si ego nevšimlo, že si odpočine.

Jinými slovy, architekt, zenový mistr, nezanechá v myslích návštěvníků jakoukoli fyzickou, ale ani emoční či duševní stopu, přesto je ale, tím, že na dvě hodinky zapomněli na život tam venku, povznese, zklidní a... zbaví utrpení (i kdyby to mělo být jen na ty dvě hodinky).

Naznačuji, že když někdo něco dělá na 100%, a má od počátku pozitivní dlouhodobý úmysl, a nespěchá, naplní tak své poslání pomoci jiným zbavit se utrpení. Tedy hlavně na Západě obvyklého pocitu (a nakonec i přesvědčení), že člověk nic neumí a nic se mu nedaří a nemůže být šťasten, protože ještě nevlastní to či ono (zkuste si zjistit, co to je samsára). Naprostá většina našich utrpení je způsobena našimi programy (očekáváními), a lpěním na významu slov: přičemž „utrpení“ mnicha, kterému mistr dá dvě pádné rány podél páteře zenovou holí, aby ho dostal z únavy a absence koncentrace, rozhodně není utrpením, naopak, je to energetické a morální povzbuzení a dar...

Tak jako ostatní lidi, i hledače duchovna totiž brzdí tendence brát vše doslovně: často se, když stojí před horami, zalekne jejich velikosti, a vzdá to a nevykročí. Přičemž i ty nejvyšší hory se dají překročit, když člověk prostě vyrazí: stačí první krok, a pak všechny ty další. I 108 poklon začíná tou první.

Nikdo není dokonalý. I architekt zenových zahrad je jen člověk, jistě s řadou „nedokonalostí“, ale s úmyslem, motivací a vytrvalostí: pak vybuduje něco, co je přímo vzorem (estetické, účelové, neustále se přitom měnící) dokonalosti. Také proto „jeho“ umělecké a lidské dílo pomáhá zbavit návštěvníky utrpení (i když „jen“ na ty dvě hodinky).

Každý, kdo pojme úmysl se sebou (a tím i s utrpením všech bytostí) něco udělat (nejprve se poznat, a pak podělit), už vykročil. Tak jako není cesta ke klidu a míru, ale klid a mír je cesta, už sám úmysl a hlavně první krůčky na cestě ke zbavení lidí (i sebe) utrpení zbavují utrpení. Proč to všechno píšu? Protože jako v mnoha jiných věcech a oborech je v tom paradox: ještě nikdo nikdy nezbavil sebe nebo jiné utrpení tím, že se mračil (a vyčítal, a kritizoval, záviděl, nepodělit se, skrblil atd.)! Naopak, skutečně funguje jen úsměv a veselá mysl, laskavost, empatie, uvolněnost (což přímo souvisí se zpěvem, jak v těhotenství, tak po celý život... už chápete proč jsem tak smutný z toho, že se naše děti učí hrát a zpívat z not a drezůrou?! Zenový student (ale i mnich jakékoliv církve, nebo učitel filosofie, teologie, či dokonce kněz), mračící se na svět, osvícení a duchovní spásy nedosáhne, naopak, jen navyšuje vlastní a tedy i všeobecné a převládající utrpení.

Vždyť ten paradox známe všichni: i ve snaze zbavit se utrpení je, co se týká lpění na slovech a metodách, méně více. Čím méně se budu s vážnou tváří mračit na svět plný utrpení, čím méně se budu vši silou, a tedy zamračeně, snažit vyluštit kóan (přičemž sice možná vyluštím kóan, ale nedosáhnu osvícení), čím méně budu své děti a blízké a svět kritizovat, tím spolehlivěji svým smyslem pro humor (a následným zdravím, protože budu šťastný a výkonný v tom, co dělám, protože to mám rád), a natrénovaným uměním nebrat se příliš vážně a nebrat si to osobně, kóan života vyluštím. A pomohu tak nejen sobě, ale i ostatním (protože pak se nelze nepodělit (protože, další paradox, čím víc lásky, úsměvů, povzbuzení a pochval rozdám, tím víc jich mám). Láhev z poloviny prázdná je utrpení, tatáž láhev vnímaná jako z polovice plná je štěstí a radost. Stačí přestat vyvádět, klid a mír je rázem zpět...

Neztrácet výšku

Další ctností člověka, který hodlá dospět, a posléze i důvodem, proč jsem dokázal nevzdat touhu a úsilí zjistit, kdo jsem, a realizovat své potenciály (jak by se dala nazvat touha každého člověka po duchovnosti, a, odvážím se to napsat i v téhle tak materiální době a společnosti, po osvícení), bylo a je umění navázat na stav, ve kterém jsem byl předtím, než jsem musel své snažení z jakýchkoli závažných důvodů (na chvíli, ale také na docela dlouhou dobu) přerušit. Navázat (a nemuset vždycky začínat znovu, od nuly).

Hovořím o tom často při nácvičku zazení: po těch evropských pětaticeti (amerických pětaticeti a japonských šedesáti) minutách sezení v nehybné pozici následuje tzv. kinhin, pomalá meditační chůze. Pozorní studenti odkoukají od svých učitelů nejen techniku sezení a chůze, ale i soustředění, s jakým ten, kdo už ví, a umí „navázat“, přechází ze sedu do stoje a naopak.

Od dob prvních pokusů o český zen v polovině 70. let min. stol. jsem (naivně a zbytečně) smutný z těch, kteří sice usilovně meditují v zazení, ale pak, když zazní zvoneček, a je třeba vstát a začít kinhin, se zvedají jako staré báby: našišato, rozmáchnutě, absolutně nekoordinovaně, téměř opovržlivě. Jaká to bouře se musí odehrát na hladině předchozí meditací tak pracně zklidněné mysli... Meditující tak rázem ztratí vše, co meditací získali. A totéž v bleděmodrém se opakuje, když je třeba ukončit meditační chůzi a znovu zaujmout pozici v sedě: někteří studenti duchovna přímo padnou na podlahu, samá nekoordinovaná ruka a noha, nakřivo, našišato, a je přímo vidět, jak vědomím a pozorností vyjedou z hary zpátky do hlavy a jak pak musí začít (meditačně) zas a znovu. Nenaváží tak na to, čeho už dosáhli (a tak lehkomyšlně v několika vteřinách ztratili). A začínají pak od nuly celý život (a někde uvnitř jim hlodá otázka, jak to, že jsou stále takové nuly). Měl jsem jednoho takového studenta: pilně na sobě pracoval, ale pak, třeba po několika měsících, pravidelně lehkomyšlně a naivně v několika hodinách „ztratil výšku“: odejel k rodičům, nebo kamarádům, a rázem se (tak jako vyléčený alkoholik po půllitru piva) vrátil do dob nezodpovědného dětství... a musel začínat znovu, od začátku.

Když jsme totiž coby gymnazisté chodili po horách, jeden učitel často prohlašoval, že nejdůležitější je *neztratit výšku*... Je to podobné, jak když někdo po dvacáté začíná studovat angličtinu. Dojde k páté lekci, ztratí soustředění a motivaci, vynechá jednu, pak druhou lekci... a zapomene vše, co uměl, takže neumí a ani nemůže navázat. Povídali jsme si nedávno s jednou studentkou sama sebe, po roce plyně navázali na její tehdejší otázku, a vida, už má ten správný směr: její mysl byla po roce drobných ale vzájemně na sebe navazujících (duchovních) cvičení připravena přeskočit jednu zdánlivě drobnou, ale o to důležitější pastičku rozumu. Okamžitě pochopila, v čem spočívala její hlavní chyba (v negativní formě hlavní otázky), a navázala na původně správný směr pátrání v tehdejší „výšce“... a teď už je jen otázkou času, kdy a jak své zadání vyřeší (a pomůže tak nejen sobě, ale i všem ostatním).

Nebo jinak: na seminářích se často setkávám se snahou účastnic poslední večer se odvázat. Oheň, tanečky, předvádění bubeníků (a bubeníkům) a pak kytara a písničky... nic proti tomu, je-li čas a prostor. Jenže po týdnu systematického

čistění myslí a těl je to, co mohou mít kdykoliv jindy, zvláště pro zklidněné hladiny myslí, spíše destruktivní (jakoby si po týdnu kurzu zdravého vaření daly poslední večer hovězí guláš). A místo aby si odvezly výsledek týdenní práce na sobě samé, v jedné protančené a projuchané hodině se jejich mysl vrátí tam, kde byla předtím (a z tak transformativních disciplín a zážitků zbudou jen vzpomínky, nikoliv trvalý efekt). Ztrácí tak výšku...

Jakoby se i velké Lásky, o které neustále sní, vlastně bály (a raději se poslušně vrátí, a to se týká samozřejmě i mužů, na své malé hnojiště a do známého smrádku). Je totiž nakonec poněkud nepohodlná a taky zdržuje od nakupování... Jako s duchovností: pro většinu rozmazlených příslušníků anglosaské civilizace (ke které se pyšně řadíme i my), a dokonce i pro ty, kteří (až snobsky, ocaď' pocaď') medituji a jsou z morálních a duchovních příčin i vegetariáni, by osvícení bylo nepřijemnou událostí. Co s osvícením dnes? Těch komplikací s tím... ostatně soudím, že to je problém celého národa: jen za mého života *ztratil výšku* hned dvakrát: po roce 1968 a po roce 1989 (to se navíc zalekl svobody, která je ve svých důsledcích také spíše pracná a riziková).

Jak v životě obyčejném, turistickém, tak i v životě duchovním, je důležité naučit se neztrácet výšku. Mozek génia se od mozku průměrného utrápeného člověka liší jen efektivitou své práce (i Einstein uměl *neztrácet výšku*). Ženy to mají v tomto ohledu obtížnější, kvůli menstruaci „ztrácejí výšku“, občas nejen tu duchovní, vždy půl cyklu každý měsíc až do přechodu) a obvyklé meditace pro ně nejsou vhodné. Zato ale mají propojenější mozkové hemisféry, možnost těhotenství (kdy se jim přestavuje mozek) a přirozeného, orgasmického porodu: nemusí celé roky medítovat, jako muži. Těm ovšem zase (kromě usilovnosti a umanutosti) stačí naučit se neztrácet výšku... a vždy navázat tam, kde skočili (jakkoliv dávno) předtím.

Třicet let českého zenu

Pasti a omyly vývoje praktické duchovnosti po česku, tak zněl podtitul mé prezentace na konferenci na téma *Duchovní život ve svobodné společnosti*. Kromě promítaných citací a fotografií z historie českého zenu (a duchovnosti) jsem měl (pro případ, kdyby prezentace nefungovala) připraven i referát, který by posloužil jako podklad pro spatra pronesenou řeč. Mám pocit, že tyto subjektivně naznačené zásadní omyly a iluze ve vývoji českého zenu by mohly zvědavým zájemcům naznačit, jak to s tou duchovností ve svobodné společnosti bylo a je. Počtěte si.

Objev, ilegální a poté legální praxe české verze zenového buddhismu, jakoby kopírovala a naznačovala základní pasti a omyly, týkající se „západní“ praktické duchovnosti jako takové. Naivní a zavádějící překlady, praxe založená na mýtech a spíše nadšenectví, než na skutečných informacích a dokonce zkušenostech, a typicky pomýlené racionální snahy pochopit iracionálnost víry, byly a stále jsou pasti a slepé uličky skutečně duchovního života. Protože jsme tu žili za železnou oponou, naše tehdejší prvotní inspirace byly výhradně literární, a vši silou jsme spěchali „kupředu, levá“, ve smyslu mého oblíbeného výroku „Nevadí že je zkratka delší, zato je méně pohodlná“.

Literární inspirace

Článek o zenu v časopise Světová literatura byl počátkem 70. let min. stol. pro řadu českých intelektuálů zjevením právě tak jako první (většinou samizdatové) zmínky o Suzukim, Wattsovi, ale i Kerouacovi (a tedy i Gary Snyderovi). Po prvním setkání s duchovností (v rámci jógy) jsem proto začal systematicky překládat základní díla zenového buddhismu a šířit je v na psacím stroji opsaných dvaceti kopiích.

Tehdy jsem narazil jak na zásadní překladatelské (a zájemce o praxi tak zavádějící) omyly, tak na tři zásadní aspekty problému přístupu Evropanů k duchovnosti: připoutanost ke slovům, absolutní nedostatek jak víry v metody starých mistrů, tak pokory, a chyby ve formě meditace, vyplývající z totální neinformovanosti. Zjednodušeně řečeno, čeští adepti zenové (ale i jógické a buddhistické) duchovnosti seděli nakřivo, řídili se špatně přeloženými instrukcemi, a snažili se zduchovnět rozumem (dnes bychom řekli „levou mozkovou hemisférou“).

Špatné překlady

I špatně přeložené základní termíny jsou spolehlivou brzdou správného vývoje duchovnosti. Například: zatímco celý západní svět překládá čínský znak (radikál 61), který má mnoho významů (srdce, mysl, duch, duše, mentalita, idea, myšlení, vůle, smysl), jako **mysl**, věhlasný český sinolog, oficiální překladatel klasické duchovní literatury i ze zenového buddhismu, se kdysi rozhodl pro termín **srdce**. A tak se v jeho překladech setkáváme se spojením jako „opravdové, obmyslné, křivé, uskutečňované, umrtené, rovné“ srdce, abychom se dostali ke větě: „Srdce svým objemem dosahuje nezměrné prázdnoty šúnjatá.“ (Dosad'te si slovo mysl a věta bude hned srozumitelnější). Také termín „smyslové tělo“, jak ho preferuje překladatel, a jeho tvrdošíjně používání, pak vede k evidentním nesmyslům, jako např. „Naše kůže a maso tvoří naše smyslové tělo.“ Jak byste chápali smysl věty „Proto ať nikdo s obmyslným a křivým srdcem nemluví o rovnosti?“ Mám dojem, že tahle věta by měla znít spíše takto: „Nenechejte se zmást procesem myšlení (v originále „aktivitou myslí“), mysl nezharmonizujete tím, že budete o harmonii jen hovořit.“

Tři chyby: 1. Posez

Psychologové, ale hlavně fyzioterapeuté dnes velmi dobře vědí, že rovná vzpřímená pozice těla determinuje i odpovídající morální a emoční postoj člověka. Pokorně ohnutá záda (např. u meditací *à la* Česko, ale i u běžného modlení) a nestabilní posez (s koleny nad podložkou a tedy křivými zády) totiž nejenže nedovede mysl meditujícího ke kýženému zklidnění, a případně následnému mystickému zážitku, ale naopak, přímo jim zabraňuje. Měl jsem na toto téma řadu vášnivých diskusí i s Eduardem Tomášem, a tutéž „chybu“ naznačuje i známá fotografie meditujícího Františka Drtíkola.

2. Umístění hary

Podobně kardinální omyl vznikl kdysi v rámci prvních evropských překladů z indické duchovní literatury: zatímco půl světa (nejen Indie, ale díky bojovým obranným cvičením i Čína, a dnes i velká část cvičenců v USA a v západní Evropě) soustřeďuje myšlenky (posouvá vědomí) do oblasti pod pupek (japonsky hara, čínsky tan-tien, Indové ji znají pod pojmem 3. čakra), celý západní svět medituje na solar plexus. Omyl vznikl nedorozuměním a otrockým překladem (a interpretací) původních indických ilustrací čakerního systému: čakry se symbolicky znázorňovaly jako květiny s rozdílným počtem okvětních lístků: zatímco v Indii všichni od dětství vědí, že 3. čakra je pod pupkem, a tak

nikomu nikdy nevadilo, že na symbolických nákresech lidského těla jsou příslušné „květiny“ kresleny nad sebe, jak a aby se vešly (a třetí je tak posunuta nahoru), Evropané systém převzali otrocky, aniž je napadlo si praktické umístění čakry energie ověřit. Zatímco západní hledači mohli cestovat a na místě si správné umístění hary ověřit, my za železnou oponou od 60. let minulého století tak ne a ne dosáhnout osvícení.

3. Polštář

Další tragikomický omyl: jak a na čem sedět. V rámci snahy praktikovat zazen (zenovou meditaci vsedě na zkřížených nohách) jsme kdysi napodobovali pozice japonských mnichů odpozorovaných z nekvalitních, novinových černobílých fotografií, na kterých samozřejmě nebylo vidět, že mniši sedí (a to je to řešení, které rovná páteře a umožňuje stabilní pozici) na polštáři! Teprve cesta do japonského zenového kláštera v roce 1979 a následné návštěvy zenových center v Polsku mi umožnily začít sedět správně, rovně, a v duchu staletými ověřených instrukcí.

Pasti racionální duchovnosti

S tím souvisí i přístup západní vědy k duchovnosti, respektive buddhismu a zenu. Po prvních pokusech zjistit, co se děje v mysli meditujícího (Japonsko, 60. léta), pak teprve v 90. letech rozvoj zobrazovacích technologií (zvláště počítačové tomografie a nakonec funkční magnetické rezonance) umožnil jaksi v přímém přenosu, *on line*, pozorovat, co se děje v mozku meditujícího (nebo ženy, poslouchající uklidňující hudbu). Ukázalo se, že značná část našich znalostí o mozku, respektive o duchovnosti, byly a stále jsou mýty a iluze.

Shrnuji: i ten nejracionálnější mozek je, pokud si to neuvědomí a nezvládne je jako např. tibetští lamové, spíše obětí emocí, než svobodným tvůrcem svého života. Stačí domyslet zjištění, že náš mozek dokáže vnímat 10^9 stimulů, ale vědomě zpracujeme jen 10^2 stimulů. Nevidíme navíc svět, ale o 2/10 vteřiny zpomalený obrázek světa, promítaný na monitor mysli. Mája, pojem z indické duchovní tradice, tedy zjištění, že svět a vše, co zažíváme, je iluze, vyráběná naší myslí a zpožděně promítaná na monitor našeho mozku, byla prokázána.

Duchovnost existuje

Právě tak byla prokázána i reálná existence spirituality, duchovnosti: „*Soubor vlastností, prožitků, druhů chování, kterému se společně říká přesah, neboli spiritualita, je soubor vlastností, se kterými zřejmě část lidí přichází na svět.*

*Zdravá spiritualita je něco naprosto normálního a možná optimálního... Tento soubor vlastností se dá zřejmě cvičit jako jakékoli jiné vlastnosti. Lidé s vysokým stupněm rozvinutého přesahu, nebo spirituality, jsou si něčím podobní. Jsou nesmírně a hluboce lidští. Ať jsou věřící nebo nevěřící, bývají skromní, nikdy neztrácejí smysl pro humor. Mají odstup. Mají na to, co dělají, náhled. **Cesta za spiritualitou pro ně není nějakou zvláštní cestou do výšin, je to pro ně cestou za nějakým druhem zkušenosti. Není to útek ze světa. Je to přiblížení se ke světu.***“ František Koukolík (*Hádala se duše s tělem*, 11. část, 1997)

Průkopnické snahy jedinců

Přes výše naznačené pasti a omyly i u nás existovaly sice izolované, ale o to víc determinovanější skupinky nadšenců, kteří postupně zaváděli správné a tedy fungující metody a postupy duchovní praxe. Nadšení cvičenci obranných bojových umění, jógini, ale i šamani, kteří pozvali a západním (či indickým) učitelům zorganizovali semináře a workshopy. V budově bývalého hostince ve Žďárce u Skutče se již v druhé polovině 80. let cvičila a vyučovala autentická jóga (vliv swamiho Mahešwaranandy), proběhly první semináře reiki či šamanismu. Hned jak to bylo možné jsem organizoval cyklus přednášek v Městské knihovně (přednášející byli pozvaní hosté z ciziny, dlouhodobě se zabývající různými metodami a formami duchovnosti). S přáteli jsme chodili při východu slunce po Karlově mostě a „čistili“ tak prostor duchovně projektovaného Karlova mostu.

Hudba a zpěv uvolňují

Inspirován důrazem na hlasové meditace (zpěvy súter, *kidó* v korejském buddhismu), a po zjištění, že se k duchovnosti směřující Češi ne a ne uvolnit (brali duchovnost příliš vážně) jsem organizoval a zprostředkoval povědomí i praktické zvládnutí zpěvu manter (ale i alikvotního zpěvu): pokusil jsem se dovést mantry (v podání Henry Marshalla, Devy Premal a Mitena), alikvotní zpěv (Jörn Raec v roce 1992, David Hykes v roce 2000), zorganizoval první seminář výuky hry na didžeridu a každé léto vyučuji *Cestu zvukem* (v duchu motta *Nada Brahma*) na letních pobytech jako neoddělitelnou součást výuky praktické duchovnosti. Pomáhal jsem několika učitelům meditace etablovat se v Česku, a s radostí (z povzdálí) zaznamenával vznik nových meditujících skupin.

Publikační činnost

Po knize *Český zen* (Radost 1994) jsem na toto téma vydal časopis Baraka č. 1 (1997) a v roce 2004 i knihu *Meditace: cesta ke štěstí a zdraví (návod na použití člověka)*, a na svých internetových stránkách publikoval stovky fejetonů a esejů na duchovní a zenová témata. Vydal jsem i několik knih a řadu článků týkající se přirozených porodů, protože dnes víme, že právě těhotenství a přirozený porod jsou zárukou a počátkem přirozené duchovnosti (vše viz www.baraka.cz a blog.baraka.cz).

Svoboda pro duchovní materialismus

Svoboda ideologická umožnila vznik a provoz desítek center (a medítovat tisícům zájemců), nebezpečí institucionalizace a komercializace ale stále hrozí: tam, kde nastupuje dav a zisk (včetně stovek knižních titulů ze všech druhů náboženství a duchovních kultur a od tisíců autorů, ze kterých si neinformovaný začátečník nemá šanci vybrat ty pro něho relevantní informace), ustupuje možnost skutečného individuálního duchovního růstu. I u nás si lze sednout do zazenu, ale to je tak všechno. Osvícení se nekoná.

Neveselá současnost

I dnes, v roce 2011, se, až na výjimky, neustále setkávám se základní neinformovaností a stále se opakujícími zásadními chybami českých adeptů duchovnosti: se slepou důvěrou ve špatné překlady a povrchní hypermarketovou duchovnost, s křivou meditační pozicí a s racionálním přístupem ke spíše barvotiskové ezoterice, než ke skutečně transformující duchovnosti. A až na jednu výjimku se nikdo z těch pár set lidí, kteří pravidelně sedí v zazenu, nepříjde zeptat, co a hlavně jak dál. Tahle velká česká *malá* obava, aby ten druhý nebyl lepší, a všeobecná nechuť dostávat rady, je do zenového nebe volající.

Co dál? S rozšiřujícími se možnostmi vyzkoušet autentické a poučenými a zkušenými učiteli zprostředkované metody cest ke skutečné duchovnosti snad konečně nadchází věk, který je zatím reflektován jen ve sci-fi románech: velká institucionalizovaná náboženství přežijí, ale skutečný posun zajistí v praxi, i díky technologické revoluci, individuální „transformace“ v hlavě každého jedince. Končí doba rozumové, tedy levohemisférové (jakkoliv pro mnohé uspokojivé) duchovnosti, začíná éra přirozeným porodem nepoškozených a tolerantní výchovou plnou pochval povzbuzených bytostí, které dostaly od evoluce možnost dosáhnout osvícení.

Čtená minulost nefunguje

Při vši úctě k takovým osobnostem české duchovnosti, jako byl Květoslav Minařík, Fráňa Drtikol nebo Eduard Tomáš, a zvláště s přihlédnutím k občasným pokusům podstrkovat jejich psané učení současným duchovním hledačům tvrdím, viz titulky, že čtení o duchovnosti, zvláště té minulé, nefunguje.

Tak jako když etnobotanik utrhne v deštném pralesu Amazonie nějakou kytku, vylisuje si ji a v herbáři přiveze, s jakkoli pozitivním úmyslem, aby jejich léčivých účinků využil k prospěchu svých evropských krajanů, nakonec zjistí, že to vůbec nefunguje... právě tak to, co platilo v době životů výše zmíněných osobností, a nasloucháno mělo nějaký smysl (i tak vědomě vnímáme jen desetinu toho, co registruje naše mysl bez našeho vědomí), dnes, v docela jiné době, a s docela jiným „slovníkem“ na databázi našich mozků, jde spíše o špatný překlad nebo následnou dezinterpretaci, než o skutečné a našim úmyslům relevantní učení.

Do češtiny špatně (protože většinou z dalšího cizího jazyka, a navíc z úplně jiné a o pár stovek generací zkušenější duchovní kultury) přeložené termíny a metodické postupy nefungují. Přičemž na podstatě poselství se nic nemění: zatímco číst (nebo poslouchat vyprávět) o józe, meditaci nebo duchovnosti či hudbě je v podstatě nesmysl, cvičit ásány, meditovat, zpívat mantry... to je, oč tu běží. Ve smyslu mého oblíbeného rčení *Viděl jsem a zapomněl, slyšel jsem a zapamatoval jsem si, udělal jsem a pochopil*.

Pokud chce spisy a knihy těchto mužů studovat historik, nebo spisovatel (aby o nich napsal knihu) či knihomol, budiž. Skutečnému hledači duchovna ale nepomůže... nejen ve smyslu zenového rčení *Čtením o koláči se nenajíš*, ale i z hlediska jak značného posunu významu mnoha základních pojmů, ve srovnání dneška s první polovinou 20. století, tak výrazného odklonu Čechů od duchovnosti k esoterickému materialismu. Přečetl jsem si ukázkou rozhovoru Květoslava Minaříka se studenty z roku 1971 (a zalistoval v náhodně vybraných knihách obou dalších zjíněných) a nemohu nereagovat.

Když jsem počátkem 70. let zároveň s tím, jak jsem začal cvičit jógu a objevil duchovnost, s nadšením hltal jejich na stroji prepisované spisky, byl jsem nadšen. Netušil jsem, že Minařík žije, a netušil, že se dostanu do Jílového

k panu Tomášovi osobně. Bylo to tehdy skutečně lákavě „esoterní“ (tajné, skryté a dokonce částečně ilegální), ale posléze jsem začal základní díla zenového buddhismu překládat, a souběžně cvičit, tedy praktikovat (zazen), a tak zároveň poodhalovat některé překladatelské a metodologické chyby a omyly (tehdy jsem je omlouval, protože nic jiného, zvláště možnost vyzkoušet si to přímo tam, v Indii nebo v Japonsku, neexistovalo).

Tak jako *Třetí oko* Lobsanga Rampy nebo *Milarepa* dr. Tomáše: tahle fiktivní, vymyšlená díla, byla takové kvality a s tolika detaily, že tehdy pomohly mnohým dovědět se o Tibetu a jeho duchovní historii víc, než se jim (a nám) tehdy snilo. I jejich rozhovory s žáky nám, tehdy začátečníkům, pomohly se přece jen trochu orientovat. Čas ale oponou (v životech vnějších i vnitřních) trhnul. A pořádně.

Znovu: při vší úctě k oněm zmíněným (a dalším) osobnostem, a při vší úctě k energii a času, který jsme své touze po poznání a duchovnosti věnovali, jsme pracovali naivně a vlastně zbytečně: šli jsme slepou uličkou. Mimochodem, právě tak naivně berme v zásadě plané (protože racionální) filosofování Egona Bondyho na téma indické a taoistické moudrosti. Ne že by se už Buddha (natož citovaný Květoslav Minařík) nesetkával s paradoxy duchovního hledání a se snaživci všeho ražení: *Lidé nemají kriteria, aby pochopili, že to jejich dosavadní není správné. Vzpomínám si na jednoho mystika z Plzně. Všechny své „stavy“ měl vymyšlené. Říkal mi: „Hadí síla mi lehce vyběhne až na temeno, a abych ji dostal zpátky, vykourím 10 cigaret.“ Měl jsem ho vyhodit, nebo mlčet? Lidé se dají vychovat těžko. Člověk nežije hodiny, ale léta, a staré věci, které jsou hluboko v bytost, se znovu a znovu vracejí. Jamnický mi jednou řekl: „Vždyt žádný z nás (žáků) se vlastně nezměnil...“* Dnes už ovšem nemusíme vysvětlovat slova jen slovy, ale máme k dispozici neurovědecká zjištění o tom, jak fungujeme, a co z někdejších „zákonů“ a neochvějných pravd neplatí.

Už od dob Buddhy měli také studenti i mistři „radosti“ s manželkami a sexem (protože ještě nevěděli o obrovských rozdílech mezi ženami a muži, a o tom, že ženy vlastně duchovnost, v tom mužsky chápaném slova smyslu, nepotřebují: jim k propojení mozkových hemisfér stačí, kdy si pokecají s kamarádkou): *Ještě něco k mé situaci doma. Musím to vyřešit se strážkyní Prahu – myslím tím manželku, říká Minaříkův student. Mistr odpovídá: Nevím, zda to stojí za námahu. Takovýmto lidem bych chtěl říci: „Tento postoj vede k šílenství a s tím nechci mít nic společného.“ Já jsem se od Anduliny izoloval. Nátlak jsem si nemohl dovolit.*

Za slova „*Jsem opravdu asketa, protože jsem zcela vyhladil reflexní myšlení. Skutečně jsem zastavil veškerou duševní činnost. Má to ten dopad, že nosím*

„zlaté brnění“. V nebi na mne dají, respektují mne. Kdybych měl důvod někoho pochválit, hned to tam „zaznamenají“. Když se u někoho uskuteční nějaká etapa, pak jim připomenu, aby to nezapomněli zaznamenat. Rád bych někomu pomohl, ale když se jedná o nějaké „talenty“ – to pak nejde zastávat se takového jedince...“ by dnes tehdejší guru dostal okamžitě pádnou ránu zenovou holí (a pokud by to řekl dnes některý z jeho žáků, dostal by od Minaříka ránu on).

Brát dnes komentáře výše zmíněných mužů za bernou minci je omyl a iluze. Je to ukecané. Slova slovy neodstraníš. Vysvětlování tehdejšími studentům v konkrétních situacích mělo svou opodstatněnost (přínejmenším jako drtička iluzí o nich samotných), ale takto, čteno po čtyřiceti letech (ve kterých se změnil svět jako nikdy předtím), jen dále zamlžuje již tak dost zamlžené. I oni zmínění mužové by dnes takto zcela jistě nemluvili a nejednali.

Mimochodem po druhé, s lítostí zjišťuji, že i současné soukromé (duchovní) univerzity končíávají až na výjimky u ukecanosti. Buď jeden přednáší všechno, a aktivní holistická zkušenost se vytrácí, anebo všichni dávají přednost plkání s kamarádkami před učením a nasloucháním.

Dnes ale přece ti, kteří skutečně touží po autentické duchovní zkušenosti, mohou vycestovat přímo k ní a za ní. Paradoxně se ovšem student zenu nebo tibetského buddhismu dozví a naučí víc v centrech v Evropě, USA a dokonce i u nás, než (až na výjimky) v dnešní Indii duchovního ášramového turismu, nebo v současném čínsky a totálně materialisticky fungujícím Tibetu.

Podobně tak v hudbě: současný mladý muž, toužící po možnosti být svobodný a tvůrčí, si najde svou hudbu, odpovídající jeho času a době, a začne se vyjadřovat současným jazykem (protože technologie spoustu handicapů odstranila, a opět, po tolika stoletích, umožňuje tvořit teď a tady, bez prostředníka očí, not, očí a drilu pouhého interpreta: jen výjimky studují několik set let staré partitury a interpretují je)... a nebude se zdržovat drezurní manipulací.

Takže, vážení současní hledači poznání, vy už nemusíte překládat a prepisovat a číst špatné a době poplatné překlady: zajďte si přímo do toho kterého centra (spirituálního) dění (což nemusí a vlastně by ani nemělo být v Indii nebo Tibetu), a pilně na sobě a svém pochopení dlouhodobě pracujte. A až dosáhnete osvícení, klidně si přečtete nějakou tu knihu Minaříka, Drtikola nebo Tomáše. Jedině tak totiž dokážete nespadnout do moře slov a neušpinit se, a navíc rozeznat a vytáhnout to podstatné: že totiž tihle mužové byli duchovní hrdinové, protože ve své době nepodlehli a vytrvali. Předali štafetu. Jenže tak jako by se dnes Gebreselasie nebo Bolt od Zátopka nebo Owense, kromě vůle po vítězství a usilovnosti v tréninku, moc nenaučili, nelze doporučit číst si (nebo dokonce studovat) ani tyhle tehdejší době poplatné a dnes tak zastaralé slovní rady.

Koleno

Jako červená nit se mým životem vine... koleno. V pubertě jsem běhal a sportoval tak intenzivně, že mě každou noc bolela kolena. Pan doktor tehdy pokýval hlavou a řekl, že prostě rychle rostu. Teprve mnohem později jsem se dověděl, že kolena souvisí s drahou ledvin a močového měchýře, a taky se sluchem. A že moje matka měla celoživotní potíže s ledvinami a cukrovkou: celé těhotenství proplakala, prý zklamáním ze života a manžela.

Na kurzu v Chorvatsku mi jeden účastník, ale též čajovník a léčitel, řekl, že si sice stěžuju na občasnou bolest v levém, ale že skutečný problém je v pravém kolenu. A já si vzpomněl, jak jsem při jednom zenovém sezení nevěnoval dostatečnou pozornost úpravě kimona, hodinu jsem seděl bez hnutí a nakonec nedokázal vstát: záhyb na kimonu se ocitl přesně na tepně a zmrtvělá končetina se sesypala zároveň se mnou. Nikdy nezapomenu na údiv, s jakým jsem v tom okamžiku sledoval, jak se mi *rozpadly* všechny klouby.

Dědeček z matčiny strany (po moravsku *stařeček*) je prý ten, komu se nejvíc podobám: viděl jsem ho na živo jen jednou a vzpomínám na jeho sbírku fotografií z legionářské cesty ze Sibíře a Japonska přes Suez do Evropy, vůni viržinek, která kouřil, a styl obouvání bot: bolela ho kolena, a tak jsem mu pomáhal. Přeskočily geny nejen v mé lásce k Dálnému vchodu, ale i k bolavému kolenu?

Když jsem překládal zenovou literaturu, našel jsem i několik příběhů mistrů, kteří měli potíže s koleny, ale to nic neubralo na jejich duchovní schopnosti pomáhat lidem na cestě k osvícení. Jeden dokonce nemohl kolena moc ohýbat, tak zasedl se skříženými nohama do pozice a až to smrti, několik let, je nerozpletl. Umřel a byl takto i pochován. Co je to bolest v kolenu proti osvícení, že?

Do svých pětapadesáti let jsem běhal jako kamzík, včetně sešupů v lese, ale pak, také protože jsme se mnohokrát stěhovali a většinou ze čtvrtých do pátých pater bez výtahů, jsem si zvláště pravé koleno nějak namohl, a začalo bolet a otékat. Na chirurgii mi z něj vytáhli dvakrát vodu, dali injekci antibiotik a oznámili mi, že teď už k nim budu chodit pravidelně. Cože, vyděsil jsem se, zhubl, upravil stravování a pil nějakou dobu Geladrink: dalších roky, když jsem to s běháním po horách nepřeháněl, jsem už potíže neměl.

Samozřejmě při delších sezeních a přednáškách (v sedě, se zkříženýma nohama) jsem si už delší dobu občas instinktivně hladil pravé koleno, ale až před čtyřmi lety na podzim se ozvalo, a pak, při hlídání sedmileté fenky teriéra, jsem jednou, když zabrala v závěji, koleno nějak špatně natočil a pak chtěl zabrat. Rup ho, málem jsem nedošel domů. Po pár dnech jsem si vzpomněl na babskou radu a po třech tvarohových zábalech a dvou měsících šetření se vše dalo zase do pořádku.

Jenže pak přišly tři roky v nejistotě a rozvod a emoce udělaly své. Koleno se hodně ozývalo. A prý budu muset na operaci (až se mi sníží tlak a cukr v krvi, vyrašplují mi chuchvalce uvolněné chrupavky). Jenže pokud by si někdo myslel, že je to špatně, není to tak. Bolesti kolen v pubertě mne připravily na pozdější zazen (v pozici na zkřížených nohou): abych vůbec mohl usnout, ležel jsem na břiše a jednu nohu jsem posunul skrčenou hodně nahoru, až k hrudníku. Otevíral jsem tak instinktivně pánev a pak jsem zvládal pozici lotosu jako jeden z mála Čechů. Na operaci jsem nešel.

Podobně tak bolesti kolen při sezení v začátcích mé zenové Cesty přispěly k tomu, že jsem zvládl soustředění do hary (naučil jsem se do ní tu bolest „strkat“ a tedy se od ní odpoutat) a mohl pak „do hary“ strkat (a správně luštit) i kóany. Zvládl jsem také a dovedl k mistrovství to, čemu říkám umanutost a bez čeho bych řadu věcí nedořešil a nerealizoval. A od počátku snah o realizaci svých potenciálů jsem z četby věděl, a pak *realizoval* zjištění, že nějaké bolavé koleno je nic ve srovnání s osvícením...

Nesprávně správné otázky

Každý den dělám poklony. Myslíte, že někdo dosáhl osvícení poklonami, nebo že to jde? Případá mi, že je v tom až moc pohybu a ke konci taky bolesti, když už svaly nemůžou. Taký mám pořád v hlavě Vaši historku o korejském mistrovi, který nakonec dělal 1000 poklon denně. To jako naráz? To musí být nějaká energetická vychytávka, že ano? Máte nějakou radu? To nemůže být jenom o silných nohách takový výkon... zeptal se písemně jeden snaživý student. A tak (samozřejmě nejen jemu), na jeho správné (protože odvážně položené), ale zároveň nesprávné (protože příliš dlouhé a z mladického spěchu vycházející) otázky odpovídám:

Tak jako „jen“ zazenem, ani poklonami nikdo osvícení nedosáhl. Poklony (tak jako zazen, a to asi mnoho studentů zenu překvapí) jsou rytmickou zahřívací motivační věcí těla, ale osvícení je věcí mysli (mozku). Pokud chybí správný úmysl (dosáhnout osvícení ne pro dosažení osvícení, ale abych pomohl ostatním zbavit se utrpení), pokud se mysl snaží zbavit mysli nebo s ní bojovat, pokud jsem při poklonách stále víc „v hlavě“ (protože dech nestačí a končetiny bolí), je to jen tělocvik: není to propojeno s myslí. S rozpouštěním pýchy se poklonami rozmývá, rozpouští ego (zvláště v klášteře, kde se např. služebně nejmladší mnich, jakkoliv je vzdělán a často mnohem starší, musí při každém setkání třeba v chodbě kláštera poklonit tomu služebně staršímu jako první). S nácvikem vybalancování a zefektivnění onoho vládného pohybu celého těla, které klesá a kleká a prodlužuje dech pohyby rukou nad uši tak, aby se neklaněl člověk, ale aby se „to“ klanělo samo. Ego zmizí, zůstává jen tahle zázračná existence ve formě tohoto zázračného těla. Právě rychlé pohyby těla usnadňují udržení koncentrace: tak jako při pingpongu, není čas „přemýšlet“ nad tím či oním úderem. A nakonec jde vždy, opakuji, o tu jednu jedinou poklonu, vykonanou tak efektivně a jakoby bez úsilí, až je dokonalá. A pak to jen zopakovat 107x za sebou.

Já mručivý zpěv mnichů necvičím, ale když to zkusím, tak mi to hned mručí. Je tohle dostačující, že mi to mručí, protože jsem uvolněný, nebo to má ještě něco navíc, co by se projevilo kdybych si třeba deset minut denně bručel?

Ale tak to má být, přece: necvičit, neusilovat, ale jen uvolňovat. Mručení mnichů je přípravným cvičením těla (zde uvolněním hlasivek), aby nepřekáželo mysli (uvolněním hlasivek uvolním i emoční bloky, přestože si třeba myslím, že neexistují). Aby ji dále uvolnilo, až za obvykle uvažované limity. Člověk nemůže „chtěním“, násilím uvolnit hlasivky, to se vylučuje. Ale lze uvolnit co nejvíce uvolněnými hlasivkami mysl tak, až se přestane „bát“, že víc to nejde. Zkušený mnich se takto (přípravným „mručením“ jako hlasovou rozcvíčkou, i když tento termín je zavádějící) připraví na zpěv sůter či recitaci posvátných textů v hale s ostatními mnichy. Z duchovního hlediska nemusí uvolňovat celé tělo (už je obvykle starší a tělo neregeneruje tak rychle jako v mládí), stejnou službu za 170 cm vysoké tělo vykonají dva několikacentimetrové svalíky v hrtanu. Cvičení pro cvičení (tak jako l'art pour l'artismus) je nesmysl a májí podstatu mručivého zpěvu. Tak jako když zpěvák zpívá ne protože je mu tak (emočně, tělesně i duševně) dobře, ale aby získal první cenu (Tibetáné tvrdí, že „zpívání bezduchých písní je toliko kumulace hříchu“). Jakmile ti to mručí, nepřeháněj to, nesoutěž, ale využij. Mozek génia se liší od mozku hlupáka jen tím, že pár kilogramů šedé hmoty toho prvního funguje daleko efektivněji (šetří energii, kterou pak může použít cíleně, a tehdy, kdy potřebuje).

Pořád medituju v zazenu, ale už trochu experimentuju. Snažím se ten meditační stav víc přenést do života, než ho nechat na polštáři. Třeba sedím jen pět minut a pak žongluju a snažím se udržet si ten stav. To žonglování je celkově úžasné, úplně cítím jak se mi uvolní hlava, myslím, že je to dobré už jenom v tom jak jsou ty míčky barevné, že to člověka pak hned rozveselí. Taky jsem zjistil, že naučit se něco nového se žonglováním je podobné řešení kóanu. Když jsem se snažil říkat si teď to vyhodím pravou a podeberu levou atd., tak to prostě nešlo, když jsem o tom ale nepřemýšlel, tak po nějaké době to v hlavě nějak lupne a jde to samo a já ani nevím co která ruka má dělat, dělají to prostě samy:)

Opět: nesnaž se, a jen prodlužuj ten ideální stav, kdy „to“ medituje samo. Kdy nemusíš počítat dech nebo sledovat plamínek v haře, kdy nic v haře je jen a jen nic (a hlava, tedy program ega, jakoby zmizel: nic neruší, do ničeho se neplete, svým způsobem přestává překážet: ve smyslu tvrzení, že největší překážkou nás samých jsme my sami, náš program v mozku).

Žonglování je, jako mručení či poklony, jen metoda, prst ukazující na Měsíc (symbol poznání a osvícení), nikoliv Měsíc samotný. Samozřejmě, když si zpestříš meditaci žonglováním, abys pak o to lépe a soustředěněji seděl v zazenu, proč ne. Ale ty ses „nudil“, protože jsi neseděl na 100%. Nejde o výdrž a soutěž těla, jde o to navykát mysl, aby si ona i tělo zvykly pobývat stále delší dobu ve stavu „před myšlením“. Jde o to, že právě takto a jen takto se pak uvnitř mozku postupně propojují neurony novými dendrity, a mozek se, tím co dělá, upgraduje (aby byl připraven na stav, kdy se to vše jakoby bleskem propojí a zapojí v daleko vyšší rovině bytí: na osvícení).

V rámci technické metody uvolnění mysli (aby se naučila postupně nemyslet na to co dělat či nedělat, tedy aby si nepřekážela, viz výše) lze samozřejmě vymýšlet další a další varianty, ale pokud půjde jen o „soutěž“, ve smyslu heč, já jsem nejlepší, není to k ničemu: naopak, pokud půjde o snadnější dosahování onoho ideálního stavu „ono mi to jakoby lupne a jde to samo“, pak je to v pořádku: rozhodující je i tady, tak jako ostatně ve všem, onen počáteční a nakonec i celoživotní úmysl.

Mám teď takový spánek-nespánek, většinou mi hlavě jen létají obrazy, myšlenky a různé jiné věci, a já vím, že nespím. A zajímalo by mě, jestli je to protože se mozek čistí (protože to by se čistil už fakt dlouho) nebo protože se jakoby snaží znovu převzít vládu, protože přes den se mu to nedaří, protože to jsem čím dál tím klidnější?

Právě ona soutěživost a ve tvém případě mladický spěch způsobuje, že tvůj mozek nemá dost času a klidu, aby nechal sny vyčistit všechny nezpracované vjemy a emoce předchozího dne, a připravil se (a mysl) na ten další. Opět: aby nebyl zítra zavalen nevyřešenými energetickými víry nevyřešených emocí:

když je vše zpracováno a uloženo do příslušných souborů, nemusí „myslet“ na to, co ještě nedořešil a co přebývá a tak překáží, ušetří energii, a o to lépe je připraven efektivně (tedy geniálně) vyřešit cokoliv ve smyslu rčení „nečekám nic, ale jsem připraven na všechno“. Mozek musí během noci projít několika tak asi hodinu a půl trvajících REM fázemi, a důležité taky je, aby nejméně jedna proběhla před půlnocí...

Většinou jak začnu nad něčím přemýšlet, tak jsem okamžitě v haře a ne v hlavě. Existuje na to nějaká rada nebo pomůcka? Když se snažím přemýšlet v haře, tak se jakoby myšlenky zastaví a já třeba ten daný matematický příklad nevyřeším...

Úspěšnost převádění vědomí do hary je opět jen účel, a ne cíl. Zjednodušeně, v haře jsem a měl bych být, abych stále více a úspěšněji omezil a omezoval nadvládu ega v hlavě. K tvému „problému“ (protože to je, nebo spíše by mohl být problém): právě zpěv manter (nebo technika PLL PLL PL) učí mysl pobývat zároveň v haře a zároveň si zpívat (a odetnout tak evolučně vnučené „namočení“ každé myšlenky v emocích). Pak dokážeš být (pobývat) v haře, tedy cele ovládnout i emoce, ale zároveň podávat vysoké (protože od emocí očištěné, osvobozené) intelektuální výkony.

Co je dostalo?

Na závěr týdenních seminářů chci po jednotlivých účastnících, aby v rámci podělení se o nejhezčí momenty právě skončeného týdne plného pro mnohé velmi překvapivých disciplín, také odpověď na prostou otázku: Co tě dostalo? Po týdnu na Padmafarmě, kde jsme ve své *splendid isolation* netušili, že na severu Čech, ale i v Ladaku, lidé přicházejí při bleskových povodních o majetek a domy, jsem všechny vyzval, aby mi napsali, co je dostalo (mezi řádky: aby si uvědomili, že přehánky v Bělé u Jevíčka a většina tak hrozně vyhlížejících běžných starostí byly a bývají jen takový májový deštiček, a že si užívali (a užíváme) jak prasátka v žitě, aniž si toho většinou býváme vědomi. Vychutnejte si první zpětné vazby (nechávám autentickou e-mailovou formu).

- Zpetna vazba je vice nez pozitivni. Ten ohromne silny magnet, ktery prisel on line a doslova me vcucnul se projevil behem tydne na farme. Vzpominam, kdyz jsem si po svem prijezdu cetla rozvrhy a seznamovala se s tim co me ceká a zrejme nemine. Nekolikrat jsem se usklibla a rikala jsem si "ach...ach...meditace praci...to jsou ale vynalezky...to jsem tady jako levna pracovni sila nebo co?!" V tu chvili se mi vybavil muj tatinek, ktery se mi

doslova smal do obliceji. Když na meditaci práci doslo, tak jsem zírala co to se mnou dělá. Poprvé v životě jsem vychutnávala ticho (od lidských hlasů) v kuchyni a poslouchala jenom to, co moje a práce ostatních přinášela. Pripadala jsem si jako Alenka v říši divů. Shodou okolností mě takto také nazval letos v Gambii jeden esoter, který mě viděl až do žaludku. Prý mám všechno tak čisté a hezké jako Alenka v říši divů. Rozhodně to nebyl lichotník a lamac ženských srdcí, protože jeho sexuální orientace jde úplně jiným směrem než ta moje. Ale uměl uhodit hřebíček na hlavičku.

Nikdy jsem si v bezném životě nezpívala, protože jsem zastávala názor, že zpívat raději nemám, protože to neumím. Během našeho společného straveného týdne jsem na to změnila názor a nyní - v bezném životě - se přistihuji, že si pobrukuji nebo zpívám v duchu. Obzvláště ten "vnitřní zpěv" je hodně posilující a uvádí mě do klidu. Provozují ho hlavně v mhd, mezi davů lidí, a konkrétně dnes v práci mi dal pocit všeobjímajícího klidu. Měla jsem chuť roztrhnout pruvodkyni v Regensburgu, ale slyšela jsem se, jak si zpívám :) Cítím se klidnější, v haře nemám zauzlovány ohromný balvan, nemám obavy "co kdyby", cítím se silnější a mám více sebevědomí. Před sebou mám seznam knih, které jsi mi doporučil, a také hudby. Těším se až si to budu všechno postupně vychutnávat. Pomalu, prozítkově, nic mi neutěče... Jinými slovy, všechno je tak nějak jinak. Nejde to popsat slovy, ale vím, že Ty tomu rozumíš. Hanka K.

- Dostaly mě mísy, strom a hlavně Karla. Chodíme spolu... Martin

- Nádherná byla meditační práce, tam bylo tolik nádherných zvuků tašek a ještě k tomu to byla taková tranzovní práce, že to bylo úžasné. Ty mísy mě hodně rozvíbrovaly, takže jsem začal být hodně vnímavý. Tentokrát jsem třeba při zpěvu a mísách víc naslouchal celku a ne jen sobě, začal jsem víc vnímat ducha skupiny. Dostaly mě šengy a sférická píšťala. Odpálkovaly mě jinam. A hlavní výsledek kurzu pro mě je, že jsem v haře bez snažení a cítím ji silně, jako takovou kuličku, co mě lehce tlačí v podbřišku.

Dneska jsem udělal 108 poklon s lehkostí, bez bolesti, poprvé v životě, to mě hodně nabudilo k pokračování v poklonách. Roman F.

- Na kurz jsem se těšil od té doby, cos vyvěsil termín na web. Rovnou jsem se přihlásil.

Má velká očekávání byla, že si konečně osáhám hang a vyzkouším sférickou píšťalu, a taky že nám ukážeš, jak zacházet s virgulkou. Taky jsem si moc přál naučit se "vypnout" mozek - zklidnit hladinu mysli a být v haře. Těšil jsem se na tvé vyprávění, zpívání manter a alikvotů, bubnování a prdění na didgeridoo.

V průběhu semináře jsem zjistil, že nedokážu potlačit myšlenky - pořád vířily hlavou a nešly odehnat. Nedokázal jsem udržet své vědomí v haře při poklonách, meditační chůzi a ani při objímání stromů.

Docela slibně to vypadalo při meditaci prací - tam se mi to chvilkami dařilo. Zklidnil jsem myšlenky a poslouchal, jak tašky krásně znějí když je pouštím z ruky a letí (zzzummm) a když je Martin chytá (bha!) - zzzummm - bha! Pořád dokola, jednou výš, jednou níž, jinak zněla taška s uraženým rohem, jinak nakřáplá - byl to koncert.

Ve středu jsem seděl v meditační místnosti s hangem na kolenou asi hodinu a hrál - tehdy jsem měl poprvé za celou dobu dokonale vyhlazenou mysl. Později se mi to stejné stalo se sansulou - brnkal jsem na drátky a mozek někam odplul..

S postupem týdne jsem se stal víc a víc uvolněným a alikvoty hvízdaly líp a líp. A nakonec jsem vypnul i ten mozek - díky sférické píšťale. Ten pocit při foukání byl velice intenzivní - jakoby se mi malí krouťící se hádci zavrtávali nahoru do mozku. Se zavřenýma očima jsem "viděl", jak se mi píšťala v rukou rozpíná do prostoru. Když jsem se posadil na své místo, ještě se nic moc nedělo (kromě nepřetržitého hučení v hlavě). Ale když jsme se pak zvedli a šli cvičit tibetský běh, hučení zesílilo - jakoby mi někdo vysavačem vyluxoval hlavu. Byl jsem jako v obrovské bublině - zastřená mysl, nemohl jsem se z toho probrat, koukal jsem "do blba", pořád to nepřecházelo. Už se mi to nelíbilo, nechtěl jsem. Nakonec jsem poprosil Pavla a Betty, aby mi pomohli. Sedl jsem si doprostřed místnosti, oni s bubny každý z jedné strany vedle mě a tím bubnováním jsem se konečně uzemnil.. Od té doby jsem cítil (a ještě cítím) všechny vibrace mnohem intenzivněji. Vlastní hlas mnou rezonuje od krku až po pupek..

V sobotu jsem si půjčil od Pavla šakuhači - nikdy jsem na ni nehrál a chtěl jsem si to zkusit. Asi půl hodiny jsem se z ní snažil se střídavým úspěchem vyloudit nějaké tóny. Najednou se to podařilo a flétna se rozezněla. A já jsem se začal třást. Úplně jsem se rozvibroval - začaly mi mravenčit ruce i nohy, pak "mravenci" velkou rychlostí vyrazili z mého pupku kolem dokola přes pravý bok a záda zpět do pupku a pak explodovali do celého těla - duševní orgasmus! Začal jsem se smát a brečet a třepal se jak ratlík a pak si musel lehnout, protože mě neposlouchalo vlastní tělo... TOHLE mě dostalo.

A taky to, že ačkoliv jsem všechny účastníky kurzu (kromě tebe) viděl poprvé v životě, u některých jsem na první pohled věděl, že je znám, jen nevím odkud. U někoho jsem si nakonec vzpomněl, koho mi připomíná, u někoho ne, což mě přivedlo na myšlenku, že na světě je několik stále se opakujících typů lidí. A že i lidé se stejnými jmény mají podobné vzory chování (vlastnosti, vyzarování - nevím). Už jsem se s tím setkal několikrát, a teď znovu. A taky zjištění, že Sebastian a Karel se od sebe zase tak moc neliší.

A taky večerní zpívání, kdy jsme se s Pavlem opřeli zády o sebe a mručeli kargyrou, „povídali si“ bubnováním, kdy kluci hráli na didžeridu...

A Lili, která se potom, cos odjel, nabídla, že nám něco poví o astrologii a souvislostech mezi sedmi kovy tibetské mísy a planetami, čímž krásně doplnila tvoje povídání o nový rozměr (a já si myslím, že i když tvůj odjezd všechny překvapil, mělo to tak být), naučila nás energetický vláček (kluci ti poví) a drobátko nám srovnala záda..

A v neposlední řadě mě dostalo tvoje povídání, návody, třešuté informace a energie, kterou jsi nám všem dal. Tomáš K.

P. S.: Hlasení tyden po seminari: "Baterky" mam nabity na 100% a energie na rozdavani. Porad se mi dari udrzet si dobrou naladu, v aute si hvizdam a mrucim alikvoty. Me telo citlive reaguje na vsechny vibrace - pripada mi, ze posloucham nejen usima, ale celym telem.

K praci se snazim pristupovat "meditacne" a docela to jde - za cely tyden jsem nenarazil na ukol, ktery by me nebavil. Lzice patri do leve ruky (uz davno) a troufam si tvrdit, ze leva ruka je (alespon se lzici) stejne sikovna jako prava. Ve volnych chvilich si klepu variace PLL PLL PL.

- Vše co jsem prožívala na semináři ve mně neustále dozrívá a jak se znám tak časem i dozraje do tvůrčí podoby :-). Nejvíce jsem překvapená jak si teď vychutnávám ticho a všechny ty zvuky kolem, to nepřeborné množství hlasů, šumů, příběhů co vyprávějí předměty, lidé, nástroje, příroda... zpívám si mantry nahlas i potichu, všude kde to jde, usmívám se na všechny kolem a když se na mě nechápavě obrátí jen já v hloubi duše vím proč ten smích. Ten vnitřní pocit klidu, jasné mysli a harmonie je těžší si v Praze a každodennosti udržet, ale pomáhají mi mísy, poklony a ranní meditace chůzí. Díky Ti za vše, za ticho, zvuky, cinkání, hudbu, meditaci, lidi, které jsem měla možnost potkat, duši nástrojů, kterou snad jednou najdu i ve svých vlastních nástrojích, které si vyrobím. Díky za ztracení a nalézání sama sebe, za hledání vlastní cesty, které nikdy neskončí, neboť cesta je cíl a snad se mi podařilo na ni již alespoň vykročit. Sobota večer a neděle ráno bylo to nejkrásnější ze semináře, neboť jsem cítila naše spojení ve skupině, souznění, i zpívání manter znělo jinak, stejně jako poslední nedělní poklony a meditace - jako bychom to vše dělali nejen pro sebe ale i pro tebe, cítila jsem že jsi tam byl s námi.

Ještě co mě dostalo: meditace chůzí, objímání stromů - pro mě velice emocionální zážitek, kdy kromě smutných a depresivních vizí (nad nedávnou ztrátou blízkého člověka - které ve mně strom opět vyvolal a probudil očistným pláčem) ke mně přišly i odpovědi a krásné vize a jak jsem již zmiňovala, můj strom mi zpíval a tento prožitek ani nemohu vyjádřit slovy. Lucie

Hrdelní a alikvotní

Množí se dotazy, zvláště od žen, jestli jim alikvotní zpěv neškodí. Prý kdesi četly, že ženy to v Tuvě „zpívat“ nesmějí. A protože je to jako v Rádiu Jerevan, a příčiny jsou zaměňovány za důsledky, a jabka považována za hrušky, pokusím se naznačit (subjektivně, jak jinak, a z pozice duchovního učitele, ne hudebního pedagoga) co o tom vím a tuším. Alikvotní zpěv, jak jej známe, je zpěv „harmonický“ (jak to nazval David Hykes), ve stylu velmi uvolněného zpěvu samohlásek ú, ó, á, é, í, zatímco „hrdelní“ zpěv (který ty tazatelky myslí) je mužská, původně šamanská, tedy tuvanská a mongolská soutěživá verze mručivého zpěvu, vyžadující úsilí a tlak.

Pro potřeby toho, co chci naznačit, to trochu přeženu – uvědomme si, že kočovníci v tavných zemích dodnes velmi intenzivně a od mládí soutěží: zápas, lukostřelba, jízda na koni – tavní muži museli a stále musí soutěžit. A všichni tuvanští zpěváci alikvotů, které jsem zažil, také „soutěžili“: předváděli a převádějí se právě jako zápasníci před zápasem. Hrdelním zpěvem by tedy neměly rozhodně začínat těhotné ženy (myslí se ty ve 3. a pak v 9. měsíci), protože by ve své začátečnické snaze (a nutném tlaku v hrdle) mohly předčasně porodit... tvrdí česká septanda. Jinými slovy, vždy záleží na intenzitě a úmyslu: ne že by se hrdelně, tedy velmi mručivě, dnes nedokázaly naučit na Západě a u nás i ženy, a když už by to uměly, neuškodilo by jim to ani v průběhu těhotenství (naopak, už přímo slyším, jak taková žena mručivým hlasem prakticky neustále zklidňuje sebe, ale především miminko v bříšku, a tahle ženská varianta hrdelního zpěvu se stává jakousi univerzální ukolébavkou). Pamatujete? Uvolnění hlasivek rovná se uvolnění emočních bloků... Důležitý je zde ale úmysl. Proč by to měly dělat? Jen aby se vyrovnaly mužům? Tahle (současná extrémní a ženám vlastně škodící emancipaci podobná) motivace je ženšťější neudělá... dámy, neberte mužům hrdelní zpěv.

Za tohle (jakési zneužití) ale hrdelní zpěv nemůže. Z opačné strany, když nesoutěživý muž na duchovní cestě původně silový a soutěživý hrdelní zpěv zvládne, mohl a měl by se pak dále spíše soustředit jen na zpěv alikvotů: umí udržovat hlubokou základní frekvenci, a na té pak nechávat rozeznávat alikvoty, a s těmi si dlouze (opakuji, nesoutěživě, bez předvádění) hrát – protože to jsou ty zvláště pro jeho tělo a mysl ty nejléčivější a nejduchovnější frekvence. A když už alikvoty, tak ne „soutěživě“ (rychlé změny jednotlivých alikvotů v předváděivé melodii), ale pomalé výměny velmi dlouhých alikvotů (jako když se tibetský lama rozezpívává – rozumějte: tělesně i mentálně a duchovně čistí předtím, než začne s dalšími mnichy zpívat příslušné mantry v rámci

každodenních obřadů). Pomalé proto, aby mělo tělo vůbec čas reagovat a něco pozitivně změnit.

Oba dva druhy zpěvu závisí na dokonalé sluchové zpětné vazbě (učí umění naslouchat). Alikvotní zpěv (jak si my tady označuje ten druh zpěvu, při kterém člověk zpívá nad základním stálým tónem výše zmíněné samohlásky, a jejich postupným roztahováním a transformací jedné do druhé vytváříme prostor, ve kterém se pak objeví vysoké alikvoty) totiž navíc závisí i na dokonalém psychickém uvolnění. Hrdelní zpět je silový, hrdlo je staženo, a muž bere pomyslně (ale když se to umí tak i fakticky) energii z hary, třetí čakry, tedy ze samého centra energie těla a té které bytosti. Alikvotní (harmonický) zpěv je snadný, lehký a nenásilný: zpěvák (zpěvačka) se navíc, jaksí mimochodem, naučí velmi efektivně dýchat: vydrží zpívat alikvoty daleko déle, než tuší. A pak, slyšet ženu alikvotně zpívat je zvláště pak i pro muže dokonalý hudební, duchovní ale i genderový zážitek.

Žijeme převratnou a konečně (po tolika desetiletích pokrytectví) „hravou“ dobu (ve smyslu *hrát si* na hudební nástroje, nikoli bolestně cvičit a trpně interpretovat). Zatímco „domorodci“ předávají umění hrát na didžeridu, mísy, šengy, ale i tabla, ale i zpívat alikvoty či hrdelně mručet, celá staletí přesně tak, jak je to naučili předkové, západané mají ohromou touhu objevovat dále.

A tak to byli bílí Australané a Evropané a Američané, kteří si začali hrát se po staletí neměnnými tvary základních hudebních nástrojů, a také vymýšlet jak nové zvuky v didžeridu, tak jiné a pohodlnější tvary a druhy hudebních nástrojů... a ze dva metry dlouhé didžeridu z eukalyptového stromku se pak vyvinula didžeridu ve tvaru padesáticentimetrové věci téměř do kabelky, nebo ve tvaru hlemýždí ulity, nebo skládací či zasunovací příruční hračky, a z velkého neskladného barelového steel drumu se pak vyvinuly různé ty do klína se hodící hangy a one-tone drumy, na které zvládne ťukat i dítě (a jak ho to baví, protože mu to hraje hned a nemusí chodit celé roky do hudebky!).

Z neměnného zvuku hvízdacích ozdob tuvanských lidových písní v koňském rytmu (protože vznikaly a byly zpívány právě při jízdě na koni) pak bílé tváře, a původně především David Hykes (a dnes např. i Saus, Zehnder, nebo, v ženském provedení Claudia Matusseková), vymýšleli další a další možnosti. Hykes (a dnes i další) tak dnes umí zpívat rovně hlasem, a hvízdát melodii alikvoty, nebo melodii hlasem a rovně alikvotem, nebo zpívat melodii a další melodii vytvářet alikvoty, a někteří němečtí zpěváci alikvotů dokáží zazpívat písničky „dvojhlasně“ (MUDrcům z Klubu skeptiků Sysifos vstávají vlasy hrůzou a zacpávají si uši), a umí „kolotat“ uvolněným uvolněním hlasivek a napodobovat tak slavíky, nebo si hrát s prostorem a nechat alikvoty zaznívat a

rezonovat nejen v hlavě, ale i v celé katedrále (bůhví kdy a jestli vůbec věda dokáže změřit, co všechno se v té rychlosti děje v hrdle a mysli zpěváka, a jak to pomůže pochopit, jak a co myslíme, a hlavně, dokážeme).

Alikvoty dnes zní v kostelech a v katedrálách (a léčí i velmi těžké nemoci, protože jakoby unikátně individuálními spektry frekvencí přeprogramovávají základní prvotní program lidství v každém jedinci) na jedné, a pro současníky znovuobjevují jak dokonalost středověké architektury, tak zázrak lidského hlasu a neuvěřitelných možností lidské mysli (na druhé, třetí a čtvrté straně).

Hrdelní zpěv zase, kromě toho, že je to dokonalá relaxace a uvolnění psychiky, pomáhá současným mužům, znejistěným „*expanzi ženství do sfér, které byly ženám ještě před deseti lety odpírány*“ (jak napsala jedna novinářka), znovu pocítit, co to je ryzí a nenapodobitelné, a tedy samo sebou si jisté mužství (a objevit tak navíc prostor, kam žena, už kvůli tělesným a evolučním dispozicím, nemůže).

Alikvoty sborově, nebo duchovně?

V sobotu 4. září 2010 byl na veliký záhon belgických květin na ploše Staroměstského náměstí nejhezčí pohled z oken domu U zvonu, kde se v nejvyšší patře, v hudebním sále, konal další z ročníků obětavě zorganizovaného festivalu alikvotního zpěvu *Pražské znění*. Obecenstvo se sice skládalo převážně z alikvoťáků, ale nakonec bylo na premiéře souboru vedeného Kanadankou Kivou Šimovou příjemně plno. Využiji příležitosti a pokusím se, záměrně poněkud vyhroceně, naznačit, že není všechno takové, jak to vypadá (v tomto případě zní).

Kiva je původně profesionální zpěvačka a hráčka na piano, ale její nadšení pro alikvoty a snaha propojit je s běžnou hudbou z ní přímo čiší. Při pročítání jejího životopisu jsem rezonoval, protože i ona strávila nějaký čas v Japonsku, i ona začala zpívat alikvoty s Jill Purceovou, a to přibližně ve stejnou dobu jako já. Kiva se pak dostala i přímo do Tuvy, na tamní soutěž ve zpěvu alikvotů, a od roku 2001 zpívá na různých festivalech (na jednom, v Albánii – věřili byste tomu? – se setkala a zazpívala si i s Nadishanou, o kterém jsem již referoval) a alikvotní zpěv vyučuje. V poslední době cestuje jednou ročně do Česka a do Prahy, protože je členkou (a jak jsem vyrozuměl občas jej i řídí) v Praze sídlícího *Evropského alikvotního souboru*. Jí řízený koncert sboru *Auralia* byl příjemný, a pokud piano zrovna nepřehlušovalo všechny zvuky v sále, posluchačkám (jako té vedle mne) naskakovala, hlavně z hlasu Kivy, husí kůže.

Jedním ze zpěváků byl i vynikající alikvotní zpěvák, ale hlavně výzkumník a bývalý sborový pěvec a hudební pedagog Wolfgang Saus (který odpoledne předvedl další ukázkou svého mistrovství).

Vzhledem k tomu, že účastníky svých seminářů a přednášek automaticky posílám na všechny alikvotní festivaly a koncerty, a také protože se mne jedna účastnice přímo zeptala, musím ovšem naznačit, že koncerty různých alikvotních sborů jsou, z mého hlediska (a při vší úctě k autorům, dirigentům i zpěvákům) příliš „technické“. Sborníkáři (Bollman, Saus i Kiva, u nás Staněk) jsou klasicky školení hudebníci, kteří, a za to je velmi chválím, odvážně přestoupili do jiné ligy. Jenže... co se v mládí naučíš... ti všichni (a další jejich kolegové) padají tak trochu do pasti snah předvést alikvoty nejen běžným divákům, ale i svým kolegům a jiným profesionálům (mimochodem, proto si tak cením Jill Purceové, která vystudovala původně operní zpěv, ale už více jak dvacet let vyučuje zpěv alikvotů). A navíc, při skládání a psaní kompozic do not (a jejich čtení při zkouškách a při koncertu) padají do stejné (levohemisférové, vizuální a tedy cenzurované) pasti, do které zapadla celá západní umělecká hudba.

Z hlediska klasicky školených zpěváků a sborníkářů samozřejmě platí, co napsal Jan Staněk: *Kromě erudovaných hudebníků – zpěváků se alikvotnímu zpěvu věnují často i nadšenci z jogínských a esoterických kruhů. Většinou nemají s klasickým zpíváním žádné zkušenosti, relaxují a meditují při broukání alikvotních tónů na nepohyblivém a nepřilíš kvalitním základním tónu. Pro popularizaci alikvotního zpěvu jsou jejich vystoupení někdy i kontraproduktivní.*

Ale no tak. Co takhle naučit nadšence z esoterických a jogínských kruhů zpívat dobře technicky, aby jejich základní tón byl pevný, a nechtít je přitom zlanřit do sboru? Je to hlavně otázka úmyslu, motivace. Jestliže chcete být dokonalí zpěváci a profesionálové, jděte zpívat do sboru. Osobně jsem se setkal s většinou těchto sborových zpěváků, ale všechny (kromě Wolfganga) jsem už zažil, při vší úctě, rozčilené, nespokojené, mračící se, nervózní, a v oblasti duchovna i po letech zpěvu alikvotů právě tak hledající, jakými byli předtím, než začali zpívat. Potkal jsem ovšem i českou učitelku operního zpěvu žijící v Itálii, která se na mém semináři naučila zpívat alikvoty, a po letech mi napsala, že má zájemců víc, než zvládne, protože Italové přestali chtít naučit se zpívat, aby byli jako Pavarotti, ale chtějí po ní, aby je naučila zpívat alikvoty, aby byli zdraví a šťastní. Co když je sborový alikvotní zpěv (tak jako muži zabrané porodnictví, nebo soutěže v józe s hodnocením uměleckého dojmu a technické hodnoty) jen levohemisférový pokus vrátit přirozeně volný, svobodný a jednoduchý alikvotní zpěv zpátky do ohrady přehledně složitého systému dobře

rozladěného, zato ale poslušně temperovaného, a přitom ztrémovaně soutěžícího království?

Vůbec nic proti sborovému zpěvu alikvotů nemám, ale neslyšel jsem za těch dvacet posledních let žádný sbor, který by mne nadchl tak, jako jednoduchý harmonický zpěv sólisty Davida Hykese. A protože jsem duchovní učitel, a záměrně ne zpěvák a hudebník profesionál, nabízím začátečníkům, a především duchovním hledačům, informace, aby se dokázali zorientovat. Tento *technický* (sborový) styl není to, co hledají oni – téměř přímý přístup k stále hlubinnější duchovnosti. Pro potřebu srovnání nazývám mně bližší a celoživotně sledovaný styl zpěvu alikvotů *duchovní*. Jakkoliv jsou totiž alikvoty dokonale a univerzálně léčivé, v myslích a mozcích technických (rozuměj, sborových) zpěváků jsou výhody zpěvu alikvotů přece jen omezeny a omezovány nezbytnou snahou levé mozkové hemisféry sledovat pokyny sbormistra, a především noty... zatímco když si jen tak improvizujete, s pobavením a úžasem nasloucháte, co se to ve vašich ústech, v lebce a kolem vás děje zvukově zázračného. Jste vystaveni, přímo, neblokovaně, léčivým a harmonizačním důsledkům působení alikvotů na člověka, a nakonec jste, jakkoli původně s nejistým základním tónem, čistými alikvoty (protože když už alikvot zní, je dokonale a univerzálně čistý a „jistý“). Jste tak dokonale ztotožnění a vyladěni s tím (pro vás) nejčistším a nejléčivějším zvukem ve vesmíru (který ladí).

Samozřejmě, i na koncertu alikvotních sborů zažívají jak zpěváci, tak posluchači, ony extatické pocity a zážitky něčeho jakoby nadpozemského – jenže z hlediska člověka, který celá desetiletí zpívá jen tak, nesvázaně čímkoliv, a otevřen všemu, na sborových koncertech ti, kteří původně přišli za duchovním (nejen esteticky hudebním) zážitkem, přicházejí trochu zkrátka. A pokud nejsou informováni (a proto to teď zmiňuji), mohou podlehnout okamžikovému dojmu, a navždy si myslet, že alikvoty jsou fajn, ale že očekávali poněkud víc (protože také vycítili trému a nervozitu zpěváků před koncertem, nebo při interpretaci složitých kompozic).

Informovanost je totiž i v tomto případě velmi důležitá. Před mnoha lety jsem u příležitosti prvního koncertního vystoupení Davida Hykese v rámci Pražského jara pořadatelům nabídl, že by měli posluchače na vstupence nebo v programu o alikvotním zpěvu krátce informovat (a že jim případně něco napíší). Odmítli s tím, že přece všichni vědí, co to jsou alikvoty. Podivil jsem se a zaradoval. Hykes zpíval nádherně, všichni byli nadšeni, ale ve frontě na kabáty jsem z několika stran slyšel, jak se lidí diví: "Zpíval krásně, ale proč ty ostatní zpěváky neukázali, to nepochopím..."

Již jsem o tom jednou psal: od svého zenového mistra jsem před třiceti lety dostal „kóan“: *Zvuk hudby je jen začátek. NEzvuk hudby, to je teprve ono.* Od té doby naplno a přímo mířím vždy za tím, co je ZA hudbou (a v říši duchovnosti). Nejméně dvacet let se snažím propagovat jakýkoliv druh alikvotního zpěvu... Dnes už je ovšem dostatečně znám, a také těch, kteří organizují koncerty a naučili se alikvoty zpívat, je už dost na to, aby tento druh zpěvu „přežil“. A tak je (i z výše naznačených důvodů) čas naznačit, že je rozdíl mezi *technickým* a *duchovním* druhem zpívání.

Alikvoty jen tak (opakuji, při vši úctě k jeho zpěvákům na všech úrovních) jsou fajn, a samozřejmě mnohem lepší než zpěv *Skončili jsme jasná zpráva* v manželské poradně, nebo ohlušující poslech techna, nebo Wagnera v šest ráno... ale alikvoty, zpívané volně a svobodně, jako duchovní metoda, to je teprve zážitek. Přitom tak jako lze studovat (při vědomí jistých rizik) operní zpěv, a ve volných chvílích si dělat radost a harmonizační očistu těla a mysli zpěvem alikvotů, právě tak přece je možno zpívat si doma „duchově“, a chodit povzbuzovat a vychutnávat si koncerty té „technické“ verze této zázračné a již téměř zapomenuté, a naštěstí znovu objevené, vokální metody, jak znovu rozeznít sebe a prostory kolem.

Nebo jinak, tak jako můžete pěstovat pelargónie za oknem, ale taky studovat ikebanu, nebo dokonce stát se japonským zahradním architektem, když děláte co děláte na 100%, v každém případě budete spokojeni. Jen vy, kteří nezvládáte alikvoty jako Wolfgang Saus nebo zpěváci z různých alikvotních sborů, když je slyšíte a vidíte na koncertech, nezávidíte: protože vždycky je něco za něco. Tvrdím, že (z duchovního hlediska) oni umí zpívat z not ve sboru, zato ale váš alikvotní (neškolený, přirozený, improvizovaný, hravý a klidně i nejistý) zpěv vám efektivněji pomáhá na Cestě poznání sebe sama. Jinými slovy, metaforicky zvládněno, Jan Staněk se v tomto ohledu mýlí: z hlediska duchovních potenciálů a možností nápravy současné společnosti je pop a heavy metal Trabantem, koncertní sborový alikvotní zpěv, přes chvályhodný úmysl popularizovat, Superbem, ale amatérské broukání alikvotů, jakkoliv na nepohyblivém a nepříliš kvalitním základním tónu, přímo Rolls Roycem (i když to jeho „řidiči“ zatím ještě nezjistili) ...

Jak na sférickou píšťalu

Učit se hrát na nástroj (v tom původním slova smyslu na nástroj hudební) pro většinu lidí bohužel doposud znamená dlouhodobou dřinu. Ale ani hrát si, tedy být uvolněný, nesvázaný technikou a teorií, v případě sférické píšťaly, což je nástroj duchovní, nikoli hudební, zde nefunguje. Protože už existují tři sférické píšťaly, a zahrálo si na ně kolem stovky lidí, je čas upozornit na některé potenciální slepé uličky, a doporučit jak co nejlépe píšťalu využít.

Sférická píšťala a to, co se při foukání na ni děje v hlavě, je velmi delikátní frekvenční uvolňování jinak obvykle napnutých, neuvolněných propojení. Obvyklé, všemi stresy a problémy od narození přes dětství až k nenaplněnému dospívání zablokované myšlení blokuje a zabírá velký prostor tvořivosti (schopnosti nenechat se omezovat iluzorními emočními problémy). Hra (tedy pouhé co nejdlejší a nejsoustředěnější foukání) na sférickou píšťalu naopak uvolňuje mysl a posiluje schopnost své vědomí rozšířit a rozšiřovat.

Ale v zásadě to platí i při hře na jakýkoliv jiný duchovní nástroj (jakoukoli duchovní metodu, jakoukoli snahu vymanit se z nadvlády racionality a iluze mysli): čím víc se obvyklého způsobu zvládnání nových návyků a dovedností vzdáme, čím víc se naopak otevřeme nečekaným a egem předtím nepoznaným způsobům, tedy čím méně se budeme snažit a spěchat, tím jistěji spolu s píšťalou dojdeme k cíli, který se až tak neliší od virtuózního výkonu v hudbě: vypadá to nakonec, že (se) to hraje samo, bez vnější viditelné námahy, a člověk zapomene na techniku hry a jen zírá, co se mu to pod rukama a s nástrojem i myslí děje.

Když začátečník foukne do píšťaly, musí v desetině vteřiny zapomenout na rozum, který nestíhá, a rozhodnout se, jestli fouknout víc nebo méně, a téměř okamžitě zjistí, že technika, dosavadní suverenita, nebo odvaha nic neřeší právě tak jako obavy z toho, že se to nepovede. Hráč či hráčka musí být okamžitě teď a tady: učí se tak cestě k duchovnosti. Zatímco při hře na didžeridu pomáhá nácvik a postupné uvolnění mimických obličejových svalů kolem rtů, a jejich uvolnění je zároveň i uvolnění emočních bloků, při foukání do sférické píšťaly jde o uvolnění mysli. Levá mozková hemisféra rázem zjistí, že její dosavadní zkušenosti jsou k ničemu (tak jako při pingpongu musí zareagovat rychleji, než obvykle trvá vjem, jeho zpracování a rozhodnutí jak a kam nastavit pátku) a obvykle zpanikaří: jenže tady je každé zaváhání hned slyšet! Hráč se tak učí být teď a tady a dokonce na 100%, což jsou další nezbytné atributy Cesty k poznání sebe sama a k duchovnosti.

Jak tedy hrát na sférickou píšťalu (a trénovat umění slyšet hudbu sfér)?
Základní rady se shodují s těmi pro duchovní Cestu:

Nespěchejte, cesta je i tady cílem.

Přestavět mozek nějakou dobu trvá (neurověda udává stejnou dobu po jakou se v duchovních tradicích světa medituje – tři měsíce). A nějaké důsledky či dokonce viditelně zjiitelná zlepšení toho či onoho sami na sobě nezjistíte (současné přístroje stále ještě nejsou dost jemné): jde to jen nepřímo.

Nenechte se zmást vnějšími efekty.

Nezastavujte se u podivných zvuků či změn za týden nebo za měsíc: cokoliv se děje, je v pořádku. Jakmile necháte ego, aby pozorovalo, kontrolovalo, těšilo se, nebo nesouhlasilo, už jste opět v pasti slov a starých programů a nic nového svou mysl a své tělo nenaučíte.

Uvolněte se a s pokorou jen a jen foukejte.

Učte se vnímat zvuky a své pocity nezúčastněně, nejlépe „harou“, jakoby zvnějšku, abyste nebyli namočení v emocích.

Nesnažte se.

Nehrajte na sférickou píšťalu s cílem hrát stále lépe (virtuózněji), naopak nechte ji aby hrála na vás. To vaše mysl je tím nástrojem, který je potenciálně dokonalý, to vy, vaše vláskové buňky v uších, slyší v každém zvuku hudbu sfér (ale program v mozku pak vše zcenzuruje do kulturou a výchovou daných limitů, tvrdících například, že zvuk deště, příboje, větru nebo zaskřípění není hudba: pro některé domorodé kmeny a vaše vláskové buňky je každý zvuk hudbou a takto vždy harmonizuje psychiku i tělo).

Nehrajte dlouho.

Z počátku jen tři až pět dlouhých výdechů, a dost. Nechte mysl, tělo (a neurony) si zvyknout, a jen velmi pomalu zvyšujte dávky. Některé příznivé důsledky se projeví až několik minut po skončení hry, a jiné až za několik dnů. Ten hlavní „pokrok“ ovšem nastane až po nejméně třech měsících soustředěné pokorné hry, a navíc ho sami na sobě nepoznáte.

Jinými slovy, tak jako jiné lidi, počasí, šéfa nebo hmotu ovlivnit nemůžete, jediné co můžete je ovlivnit svůj postoj k počasí, šéfovi a té které hmotě. Na sférickou píšťalu hrajte, aniž byste cokoli očekávali, ale buďte na vše připraveni.

Jakmile se ovšem budete „snažit“ lépe hrát (tedy ovládat píšťalu), část vaší mysl na tohle snažení musí vynakládat energii, která brání uvolnění a tedy

možnosti dát se frekvencemi píšťaly uvolnit ještě více.

Občas do všech čtyř komor nalijte stejné (přesně odměřené) množství vody (50-80 ml), což jemně posune frekvence a změní vibrační účinek, přičemž základní počáteční princip, rezonanční navození nižších mozkových vln a jakési regenerační „vypnutí“ racionality, zůstává zachován.

Mantra pro ego na Cestě

Od Silvestra roku 2009 začínám s posluchači přednášek a dalšími zájemci zpívat mantru pro ego na Cestě. Zatímco v tom širším slova smyslu jsou pro ego na cestě všechny mantry, protože rozpouštějí závislost na racionalitě (na úkor intuice a duchovnosti), v tomto konkrétním případě jde o přímé oslovení toho, co to všechno ovládá: softwaru, kterému říkáme mysl. Přestože vždy jednou větou obvykle vysvětlím, že jde o jakési niterné oslovení ega, nebývám pochopen. A tak se pokusím tímhle návodem na použití naznačit některé roviny a souvislosti, o které (nejen tady) jde.

Nejprve text: *Všechno co chceš taky máš, ticho je tvůj Otčenáš, stačí přestat vyvádět, klid a mír je rázem zpět, klid a mír, klid a mír.*

Melodie se zpívá na druhou mantru na CD (a DVD Devy Premal a Mitena z roku 2009), která se jmenuje *Calma e tranquillidade* (na internetu je u tohoto blogu dole adresa, kde je možno si poslechnout konkrétní melodii.).

První verš naznačuje iluzi našich existencí, totiž že jsme to, co si myslíme že jsme (a že až budeme mít dům a auto a děti... bude konečně šťastni). Trpíme, protože nám mysl neustále vytváří nové a nové „vize“ toho, co bychom mohli a měli mít a vlastnit, abychom byli šťastni. Jenže čím víc máme, tím méně jsme šťastni. Ve srovnání s celoplanetární situací patříme mezi 5% nejbohatších lidí vůbec (v kombinaci tepla, střechy, jídla a pití, telefonu a počítače s internetem). V tomto smyslu se tímto veršem snažíme program mysli znovu a znovu sdělit, že už má všechno co (původně) jako homo sapiens může (aniž by získával na úkor těch druhých či životního prostředí) chtít.

Druhý verš naznačuje Cestu, vedoucí ke zklidnění (hladiny) mysli, a tedy uzdravení a štěstí: ticho. Ne ve smyslu zániku aktivit, ale umění užít si klidu mysli a těla (ve smyslu narovnání jinak neustálými myšlenkami rozvlněné hladiny mysli, takže se realita odráží vždy fragmentálně, zkrlesleně). Jakmile se

do toho všeho nebudeme plést, jakmile se naučíme důvěřovat genialitě těl a zázraku existence, tělo a mysl si poradí. Jakmile se budeme „modlit“ k tichu (klidu a míru, ve smyslu českého významu indického slova šánti) zpěvem, pak se naplní rčení *Není cesta k míru, mír je Cesta*.

Třetí verš je přímý praktický návod na použití: jak dosáhnout klidu a míru (a s tímto stavem následně související moudrosti, soucitu a štěstí)? Stačí přestat vyvádět. Ti, kteří byli špatně poroženi, a kvůli dalším zbytečným a nespravedlivým trestům v dětství a ve škole se cítí niterně nejistí a ohrožení, se „brání“ agresivitou a bojem. Opička naší netréované a emoce a vnějšími i vnitřními nečistotami zpomalené a ušpiněné myslí prostě vyvádí a vyvádí: nedokáže uvažovat o důsledcích svých činů. Jedná emotivně a bezmyšlenkovitě, a až potom, co se něco stane, případně zalituje a měla by přemýšlet, jak zařídit, aby se to příště nestalo. Jenže opička mysl nemá čas přemýšlet, protože a proto neustále něco vyvádí.

Klid a mír je rázem zpět. . . ono mantrické dvojí opakování na konec, a pauzy mezi tím, jsou také záměrné. My neustále a stále víc spěcháme. Nedokážeme se zastavit. Nedokážeme držet rytmus pauz. Mysl by chtěla všechno hned, ale tělo potřebuje nějaký čas, aby se připravilo, případně přizpůsobilo. Nemůžeme chtít dosáhnout vnitřního klidu a míru po dvojím trojím zazpívání mantry, když jsme předtím třicet čtyřicet či více let trénovali „problémy“ a negativní vnímání skutečnosti. Ona nutnost niterně si počítat takt a dvojí „klid a mír“ zazpívat v původním, pomalém tempu, je velmi účelná a transformativní. Jakmile si tělo a mysl zvyknou, přijde jim to pak automaticky samozřejmé. A zpomalením rytmu těla zpomalí i rytmus myslí.

Zjednodušeně napsáno, když se tyhle čtyři verše v oné tak snadné a pomalé melodii zpívají neustále za sebou, mysl, a především její program ego, se postupně zpomalují a vypínají, protože jsou adresáty sdělení mantry: nedurdí se, že se jedná o nich bez nich, ale z podstaty zpomaleného zpěvu se klidně nechají zpomalit.

Tak jako když umíte zpívat alikvoty, a zpíváte vlastně jedním hlasem dvojhlasně (i když je to figl), nebo jako když se naučíte na didžeridu cirkulární dýchání: neustále zníte, a přitom se nosem nadechujete (opět figl), právě takto, pomocí figlu, se lze slovem dostat „za“ slova (pomocí kóanu na jedné, a mantry, která také užívá slov, aby slova vypnula, na druhé straně).

Nechte na hlavě, vážení: tohle by mohlo a mělo postupně zklidnit ega a pozitivně změnit váš i náš svět. Stačí přestat vyvádět, klid a mír je rázem zpět.

Vibračně, nepřímo

Uvolňovat, harmonizovat nebo dokonce léčit rukama, myšlenkami nebo tibetskými mísami, zvony či pomocí šengu se zdá být nesnesitelně a lákavě snadné... ale jen Evropanům a hlavně Čechům a Češkám. Šamani samotní, kdekoliv, v pralesech Jižní Ameriky nebo na sibiřských pláních a v horách Himálaje, velmi dobře vědí, že pracovat naivně, uspěchaně a hlavně nepoučeně je nebezpečné. A své učně vedou k trpělivosti, respektu a pokoře. Říkejte to ale naivně uspěchané *seminářové bohyni*, která chce všechno (i „pomáhat“) hned teď.

Legendární západní šaman Michael Harner to, jakkoliv metaforicky se vyjadřuje, také ví: „*Posílejte sílu pouze jeho zvířeti. Neposílejte ji přímo druhé osobě, protože by jí to mohlo ublížit. Necht' síla bezpečně proniká skrze jejího vlastního ochránce, neboť přímo lze pomoci pouze silovému zvířeti.*“ Když jsem poprvé viděl, jak jedna lektorka suverénně položila velkou tibetskou mísu na břicho těhotné ženy a rázně do ní praštila (ještě že se, na rozdíl od mnoha jiných žen, trefila, kam chtěla), zhrozil jsem se. Právě před takovýmto naivním stylem využití mís jsem roky varoval.

Zvuk tibetské mísy (natož činelků tingšá nebo dokonce šengu, což je v oblasti působení zvuku na člověka supernástroj, který Tibetané dlouho tajili, protože může být v rukou začátečníka až nebezpečný) obsahuje stovky naší hudbě neznámých frekvencí, a tak dodává lidskému tělu i ty, které již dlouho, nebo nikdy, nezažilo. Mísa, jako ostatně každý zdroj toho, čemu říkáme zvuk, se chvěje, vibruje. Působí-li na člověka jen akustické, nehmotné vibrace, tělo si s nimi poradí, jenže umístím-li mísu přímo na tělo, nebo dokonce na břicho těhotné ženy, působím nejen vibracemi akustickými, ale přímo i vibracemi oné slitiny kovů (a to ani nepřipominám, že jak těhotná, tak miminko v děloze se samozřejmě leknou).

Indové a další národy rozeznávají hudební zvuky udeřené a neudeřené (zpívané a nezpívané). Sítár zní zvuky udeřených strun, ale zároveň se na něm, rezonančně, rozeznávají i struny umístěné pod třemi hlavními (persky *seh tar*, tři struny): ty jsou „duchovní“ a „bezpečné“, protože nebyly rozeznány přímo prstem hráče, ale „jen“ vibracemi hlavních strun. Jsou tedy „čisté“, neušpiněny

emocemi hráče nebo výrobcem strun (nebo drátěného prstýnku, kterým se hraje), nebo výrobcem paličky, kterou se bouchá do kůže bubnu atd.

Je to (pro tělo, mysl a hlavně duši klienta) bezpečné? To je ta otázka, která by měla znít v hlavě každého empatického, tedy skutečného terapeuta. Nástroj je „médiem“ a svým zvukem přenáší nejen akustické vibrace, ale také nám ostatním nezachytitelné emoce. Rozčilený hráč nebo dokonce terapeut přímo škodí, protože „nástroj“, který používá, ať už je to šamanský nebo jiný buben, píšťala, mísa, šeng nebo jen hlas, přenáší vše, co má na hladině mysli: v případech rychlokvašených západních nadšenců a nadšenkyň jsou to většinou nevyřešené a často ani neřešené podvědomé zmatky a problémy.

O důležitosti toho, kdo a jak na určitý nástroj hraje, svědčí i dvě typické situace, kterých jsem byl svědkem a přímým účastníkem. Jeden známý se vnučil indickému sítáristovi jako hráč na „doprovodný“ nástroj, tampuru (má jen čtyři struny a účelem je vytvářet nepřetržitý vrnící zvuk, *drone*, jenž pomůže tělům posluchačů vyladit se na základní vibrace konkrétní rágy). A protože mu nedošlo, jak je důležité být dokonale po celou dobu soustředěn, po chvíli začal jen tak drknat a sledovat lidi kolem. Bylo přímo cítit, jak je sítárista stále víc nervózní, občas dokonce loupal po tampuristovi hněvivým okem, ten ale neviděl a neslyšel a jen si užíval svých pár desítek minut slávy.

Jindy bylo třeba bubnovat při rituálu vedeném americkým indiánem Emahó. Velikánský buben obsluhují čtyři zkušení bubeníci (ze čtyř světových stran) a musí nejen zvládnout bubnovat celé hodiny, ale vydržet i duchovně: hráč nesmí ani pomyslet na cokoli jiného. Rád bych bubnoval, ale majitel bubnu už to měl domluveno se svými kamarády. Jenže po půlhodině se Emahó neustále otáčel k bubeníkům a gestikuloval, že to není ono. Došlo mi, o co jde, a když jsem viděl, že jeden z nich už bolestivě přehazuje paličku z ruky do ruky, nabídl jsem se, že ho vystřídám. A začal jsem bubnovat cele soustředěn a vydržel to s ostatními více jak další hodinu. Po skončení rituálu byli všichni účastníci nadšení a dokonce i Emahó nás bubeníky pochválil: prý to bylo nejlepší bubnování, které zažil.

O čem to píší? O tom, jak moc záleží na tom, co má hráč na mysli. Jak moc se dokáže do hudby ponořit. Jak dlouho v tom dokonalém soustředění vydrží. A také o tom, že ideální je vibrační *nepřímo*: když působit, tak ne na hmotu, ale vibracemi, samozřejmě jen těmi vyzkoušeně pozitivními. Vibrace mísy totiž rezonančně probudí doposud zablokované energie těla, mysli a duše, a ony se jakoby samy obnoví v přirozených procesech. Přičemž méně je i zde více a hrát těhotným, miminkům, ale i ostatním by se vždy mělo velmi něžně, tiše: takto je to totiž nejpůsobivější.

Nemoc je jen špatná písnička (je původně vibrační povahy). Působení pozitivních, optimálních vibrací na lidské tělo a jeho procesy je tedy nejefektivnější, a změny na úrovni hmoty jsou nejbezpečnější, když je terapeut, hráč, zkušený, a jeho mysl tedy čistá. Právě tak (vibračně nepřímo), podvědomým napodobováním, a při hře, se nejefektivněji učí děti, ale i (šamanští a duchovní) učni a studenti. Jen tak se člověk může naučit ovládat a pozitivně transformovat sny. Právě a jedině tak se vzájemně mohou ovlivnit a přizpůsobit muž a žena v rámci manželství či duchovního partnerství. Právě a jedině tak učí duchovní učitelé: metaforou, náznakem, ironií, kóanem. Tedy vibračně, nepřímo.

Kauza Carlos Castaneda

Jak vnímáte C. Castanedu a jeho knihy, svět dona Juana a praxi „čarodějů“ z jeho skupiny? Případně co si myslíte o praxi magických pohybů (tensegrita), kolem které se rozbujel systém "masových" seminářů? napsal mi čtenář, a tak se pokusím naznačit, jak se na tento fenomén dívám z odstupu. Fenomény už mají tu vlastnost, že ve vymykají hodnocení ano, ne. Kauza Castaneda, jehož sebrané spisy v českém překladu dnes leží (až na zájem výjimek typu věčný student a zakřiknutá studentka) většinou ladem na policích knihkupectví a knihoven, je z podobného rodu. Vyjmuta z kontextu doby a tehdejšího (nejméně etnografického) paradigmatu dnes vypadá tehdy slavný (až mýtický, jakýsi novodobý indiánsko-šamanský a homérovský) vypravěč a spisovatel překonaně a „na smetišti dějin“ právě tak jako sbírka vinylů nebo, to snad ještě ne, svazky Dějin KSČ. Jenže to bychom s vaničkou vylili i dítě.

Když mi přátelé z Berlína vozili (v angličtině) první dony Juany, hltal jsem příběhy mladého amerického etnografa, který se jakousi osudovou náhodou stal duchovním žákem indiánského šamana a „čaroděje“, právě tak jako američtí, němečtí nebo jiní studenti: s červenýma ušima vzrušením. Po letech oficiální etnografie typu *Zlaté ratolesti* nebo přece jen modernějšího, ale také zhusta ze studovny o etnických věcech pišícího Levi-Strausse, to byl závan čistého větru. Tisíce mladých lidí v celém demokratickém světě začali studovat cizí etnika ne s fotoaparátem a magnetofonem v ruce, na které se skvěly zlaté hodinky, ale tak jako hrdina Castanedových knih: skromně, ve snaze nijak neovlivnit kulturu a zvyky studovaného etnika.

Dnes Castanedovy knihy vyvolávají tytéž úvahy, které (dovolte tu paralelu) vyvolává Alois Jirásek. Ve své době vykonal tolik potřebnou práci na uvědomění národa, a tak mu budiž řada nepřesností a nereálných fabulací odpuštěna. I Jiráskova, právě tak jako Castaneda, by přece u současných kritiků mělo „omlouvat“, že psali romány ke čtení, nikoliv vědecké a historické práce. Právě tak psal o Tibetu Lobsang Rampa (jehož *Třetí oko* bylo i u nás bestsellerem, a jenž i ve světě, jak uznale komentoval dalajlama, udělal pro rozšíření povědomí o tibetské kultuře a životě víc než kdokoliv jiný, přestože se ukázalo, že tento Kanaďan nikdy v Tibetu nebyl) nebo pro tehdy ušlápnutou českou duchovnost Eduard Tomáš (románem *Milarepa*).

Něco jiného jsou první tři Castanedovy knihy (ty další už psal spíše na nátlak svého vydavatele), a něco jiného je pak další a další nastavované čtení (a to, co se z toho pak vyvinulo a co dnes plní semináře *tensegrity*). Možná se mýlím,

ale, při vši účtě, když se někdo rozhodne, že vytvoří nějakou metodu, a vytrvá, dopadne to s ní (a s ním) pak často jako s jinými věrozvěsty, a v nedávné době s Hubbardem a dianetikou, Pogačnikem nebo Chobotem: po období výsměchu následuje období úspěchu a... devalvace učení, které svému zakladateli fungovalo, ale předáváno už jen žáky žákům zdogmatictělo (nebo se dokonce stalo jen předmětem snadného výdělku).

Zajímavé je, že zatímco knihy čarodějek jsem dokázal pročíst bez problémů všechny, které se postupně objevily v knižním vydání, u knih Castanedy jsem se dostal pouze k páté, kterou jsem nedokončil (i když koupené je mám všechny). Došlo u mě k zahlcení množstvím informací, které se snažím dodnes vstřebávat. Právě zhuštěnost a konzistentnost jeho zkušeností je skutečně velkým oříškem, který se bez praktického zkoušení a postupného zvládnutí alespoň části uvedených dovedností, nedá rozlousknout, píše i čtenář, a ťuká hřebíček na hlavici: učení, které je tak „západně“, levohemisférově, složité, jako bylo nakonec to Castanedovo, se neujme. Nebo jinak, jeho složitost by měla případné zájemce rovnou odradit. Co je složité, je konstruktem (a míří do) levé mozkové hemisféry, a tedy jiným než kýženým směrem. Západan nadšeně sledoval indiánské čaroděje (a tibetské lamy) právě proto, že nabízeli spíše pravohemisférové (vztahové, neverbální), holističtější vnímání světa. Jistá ukecanost pozdních Castanedových knih-románů (mimořádně, je to neřest i dalších amerických duchovních a jiných spisovatelů: jsou tam placeni od slova) je dalším varovným signálem českému zájemci, který si nechce k tomu zmatku ve své mysli přidat ještě další, složitější.

V 80. letech min. stol. jsem dostával od přátel v USA starší čísla časopisů (*New Age Journal, East West Journal, Tricycle, Yoga Journal, Magical Blend* aj.), ve kterých se Castaneda často zeširoka probíral (třeba i ve formě rozhovorů s jeho někdejšími studentkami), a když jsem se na něho a jeho knihy ptal Ram Dasse, Ruperta Sheldrakea nebo Ralpa Metznera, odpovídali i oni poněkud vyhýbavě: první knihy se jim líbily, Castaneda sám už méně. V této souvislosti (co se týká propagace šamanismu a změny západního bělošského postoje k „domorodcům“) se ovšem přímo nabízí Dalího citát: „*Jen ať se mluví o Dalím, i kdyby se o něm mělo mluvit dobře.*“ Jinými slovy, kdo z vás to má, pánové, tu až kultovní světovou slávu (více jak 17 milionů čtenářů v sedmnácti jazycích), tolik i odborného zájmu, a v tom lidském smyslu slova (nehledě na knihu jeho bývalé ženy) úspěšnou kariéru, řadu studentů, tisíce přednášek ale i dokonalou anonymitu slavného spisovatele? Na život jednoho (mexického nebo peruánského a posléze) amerického studenta a intelektuála docela dost, že?

Nebo ještě jinak: když se ptali Mao Ce-tunga (v dávných dobách, kdy platil za moudrého státníka a miliony mladých lidí na Západě studovaly jeho rudou

knížku), co si myslí o kapitalismu, odpověděl: „Ještě je příliš brzo na odpověď...“ Možná bude z tensesgrity něco jako západní verze Falun gong (ale je stále lepší, když její praktici cvičí tělo, než kdyby jen četli a kritizovali), možná zapadne tak jako desítky dalších ve své době senzačních a módních duchovních metod. Hodnocení Castanedy, jako ostatně vše, je a musí být přísně individuální. Pokud někomu tensesgrita funguje, a vylepší jeho postoj k životu (a ostatním), třeba tak jako tai-či, proč ne. Zenově napsáno, snažit se roky pochopit a zvládnout systém, který je svou podstatou jinému než autorovi nepochopitelný, je ovšem mrháním časem a energií.

Naznačuji, že je asi třeba brát roli Castanedy a jeho přínos vývoji západní společnosti s vděkem a pozitivně, a uznat, že se mu podařilo, tak jako málokomu, změnit paradigma: od dob prvního seznámení s donem Juanem statisíce západanů vnímá indiánské „domorodce“ a jejich (ale i naši) duchovnost (a možnosti mysli a vůle člověka) úplně jinak, než před Castanedou. A že se nedokážeme pročíst jeho posledními romány? Možná od nich (a Castanedy) chceme příliš (včetně toho, co musíme vykonat jen my sami). Bez Castanedy bychom se o šamanismus moc nezajímali.

Mimochodem, Viliam Poltikovič se vrátil z Peru, kde natáčel film o situacích, podobných těch v Avatarovi, a v rozhovoru pro časopis *Sedmá generace* řekl: *Šamanismus není nic primitivního, jak je asi v obecném povědomí. Jde o úžasné hluboké, otevřené a inspirující duchovní poznání. Vždy se v tom promítá obdivuhodná individuální osobnost daného šamana (často až renesančního typu – nepřipomíná to dona Juana?, pozn. aut.), který si umí stáhnout z jakéhosi vesmírného internetu jakoukoli informaci. Šamani mají velké znalosti o léčivém působení rostlin, dokážou s nimi přímo komunikovat a rostliny jim samy sdělují, jak působí a kde je najdou...“*

Kontaminace (nejen konstelací)

Tak znovu, jinak: tak jako jsou palačinky, usmažené milující maminkou, ke zblajznutí, protože jsou nasáklé láskou, jakkoliv nezměřitelnou, právě tak jsou dětmi i dospělými odmítaná jídla ve školních a závodních jídelnách kontaminovaná negativním myšlením a nesoustředěností nespokojených a často i aktivně naštvaných kuchařek. Právě proto, že, jako maso na jatkách celé hodiny trápených zvířat, to jídlo je kontaminováno, kromě umělých hormonů, i všemi možnými stresory (které pak kontaminují i těla a následně myslí

strávníků). Tak jako jsou některé učitelky tak plné lásky, že je děti celý život milují, a plní i jejich podvědomá přání, myslí takových, které učí z povinnosti, a odříkávají látku, ale myslí na to, jak jsou ti spratci nevladatelní a už aby to měly za sebou a mohly do důchodu, vší tou neřešitelnou nespokojeností, přes masky profesionálního úsměvu, kontaminované: po troškách, ale přece, kontaminují i myslí jejich žáků.

Tak jako když český bubeník, který celé hodiny bubnuje v rámci indiánského rituálu, a netuší, jak moc, kromě zvládnuté techniky a výdrže, záleží na vnitřním klidu a uvolněnosti jeho mysli, nevědomky způsobí, že je jeho bubnování a výsledný „pocit“ účastníků kontaminován chvilkovou a posléze celkovou nepozorností a blouděním mysli po holkách a vdolkách, tak jako je výsledný dojem z koncertu, v rámci kterého snaživý český hráč doprovází indického sitáristu na tampuru, a jeho mysl, právě tak jako jeho hra je kontaminována nesoustředěnou pýchou, s jakou se rozhlíží kolem, jestli ho všichni, které pozval, vidí, právě tak je mysl seminářově bohyně či konstelační psycholožky, i kdyby se poslední roky sebevíc krásnila a usmívala, kontaminována jak předchozím marným hledáním pohádkového, nebo alespoň hollywoodského štěstí, a zmatky manipulativně vnucovanými maskulinní společnosti, tak veskrze logickým (a ženskou intuitivní mysl v zásadě popírajícím, a proto zmatek vytvářejícím) západním „psychologickým“ vzděláním.

Tak jako je mysl duly, která ještě nikdy nerodila, podvědomě kontaminovaná strachem z neznáma, protože její tělo neví nic o všech těch hormonálních na sebe navazujících procesech, které by mohlo rezonančně předat rodiče, a kontaminuje tak mysl rodičky a porod se rázem zkomplikuje, tak jsou myslí gynekologů a porodníků, kteří vystudovali patologii porodů a císařské řezy, kontaminované jak mužským zadáním (jednat, nejraději akčně a rychle), tak tím, co je naučili na škole a za co jsou více placeni... a kontaminují i psychiku rodiček (a přivolají tak, přání je totiž otcem, tady porodníkem myšlenky, nutnost zásahu).

Tak jako je mysl lháře kontaminována chaotickými víry energií (a on se může marně tisíckrát utěšovat, že na jeho lži nikdo nepřišel: protože jeho vlastní mysl nikdy nezapomene, na databázi emocí je to tam do smrti, a žádný reset nebo defragmentace nepomůže). Skutečně pomůže jen dlouhodobá, trpělivá, neuspěchaná pozitivní práce na sobě samém (jen tak se neurony nově propojí novými dendrity) a osvícení. Nikoli jeden konstelační víkend. Dnes už víme, že nejléčivější jak na psychoanalýze, tak na návštěvě u rodinného či soukromého lékaře, je možnost se vypovídat a být vyslechnut.

Tak jako je ta podvědomá část mysli Henry Marshalla, jednoho z nejlepších západních zpěváků indických manter, který je zpívá už více jak čtvrt století, přes všechny ty roky cvičení jógy a zvládání manter pod vedením indického guru, kontaminována prvními třiceti pěti lety života amerického hochy z malého města a později psychiatra, tedy všemi jeho tehdejšími programy a křivdami a pokrytectvím pruděrní americké společnosti, tak je i mysl Berta Hellingera kontaminována jeho životem kněze, misionáře, terapeuta a až na sklonku života autora „nové“ terapie, systemických konstelací (a v okamžicích intuitivního rozhodování se ty drobné většinou potlačené energetické nečistoty nemohou neprojevit, a neznatelně nenarušit ideál doteku s duchem kolektivní mysli, právě tak, a o to víc, protože jsou mladí(é), nemohou být intuitivní pokyny či zásahy českých rychlokvašených (lidsky samozřejmě velmi nezkušených) Hellingerových žáků a studentek do průběhu konstelací ideálně kříšťálové: naopak, je v nich rizikově daleko více manipulace a pózy, než by bylo záhodno. Účastníci a účastnice systemických konstelací jsou pak kontaminováni jak všemi předchozími fobiemi a vztahovými problémy, tak i dlouhodobě neřešenými emocemi (a v případě lektorek i nesnesitelně naivní suverenitou, s jakou hned po prvních lekcích začínají konstelace vést)... a to vše si všichni vzájemně (rezonančně) předávají. To, jak to nakonec dopadne, je daleko více výsledkem náhodných a rozhodně neřízených procesů, než cílenou, ověřenou a vyzkoušenou terapií.

Lidský mozek totiž šetří energii a cenzuruje: odhaduje se, že vědomě si posluchači od učitele, řečníka či lektora berou jen pětinu, 80% všech „informací“ přebírají nevědomě, z gest, rytmu dechu, jakési niterné přesvědčivosti, charismatu, naznačených souvislostí a samozřejmě také všeho toho, co má na „hladině mysli“, jakkoli starého data to může být (mimochodem, když jde člověk po ulici, vědomě vnímá jen 8% zvuků ze všech, které jeho uši a sluchová centra v mozku registrují). Právě tak i řečník větší částí svého projevu, jaksi „mezi řádky“, vysílá a předává spíše obsah své nevědomě mysli (tedy i se všemi těmi zahrabanými maléry a zapouzdřenými nevyřešenosti).

Ještě jinak: když tibetský mnich tři měsíce deset hodin denně medituje v klášteře na nejrůznější abstraktní symboly mandaly soucitu, jeho mozek je pak nově propojen a on je přímo praktickým ztělesněním skutečného, ne jen proklamativního a teoretického soucitu. Když systemický konstelátor celé roky řeší problémy a záště (a je přitom oklopen životem plným spěchu a negativit a krizí), co asi jeho mozek trénuje a posiluje?

Proto také je předpoklad jakési ideální hellingerovské intuitivně dosažitelné *Spirit Mind*, a nekritická víra v ni, spíše přáním, než dosažitelnou a ideální

realitou (právě s takovými nereálně abstraktně mužskými ideály pracovali Marx, Freud a další inženýři lidských duší). Všichni jsme kontaminováni vším, co jsme zažili (a že to v téhle pokrytecké společnosti většinou byly, od traumatických porodů a drezurní výchovy, věci a jevy negativní) a často náhodným výběrem informací z databáze našich hard disků (navíc namočených do nevyřešených emocí) kontaminujeme, pokud přednášíme (nebo hrajeme hudbu, píšeme články, malujeme nebo vaříme), vše, co děláme, a všechny, na které takto působíme (a měli bychom si toho být vědomi).

Proto je i Bert Hellinger, Němec, kněz, misionář, cestovatel a terapeut, kontaminován a kontaminující, a o to víc jsou kontaminováni jeho žáci a následovníci (i v ženské podobě). Konstelační (emočními nečistotami neposkvrněná) Deva Premal se ještě nenarodila. Možná jsou systemické konstelace i pro Čechy a Češky použitelnou metodou, ale až tak za dvacet let: zatím je na ně (i právě kvůli všeobecné kontaminaci jak tím minule ideologickým, tak tím současným konzumním materialismem) příliš brzy.

Astrál a aura

Dobrý den, znovu Vám děkuji za odpověď na mou otázku týkající se osvícení. Dokonale jste mi osvětlil můj cíl. Mám ve Vás určitou důvěru coby znalce duchovního života prověřeného časem, a tak se Vás ptám, zda by jste mi dokázal osvětlit astrální cestování a vidění aury, napsal mi čtenář. A tak nejen jemu amatérsky naznačím, o co jde z pohledu člověka, který by rád poznal sám sebe a nesešel z cesty vedoucí k „realizaci“ svých potenciálů.

Bylo to tak odjakživa, ale zvláště dnes je pou- a zneužíván spěch. Když si začátečník někde v nějaké esoterické publikaci přečte o možnosti vidět aury jiných lidí, nebo když se dozví o spiritistických seancích našich předků, samozřejmě zatouží si to taky zkusit. Jenže před těmito „siddhis“ (zvláštními, až nadlidskými schopnosti, které někdy doprovázejí intenzivní snahy o dosažení osvícení) varovali už staří jóginí. Tak jako se vyplatí nechat si od nich (a zenových mistrů a šamanů) poradit co se týká meditací, správného posezu, nebo použití meditačního polštáře, nebo důležitosti jamy a nijamy (setu a settingu), vyplatí se poslechnout je i v tomto ohledu.

Paradoxů je na cestě k duchovnosti velmi mnoho: i zde, tak jako v životě, platí, že méně je více, nebo že čím víc toužím po osvětlení, tím víc se od něj vzdaluji. Tak jako stačí chovat se a jednat osvěceně (opakuji: když tři měsíce medituji na mandalu soucitu, neurony v mém mozku se trvale propojí nově, jinak, a já se stanu ryzím, tedy niterným a okamžitým, ne intelektuálním a vyčteným soucitem). Když budu pracovat na kultivaci svého těla a mysli, jaksi automaticky přijdou synchronicity, nebo schopnost přenést se v mysli jinam. Když se ale budu snažit získat schopnost ocítat se v epicentru ne-náhodných setkání mnoha úrovní času na přání či očekávání, nebo opustit tělo a „cestovat“ v čase a prostoru, ani synchronicky ani schopnosti opustit tělo se nedočkám.

Navíc zatímco mysl „dokáže“ (je to ovšem zase jen iluze) změnit sama sebe jedinou myšlenkou, tělo potřebuje přece jen nějaký čas na přizpůsobení se novým okolnostem. A nejen ony zmíněné tři měsíce. Buňky se neustále mění, respektive vyměňují (za sedm let jsme kompletně noví), ale v každé části těla jim to trvá různě dlouho. Proto jsou čeští adepti tantry tak neúspěšní: příliš spěchají změnit mysl, ale netrénují dostatečně trpělivě a dlouho na to, aby změněné tělo mohlo cviky a akce na vyšší a vyšší úrovni vůbec zvládnout.

Každá mysl každého člověka navíc na nové vjemy reaguje dosavadním slovníkem: je třeba se i vzdělávat a mysl připravit (tak jako je každý vyprávěný nebo čtený mýtus, pohádka, nebo dnešní horor, jakousi přípravou mysli na nějaké dobrodružství, šok, úděs: pokud tahle situace nastane i v reálném životě, mysl a tělo už budou částečně připraveny, a dokáží pak adekvátněji zareagovat. V tomto smyslu jsou duchařské povídačky v pořádku: člověk si vždy jevy, které jeho mysl nedokázala vysvětlit, musel buď pojmenovat a „zlidštit“, nebo (na)studovat. Ještě jinak, podivné, ale dnes fyzikálně vysvětlitelné jevy v přírodě (světélkování kmenů, zvuky ptáků a zvířat, lidem se podobající těla kytovců nebo vodních savců atd.) se, pojmenovány, staly součástí folklóru: my máme vodníky, skřítky a vodní víly, severané trolly, leprechauny a další havěť. Negativní shluky energií na bývalých popravištích nebo v domech, kde došlo k vraždě, na které podvědomě reagujeme, dnes změní každý zkušený proutkař. Fenomén poltergeist fyzika nevyřešila, ale svědčí o netušených (a zatím náhodných, nekontrolovaných) možnostech lidského mozku, mysli a emocí.

Naznačuji, že lidská mysl, je-li v tom kterém „oboru“ patřičně trénována, je neuvěřitelně mocná čarodějka a léčitelka. Jen je třeba si nechat poradit od zkušených a zjistit, že ztratit pár desítek let vzácného času na nácvik schopnosti, která mi změní mozek a já už pak nedojdu na duchovní cestě tam, kam jsem chtěl, anebo zjistit, tak jako u přání, že nevyčištěná mysl plodí špinavá přání a myšlenky a ty se bohužel často realizují, je nenahraditelné a zbytečné. To ego si přeje umět to či ono. Naopak, pokud člověk nesejde z mysli

úmysl dosáhnout osvětlení, aby mohl pomoci dosáhnout osvětlení i jiným (nejraději všem), pak má vždy přesně tolik energie (a tolik a takových schopností), které v tu chvíli potřebuje. Nebo ještě jinak, pak přesně pozná, že naprostou většinu takových schopností nikdy nepotřeboval a potřebovat nebude.

Umět komunikovat se „záhrobím“ nijak nikomu (až na výjimky svíčkových bab) nepomůže. Vidět auru, abych oslňoval kolegy, je nesmysl, naučit se ji vidět abych pomohl lidem odhalit nemoci a jejich příčiny ještě než propuknou, je lepší... jenže člověk brzy zjistí, že dokud jejich nemoc nepropukne, stejně nevěří a není jim rady.

Usilovně vytrvale a prioritně mířit k osvětlení je to, o co tu (v této době) jde. Zdržovat se, přes varovné značky, které nám zanechali někteří moudří předci, odbočkami a slepými uličkami, jako jsou „astrál“, je stejně jako přes všechna varování sahat na rozpálenou plotnu nebo skákat po hlavě do neznámého rybníka: nerozumné a zbytečné.

Sekt- a kostnatí

Teprve když zájemce o duchovnost spolehlivě rozezná povrchní a nekritický obdiv nějakého svatého (guru), či církve nebo sekty, od autentické, pracné a často i sebashazující spirituality, začne „vidět“ všechny ty drobné a pro sektáře (a jiné majitele zkostnatělého myšlení) neviditelné pasti do sebe zahleděného, malého ale našeho českého fundamentalismu. Poslední dobou neustále narážím na neschopnost posluchačů a čtenářů (spíše posluchaček a čtenářek) projít povrchním pochopením k pochopení hlubšímu. Naznačuji, že i to je jednou ze zásadních příčin sekt- a kost-natění myšlení a chování nejen skupin, ale i jednotlivců, a také (jaksi mezi řádky, a stále znovu) že jedna z hlavních příčin všeobecného kostnatění na všech úrovních společnosti, a nejen u nás, jsou medikalizované porody.

„Zdravím Vás, docela výstižně jste se vyjádřil k buddhismu Diamantové cesty. Máte pravdu že zvuk mis by mnohým začátečníkům jako forma meditace hodně pomohla než např. jejich meditace tří světél, s kterou začátečník většinou jako první přijde do styku. Jsou sekt- a kost- natí, to vím i z vlastní zkušenosti, víra jen v sektu kagy a Oleho, neuznávání jiných náboženských směrů. Mám v rodině dva od kagy, tak vím o čem mluvím,“ napsal mi čtenář.

Reagoval na odstavec v mém článku *Náboženská svoboda?* (o konferenci *Dvacet let duchovnosti ve svobodné společnosti*): Mluví náboženské společnosti tibetského buddhismu Diamantové cesty (žáci dánského lamy Ole Nydhala) mi po několika urgencích nakonec poslal nějaké údaje, ale když jsem chtěl promítnout i fotografie, napsal mi, že společnost se propaguje sama a nepřeje si být zmiňována jinými. Takle oficiální a státem uznaná společnost právě institucionalizací sice narostla (56 center a asi tisícovka aktivně meditujících), ale viditelně sekt- a kostnatí (když jsem před lety nabízel, že na vernisáži fotografií z jejich každoročních setkání zahrají na tibetské mísy, byl jsem odmítnut, a když jsem namítl, že právě zvuk mís by těm, kteří netuší, o čem to všechno je, pomohl otevřít mysl ryzí neverbální duchovnosti, a tedy i aktivnímu zájmu o tuto formu spirituality, vyhnaly mne dvě tehdy přítomné organizátorky se slovy: ale to je právě to, co my nepotřebujeme. Hm, každá masovost a z ní vyplývající nutnost mít řadu pobočníků a zástupců (kteří jsou pak nydahlovatější než Nydahl) korumpuje.

V jiném článku jsem přiznal zklamání z toho, jak se u nás v poslední době vyvíjí (či spíše nevyvíjí) „duchovnost“ (zatímco já píši a mluvím o esoterice za 49,-, Ivan Štampach na to má termín „ezošrot“). Právě tak jako jsem zklamán z negativního a k materialismu směřujícího vývoje některých „žen“ (které ještě nedávno meditovaly, byly vegetariánky a ekoložky), jsem zklamán i nesnesitelnou lehkostí, s jakou se hledači duchovnosti dají lapit na řečičky, pozlátka a pocit bezpečí ve skupině stejně smýšlejících. „Cítím totiž za současný negativní vývoj v komunitě lidí, kteří již v 80. letech min. stol. začali cvičit a jíst zdravě, a směřovat k realizaci svých osobních potenciálů (protože to byl původní smysl hnutí New Age), přesněji napsáno, za všeobecný sešup k duchovnímu materialismu u nás, jistou *zakladatelskou* zodpovědnost,“ napsal jsem.

O jaké hlubší pochopení mi jde? Když se například těhotná žena v osmém měsíci chlubí, že už ví, jak je důležitá vyrovnaná a pozitivní psychika, a že odřekla malíře, instalatéry, zedníka a zubaře, a pak ale dodá, „akorát si dodělám diplomku“, nebo když mamina, tlačící kočár se řvoucím a dlouhé minuty neutišitelným mímím, mívá jinou maminku, která má svou holčičku, klidnou, zvědavou a usměvavou v šátku (místo v kočárku), a udiveně zakrouť hlavou a prohlásí: „Takhle trápit děti!“

Člověk, který chápe věci a souvislosti na povrchní úrovni, a který je pak často, aniž to tuší, snadno zmanipulován rigidními názory autorit, nebo sektou (která je pro jeho cestu za poznáním jaksi bezpečnější, protože nabízí i pocit sounáležitosti k nějaké skupině), pak jeho mysl nevidí a neslyší názory nebo argumenty jiných: čím víc je již sekt- a kostnatý, tím víc vnímá jakékoliv jiné

názory jako výraz nepřátelství a útoku. Mozek lidský je skutečně nesnesitelně snadno zmanipulovatelný: rád a ochotně sleduje ty cestičky, které již zná a jsou „bezpečné“. A pak stačí pár měsíců v sektě a jeho myšlení a jednání zkostnatí.

V běžném světě současného nikdy nepochváleného dětství (a mužství) a autoritativního školství je totiž právě tohle běžný způsob, jak se mozek brání neustálému stresu. Často to začíná už v dětství: „*Přehnaný rodičovský dohled pravidelná hlášení aktuální polohy mobilem, důkladné lustrování kamarádů, zákaz všech jen trochu nebezpečných aktivit může dětem pěkně znepríjemnit život. Jak ale ukazuje výzkum japonských badatelů, může 'policejní' přístup ze strany rodičů dokonce poškodit dětský mozek. Potomci nadměrně ochrannářských rodičů měli ve srovnání s dětmi se „zdravějšími“ vztahy méně šedé hmoty v jedné z oblastí kůry čelního laloku. Tato oblast se vyvíjí v dětství a její odchylky se objevují u lidí se schizofrenií a dalšími psychickými nemocemi,*“ píše se v jednom článku v tisku.

Vzpomínám, jak byli západní intelektuálové překvapení, když se zjistilo, jak snadné je nějakého jakkoli vzdělaného a inteligentního vězně zbrainwashingovat (a termín brainwashing zdomácněl i češtině). Teď bych mohl psát o sektwashingu. Sekta totiž spolehlivě vymyje mozek každému niterně nejistému. Je to paradox: vnitřně nejistý člověk (kterému zmanipulovali neinformovaní a arogantní porodníci porod, manipulativní a mýty se řídící rodiče dětství, a tedy emoce, a nekompetentní a sarkastičtí učitelé školy a hravou zvědavost) se bojí, aby ho nezmanipuloval svět, a tak se skryje do náručí sekty, která ho ovšem, protože je vedena podobně postiženým, povrchně duchovnějším a jen drzejším vůdcem, nakonec zmanipuluje o to víc.

Naznačuji, že sice na jednu stranu by měl být člověk rád, že tisíce mladých medituji, ale na stranu druhou, zvláště když se například dovidá, že se na srazech a letních táborech těchto buddhistů překvapivě nedbá o ekologii, žasne, kam až, je-li institucionalizovaná, může dojít skupinová snaha o duchovnost. Moc korumpuje v jakémkoliv množství, a je jedno, jestli jde o moc v nějakém ášramu či sektě: tak jako vrátný ministerstva brzy jedná jako ministr sám, tak se i člen sekty brzy cítí jak chráněn a privilegován svým *posláním*, svou příslušností ke kolektivu, vyznávající stejného guru (nebo ideologii či hospodu, nebo sportovní klub), a nepřátelsky vymezen vůči čemukoliv odjinud (princip klubu či mafie).

Tohle sekt- a kostnatění se (bohu a nám všem žel) stává všeobecným jevem: fanoušek jednoho klubu nenávidí jiný, člen jedné strany nemůže přijít na jméno těm ostatním, ženy „jsou alergické“ na své muže. Psychologové už zjistili, že psychika takového sektáře (fanouška, politika, seminářové bohyně) skutečně

fyzicky trpí, musí-li jen vyslechnout názor druhého člověka, a vyrábí své strategie obrany. Myšlení nás všech (také kvůli stále agresivnější reklamě, silnějším médiím a všem těm ekonomickým, finančním a sociálním krizím) následně sekt- a kostnatí (právě byla oznámena nová nemoc: závislost na zdravých jídlech!). Protože to je zdánlivě snadnější a bezpečnější, než začít o svůj vlastní názor či způsob života zodpovědně usilovat.

Tragédií současnosti je pak sekt- a kostnatění elit: ti, co jsou stále bohatší, se už nezabývají charitou a sponzoringem jako jejich předchůdci. Svět se řítí do *d'áblovy říti*, protože i příslušníci těch pěti procent populace, které vlastní 95% bohatství, zesekt- a zkostnatěli, protože i oni se narodili a rodí *moderně*, tedy medikalizovaně: důsledkem je (přes tolik peněz, že je nikdy nestačí utratit) jejich niterná nejistota, která se projevuje permanentním nedostatkem osobního pocitu štěstí, a také zvýšenou nenasytností a nakonec sebevražednou lakotou.

Jak z bryndy ven? Kolektivně to snad vyřeší jedině buddhistická ekonomika (protože doufat, že střední třída se mezi sebou domluví, není reálné, jelikož i ona byla porozena traumaticky). Individuálně už to (v mém podání) znáte: dobře (nejraději orgasmicky) porodit, děti netrestat, ale jen chválit, zpívat si a radovat se, nenechat se zblbnout médii, učit se hrou, nebát se prohrát, nebrat se příliš vážně, rezignovat na konzum a objevit a kultivovat skutečnou vrozenou duchovnost.

Užijme si (se) a užívejme, dokud to jde. Aby se z nás nestali sekt- a kost-natí.

Matrix v Londýně (a jinde)

Při pravidelném cestování londýnskou rourou (metro se tu nazývá tube, roura či potrubí) jsem si nemohl nevšimnout, jak narostl počet reklam a jak jsou sofistikovanější. Podél dlouhých eskalátorů se na některých stanicích tyhle obrázky i pohybovaly, nebo byly softwarově propojeny a na několika desítkách tak běžela jedna dlouhatánská reklama – pohybující se noty na notové osnově. Při pohledu na davы lidí, kteří netuší, že jimi někdo, nebo spíše něco manipuluje, mne napadl zcela subjektivní, ale pro mne (a doufám že i řadu čtenářů) výstižný termín: matrix. Usmíval jsem se přitom... jenže jak jsem začal druhý den psát, vymknulo se mi to z rukou a klávesnice (počítač si zase

zašpásoval vtipně nesouvislými opravami), a, sorry, dopadlo to prorocky (a asi jen pro soustředěné a determinované čtenáře): takže si podržte klobouky a jedeme z kopce...

„Není on ten náš „rozum“ (prezentovaný jménem, společenskou maskou a číslem v matrice) také jakýsi (matrixový) avatar v jinak dokonalém těle, které se už pár tisíciletí a se stále menším zdarem pokouší ovládnout?“
Poznámka v recenzi Avatara

Pod stanicí Canary Wharf, ze které jsme vyjžděli a na kterou jsme utahání přijžděli, se táhnou kilometry chodeb v několika podzemních patrech, neomylně vedoucí a mířící k dalším a dalším krámkům, ale i velkým a rozlehlým prodejnám čehokoliv (shopping mall). Jednou jsem kolem jedné hodiny několik minut čekal na lavičce, a napočítal více jak 800 lidí, kteří prošli před mýma očima oběma směry, a pravděpodobně týž počet prošel za mými zády. Jak to tam asi vypadá ve špičce? Zažil jsem i větší návaly (lidí i aut) v Tokiu před třiceti lety, a tehdy mi zatrnulo při pomýšlení, že za dvacet let budou podobné povodně lidských a automobilových součástek v davu davů běžné i jinde ve světě. Před deseti lety v New Yorku k tomu přibyl i hluk a odpadky. Dnešní Londýn sice také funguje (a lépe než denně učpaná a páchnoucí Praha), ale trend je jasný: obyvatelé megaměst k přežití asi potřebují takovou formu existence, která je vůči tolikému zamoření nějak oslepí (jinak si tohle zblbnutí nedovedu vysvětlit). A tak *západní* civilizace reprezentovaná městy asi směřuje ke kolapsu a matrixu.

Jde o to, že pro tisíce bankovních úředníků, lidí spěchajících do podzemky (připomínám, byly prázdniny a studenti bůhvíkde) a turistů, bylo a je stále nemožnější matrixu (nikým nenařizenému, ale stále dominantnějšímu stylu života) uniknout. Kultovní film líčil osudy lidí, kteří žili své úřednické a běžné životy, a ani jim nedošlo, že žijí v matrixu, v softwarovém snu: ve skutečnosti bezmocně sloužili počítačům jako zdroj energie. Čemu sloužíme my? Řečnická otázka dávného čínského filosofa, jestli se mu zdálo o motýlovi, nebo jestli se on zdál motýlovi, je znovu na pořadu dne.

Jistě, námitka, že všichni vlastně žijeme v tom či onom našem vlastním matrixu (podle toho jak a kde nás vycchovali a zmanipulovali tím, jak a co nám nalili do hlav), je relevantní. Nikdy v historii lidstva ale (kromě stále více se naplňujícího proroctví Orwellova románu 1984, které jsme v socialismu brali jako ironicky sžíravou kritiku totalitního režimu, v němž jsme žili) nebyla úroveň postižení (manipulace) tak intenzivní.

S nadsázkou lze napsat, že od poloviny minulého století žije i většina městských žen v matrixu Hollywoodu (a dnes tv seriálů): zmanipulovány sladkobolnými příběhy o chudých dívkách, na které se usmálo štěstí v podobě hezkého milionáře, jsou dnešní ženy ochotny a schopny po tomto snu vzdychat a toužit od puberty (odkdy věčně sledují reklamy v televizi a listují v pozvánce do matrixu jménem Bravo) až po věk nezodpovědné dospělosti (kdy je neodolatelných pozvánek do matrixu tisíc plus jedna denně). Londýnská Oxford street nabízí tisícům žen, zvláště v sobotu, celodenní poutě od jednoho značkového obchodu do druhého a stého: všechny dokořán, aby bylo vidět ty tisíce ramínek a na nich vždy zlevněné a nesnesitelně neodolatelné a zbytečné, ale o to lákavější halenky, svetříky, boty, šaty a spodní prádlo a tisíce dalších zbytných pitomostí.

Ty nadšené ženy samozřejmě nikdy nenapadne, že žijí ne podle sebe, ale podle diktátu výrobců, prodejců a zrovna panující módy. Ani ty *emancipované* netuší, že vyměnily jednoho diktátora (muže) za jiného (matrix konzumu, nebo alespoň věčně rebelie proti mužům). Všechny si pak při návratu z matrixu konzumu pustí jiný matrix ve formě telenovely a mediálních příběhů a katastrof (na jednom kanálu šly hned tři případem propojené pořady, Kriminálka New York, Miami a Las Vegas, za sebou). A mozek si zvykne jako na drogu a bude vyžadovat stále více informací a více konzumu a více matrixu(ů).

V jednom knihkupectví seděla za plentou mladá žena a slyšitelně nějakému tomu tarotovému ezo-poradci vyprávěla, jak je zoufalá, že někdy má chuť to všechno ukončit, protože neví, jestli ji miluje. Je vdaná, ale ten druhý je asi lepší, jenže jak zjistit, jestli ji skutečně miluje? Telenovelami a časopisy natrénované (rozuměj: zmanipulované) ženy (i zde bylo možno v otevřených časopisech žen v podzemce číst nadpisy jistě odborných článků typu: *Tipy pro sexuální sny*) tak poslušně utrácují, co pracně vydělaly, aby mohly ještě více utrácet, a nefungující přístroje a z módy vyšlé kalhoty mění stejně tak lehce, jako vztahy a dietní poradce. Šťastně vypadají jen v sobotu, když poletují po obchodech (na Oxford street nebo v hypermarketech v Praze a jinde) a kamarádce ukazují, jak jim to sluší nebo nesluší. Matrix zhýčkané postmoderní konzumentky už zabral a není úniku.

V zenových kláštřích a centrech všude po světě nejsou žádné nápisy, informační cedule, nikde se tam nesmí povalovat knihy nebo noviny. Jde o to, že aby člověk vůbec mohl začít pracovat se svou myslí, aby dosáhl vnitřního klidu a míru, musí bezpodmínečně jaksi vypnout, informačně omezit levou (automaticky posuzovací a kritickou) mozkovou hemisféru. V současném Londýně více než jinde vypnout prostě nelze. Ze všech stran útočí nejen reklamy, hluk dopravy, plakáty a výkladní skříně, ale i vyvolávání prodavačů.

V jednom obchodě dokonce v rámci otevření házeli po nadšeně se hlásících ženách drobné nesmysly zadarmo – no nepřihlaste se a nedoufejte, že to vyvolavačka hodí zrovna po vás! Zatímco donedávna si i pozorný člověk málokdy všiml viditelných znaků pobytu v matrixu, dnešní centrum Londýna jich nabízí rovnou celou řadu. Matrix se už přestává skrývat, protože jeho dobrovolní i nedobrovolní relativním přepychem zhýčkaní obyvatelé a uživatelé by si jej stejně už nevšimli (tak moc jsou zaneprázdnění zábavou a konzumem).

I zprávy BBC (matrix veřejnoprávní iluze, že stále jde o seriózní *kanál*) byly prospikované bulvárními reportážemi, např. o tom, že se nějaký hoch utopil v mořském proudu (s rozhovory se svědky té které události: Jaký byl proud? Pláž byla klidná? Nevšimla jste si něčeho podezřelého, než se to stalo?), nebo přímý přenos příletu jednoho finančního podvodníka po sedmnácti letech na útěku před spravedlností. Je mi jasné, že v podobném matrixu v Matrixu žijí obyvatelé New Yorku, Tokya, Šanghaje a rostoucího počtu megaměst, ale zatímco loni tu byla místní atmosféra spíše multikulturní a uvolněná, teď, také asi pro přípravu olympiády v roce 2012 a rozkopené ulice, poněkud zhoustla a ještě víc zmatrixovatěla.

Matrix dominuje. Třetinu denního času si dnes pubertáči na celém světě v rámci svého matrixu stahují filmy a tráví čas jejich sledováním, nebo planě kecají s kamarády. Profesionální ajťáci žijí v matrixu počítačů, aby řešili matrixy klientů a zadavatelů, a pak jezdí podzemkou, která systematicky připravuje své uživatele na snadnější a efektivnější pobyt v matrixu konzumentů, ke svým počítačům doma... Mimořádně: Americký analytik Nicholas Carr tvrdí v knize *The Shallows (Mělčiny)*, že užívání internetu a neustálé nervózní přeskakování od jednoho média k druhému (internet, mobilní telefon, MP3 přehrávač, televize) mění neurální trasy v lidském mozku. Varuje, že to může připravit člověka o schopnosti, které mu umožnily vyjít z jeskyně a dojít až před obrazovku počítače. Hm. I nesnesitelně naivní lehkost, s jakou dnes (mladí) lidé dobrovolně nabízejí informace o svém životě (Facebook a další sociální sítě) je jen vnější (při troše snahy a pozornosti viditelnou) stránkou současného života v matrixu...

Nebezpečí je ovšem v tom, že mozek se přizpůsobuje a upravuje své obvody, takže za pár let pobytu v tom kterém matrixu si zvykne, a považuje to za běžné a normální... a jsme tak stále důkladněji naprogramováni. A nejsme svobodní, ve smyslu vytváření vlastních názorů (nejen přebírání programů někoho nebo něčeho jiného, co je tak silné, že nás to převálcuje). Matrix už si brzy vystačí sám, a nějakou svobodnou tvůrčí mysl ke své existenci nebude potřebovat, naopak, ta by mu překážela...

Kde je pak, a v jaké kvalitě, skutečná a reálná osobní svoboda? Nebyl už indický koncept máji, iluze, prematrixovský? Není ego alikvot biomatrixu? Jak rozeznat matrix v matrixech Matrixu? A ve smyslu vtipu, ve kterém jedna ryba odmítá tvrzení, že Bůh neexistuje, otázkou *a kdo teda vyměňuje vodu v akváriu*, je Bůh HoloMatrix?

Dnes už prakticky nelze existovat bez ponoření do toho či onoho matrixu, ale člověk by si měl přinejmenším být vědom případného nebezpečí totálního zmatrixování. Že přeháním? A co když ne? (O metodách, jak na sobě zapracovat, abych byl schopen matrix nejen rozeznat, ale dokonce se mu i ubránit, a objevit a uchovat si tak svou unikátní a zázračnou svobodu, píšu už hezkých pár desítek let.)

P. S.: Digitální hodiny na nočním stolku v bytě, ve kterém jsem byl hostem, měly značku Dot Matrix.

Smysl matrixu (a jiných chyb a nesmyslů)

Jaký mají smysl umělé kulisy kolem nás, tzv. Matrix? Když vezmu v potaz, že tady má vše smysl, napsal mi čtenář po přečtení článku *Matrix v Londýně a jinde*. A protože to je dobrá otázka, pokusím se naznačit několik souvislostí a možností. Je to asi jako když se ambiciózní rodič řečnický a s lomením rukama ptá osudu, jaký má smysl, že jeho dítě (které se učí chodit) tolikrát spadne na zadek.

Soudíme příliš často příliš ukvapeně a podle zrovna panujícího „matrixu“ v našich myslích. Občas se studentů ptám, jaký je smysl hrušky. Za těch asi 30 let jen jeden jediný odpověděl správně (protože už po týdnu semináře tušil, proč se ptám, a tušil, že v mé otázce bude jistě nějaká past na běžné myšlení): aby shnila. Smysl hrušky je spadnout na zem a shnít, aby tak semínko mělo kolem sebe dost vlhka a biologického materiálu pro optimální podmínky zakořenění další potenciální hrušky.

Lidstvo, které není moudré, se učí být moudré, a neumí to jinak, než metodou pokus – omyl. Každé dítě mnohokrát spadne na zadek (vycpaný plínami), ale

pak chůzi zvládne, a někdy to dokáže nejlíp na světě (malíčkový Ussianek Bolt si také mnohokrát sedl na zadek). Jen málokdo je ale génius a stejnou chybu už nikdy nezopakuje, protože se skutečně poučí... ostatní si „nabíjí držku“ neustále (jsou nepoučitelní). Lidstvo jako celek se neustále vyvíjí, i za cenu zjištění, že některé chyby jsou příliš drahé: kolik civilizací vyhynulo, protože se jejich populace přestala učit, nebo nebyla schopna zvrátit ke katastrofě mířící tendence?

Navíc lidský život je příliš krátký, aby mohl kdokoliv předpovědět, co se stane s tím nebo oním vynálezem za sto či tisíc let. Kdybych se zeptal starých Římanů, jaký má smysl vést vodu do měst olověnými trubkami, odpověděli by rovnou: je to po všech stránkách lepší, rychlejší a trvanlivější způsob. To, že my dnes víme, že právě pomalá otrava olovem byla jednou z příčin zániku jejich světové říše, je Římanům samotným k ničemu. Podobně jsme donedávna netušili, jaký je smysl slepého střeva. Teprve po dvou stech letech západní medicíny víme, že se v něm po každém antibiotickém vyprázdnění znovu expresně namnoží pro naše trávení tak užitečné bakterie.

Zkusme se zeptat jinak, více matrixovatě: jaký je smysl hackerů a výrobců počítačových virů a červů? Pesimista by odpověděl, žádný, jen zdržují a sypou písek do soukolí vývoje společnosti. Optimista by řekl „učí nás ostatní ostražitosti“ a léčí nás z naivity (protože co když nás v budoucnu čekají vesmírní nepřátelé ne s anténkami, ale ve formě digitálních entit, podobných virům a červům)? Obě odpovědi jsou správné a nesprávné zároveň (jako nemá řešení paradox „Schrödingerovy kočky“... jeho smysl je právě v tom, aby poukázal na dualitu světa atomů a zároveň nesmyslnost našeho snažení dostat jednorázovou a navždy platnou odpověď).

Americká novinářka Kathryn Schulzová v knize *Being Wrong: Adventures in the Margin of Error* píše o experimentu, který r. 1902 provedl na berlínské univerzitě profesor Frank von Liszt. V semináři se začali dva studenti hněvivě hádat a jeden z nich pak vytáhl pistoli. Studenti v panice se snažili skrýt, do toho se pokusil zasáhnout profesor – a zazněl výstřel. Profesor upadl na zem. Svědci, kteří nevěděli, že to všechno bylo zinscenované, byli odvedeni ven a měli svědčit podrobně o všem, co viděli. Všichni to měli úplně špatně. Svědčili o dlouhých monologích od lidí, kteří se na scénu dívali, ti přitom neřekli vůbec nic. "Slyšeli", že tématem hádky bylo asi deset nejružnějších, zcela fiktivních záležitostí, od partnerek přes dluhy až po zkoušky. Viděli všude krev, ale žádná krev tam nebyla. Většina lidí měla většinu faktů špatně a i ti nejlepší svědci nabízeli obraz, který byl fikcí z 25 procent. Čím víc si byli svědci jisti, tím víc se mýlili. Pokaždé, když se tento experiment provádí, jsou výsledky stejné. Důsledky jsou šokující, lidé nejsou schopni přesně popsat událost velkého

významu, kterou právě zažili na vlastní oči. Co to vypovídá o našich schopnostech analyzovat složitější otázky? Že naše schopnosti vnímat svět a argumentovat jsou zoufale omezené, a že svět je neuvěřitelně složitý. Díváme se na vesmír brčkem na pití. Takže hlavní otázkou není, jestli se člověk často mýlí, ano, mýlí. Skutečnou otázkou je: usiluje člověk o to porozumět svým chybám a poučit se z nich? To lze ale dělat jen tehdy, umíte-li přemýšlet o svých chybách zdravým způsobem.

Naše smysly nás klamou a vytvářejí nesmysly. A tak smysl takových jevů, jakým je stále zřejmější existence matrixu, tedy jakéhosi iluzorního prostoru, ve kterém nevíme, že jsme v něm (a chováme se podle tam platných pravidel, jakkoli jsou, viděna zvenci, nesmyslná), v tom dlouhodobém smyslu zjistí možná až vnuci našich vnuků (když to dopadne dobře).

Smysl všech těch individuálních chyb (i našich vůdců) a tedy celých společností (když to, opakují, dopadne dobře), ovšem je a bude v neustálém vylepšování softwaru a zmenšování, odhmoťňování hardwaru: v neustále dokonalejší koherenci (myšlení a nakonec i vědomí). Ve zefektivňování způsobů, jakým vnímáme, a jak umíme zefektivnit mozek a mysl.

Jinými slovy, i zde je jediným řešením a etností duchovnost, osvícení. Pravidelnou meditací a budoucími psychopřístroji zefektivněný mozek (pravidelným tréninkem soustředování se mysl naučí vysílat své „paprsky“, tedy myšlenky a ideje, stále koherentněji, ne jako světlo svíčky, nebo baterky, ale jako laser, jehož poselství doletí kosmicky daleko) se kromě mnoha jiného evolučně připravuje na věk vesmírných letů a pobytů. Abychom byli v budoucnu schopni se na vesmír (či naše pozemské lidské problémy a výzvy) dívat ne brčkem na pití, a ani ne Hubbleovým dalekohledem, ale ještě něčím daleko výkonnějším. A k tomu nám pomáhej i stále lepší zvládnutí digitálních technologií, aniž bychom padli do pasti nesnesitelné snadné tendence nechat se zmatrixovatět.

To už jsme ale na poli sci-fi: hledím směrem k představě, že jednou budeme schopni vědomí, zatím pevně ukotvené v hmotě, přenést do světa frekvencí. A kvantových přeskoků. Mimo náš dosavadní časoprostor.

P. S.: Kdybych se zeptal Jakea Scullyho, hrdiny filmu Avatar, jaký byl smysl toho, že byl zmrzačen a musel ze zamořené Země, uprostřed boje s pozemsky chamtivými lidmi, jako avatar (lidský software v umělém těle) by nevěděl. Ale na konci, když se jeho vědomí otevřelo ve formě blankytně modrého třímetrového a dokonalého těla příslušníka kmene Na'vi, by mu stačilo jen protáhnout se, zešíroka otevřít zlatavé oči, a velikou silnou čtyřprstou rukou ukázat obloukem na tu divokou nádhru přírody planety Pandora.

Pandořiny pilulky

Antikoncepce, zvláště pak ta hormonální, prý sexuálně i společensky osvobodila ženy, psaly nejen feministky, ale donedávna všichni (a doteď málo nebo vůbec neinformovaní) „odborníci“. Masová manipulace, které jsou od puberty vystaveny prakticky všechny (nejen) české ženy dospěla ke svému vrcholu. Vzpomínám na nenávidné a neobyčejně vulgární komentáře (jak ústní, po přednáškách, již koncem 80. let min. stol., a o dvacet let později pod mými internetovými články, které o hormonální antikoncepci psaly pochybovačně a později i varovně) pravdou dotčených a potrefených žen a dívek. A naznačím i další příčiny současného neutěšeného stavu (protože už třetí generaci nechceme slyšet): pilulka, feminismus, vulgární mluva... souvisí to víc, než si uvědomujeme.

V několika člancích jsem zmínil i hormonální vypnutí složitého a evolucí vypiplaného systému porovnání genetické informace (z feromonů mužů v jejich potu, ženami podvědomě registrovaných už na docela značnou dálku), pomocí kterého žena v desetinách vteřiny „zjistí“ genetickou kompatibilitu potenciálního, na ulici náhodně potkaného muže: jestli spolu budou mít zdravé děti. Takto, při použití hormonální antikoncepce, tedy při pravidelném užívání oné „osvobozující“ pilulky, je tento systém vypnut a ženy si „vybírají“ ty nesprávné partnery.

Ano, nekriticky a módně přijímané vynálezy, zvláště ty, které se týkají lidského zdraví nebo přírody vůbec, v sobě mívají a skrývají i faustovský zádrhel. Právě tak i dobře míněná vylepšení (právě protože „nechceme slevu zadarmo“), se občas zvrtnou: právě jsem se dočetl, že kvůli úsporným žárovkám se v USA zvýšila spotřeba elektřiny: lidé svítí od vidím do nevidím. Zpět k pilulce: *Osmnáctiletá studentka odjela jako au pair do Austrálie. Po dlouhém letu měla úporný kašel. Bez dostatečné lékařské péče do deseti dnů po příletu zemřela. Na plicní embolii. Možná se to nemuselo stát, kdyby jí gynekoložka nepředepsala hormonální antikoncepci. Dívka totiž byla z velmi rizikové rodiny - téměř všichni příbuzní muži už zemřeli na kardiovaskulární onemocnění. Jak se dodatečně zjistilo, i ona měla rizikovou genovou mutaci. Její příběh bohužel není ojedinělý, i když je tragičtější než ostatní. Trvale poškozený mozek má dívka, která dostala plicní embolii jako 16letá studentka. Její matka ani nevěděla, že užívá hormonální antikoncepci. Gynekolog prý před jejím předepsáním neprovedl žádné vyšetření, nezeptal se na situaci v rodině. Podle výzkumu Ivany Hadačové z Fakultní nemocnice Motol prošlo tamní hematologickou ambulancí v posledních dvou letech 21 dívek od 15 do 18 let,*

kteře měly trombozu v souvislosti s užíváním antikoncepce. Dvě z nich měly i drobnější plicní embolii. Více než polovina z těchto 21 dívek přitom uvádí, že se jich před předepsáním antikoncepce jejich gynekolog vůbec neptal na případný výskyt rizikových faktorů u nich ani v rodině. Deset mladých pacientek mělo přitom příbuzné, kteří prodělali podobnou příhodu.

Jak vidno ze záplavy ženských a dívčích časopisů, ale i ze stěn trafik, statistik rozvodovosti a pocitu (ne)spokojenosti a (absence) štěstí současných žen (ale i mužů), čím víc jsme (materiálně) bohatí, a čím víc jsou z hlediska feministek ženy „svobodnější“, tím méně jsme šťastní (a zdraví). Co to je to sexuální vysvobození ženy? Jsem pamětník, a tak si pamatuji nadšené články v Mladém světě, a minisukně a odhození podprsenek těch inteligentnějších dívek v druhé polovině 60. let min. stol. Naše slečny tehdy dokonce vyhodily do popelnic šminky a řasenky a přestaly se malovat... ale rozhodně nebyly o to ženštestější (hmidopišky nechť nechají na hlavě, nemám na mysli záslužné vysvobození z předchozí viktoriánské a pak socialisticky pokrytecké atmosféry ve společnosti, jen varuji před vylitím dítěte z vylévané vaničky).

Zamýšlím se nad nesnesitelně snadným podléháním módním a jiným zvláště z počátku tak lákavým novinkách (od bot, margarínů, jogurtů, řasek, podprsenek, ale i DDT, až po jaderné elektrárny, a já přidávám, pro většinu nepochopitelně, i symfonické orchestry) pravidelně již čtyřicet let. Ale místo nápravy přináší moderní život další a další možnosti žumpy a nakonec hezky zhořklé „pilulky“:

Poslal mi jeden známý závěrečný návrh na implementaci genderové rovnosti ze zasedání Rady Evropy, píše Alexandr Tomský. Dokument se incestně opírá o mnoho podobných předchozích rezolucí Unie, jako by odkaz na ně měl zvýšit jeho ideologickou váhu. V houštině bruselského angloidního newspeaku jen stále se opakující mantra o rovnosti mužů a žen. A přece. Příčiny genderové nespravedlnosti jsou dle výzvy evidentní - stereotyp myšlení, patriarchální předsudek a pracovní kapitalistický trh. V pozadí textu se ale skrývá ještě jeden nepřítel - dítě. A proto je zapotřebí, aby do pěti let „minimálně 90 procent dětí od tří let chodilo na plný úvazek do školky a 33 procent do jeslí“. Nostalgicky se ohlédnu za dobou, kdy byly v Anglii jesle považovány za komunistický zločin a v Československu koloval vtíp: „Co je domov důchodců? Trest rodičů za jesle!“ Marně poukazují všichni pediatři na skutečnost, že dítě do tří let potřebuje ke svému psychickému vývoji především matku. Unijní aktivisté mají jiný cíl: rovnost. A proto musí matka do práce, téměř ironicky komentuje publicista a vydavatel, který řadu let svého života prožil v Anglii, a má zdravý nadhled nad absurdnostmi tamního, ale i našeho světa. On totiž dobře ví, že nedorozumění vyplývá z mystifikace rovnosti mužů a žen. Rovnost obou pohlaví

před zákonem i v kariéře samozřejmě platí - za stejný výkon stejné peníze. Jenomže, muži a ženy mají odlišné role a snaha vnutit jim roli jednotnou - jakýsi unisex - je znásilňování lidské přirozenosti.

Hm, další Pandořina pilulka (skříňka), nad kterou se rychle a byrokraticky (a stranicky a konjunkturálně a hasičsky) uvažující politici a političky ani nepozastaví, jak jim to v západě jiných věcí splývá a jak rychle odhlasovávají všechny ty změny.

A ještě jedna pilulka, která vypovídá o tom, jak důležité jsou první kroky a kterým směrem: co se v mládí naučíš... (protože mozek si zvykne a natrénuje vulgaritu, a ty, jakkoli to člověk na sobě nezjistí, ho mění a změni)... mluvím o tom a píšu od 70. let, a viděl jsem desítky mužů a žen, které to skutečně změnilo až k nepoznání: nejen muži, ale i ženy a dívky jsou stále vulgárnější (s čímž souvisí i fakt, že jsme na prvním místě na světě v oboru kouření puberťáček (zjistilo se, že první tendence k rakovinnému bujení se dostaví už po půlhodině po první cigaretě vůbec).

O tom, že vulgarita naplnila společnost až po okraj, svědčí i popis jednoho divadelního představení naší přední scény: *Začátek je slibný: škvírou v oponě se objeví velká odhalená zadnice, na níž je upřeno světlo reflektoru. Pozadí je to mohutné a působivé. Patří zpěvákovi a autorovi písní Martynu Jacquesovi. Anglické texty jsou vskutku plné exkrementů a jiného rozkošného materiálu, což na místě ocení člověk s dokonalou znalostí angličtiny, jiným nezbude než si je dodatečně přečíst v programu.*

Já a Bůh

Nemám tím na mysli sebe, ale ono freudovsko-jungovské „já“, tedy racionální program mozku. S tímto programem se identifikujeme, jemu věříme (ať víme či ne, že je iluzí), právě on byl a stále je jakýmsi našim, jakkoli falešným Bohem. Ukazuje se ale také stále více, že ono dávné (indické, jógické, taoistické a šamanské, ale i mysticko a raně křesťanské) rčení *Bůh jsi ty* (Tat twam asi) je odrazem toho, co a jak nám reaguje v mozku. Už dříve jsem při debatách o víře a náboženstvích připomínal, že zatímco náš Bůh a naše Panenka Maria jsou běloši, ve vizích Indiánů mají podobu jaguárů nebo hadů, v představách Eskymáků se podobají sněžným čarodějnicím a ve snech Afričanů jsou černochoy. A i podle amerických vědců jsou představy věřících o Bohu jen jejich převlečenou vlastní vůlí.

Dokazují to, jak napsal v článku *Já sobecký Bůh* biolog John, kombinace dotazníkových průzkumů, experimentů a zobrazování aktivity mozku. Nicolas Epley se s dalšími čtyřmi kolegy z chicagské a harvardské univerzity snažil zjistit, proč přisuzujeme vlastním názorům tak velký význam a dokonce si vytváříme bohy k obrazu svému. Scany mozku pomocí funkční magnetické rezonance skutečně odhalily, že při uvažování o vlastních názorech se v mozku aktivovaly stejné oblasti jako při přemýšlení o postojích Boha. Bůh tedy sídlí v mozku na stejném místě jako jeho majitel, podle výsledků fMRI jsou možná jedna a táž osoba.

Vždy mě fascinuje, jak mobilní telefony, internet či GPS, tedy hmotné technologické objevy a vynálezy, rychle proniknou do našeho každodenního života, zatímco objevy na poli duchovním si dávají na čas. Od dob, kdy harvardský psycholog Wiliam James vydal knihu *Druhy náboženské zkušenosti*, uplynulo téměř sto let a až na některé neurovědyce a myslitele poslední generace, kteří kromě bádání také aktivně meditují a ke své praktické duchovnosti se na rozdíl od předchozích generací vědců i hrdě hlásí, se nic moc nemění. A když ano, veřejnost to vždy ostentativně, naivně či bážlivě přehlíží.

Díky Indovi Jóganandovi, Japonci Suzukimu, posléze 60. letům a poněkud naivním, leč populárním snahám členů The Beatles (a jejich následnému koketování s transcendentální meditací) a také Moodyho výzkumu života po smrti, knihám Stanislava Grofa a Společnosti transpersonální psychologie v 90. letech 20. stol., byla a raději stále je každá snaha o vědecké pochopení duchovnosti registrována, leč okamžitě devalvována nálepkou pavěda, v lepším

případě new age. Zkoumáme hlubiny moře a vesmíru, ale panicky se bojíme zkoumat hlubiny své mysli.

Relevantních výzkumů a následných pokusů scanovat mozek při extatických, mystických a náboženských zážitcích už ale začíná nezadržitelně přibývat a s rostoucí technologickou vybaveností se s nimi a s objevy o tom, co a jak se nám děje v mozku a kdo nám co promítá na plátno naší mysli, trhá pytel. Bijcům „pavědy“, kteří se křížují při vyslovení slova spiritualita, se to nebude líbit, protože výzkumy zcela jistě potvrdí empirické zkušenosti předků i současníků s tím, čemu se říká duše. I Epleyho výzkum směřuje logicky k závěru, že vše, co vnímáme, včetně mystických vizí a náboženských představ a zážitků, je výsledkem činnosti našeho mozku. Tam sídlí Bůh.

Konečně snad začne být důležité, jak se další generace budou rodit (tedy bez současného a bohužel častého traumatického poškozování mozků novorozeňat), a my si uvědomíme, jak ovlivňujeme nejen svůj svět každým činem, ale i každou myšlenkou. Konečně nám snad dojde, do jaké až božské míry přebíráme za svoje jednání i myšlení osobní zodpovědnost.

Jinými slovy, až v zrcadle dokonale zklidněné hladiny mysli pochopíme, že to my jsme ten Bůh, že to my jsme tvůrci svých světů a životů, i když většinou zatím poškozeně nevědomí, s nemytými, ušpiněnými a uspěchanými myšlenkami, začne být duchovnost nevyhnutelností a ctností.

Interference

Když cituji tibetské rčení, že ten, kdo pozná tajemství hudby, pozná tajemství vesmíru, posluchači přikyvují, ale je jasné, že nechápu hloubku a závažnost sdělení. Podobně když vysvětluji, že tak jako když přepínáme na tranzistorovém rádiu jednotlivé „vlny“, např. z dlouhých na krátké, nebo střední či FM (velmi krátké), tak i šaman (a tedy potenciálně každý člověk) dokáže (pomocí rituálu a ayahuasky) „přepnout“ mysl a *vidět* DNA rostliny, která jediná pomůže nemocnému. Konečně se objevily knihy, které o tom seriózně píší, a tak jako v jiných oborech (sebe)poznání, nabízejí logické vysvětlení celé řady vědou zatím nevysvětlených, a tedy bohužel odmítaných jevů a možností.

Už je to tady: objevila se kniha, která seriózně podpořila výše jmenované tvrzení, které by se dalo „přeložit“ do jednoduchého sloganu: vše je jen vlnění, a tedy rezonance a interference. Američan Richard Merrick v roce 2009

publikoval vlastním nákladem knihu *Interference: velká vědecká hudební teorie*, ve které nabízí možnost, že vnímání by se mohlo dát popsat jako harmonické soustřeďování, a naznačuje, že Pythagoras a jeho žáci věděli a uměli (se zvukem a jeho léčivými vlivy) víc, než si zatím dokážeme představit. „*Podstata harmonie tkví ne v mechanice vibrací a abstraktně popisných symbolech, ale v univerzálním, fyzikálním nastavení vlnového světa... Hudba je slyšitelná geometrie.*“

V čísle 79 anglického časopisu *Caduceus* (Eskulapovo žezlo, jinak symbol věčné vědy transformace) byla otištěna již druhá kapitola zmíněné knihy o univerzálních vzorech života: v jakési návaznosti na legendární a po třiceti letech stále provokující knihu Ruperta Sh Drakea *Morfické rezonance* (loni vyšlo další, aktualizované vydání) Richard Merrick dokazuje, jak princip rezonance tvaruje a organizuje, kromě tvarů přírodních, i orgány lidského těla. Tvrdí (a na obrázcích dokazuje) např., že *lidské tělo je strukturováno jako dva o oktávu od sebe vzdálené tóny*, nebo že *vnímání je alikvotní soustřeďování*, nebo že *materáské mléko je jakési hmotné vyjádření rezonance lidského srdce*, nebo že *spirálně organizované vnitřní ucho je vyvinuto aby redukovalo hluk a vnímalo alikvoty*.

Merrick si totiž před lety začal klást docela jiné než běžné otázky, a dospěl až k výzvě (určené současným vědcům a myslitelům), která dokonale rezonuje s tím, co učím celý svůj dospělý život: s pozitivním myšlením: „*Skutečná změna (společnosti a našeho světa) přijde až poté, co nejchytřejší vědci a učitelé přestanou hledat rozdíly, a začnou hledat a zabývat se tím, co máme s přírodou a vesmírem společného.*“

Posvátná geometrie, kymatika a role gravitace při formování tvarů přírody (od DNA až po tvary listů a lidských orgánů), a možnost kvantových fluktuací v mozku při myšlení... to jsou další výzvy, které dnes stojí před nepředpojatými a všemu otevřenými vědci. Jakési virtuální setkání dávných šamanů se současnými mysliteli se blíží: slova jako rezonance a interference (které např. Tibeťané neznali, ale o to důmyslněji empiricky využívali jejich principů) budou stále frekventovanější, a čím dřív budou tyhle zatím kacířské otázky a pojmy interferovat s všeobecným paradigmatem současné vědy, tím lépe pro všechny. Harmonické vzory vibrací jsou stejné všude ve vesmíru. Tedy, poznám-li tajemství zvuku (akustické vlny se také šíří tak, jako všechny jiné, tedy podle zákonů interference a rezonance), poznám tajemství vesmíru.

Jako bych to přivolal, na internetu se objevil článek, který stojí za to citovat. Protože pádně podporuje myšlenku starých Tibeťanů i novodobých myslitelů: *Při studiu zvukové vlny vzdálené hvězdy v ní skupina vědců objevila existenci*

magnetických cyklů, které prakticky zcela odpovídají slunečním. Tento pozoruhodný jev se poprvé podařilo odhalit pomocí metod hvězdné seismologie. Inovační technika používaná u tohoto druhu průzkumu vědcům umožňuje slyšet „zpěv“ stovek dalších hvězd. „Ukázalo se, že tato hvězda zvoní doslova jako zvon“ (zvýraznil autor, jenž o tomto tehdy gongovém efektu na Slunci, a tomu, že zatímco oko hledá, ucho nalézá, a tedy že zvukové vnímání, v zatím ještě neznámé formě, bude v budoucnosti daleko důležitější než to zrakové, psal již před dvaceti lety).

„Tón a hlasitost zvuků odráží konkrétní specifické změny, ke kterým dochází na povrchu hvězdy. V tuto chvíli tónina *zvonů* hvězdy vzrůstá, což jednoznačně vypovídá o nárůstu magnetické aktivity a přibližování se vrcholu aktivity,“ vysvětluje astronom z francouzského Střediska jaderných studií Raphael García. Jeho kolegové poznamenávají, že jimi poprvé vyzkoušená technika hledání může vědcům umožnit zkoumat mnoho dalších hvězd. Konkrétně to, že magnetická aktivita hvězd, které mají planety, může mít vliv na existenci té zóny v soustavě, která je příhodná pro vznik života. Mimo to studium cyklů aktivit jiných hvězd pomůže lépe pochopit procesy probíhající na Slunci a předpovídat změny v jeho chování.

Podle názoru specialistů se metoda hvězdné seismologie ukázala být překvapivě užitečnou, má budoucnost při studiu vzdálených hvězd a brzy se stane základní metodou. „Tato metoda je jedním z klíčů, jehož pomocí můžeme lépe pochopit naše Slunce,“ říká astrofyzik amerického Národního střediska atmosférického a kosmického výzkumu Trevis Metcalf. „Již dnes můžeme poslouchat stovky hvězd a zkoumat jejich magnetické zvláštnosti,“ dodává kolegyně Savita Matur, jedna z členek výzkumu.

Hm, vida, už je to tady, tetelí se dušička, bažící po všech těch letech posmívání a osočování po spravedlnosti a pravdě (a tak hlubinně nechápající, jak ti ostatní mohou nechápat). Korálek zadostiučinění jako velryba (mimochodem, už existuje přesvědčivý důkaz, že vojenské sonary ubližují velrybám, které před nimi v bolestech prchají). Doufám, že ti, kteří nejsou předpojatí, (ale i ti vnímavější na přednáškách) se po přečtení tohoto evangelia nadchnou možností „pochopit zvuk, a pak také vesmír“, tedy domyslet princip rezonance a interference. A začnou víc poslouchat, nejen co říkám a píši (a nejen já, a nejen David Hykes nebo Richard Merrick), ale i co pouštím ve svých rozhlasových pořadech a na seminářích. Protože jejich mozky (a myslí) zatím neinterferovaly s tím, co vibruje všude kolem. Ale při troše pozorného čtení a dobré vůle (k naladění) to jednou přece musí zarezonovat a začít interferovat..

Alikvotní vesmír

Jak je možné, že vesmír ladí? Že slyšíme a dokážeme zazpívat melodii? Nebo že poznáme okamžitě, jestli je hudební nástroj vyladěný nebo ne? Jak je možné, že elektrony obíhají kolem jádra atomu v přesných (vyladěných) vzdálenostech právě tak jako planety, a že vlny na vodě interferují stejně jako vlny zvukové, radiové, kosmické? Jak je možné, že obratle naší páteře při poklepu *zní* v dokonalé stupnici? Že poměry délek kostí a tvar ucha a tvar mozku a jablka odpovídají vyladěných číselným posloupnostem, které najdeme všude v přírodě, a že Tibeťané měli pravdu, když před tisíci lety začali prohlašovat, že jakmile člověk pozná tajemství zvuku, pozná tím také tajemství vesmíru? Jak s tím souvisí Sheldrakeova teorie morfických rezonancí a tvary listů a orgánů těla? A proč tak krásně a v určitých kvantech (alikkvotech) zní stále rychleji otáčená instalatérská trubice?

Když jsem před třiceti lety začal konečně pronikat přímo do tajemství zvuku a meditace, netušil jsem, že jsem si ze všech cest k duchovnosti vybral tu nejuniverzálnější: zvuk. Platnost a prorocká jasnozřivost termínu Nada Brahma (zvuk je Bůh) se mi od té doby nesčetněkrát potvrdila, a když jsem se pak před dvaceti lety naučil zpívat alikkvoty, vše se jakoby propojilo. Od té doby na seminářích učím jak meditovat, tak zpívat alikkvoty, ale také hledat pomoci virgule (vlaštovky) *alikkvoty* vody: každý podzemní tok má kolem sebe nejméně dva změřitelné alikkvoty na každé straně.

Účastníci těchto seminářů tak mají možnost žasnout nad zjištěním, že alikkvoty jsou všude okolo nás, jen je „neslyší“ (protože jim o nich neřekli, a mozek cenzuruje, o čem byl přesvědčen, že není důležité). Jakmile je ale jednou cvičně ve svém hlase uslyší, a natrénují (i za pomoci tibetských mís) i umění naslouchat, začnou je slyšet všude kolem. Ve zvuku motoru auta nebo autobusu, tramvaje, trolejbusu, ale ve zvuku meluzíny, šumění listů, zurčení potůčku a v hlasech zpěváků, které poslouchali celé roky, ale teprve teď uslyšeli, jak jsou krásné a (frekvenčně) výživné. Jinými slovy, tak jako víme, že skleněný hranol nám pomůže odhalit, že bílé světlo je ve skutečnosti celé spektrum barev duhy, tak každý tón je složen z řady částkových, alikkvotních tónů. Naše společnost ohluchla (používáme jen spodní třetinu původní kapacity rozeznávat výšky tónů) a se ztrátou sluchu ztratila i duchovnost. Jenže před dvaceti lety se i u nás, jako záchrana sluchu hudby i duchovnosti, objevily alikkvoty. Tehdy je dokázal ocenit málokdo, dnes už je jen otázkou času, kdy nám všem dojde, že (kromě radikální a pozitivní změny přístupu k porodům) je řešení krize naší současnosti právě a jen v alikkvoty zjevené duchovnosti.

Jak píše Američan Richard Merrick, „*V tom nejvšeoobecnějším smyslu jsou alikvoty (harmonické tóny) základem Přírody a měly by být, nebo se stát, základem všech teorií evoluce.*“ Když jsem v 80. letech v prostorech Národní galerie (pracoval jsem tam každou druhou noc jako noční hlídač) s kamarády zkoušel zpívat alikvoty, vyšli jsme tři patra a na koberci v kleče zkoušeli a zkoušeli (tehdy bez jakéhokoliv návodu). Jednou jsem musel seběhnout dolů do vrátnice zvednout telefon, a když jsem položil sluchátko, najednou jsem uslyšel dokonalé alikvoty. Běžel jsem nadšeně nahoru a všechny pochválil, jak jim to konečně šlo. Ale vůbec ne, naopak, dnes nám to vůbec nejde, ohradili se. A mne napadlo, že tam nahoře jsou alikvoty skutečně jaksi převrstveny nekvalitními tóny jejich hlasů, ale jak se akustické vlny musely propasírovat třemi zatočenými patry dolů, nekvalitní frekvence se vyrušily, a zbyla jen ta kvalita: dokonalé alikvoty. Nikdo mi nevěřil, dokud si to nevyzkoušel.

Po několika letech (a díky sametu) jsem pak v Schumacher college seděl naproti Rupertu Sheldrakeovi a společně ve dvojici jsme se pod vedením jeho ženy, Jill Purceové (jenž svou kariéru začala nádhernou knihou o spirálách), učili zpívat alikvoty. Mimochodem, jeho kniha *Morfická rezonance* právě teď vyšla, po třiceti letech, v novém doplněném vydání, a stále je pro zablokované mozky tradicionalistů velmi provokující, a pro otevřené mysli průkopníků a hledačů nádherně inspirující. Tehdy jsem mu ukázal vlašťovku a naučil ho hledat a nalézat alikvoty v podzemních pramenech (a teoretizovali jsme o tom, jak je vše nádherně propojeno). Právě díky umění otevřít mysl (když člověk hledá vodu nebo zóny, musí vypnout levou mozkovou hemisféru, a cvičí se tak i pro jiné, meditační a duchovní disciplíny) a rozpustit tak umělé civilizační bloky a kulturní indoktrinace mi začalo všechno „ladit“ a zapadat, a neměl jsem nejmenší problém pochopit, co chtěl svou teorií morfických rezonancí naznačit.

Dnes si potěšeně čtu v článku R. Merricka *Evoluce řízená alikvoty*: „*Když světlo opouští svůj zdroj ve spektru směsi elektromagnetického záření, postupem času se stává stále koherentnější (a harmoničtější, ve smyslu alikvotnější).* Ty neharmonické (nekvalitní) frekvence jsou postupně odfiltrovány, a zůstanou jen ty harmonické (jen alikvoty). Čím dále vlny cestují, tím jsou čistší. Podobně fungují lasery. A o kus dále je i on dokonale inspirující a potvrzující nejen mé názory na svět a vesmír kolem: *Je-li život krystalizovaná forma světla, také musí být „cestou“ stále koherentnější. A z téhle perspektivy by pak i pohyb v prostoru měl být považován za první zákon evoluce, protože vede život ke stále větší efektivitě, mobilitě, rovnováze, inteligenci a nakonec i hlubšímu vědomí.*

Není tohle, poprvé od dob Pythagora (od něhož západní civilizace převzala bohužel jen matematické pokusy vyjádřit duchovní harmonii světa) a jiných duchovních mistrů, dokonalý popis smyslu života a vesmíru? A co tohle: „*Lidské tělo je strukturováno stejně jako dva hudební tóny v oktávě, od vrcholku hlavy až ke konečkům prstů na nohou.*“ Kvantový fyzik Evan Hartus Walker navíc naznačuje, že náš mozek může fungovat jako kvantový vysílač a přijímač, s myšlenkami pod vlivem ne-lokálních kvantových efektů. Tělo a mozek tak mohou být jakýmsi alikvoty jako všechno ostatní ve vesmíru, a naše mysl tak může rezonovat v prostoročasu.

Když učím zájemce zpívat alikvoty, a když pak slyším na koncertu zpívat mistry v tomto oboru (za posledních dvacet let se harmonický zpěv, jak jej začal David Hykes v 70. letech min. stol., až neskutečně rozvinul), žasnu a jsem nadšen zároveň. Protože cesta harmonického zpěvu (aliquotů) je tou nejpřímější cestou k vlastní, ale i kolektivní duchovnosti... a tedy stále koherentnější budoucnosti.

Michel Odent radil těhotným ženám (aby měly zdravé těhotenství a bezpečný rychlý porod): „Jezte sardinky a zpívejte“. Já roky radím českým ženám jen „Zpívejte“. Dnes bych se už odvážil, také díky Merrickovi, dodat: „A pokud chcete ze sebe, ale i ze svých dětí, vychovat zdravé šťastné zářící a dokonale duchovní bytosti (protože to vše úzce souvisí), zpívejte alikvoty“.

Protože jak vesmír, tak i my, jsme původně dokonalé bytosti světla, směřující ke stále větší koherenci (harmonii tělesné i duševní)... jen jsme na to zapoměli. Protože vesmír (i jeho dítě, člověk) je alikvotní.

Kvantové přeskoky

Nedávno jsem zmínil sousloví, které vyvolalo zájem, a tak se pokusím podělit o úžas a nadšení z objevů a hypotéz, o kterých se píše v knihách a časopisech, jenž jsem si přivezl z Londýna. A které zase jen potvrzují, co tuším a na vlastní tělo a mysl zažívám posledních třicet let. Že duchovnost a správné vědomí (navazuji i na Buddhu, který kázal, aby se mluvila správná, rozuměj, pravá, tedy ne vulgární slova), a také že to, co si lidé (zvláště vědci) myslí o realitě (a když se jim něco nehodí, tak je to prý zbytečné), začíná být neudržitelné.

Naštěstí se vždy najde nějaký ten kacíř, kterému se nejprve smějí, ale který posune poznání o (chtělo by se napsat kvantový, protože o tom to bude) skok kupředu. Američan Stuart Hameroff se o záhadu mozku a vědomí zajímal od dob studií, když jako povolání si nakonec, kromě psaní knih a přednášení, vybral anesteziologii (protože způsob, jak člověk při anestezii vypne vědomí, je záhadný, dodnes vlastně neprozkoumaný, a úzce souvisel s tím, co ho tehdy zajímalo).

Hameroff začal před mnoha lety zkoumat i to, co věda o mozku zatím ponechávala mimo svůj zájem: tzv. mikrotubuly. Mimochodem, i v nejnovější knize *Lidský mozek* (anglický originál vyšel v roce 2009) jsou „mikrotubuly“ (přeložil bych to spíše jako mikrorourky) pro názornost nakresleny jen jako malý kabel, přičemž popisek ale tvrdí, že „tvoří buněčnou kostru“. Před lety právě tyhle útvary, seřazené do neustále se měnících konstrukcí, a vyplnění dalšími záhadnými částmi (dalšími miliony zvláštních útvarů proteinu, kterým se říká tubulin, a které se v nanosekundách mohou buď zavřít, nebo otevřít) vzbudily jeho pozornost.

Hameroff již v dobách prvotního rozvoje počítačů začal tvrdit, že tahle paralela nul a jedniček ze světa výpočetní techniky (a otevřeno zavřeno ve světě neuronů) je možná hodně důležitá, a naznačuje, že vznik vědomí v našem mozku asi není jen výsledkem přenosů vzruchů mezi neurony, ale spíše výsledkem činnosti zmíněných a vědou zatím nevnímaných mikrorourek. Tedy spíše tisíce trilionů „početních“ operací v množství tubulinu v mikrorourkách, které využívají kvantového přeskočení a vytváří tak to, čemu říkáme vědomí.

Zdánlivě odbočím, protože nejnovější výzkum v oblasti počítačů přinesl další zvěst: *Naprostou revolucí v konstrukci počítačů by mělo být uvedení kvantových počítačů do praxe. Vědeckému týmu pod vedením Jeremyho O'Briena, ředitele britského Centra pro kvantovou fotoniku, se totiž podařilo vyvinout kvantový čip pracující na bázi fotonů. Princip kvantového počítače je založen na poznacích Alberta Einsteina. Využití by měl najít hlavně u zpracování obrovského množství dat. Například vyhledání informací z miliard webových stránek by mělo být s jeho pomocí dílem okamžiku. Data jsou totiž zpracovávána podle pravidel kvantové fyziky, která umožňuje jednotlivým subatomickým částicím být na několika místech ve stejný čas. A jsme zpět u Einsteina a šamansko mystických záhad kvantové fyziky: stav mikročástice v kvantové mechanice totiž není popsán její polohou a hybností, jak je tomu v klasické mechanice, ale vlnovou funkcí. Částice tak může být v jednom okamžiku hned na několika místech najednou. Mikročástice se také mohou navzájem ovlivňovat na dálku.*

Zpět k Hameroffovi, který si uvědomil, že lidský mozek není jen pár miliard jinak „němých“ neuronů, ale spíše že každý neuron je nesmírně složitý útvar a má jakousi vnitřní inteligenci samu o sobě. Tedy že místo aby každý neuron rozeznal a dokázal nastolit stav ano nebo ne (jednička nebo nula, jako v počítači), má díky aktivitám v mikrorourkách potenciál tisíců trilionů početních operací každou vteřinu. Ve spolupráci s Angličanem Sirem Rogerem Penrosem pak Hameroff začal pracovat na modelu vědomí, založeném na možnosti kvantových přeskoků mezi mikrorourkami v mozku.

Jinými slovy, Hameroffův (a Penrosův) model vědomí a hmoty naznačuje, že to něco tajemného, co dává vzniknout hmotě a mysli, je možná věcí kvantové prostoročasové geometrie. Ve vědecké tradici se jí říká Brahman, ale jinde je známa spíše jako duch, kosmos... a že naše realita tak může být fundamentálně duchovní. Duchovnost, spiritualita, by se tedy měla seriózně vědecky zkoumat. Důsledkem tohoto modelu jsou podle nich také tři podstatná zjištění: propojenost všech bytostí ve vesmíru (pamatujete, jedna částice může být na dvou místech současně a obě se záhadně ovlivňují), zadržuje jakási božská moudrost všeho, kosmická vize, ovlivňující i naše rozhodnutí, tedy v samých základech prostoročasu zabudovaná spiritualita, a nakonec i možnost, že vědomí po smrti někde nějak, i když přeorganizováno, přežívá.

Důsledky jsou obrovské: vesmír možná není složen z částic a hmoty, ale je to spíše proces (kvantových) událostí. Nebo, jinými slovy, nepřetržitý sled jednotlivých kvantových přeskoků (tady znovu přichází do úvahy mozková vlna 40 Hz, která se vyskytuje u všech savců a některého hmyzu, a která může být vnějšně registrovatelným důkazem vědomí). A dále, tvrdí Hameroff, už buddhistické texty popisují čisté vědomí, které lze spočítat (prý šest a půl milionu vědomých momentů denně, což je ona gama mozková vlna), a pokusy změřit mozkovou aktivitu trénovaných tibetských mnichů odhalily, že jejich mozky dosahují vysokých frekvencí gama prakticky na požádání.

A jsme znovu u tvrzení Tibeťanů (a jóginů a šamanů a mystiků všech dob), že kdo pozná tajemství zvuku, pozná tajemství vesmíru, a že vesmír je tedy spíše písnička, než náhodná setkání hmoty (viz i teorie superstrun), a u tvrzení, že kdo pozná základní aspekty vlnění (interferenci, rezonanci), otevírá se tak poznání vesmíru celého (protože ten se vlní celý, od vln kosmických až po gravitační).

Ve světě kvantové fyziky se dnes dějí pro nás nepochopitelné věci, které možná mohou odhalit tajemství vědomí... a také duchovnosti. Co když je opravdu Brahman (nebo, chcete-li, Bůh, a nedejte se připoutat a zmást i v tomto případě nevýstižnými slovy, jde o princip) jen onen potenciální stav všeho ve vesmíru,

kdy každá částice může být na dvou místech současně, a vědomí je výsledkem kolapsů oněch „vln“ (tak jako při přeskoku elektronu z jedné na jinou dráhu vznikne foton)... a kvantově-vlnová funkce a kvantum vědomí jsou jedno a totéž? Hameroffova a Penrosova hypotéza vzbudila mezi kvantovými fyziky značný rozruch, a italská astrofyzikarka z Padovy, Paola Zizziová ji zkoušela ověřit pomocí složitých výpočtů v simulaci, co se asi dělo v prvních triliontinách Velkého třesku, tedy vzniku našeho vesmíru. Její práce nese titul *Vznikající vědomí: od raného vesmíru k naší mysli (Emergent Consciousness: From the Early Universe to Our Mind)* a navrhuje v ní hypotézu, že náš vesmír vznikl v rámci jednoho kosmického okamžiku vědomí. Téhle teorii se v návaznosti na Velký třesk (Big Bang) začalo říkat Big Wow (Velké Ách). Jinými slovy, celý vesmír může být jistý druh kvantové superpozice, ve které potenciálně existují velké počty vesmírů. Na konci velkého třesku nastal okamžik pro stejný kvantový kolaps (přeskok), ke kterým dochází v našem mozku v každém okamžiku vědomí. To tedy znamená, že lidské vědomí by mohlo být mikrokosmickým okamžikem vesmírného vědomí, a tedy že my lidé jsme všichni součástí kosmického vědomí, které proniká celám vesmírem. Wow! Ale tohle je přesně to, o čem mluví a píší mystikové všech věků! Jak dole, tak nahoře, přece...

Ještě jinak, v lidském měřítku se každý meditující nebo dokonce osvícený člověk prostě dostává hlouběji do této kvantové říše kosmického vědomí. „*Když se při meditaci dostanete až na úroveň ničeho, nebo toho, čemu lidé říkají nicota, není to nicota. Myslím, že to je ona prostoročasová geometrie, a vy se blížíte zdroji osvícené moudrosti která je součástí tohoto fundamentálního pole, a začínáte si toho být vědomí,*“ tvrdí Hameroff. „*Duchovní metody, jako třeba meditace, vám umožní ponořit se do platónského světa moudrosti a světla, který je základem všech věcí, jak hmotných, tak mentálních. A bude-li tahle hypotéza kvantového vědomí potvrzena, potvrdí to reálnou existenci základní duchovnosti života, podemele převládající materialistický světónázor, a dá lidem až neskutečnou naději.*“

V tomto smyslu je pak osvícení (či po mnoha desetiletích dokonale vymeditovaný mozek tibetského mnicha, který je schopen dosáhnout gama mozkových vln, rezonujících s frekvencí „vědomí“) také jen přeskok ze světa iluzí (dnes tak ušpiněné lidské mysli) do původního Platónova a Buddhova světa lásky a světla (ilustrovaného Hameroffovou hypotézou prostoročasové, posvátné geometrie): do samé podstaty v realitě vetkané... duchovnosti.

Teď snad mým přemýšlivým čtenářům třeba naplno dojde, proč tolik let (a nejen já) opakuji, že nemoc (a současný stav světa) je jen špatná písnička (a proč propaguji zpěv manter a hudbu, která nepotřebuje noty a akordy), proč

Buddha řekl, že všechny živé bytosti jsou vrozeně osvícené. A taky proč ve svých knihách propojují svět (té původní nerozladěné) hudby se světem duchovna, ale také labyrintů a menhirů. A proč poslední roky na otázky, jak se mám, odpovídám výborně, moc si to užívám. Protože jsem posledních třicet let hudbou (a také díky duchovním metodám a pozitivnímu myšlení) trénoval, tak jako šaman (který pomocí rituálu a třeba ayahuasky jaksi „přepíná“ své vědomí o desítky či stovky oktáv výš), v rezonanci s tou nerozladěnou realitou kolem, kvantové přeskoky.

Čtyři pravdy (pro pokročilé)

Buddhisté, anebo ti, kteří se vydávají na Cestu poznání sebe sama pomocí buddhistických pravidel a metod, znají ony základní čtyři Buddhovy pravdy o existenci utrpení, o existenci vzniku utrpení, o existenci zániku utrpení a existenci cesty k zániku utrpení. Jinými slovy o tom, že příčinou lidského trápení a neštěstí je v zásadě to, že ač má každý člověk možnost zjistit, že trpí, protože má strach, a strach má proto, že se bojí o to, co se mu líbí, a protože netuší, že všechno, co se mu líbí, je, právě tak jako všechno ostatní, co vnímá, iluze, tvrdošijně v ní zůstává (a pro oči nevidí, pro uši neslyší).

Současné neurovědy ale už (pomocí funkční magnetické rezonance, tedy metody, jak v přímém přenosu uvidět, co se děje v mozku člověka, který je šťastný, nebo nešťastný) prokázaly, že Buddha měl pravdu, a že Indové svou koncepcí májí, iluze, předběhli „západní“ svět o pár tisíciletí. Jsme to jen my sami, kdo nevědomě utváříme svou realitu, respektive její znaménko: zda je náš život a svět nešťastný, plný utrpení, nebo naopak šťastný, plný radosti.

Ne že by nešťastný člověk občas neprožíval okamžiky štěstí (třeba když si koupí nové auto nebo se vyspí s novou milenkou, nebo když mu na virtuálním kontě přibude imaginární suma imaginárních peněz), anebo že by šťastný člověk sem tam nemusel prožívat nějaké ty okamžiky neštěstí (a utrpení). Jde o celkový pocit, celkový dojem, souhrn emocí, celkové vyznění života. A také o schopnost pozitivně řešit krizové momenty

Buddha byl první, kdo dokázal „jen“ usilovnou meditací překonat programy svého mozku (2600 let před západní medicínou sám na sobě objevil neuroplasticitu, tedy schopnost mozku měnit se podle typu dlouhodobé činnosti) a změnit způsob, jakým jeho mozek reagoval na běžné každodenní

podněty. A zjistil, že lze přeprogramovat způsob, jakým člověk (jehož mozek automaticky „trénuje“ utrpení tak, že nakonec takový nešťastník nezná nic jiného než utrpení a je mu v něm, vlastně docela dobře) vnímá utrpení.

Buddha byl tehdy široko daleko jediný, kdo to zjistil a kdo učil, jak z utrpení ven. Musel tedy vymyslet nějaká jednoduchá pravidla, která by pomohla „cvičit“ a uniknout tak z bludného kruhu negativních myšlenek, které plodí další negativní myšlenky (a odpovídající tělesné reakce), především začátečníkům. Jiní než začátečníci totiž neexistovali. Poznámka pro pokročilé – i Buddha později prohlásil, že tohle první „kolo dharmy“ je překonatelné, a je důvodem k pochybnostem. Následovalo druhé (s učením o prázdnotě) a třetí (sútra o odpoutání úmyslu) roztočení kola dharmy.

Jeho čtyři pravdy tedy pojmenovávají stav na počátku nápravné Cesty. Jak by asi zněla parafráze jeho čtyř pravd dnes, kdy už ledacos o člověku a jeho způsobech vnímání a příčinách utrpení víme, a jak by zněla pro pokročilé (a znalé zjištění současných neurověd), protože řada lidí už mezitím dosáhla osvícení a ještě víc jich dnes, protože se o tom všeobecně ví, pravidelně medituje nebo dokonce v některých centrech usiluje o dosažení osvícení? Třeba takto:

Existuje štěstí, zdraví a pohoda. Existují podmínky štěstí, zdraví a pohody. Existuje možnost dosažení štěstí zdraví a pohody. Existují metody dosažení štěstí, zdraví a pohody.

Podrobněji (a v parafrázi ke známým vysvětlivkám „čtyř ušlechtilých pravd“) by to mohlo vypadat takto:

Život by mohl a měl být plný okamžiků radosti a štěstí (jako když si zdravé nakrmené tříleté dítě hraje v bezpečné blízkosti své milující matky). Až na sem tam nějakou bolest vzniklou v rámci zkoumání světa (a využívanou coby indikátoru nějakých těch tělesných a emočních potřeb) život skutečně je štěstí, zdraví, radost a pohoda.

Podmínky k dosažení a dosahování štěstí, zdraví a pohody jsou už známy: šťastné těhotenství v dostatku lásky a (nijak nekontaminované) potravy, přirozený nejlépe orgasmický porod a další rok nepřetržitě péče milující a hormonálně ustálené mateřské lásky, a další roky jen ve chvále a lásce (aby se tak vytvořila dokonale ustálená struktura základních, v tomto případě nanejvýš pozitivních emocí na celý život). S tím souvisí i škola hrou a práce jako koníček.

Jak ukončit utrpení a nastolit nejlépe permanentní štěstí, zdraví a pohodu? Například naprostým odstraněním všech příčin dnes tak běžného utrpení: tedy např. zrušení institucionalizace a mužské dominance porodů, informováním všech dívek a mladých žen o možnostech a metodách, jak dosáhnout štěstí, zdraví a pohody jejich dětí, výchovou nových typů asistentů a pomocníků (tedy ne učitelů), změnou (daňových, sociálních a důchodových) postojů společnosti k mateřství, výchově dalších generací ale i generaci prarodičů, kteří jsou také součástí rodiny.

Metody dosažení štěstí, zdraví a pohody jsou už dnes těm, kteří po nich pátrají, známy a oskoušeny. Fungují. Buddhova osmidílná stezka různých tělesných a mentálních cvičení může být (zvláště nám, naprogramovaným kulturou ukřižovaného trpícího) i po těch 2600 letech vzorem. Jak krásně by zněla parafráze jedné zaznamenané Buddhovy řeči:

Jaká je, občané, ušlechtilá pravda o štěstí, zdraví a pohodě? Zrození může být orgasmické a plné štěstí, nemoc ve svých počátcích může být jen špatná písnička, kterou bude možno „doladit“ *správnou* melodií, smrt bude nádherným společenským a rodinným rituálem na konci toho nejšťastnějšího období života každého člověka, tedy důchodu, bolest bude vítaná zkušenost na cestě k prohlubování umění být šťastný, a zdravě porozený a vychovaný člověk prostě nebude toužit po tom, co nepotřebuje, a tak nebude ani zklamán, když toho ihned nedosáhne.

Duchovnost (a její praxe) by už dnes měla být a bude stále běžnější, a přinese tak štěstí zdraví pohodu nejen jednotlivcům, ale i celým společností.

A duchovní lidé jsou, jak už dnes prokazatelně víme, šťastnější, zdravější a pohodovější (ale také ekologičtější), než ti současní, kteří jsou na samém počátku zjištění, že existuje utrpení, příčiny utrpení, možnost ukončení utrpení a metody, vedoucí k ukončení utrpení.

Pro ně jsou čtyři Buddhovy pravdy důležitým objevem (pasti, do které se za posledních pár tisíc let dostali).

Ale už i to je dobrým znamením a výhrou, protože z pasti nemůžeme, dokud nezjistíme, že v ní jsme. A až se nám to obecně podaří, pak budeme moci „čtyři vznešené pravdy“ nechat začátečníkům, protože my už budeme vnímat život ne jako utrpení, ale jako radost (tedy štěstí, zdraví a pohodu).

Těžký život noviců

Být učedníkem je v každém (uměleckém) řemesle (života), zvláště v tom duchovním, a zvláště ve dnech, když se nedaří, spíše řeholí, než povznesením. Mysl novice nechápe ani většinu pravidel a metod výcviku, ani narážky a náznaky zkušenějších (mnichů, kolegů, učitelů). Nechápe (a není schopen zaregistrovat) ani všechnu tu lásku a péči, se kterou mu služebně starší připravují všechny ty pasti a pastičky na jeho mnoha programy zablokovaný mozek. A tak místo pružné mysli, která si nic nebere osobně (a tím se, jako génius, kterých chyby dělá, ale pak už je nikdy neopakuje, učí), vlají emoce a zmatek. Novic snad teoreticky chápe, že je v zájmu jeho Cesty k sobě samému (a k osvětlení) dosavadní programy zavařit (jako klapající převodovku Trabanta), ale v praxi je z toho zoufalý: navíc mu, takto emočně oslepenému, nedochází, že jen houšť a větší kapky jsou řešením.

Třetí den padal sníh a my zbylí dva kumpáni jsme se těšili, jak si ráno nazdobíme pingpongový stůl: na téměř patnácticentimetrovou duchnu prašanu jsme hodlali do mandaloidního obrazce naaranžovat oranžové míčky, a celé to korunovat poslední dýní hokkaido v téže až reflexní oranžové barvě... abychom to celé mohli vyfotit. Třetí z nás, novice šel tu noc na první noční směnu své první brigády, a tak jsem vstal hned po šesté, abych ho při příchodu uviděl a zabránil mu iniciativně sklidit sníh ze stolu. Říkal jsem si, bude unavený a spěchat do postele, snad nebude aktivní. Jenže on se dostavil až kolem sedmé a tak tiše, že jsem ho nezblejsknul. Když už měl dokončenu sněhovou očistu, s hrůzou jsem ho spatřil a vyběhl: umetl nejen cestičku, ale i stůl.

Přítom, pokud měl přebytek energie, sníh před naším domem, na rozdíl od sousedů, zůstal neodhrabán. Marně jsem mu mnohokrát zdůrazňoval, že rozhodující je vždy úmysl, a ještě jen ten, který je nasměrován pryč od ega: nejlépe směrem k pomoci ostatním. Tedy „neptej se, co druzí mohou udělat pro tebe (a co rád uděláš pro sebe), ale co ty můžeš udělat pro druhé“. Jako každý novice, dělá většinou jen to, co mu jde, bez ohledu na potřeby situací a těch dalších.

Před několika dny se novice zase (emočně) zasekl: nepochopil, že když chce hrát ve dvojici, měl by se snažit i ve svém zájmu (trénoval uvolnění zápěstí a také aby vůbec trefil správně míček) servírovat tak, aby bylo možno míček umístěně vrátit. Když mu to partner naznačil, bránil svůj postoj (a své ego) stále

usilovněji (mám nařízeno trénovat zápěstí!). Až se kamarádi málem rozhádali. Večer to nadnesli učitelé, a ten začal novicovi vysvětlovat, v čem udělal chybu: mysl novice se ale opět emočně zasekla tak, až ho museli poslat na mráz zakřičet si KACU!

A tak jsem mu znovu vysvětloval, že když nedokáže nepředpojatě, otevřeně naslouchat čemukoliv, co mu říkám (i kdyby to vypadalo jen jako kratičký vtíp, nebo zdánlivě nesmyslná poznámka, nebo rada, která vypadá že není zase až tak důležitá), protože dominantní ego podvědomě neustále „brání“ vlastní postoj, škodí sám sobě: *neslyší*, co je za radou či vtípem, tedy dlouholetá zkušenost zkušenějšího a moudřejšího. Mozek novice cenzuruje vše, co se mu nehodí do krámu (diktátu dosavadních zkušeností a znalostí).

Před několika dny se novicovi zvláště (ne)dařilo, takže dostal za úkol své nepozornosti sepsat: *Učitel se rozhodl, že dnešní den bude moje lekce bdělosti (spíš uvědomění, jak jsem nebdělý). A tak to pokračovalo dalšími maličkostmi. Nechal jsem brýle na stole (překážely by návštěvě a já bych ji rušil, kdybych si pro ně přišel), hromady větví, které jsem nakrátil, jsem hodil zbytečně na místo, kde nejsou nic platné (a přidělal si tak práci), zapomněl jsem si zahradnické nůžky, pak rukavice, někam jsem položil hrábě, pak jsem chtěl hromadu větví spálit a donesl je na místo, které bych pak musel znovu zbytečně uklízet, místo správného místa, kde to nevadí, pak jsem se rozhodl zapálit oheň a ne a ne jej zapálit, znovu a znovu jsem dělal tuny zbytečných pohybů (učitel se smál, pak přehnaně lamentoval, poskakoval po zahradě, lomil rukama, koukal do nebe a ptal se nebes, proč má tak nešikovného žáka) a nakonec jsem si večer při krájení cibule uřízl kus kůže (takže teď píšu s náplastí).*

Až úsměvná pravidelnost, s jakou novic (on sám říká, že to ne on, ale jeho ruka) automaticky splachuje po každém čurání (jest zde zvykem, protože WC nemá možnost po malé straně spláchnout jen třetinovým objemem vody, že zdejší muži splachují po malé až po několikátém použití mísy), nebo s jakou uklidí otvírák na konzervy nebo jinou málo používanou ale v tu chvíli velmi důležitou součást příborníku tak, že není k nalezení, nebo jak si zapomíná, když už se venku obouvá, že si zahraje pingpong, vzít pátku, nebo s jakou občas vyrobí tu nejhorší verzi toho kterého úkonu či aplikuje otrocky co bylo řečeno před týdnem, aniž si všimne, že se podmínky změnily, svědčí o hloubkách automatických programů, které změnit, natož eliminovat, je setsakra obtížné.

Právě ta směska značných pokroků, které již (vzhledem ke svému mládí) učinil, a zároveň ještě postpubertálních tendencí ohrožujících stabilitu celku (mysl je cele zaplněna tou kterou emocií a nedochází jí souvislosti, natož aby byla schopna tenkých myšlenek), je u něho nádherná, pro mne zábavná a pro

služebně staršího studenta kolegu navíc výuková (z cizích chyb se člověk nejlépe poučí, protože jeho mysl není zaplavena emocí).

Mysl začátečníka je dokonalá ve své naivní upřímnosti, s jakou se raduje a dokáže otevřít čemukoliv novému, ale druhá strana téže mince se jmenuje „neschopnost prohrát“. Nejen v Člověče nezlob se, ale i v každodenních sporech o to či ono. Novicovi nedochází, že v klášteřu, ášramu či buddhistickém centru je nejlepší taktikou prostě nespekulovat (brání se okřídleným sloganem, který v nás vyvolává záchvaty smích: *já jsem mysl...*) a prohrávat a prohrávat (všechny ty z pohledu osvícení tak drobné a zbytečné žabomyší spory ega). V téhle maskulinní společnosti, která preferuje mládí, sílu a vítězství, je to samozřejmě velmi obtížné, a prohrávat se nenaučila ani většina současných mladých a úspěšných žen (a proto mnohé ženy české ve svém ženství upadají a jsou pak nešťastné a nespokojené).

Japonští, čínští a další dálněvýchodní novicové to mají lehčí v tom, že v tamní kultuře má duchovní učitel (a starší kolega mnich) obrovskou autoritu, kterou si novic ani v nejeogističtější myšlence neodvážjí zpochybnit. A tak mu stačí jen poslouchat... (ve smyslu poslušně udělat to, co je třeba, nemyslet, a necpat se tam, kam nemám, pokud si nejsem jist, že je to správně a pomůže to ostatním). Přitom „nemyšlení“ není vypnutí celého mozku, ale jen jeho oč menší, o to diktátorštější části softwaru. Čeští novicové jako jeden muž tak „nešťastnou náhodou“ rozbíjejí sklenice, misky, při krájení zeleniny si pořežou prst, zapomínají do těsta na koláč vrazit to či ono, neustále odpalují (omylem?) míčky sousedovi přes vysokou cihlovou zeď, nebo je rozšlápnou, a neposlouchají (rady zkušenějších). Novic hledá neúspěšně zaměstnání celý měsíc z pohodlí domova (na internetu), přestože rada zněla a zní vyjeď hned ráno, udělej pro to něco sám, člověk musí nejprve dát, a pak teprve dostane... a sotva vyrazí hned ráno osobně, vrátí se s úsměvem: už mám práci, v noci nastupuji.

Z hlediska zkušených, kteří si ani nepamatují, kdy něco rozbili, kdy si něco zlomili nebo uřízli nebo kdy něco ztratili nebo rozšlápli, kdy vyklepli „omylem“ vajíčko do koše a skořápku hodili na pánev, nebo se jinak netrefili, jsou *novicové* prakticky všichni ostatní obyvatelé našich luhů a hájů. Tak jako masojed netuší, o kolik energie ho jeho tučná vášeň připravuje, ani tihle novicové duchovní školy života (kteří o předmětu *bdělé vědomí* ani neslyšeli) netuší, jak je nakonec snadné být šťastný, zdravý a neustále obveselován nenapodobitelnými kousky noviců. Stačí jen trénovat bdělé vědomí, nebo jinak, pozornost, a tu by zvláště novic měl trénovat každou vteřinu, neustále: není cesta k pozornosti, pozornost je cesta.

O (pozitivních) snech

V noci, na jejímž konci jsme meditovali (na pozitivnější budoucnost) po páté, jsem měl barevné a veskrze pozitivní sny. Čtyřikrát jsem totiž brzy ráno vizualizoval pozitivní „matrix“ pomocí vzpomínek na tu či onu velmi hřejivou a pozitivní událost (ať to bylo zpívání manter, nebo pomalá meditace někde na horách či na mostě Karlově), a tak když byl mozek povzbuzen osvědčenou „technikou“, ukázal, jak je to snadné. Snít pozitivně. Jednak bych tímhle zamyšlením rád povzbudil hledače sebe sama i alternativních duchovních metod ke zkvalitnění jejich Cesty třeba zvládnutím snů, a druhak šel rovnou příkladem.

Jako nositeli té asi nejstarší krevní skupiny (lovců) mi tělo občas poručí dát si nějakou rybu, nebo zklidnit pra-puzení konzumací jednoho debrecinského párku. Tělo si (s touto drobnou uzeninou, v níž je dnes zcela jistě daleko víc sojové mouroky, než bývalo za mého mládí) poradí, a důsledkem jsou prostě jen barevnější a dobrodružnější sny. Přitom procento „dobrodružství“ se teď, v období pravidelných ranních meditací, projevilo dalšími variacemi na téma kolektivních a hlavně pozitivních vizualizací. Snily se mi scény, jak se skupiny lidí setkávaly v přírodě, ale i na náměstíčkách, a spojení kolektivní a hlavně pozitivní vizí, nabíraly jistotu, že se jejich budoucí dílo podaří.

Byl jsem v jednom snu součástí party organizátorů, a procházeli jsme okolo několika skupinek (včetně rodin s dospívajícími dětmi), které nadšeně ve výkladních skříních obchodů četly jak oznámení o konání tříadvacetiminutových půlnočních meditací (děti žadonily, aby nemusely jít spár a mohly si to taky užít, a rodiče svolovali, sousedi se domlouvali na společné meditaci v místní klubovně, někdo nabízel své meditační cedéčko, jiný malé občerstvení poté), tak nějaké výsledky nějakého sociologického a psychologického výzkumu, co taková meditace dělá s účastníkem, nebo celou zúčastněnou skupinou.

Nebo jsem v jiném snu vedl meditační víkend, a hned v sobotu večer byly otázky účastníků (včetně žen) tak „správné“ (poučené a proseté správně selektivním sítem, takže správným směrem), že jsem sice zachoval horní část obličeje v pokerové fazóně, ale dolní část se usmívala skutečně od ucha k uchu: vypadal jsem rádoby přísně, ale nikdo nemohl mou přísnost brát vážně, protože jsem cítil, jak mi oči žhnou a září radostí, a jak to všichni registrují a také se usmívají (i když jsem je jakoby plísnil za nedostatečnou hloubku otázky).

Jindy v dalším snu v první řadě na prezentaci vstal tak dvanáctiletý blondáček, a zeptal se tak dokonale hlubinně, až jsem zalapal po dechu: stručně jsem zmínil fenomén, kterému se zatím, z nedostatku jiných slov říká „indigové“ děti, a to, že vlastně všechny současné děti mají jiný, propracovanější a k abstrakci a souvislostem a nadhledu připravený mozek, a pak jsem odpověděl na otázku, jestli mají svaly paměť (tato příhoda se mi skutečně nedávno stala). Zatímco jsem odpovídal, zvedaly se další děti, kterých jsem si předtím nevšiml, a přes pokusy rodičů udržet je na židlích, vstávaly a začaly mezi sebou diskutovat tak poučeně, že jejich matky lapaly po dechu, a já nadšeně gestikulací povzbuzoval další a další malé účastníky téhle improvizované, ale jiskřivé a nápady a pozitivními vizemi prošpikované debaty. Bylo to tak opojné, že jsem si (lucidně) užíval silnou myšlenku: nádhera, v tomto snu bych chtěl zůstat navždy. Jenže ten pocit nádhery a extáze (po pětatřiceti letech spíše marných pokusů naznačit ostatním, že to jde všeobecně žít šťastně a zvědavě a duchovně, tedy ekologicky) byl tak silný, až jsem se možnosti, že by se mi to opravdu splnilo (zkušení hledači duchovna dávno ví, že mít přání je docela nebezpečné, protože mají tendenci se vyplnit), zalekl a raději se probudil.

Jedenáct minut meditace na pozitivní situace se mi dnes nevedlo tak, jak bych si přál, a tak jsem je spíše promantroval, opravil jako obvykle dnešní blog (jen takto, přímo v systému a publikované, najdu poslední překlepy), a honem skočil pod peřinu a pokračoval v pozitivním snění. Další varianty pozitivních situací pak přinášely stále silnější přesvědčení, že i kolektivně je přece tak snadné si vyjít vstříc, a třeba porody poškozeným deprivantům, agresorům a uječenkám nabídnout kolektivní terapii a nejnovější nenávykovou léčbu (včetně veřejných pochval a ocenění za to, že našli odvahu přiznat svou závislost a postižení, a něco s ním udělat)... a další generace pozitivně ovlivnit přirozenými porody a změnou postoje k mateřství a porodům a dětem a výchově, která by se mnohonásobně vyplatila. Byly to takové téměř telepatické pocity souznění a vzájemného ujištění, že všichni přece dávno víme, kde jsou skutečné příčiny negativních (individuálních i celospolečenských) jevů, kdy stačilo setkat se očima a já věděl, že ten druhým, ta druhá, přesně ví, že vím, že oni všichni vědí, že už se to všeobecně ví, a nikdo že nemá tendenci se před touto nezastavitelnou vlnou pochopení (a úmyslu hned teď a tady sebe začít pozitivně měnit) někam ukrýt, protože by byl přece sám proti sobě.

Sem tam se samozřejmě objevil, jako v rychle stříženém filmu, záběr na nějakou mou (velmi ohmatanou, tedy často čtenou) knihu v rukou těhotné ženy nebo skupinky studentek. Detail: rozumělo se samo sebou, že v téhle společnosti na okraji celoplanetární změny nikdo nekouřil a nepil alkohol jinak,

než preventivně (jako středověcí mniši, vynálezci piva a šnapsů, nebo můj děda s troškou slivovice do ranního čaje).

Naznačuji, že tak jako tělo, jeho provoz a funkce, společnost a základní hodnotová orientace každého člověka, ani sny nejsou něco daného a definitivního: lze je zvládnout, pozitivně změnit a naučit se je využívat. Naznačuji, že je jen otázkou času, kdy bude stále zřejmější a běžnější, že zdánlivě nesmyslné akce, jako jedenáct dnů po sobě meditovat na pozitivní představy pozitivních jevů, dějů a společností, budou brány jako něco normálního, protože mají prokazatelný velmi hluboký a terapeutický smysl (a účinek jak na ty, kteří meditují, tak na celé skupiny a tedy i společnost).

Naučte se mít pozitivní sny, dámy a pánové...

Štěstí je snadná a přirozená věc

Hned v druhé minutě druhé ranní meditace v rámci pokusů o změnu matrixu se mi vším tím štěstím vyhrnuly slzy z očí. Patřím mezi 5% nejbohatších lidí na planetě. V mé zemi už celý můj život, tedy pětadesát let, nebyla válka. Mohu jedenáct dní po sobě v 5:11 jedenáct minut meditovat na představu světa, ve kterém budou všichni schopni zažívat štěstí (a jsem si jist, že to je, při správné motivaci, a ještě lepším úmyslu, jen otázkou času). Realizoval jsem (umanutě a vytrvale) své potenciály – a učím tomu i ostatní. Přesvědčuji už třetí generaci (většinou žen), že umí zpívat a umí být šťastné, jen si nepřekážet. Zatímco kdysi se mi smáli(y), a donedávna mne pomlouvaly, skončilo i období mrtvých berušek a já si teď užívám období, kdy to začíná i jim fungovat. Šťastných a děkvných reakcí přibývá, i po letech.

Od toho roku 1981, kdy jsem se štěstím z rozluštění (otevíráního) kóanu v rámci víkendového zenového pobytu ve Varšavě v průběhu zazení rozplakal, a slzy pochopení a obrovského vděku za vše, tělo, život, možnost meditovat a dosáhnout osvícení, zarezonovaly v naproti sedící Sherry Rochesterové, drobné Kanadčance a studentce korejského mistra Seung Sahn, která měla totéž už za sebou, a proto se rozplakala se mnou a za mne a věděla, že já vím, že ona ví, že já už konečně, po tolika letech tak intenzivního hledání a snažení, vím (že štěstí a niterná svoboda je snadná a přirozená, přesněji napsáno, vrozená věc).

Býval jsem šťastný, kromě intenzivních chvil nějaké nespravedlnosti, celé dětství. Běhal jsem a skákal a dělal všechny možné i nemožné sporty, organizoval turnaje, učil kamarády vylepšovat jejich sportovní výsledky a dovednosti, a nenechal se ani matkou, ani učiteli, zmanipulovat, že to či ono se „nesmí“.

Když dnes znovu a znovu učím, jak být šťastní, mám z čeho čerpat a citovat. Mohu chrlit stovky vtípů a veselých historek „z natáčení“, protože jsem za těch pětatřicet let zažil stovky situací, ve kterých se (mi) podařilo příliš vážné adepty duchovna rozesmát (a být tak všichni šťastní). A mohu si užívat, tak jako při dnešní ranní meditaci: stačilo vizualizovat ve vzpomínce první z dlouhatánské řady situací, kdy jsem nejen já měl v očích slzy obrovského štěstí, a už se hrnuly jak slzy, tak další vzpomínky (a nezáleželo na tom, jestli tehdy byly okolo mne desítky, nebo stovky a někdy i tisíce podobně k slzám dojatých a šťastných lidí).

Léta přesvědčuji české ženy, aby byly pyšné na to, že jsou ženy. A tedy šťastné. Stejně dlouho jim pomáhám prolomit tabu a jeden z mnoha iluzorních programů téhle společnosti, totiž že stárí, a v jejich případě i menopauza, není nic, na co by se měly těšit. Opak je pravdou, jak dokládá další z podobných výzkumů:

Stárí vnímá většina lidí jako období smutku, ztrát či dokonce zoufalství. Stereotyp o "typickém" smutném starém člověku sdílí spolu s mnoha mladými i sami starší lidé, a to i přesto, že většina z nich popisuje sama sebe jako poměrně spokojené. Že stárí je obvykle šťastným obdobím života, potvrdil dlouhodobý výzkum, který se na tuto otázku soustředil a provedli ho psychologové na Stanfordské univerzitě. „Obecně platí, že čím jsou lidé starší, tím se stávají šťastnějšími,“ tvrdí Laura Carstensenová, profesorka psychologie na Stanfordské univerzitě. Toto tvrzení opírá o výsledky více než desetileté studie provedené na 180 lidech.

Nic nového pod sluncem, chtělo by se napsat. Všichni přece víme, že důchodci se často dojmají (až k slzám) na obyčejnými věcmi a situacemi. Jinými slovy, jsou šťastní. A je také logické, že platí, že „mrzutí starci byli už mrzutými mladíky“, a že „šťastní lidé se dožívají vyššího věku“.

Seděl jsem, poslouchal zpěv slavíků (tohle CD z Levných knih je teď nejen mou nejoblíbenější „hudbou new age“) a užíval si možnost v klidu a míru být klidný a plný vnitřního klidu a míru, a tedy štěstí. Jedenáct minut štěstí zevnitř se očima, ale také každou buňkou těla, draly nejrůznější vzpomínky, a tedy i formy štěstí. Býval jsem při tom (a součástí aktivit a snah větší skupiny nadšenců) tehdy, jsem při tom i dnes. Mohu jedenáct minut brzy ráno

nastartovat další šťastný den šťastného podzimu svého šťastného života. Mohu přispět postupně změně paradigmatu, a přeměně základní orientace společnosti: z (google) minus na (google) plus. Z Problému na Radost. A nemusím se ani předřít, protože pracuji s tím nejsilnějším a nejpružnějším nástrojem, uvolněnou (a ze své podstaty svobodnou a tedy přirozeně šťastnou) myslí.

Pojďte a poslyšte a vychutnejte si tedy dobré zprávy o tom, že přes to, jak to se světem (médií) vypadá, nic není takové, jakým se to zdá být (a o blahodárnosti meditace ví své i David Lynch). Stačí (samozřejmě nejen těchto jedenáct rán) si na jedenáct minut sednout a představovat si, že svět je nádherné místo ve kterém se dnes a denně dějí zázraky. Například zázrak propojení stovek tisíců lidí, meditujících na šťastnou budoucnost v míru žijícího lidstva. A tahle „práce“ přitom zároveň mění a blahodárně a k lepšímu změni především ty, kteří si svět klidu a míru (zatím jen) představují.. Protož mozek se, jak dnes vědí i neurovědci, mění tím, čím se zabývá.

Spirála se neuzavírá, naopak, pokračuje stále dál a výš: ten, kdo se takto, třeba jen pravidelnými jedenáctiminutovkami splynutí se štěstím, naučí vidět a vnímat život jako dar a radost, a stárí a menopauzu jako období a zdroj štěstí, pak zcela jistě a prokazatelně nebude mrzutý, a dožije se delšího a o to šťastnějšího stárí. Tohle je ta radostná zvěst, vážení, a vy jste její součástí. Štěstí je snadná a přirozená věc.

Tenká myšlenka

Zatímco instrukce byla *nakrájej to na tenko*, a navíc při hledání zaměstnání dostal v jedné suši restauraci za úkol naučit se krájet na tenko, novic máslovou kedlubnu z farmářského trhu nakrájel dosti našišato, přičemž jedna strana byla až neobvykle tlustá. Při obědě jsem pak poznamenal, že nesplnil očekávání, a že ta kedlubna by byla nakrájená na tenko, kdyby už z počátku „nemyslel“, a měl tedy předem tenké i myšlenky. Pokusím se studentům duchovna a zenu zvláště naznačit, jak je důležité mít tenké myšlenky (a jakkoli metaforicky to zní a vypadá, stejně na tom něco je).

Jak jsme tak vyrostli a přizpůsobili se společnosti a době, ve které žijeme, zvykli jsme si jet (a myslet a předjímat a existovat) tak na čtvrt plynu. Nemusíme se moc snažit. Jen tak automaticky, zvířátkově přežíváme, a bez cíle a motivace obvykle utrácíme drahocenné vteřiny zázraku jménem života v povrchnostech a prkotinách o to víc jsme obětmi vlastních nevládnutých

emocí. Cesta z iluzí a zmatků v mysli a hormonech byla popsáno už kdysi dávno, a instrukcí je dnes také dost, jen se rozhodnout (rozhodující je úmysl) a pak se vyhrabat (usilovnou prací) z pasti myšlení ven. Svět, a zvláště ten niterný, je jedna velká iluze.

Pomohu (si, vám) opět známou metaforou, jakkoli je to jen metafora. Představme si, že máme mozek a mysl plné tlustých myšlenek. Jeden dávný zenový mistr v reakci na košatou odpověď mnicha na jednoduchou přímou otázku použil jinou metaforickou lekci: „Copak když nakreslíš žízalu, jí pak ještě přikreslíš nožičky? A pak ještě botičky a tkaničky? A pak ještě ponožičky?“

Právě tak jsou naše odpovědi, ale i myšlenky, ale i reakce, košatě tlusté, chlupaté dalšími a dalšími odbočkami a kořínky k dalším kořínkům... a tak máme na hladině mysli emocemi věčně rozbouřené a zároveň nerozpletitelně provázaný guláš nedořešených a zapomenutých, ale o sebe vzájemně drhnoucích a tedy překážejících nevyřešeností, takže pokud i dostaneme nápad, ten se rychle v tom hustém slizkém zmatku utopí.

Tenká, pronikavá a daleko dosahující myšlenka zato prosvíští zmatkem, zamíří rovnou do středu pomyslného terče situace a projede jí jako ostrý samurajský meč máslem (nebo kedlubnou). Jako když je světlo koherentně uspořádáno do tenkého, všepromikavého svazku, kterému se pak říká laser. Právě tak již umíme řezat ocel super tenkým proudem vody. Metaforické směřování je snad jasné: tenká myšlenka (stvořena v mysli, která už umí soustředit energii) pronikne zdánlivě neproniknutelnou houštinou nějakého neřešitelného problému (zvláště když přestaneme myslet na to, že je neřešitelný), a rozřízneme gordické uzly příliš komplexních souvislostí jen to fikne. Je-li pak třeba, z mnoha tenkých myšlenek může člověk dovedně, jako pavouk, uplést (svázat) pevnou strukturu nebo konstrukci (která je ovšem, jako pavoučí síť, ekologicky snadno vypáratelná, tedy recyklovatelná).

Odpovědi zenových mistrů a jógových guruů jsou právě takové: tenké a pronikavé. Projedou bahničkem pohodlných stereotypů a donutí adresáta jak ke zdravému úleku, tak honem honem k pokusům o soustředění (úlek je zde pozitivním katalyzátorem, protože mysl začátečníky as octne v tom ideálním stavu – před myšlením). Začátečník samozřejmě, protože je ještě netrénovaný, zazmatkuje, a adrenalin, který by mohl posloužit k pomyslnému obrannému útoku (klidně i na odpověď či výzvu mistra či gura), zavelí k ústupu (útěku). Podruhé či potřetí (protože je jako génus: chyby dělá, ale nikdy je neopakuje) se už ale nelekne, a projde pomyslnou bránou (v neexistující bráně) našich iluzí.

Jedna z cest jak natrénovat rovnou hladinu mysli (respektive zintenzivnění a zefektivnění mysli) je, že když už se na ní objeví myšlenka, je tenká, a je snadné ji zachytit a vytáhnout, nebo, nechat zmizet – tím, že si jí prostě vůbec nevšímám. Pokud si jí začnu všimát (jako když si hypochondr začne všimát, kde a jak ho píchá či dokonce bolí, a pak otevře seznam diagnóz), začne chlupeť a tloustnout. A nabalí se na ni další a další myšlenky.

Tahle verbální zamyšlení vypadají pro začátečníka nesrozumitelně, ale protože mají přece jen jakousi poetickou hodnotu, neurazí. Jenže ony jsou to časované bombičky: čtenář si ani nevšimne, že se mu do podvědomí usadí semínko, a pak, dříve či později, v té správné chvíli, rezonančně jakoby zmáčkne ten správný čudlík: a mysl si v AHA okamžiku všimne, že tenké myšlenky jsou hezčí, efektivnější, snadněji se s nimi operuje, a přesněji se jimi dosahuje i těch vzdálených cílů.

S tenkou myšlenkou na krájení kedlubny (nebo čehokoliv jiného) pak člověk krájí tak tence, že by ho ihned vzali do jakékoliv suší restaurace na brigádu. A protože pak díky tenkým myšlenkám bude dobrý a ještě lepší kráječ, dostane se na školení až do Japonska, a převratně pozitivně a široce změní a zintenzivní svůj život.

Na počátku byla... myšlenka. A ta myšlenka byla tenká...

Naše (dětská) traumata

Z hlediska důsledků měla *traumatické* dětství naprostá většina Západanů. Ti nejvytrvalejší se pak úpornou prací na sobě samých z žumpy důsledků chování nepoučitelných a machistických otců, naivních matek a arogantních učitelů a učitelek nějak dostali, ale na rozdíl od asijských hledačů duchovna, kteří došli k čistotě těla a mysli přirozeně a brzy, si hodně vytrpěli. I „odpad“ těch neúspěšných je mnohonásobně vyšší právě na Západě. Pokusím se naznačit, že i zde nadělaly a stále dělají paseku jak výchozí podmínky, tak medikalizované porodnictví.

Jde o ono základní nastavení způsobu, jakým vnímáme své tělo a jeho reakce. Když se Čech uhodí do prstu při zatloukání skoby do zdi, zařve (většinou sprostě, ale občas i správně, tedy aúúúú): intuitivně ví, že zvuk léčí. Současní klienti různých masážních a terapeutických salónů přijdou s bolestí, ale jakmile ta pomine, ihned se zvednou a odejdou přesvědčeni, že už je vše v pořádku, zatímco Ind by s metodami duchovnosti teprve v tomto okamžiku začal! Směřujeme jen k odstranění bolesti a spokojujeme se s živočišnou úrovní očisty psychiky (když tělo nic nebolí, jsem dokonalý), tedy jen s návratem do původního stavu, a tak nikdy nedojdeme dál než tam, kde jsme byli předtím. To indiští hudebníci a další hledači sebe sama se do dalšího náviku dají jen a až tehdy, když je nic nebolí...

Potíž Evropana a Američana je především v tom, že je už na startu handicapován mnoha traumaty získanými z doby těhotenství, při porodu, v dětství. Psychicky vyrovnaný, protože přirozeně porozený Ind nepochybuje o duchovnosti a božské síle či energii a jeho cesta je vědomě dopředu směřující. Porodem traumatizovaný Zápaďan pochybuje o všem – o sobě, o světě, autoritách i o metodách cesty k sebepoznání. Zatímco Ind na své Cestě zažívá požehnání, vděk a slast rozšířeného vědomí a zdraví, Zápaďan vnímá i meditaci a jiné duchovní metody, ale hlavně život sám jako utrpení. A jeho poškozené a traumaty znečištěné ego mu pak režuruje a barví vše, co vnímá a zažívá.

Zatímco duchovně vyspělý Ind může vzít megadávku LSD a nic to s ním neudělá, Zápaďan sebou sekne a navždy to převrátí jeho systém hodnot. Droga jen posílí a povaří to, co v člověku už je: v případě přirozeně porozeného, milovaného, domazleného a tedy na vše emočně připraveného Inda slastné extatické zážitky a splynutí s božským, v případě Zápaďana s nepřipraveným a netrénovaným tělem neřešitelný guláš všech těch nánosů psychických traumat a nespravedlností z dětství.

Pro účely tohoto zamyšlení zevšeobecněně a zidealizovaně řečeno: zatímco se Zápaďan už jen pokusy o návrat do stavu bez traumat hodně vyčerpá a spustit se na dno žumpy se vlastně bojí, Ind může na cestě k poznání sebe sama rovnou vesele začít. Zatímco Zápaďan je často schopen maximálně jen nějaké povrchní terapie nebo hry na pobyt v ášramu, ale ve skutečnosti se poznání sebe sama vlastně bojí, protože by se musel brodit v traumatech, Ind se pochybami o sobě hlavně díky přirozenému porodu a bezpodmínečnému přijetí svou rodinou nezabývá.

Proto je cesta Zápaďana k duchovnosti a osvícení tak pracná a proto na ní nefungují formálně převzaté a navíc špatně přeložené instrukce asijských učitelů. Proto je většina těch, kteří se uspěchaně vydají k osvícení na Zápaďě

většinou jen na základě četby a se zkrivenými zády nakonec neúspěšná: zradí je netrénované tělo a nevyčištěná mysl. Ego navíc snadno zinscenuje další a další makya (iluze) náboženského či jinak mystického zážitku – ale je to zase jen výplod mozku, ne metoda a způsob, jak dominantní programy mozku překonat a tím pak i přeprogramovat. Také proto jsou západní terapie spíš módní než efektivní a prakticky končí se smrtí svého zakladatele.

Připomínám, že je to právě traumatický porod a přirozenost omezující dětství, jež jsou základní příčinou neúspěšných snah Západanů pochopit sebe sama a transformovat svůj negativní postoj ke světu a životu. Proto se Západan i v prostředí indických ášramů (natož v duchovních centrech Evropě či v USA) dá a nechá tak nesnesitelně snadno opít rohlíkem materialistické duchovnosti.

V duchovnosti, a nejen v ní, totiž na způsobu startu hodně záleží. Jsou si toho vědomí už i mnozí západní autoři a „buddhisté“, a asi nejsdělněji to vyjádřil Angličan Rob Preece, který se stal jungiánským terapeutem a po letech práce na sobě samém došel k následujícímu závěru: *hlavní odlišností, která ovlivňuje duchovní praxi na Západě od Východu, je – kromě silného důrazu na individualismus – právě vysoká míra neurózy pramenící z dětských traumat. Společenství kolem asijských ášramů a chrámů totiž stále představuje mnohem tradičnější společnost, nepoznamenanou tolik stresem a rodinným zneužíváním, kdežto v Evropě nebo USA se právě dědictví dětských zranění stává často hlavním vnitřním motivem, proč se vůbec do hledání vyššího přesahu pouštět. Duchovnost se pod jeho vlivem mění v únik, lpění na čistotě v popírání vlastní slabosti, vztah ke guru v projekci ideálního otce, služba druhým v patologické naplňování role oběti. I tento západně vzdělaný terapeut tak musel konstatovat, že „většina našeho utrpení pramení z emočních zranění, zejména z dětství“.*

Proto také se jako červená nit i veškerým mým psaním a přednášením line základní idea, kterou špatně porození porodníci, učitelé i filosofové a terapeuti, ale bohužel i těhotné ženy stále odmítají vzít na vědomí: co takhle změnit způsob, jakým se u nás rodí děti, a tím do budoucna pozitivně ovlivnit všechno ostatní, včetně možností a způsobů, jakým budou naše děti snadněji a efektivněji směřovat za sebezpoznaním a realizací své přirozené duchovnosti? Ona totiž duchovnost stojí za to: nejen že (prokazatelně) existuje, ale duchovní člověk je zdravější, šťastnější, soucitnější a ekologičtější. Dálněvýchodní metody fungují... to jen mezi námi a osvícením stojí naše dětská traumata a následné ulpívání ega.

Zen a umění pingpongu

Hodně dlouho mi nikdo nevěřil, když jsem si na různých seminářích, nebo v debatách o duchovnosti a cestách k ní vedoucích nostalgicky povzdechl, že se těším, až jednou, jako stříbrovlasý a stříbrovousý dědeček, budu učit zen za pingpongovým stolem. Pokud se někdo otázel, vysvětlil jsem, že v té rychlosti hry je každý hráč jaksi „před myšlením“, a jedná (reaguje) spíše instinktivně, než jak mu řekli nebo jak ho naučili. Bylo vidět, že to vše berou jen jako nadsázku, metaforu, a že jim ta představu, jak dědeček plácá ten malinký celuloidový nesmysl, přijde absolutně nesmyslná. Jednak protože pingpong asi nikdy nehráli, a jednak protože je nikdy nenapadlo, že hrát se dá jen pro tu hru, nikoli pro soupeření: že se člověk nejlépe naučí z proher, nikoli z vítězství. Naznačím mnoha slovy, že libovolným počtem slov ani život, ani pingpong zvládnout nelze, zatímco zvládnutím pingpongu pak život zmáknete mnohem snadněji.

Pingpong jsem miloval od dětství. V malé místnosti v „kulturním domě“ (hned vedle hospody *Na špicí*) se v mém rodném městě jednou objevil pingpongový stůl. Vešel se tak akorát, aby se na obě strany mohlo postavit dítě - nebylo tam víc než 70 cm prostoru (dodnes hrají spíše nad stolem, než za ním, a od té doby jsem sledoval všechny televizní přenosy z mistrovství Evropy a Světa, s možností odkoukat od těch nejlepších, jak to či ono dělají). Později jsme s přáteli, kteří mne navštěvovali ve skladu potřeb pro výtvarníky, hráli na dvou za sebou postavených stolech (a síťku nahrazovalo několik na hřbet postavených knih), a pak dlouhá léta každou druhou noc ve vestibulu Šternberského paláce (stůl jsme vždy vynesli a pak znovu odnesli o desítku schodů níže do prostor vedoucích ke sklepu, kam kromě topiče a správce, kteří si taky rádi zahráli, nikdo z kunsthistoriků nikdy nezašel). Touhle duchovní školou pingpongu tam prošla celá řada budoucích výborných hudebníků, architektů, alikvotních zpěváků, indologů, matematiků, včetně ředitele sekretariátu ministra spravedlnosti, nebo tajemníka prvního prezidenta. Jednou za pár let, kdykoliv jsem pak žil někde jinde, jsem si koupil další stůl: to už jsem objevil možnost hrát sám se sebou, tedy plácát míček od stolu do desky na zdi (tak, aby se míček odrazil, jakoby jej odpálkoval protihráč, zase na mou plochu stolu, a já mohl znovu míček odpálkovat do zdi).

Nynější stůl je venkovní, kvalitní (z hliníku), a deska na zdi z dětského pingpongu, takže mohu i v mrazech (na rukavicích jsem si odstříhl ukazovák a

palec, abych udržel pátku s nenamrzlým citem) nacvičovat stále lepší údery (pro znalce: třeba backhandový topspin, navíc s boční rotací). Letos jsem si nadělil fungl novou pátku, tu nejdražší, co tam měli, a za stolem jsem si užíval: topspiny létaly a odskakovaly jako nikdy předtím, a když míček dopadl na umrzlý sníh, točil se jako káča ještě dlouho poté (div se do sněhu nezavrtal. Po období, kdy jsem se snažil smečovat rovně, aby se míček také rovně odrazil a já jej mohl opakovaně trefit, si teď vychutnávám možnost a stále častější schopnost smečovat těsně za sítku směrem ven ze stolu (míček se sice o zeď nevrátí, ale mám jich v košíku dvacítku, a když jsou všechny vysmečované a na zemi, teprve pak je jdu sesbírat). A protože jsem dlouho nespěchal, daří se mi, zvláště s novou pátkou, zahrát mistrovské a nechyatelné údery, nad kterými by obdivně pokývali hlavami i profesionálové (a které mi přináší stejně intenzivní niternou radost, jako podařený blog, nádherný rampouch nebo správná otázka studenta).

Za ty tři roky, co bydlím „pod ořešákem“, jsem pingpong naučil už tři studenty duchovnosti. Tedy, učil jsem je a učím nesoutěžít, naopak mít radost z dobrého úderu soupeře (dodnes jeden vzpomíná jak jsem bujarým výkřikem radostně oslavil jeho dobrý smeč, tedy „vlastní prohru“). Ne že by jen samotné hraní (tak jako jen samotné sezení v zazení) bylo zárukou dosažení poznání sebe sama (anebo osvícení): student, který se nakonec naučil hrát sám proti sobě lépe než to umím já, nakonec ve věci zodpovědnosti a umění soustředit propadl.

Od mládí jsem tak věděl, že po pár minutách hry se každý, přes původní pózu a masku, spolehlivě „odhalí“: pohybová nešikovnost vždy zrcadlí nějaké duševní a morální handicap, a na řeči těla a pohybu v „krizi“ (protože míček je příliš rychlý a často překvapivě umístěný), se rázem zjeví podstata člověka (a mně dnes i místo, odkud začít terapii nebo výuku). A tak jsem nejprve učil studenty správnou techniku úderů (plácnout do míčku ve správný moment správným způsobem, hlavně s uvolněným zápěstím), a za pár týdnů jim i v krizových okamžicích míček začal létat „jakoby sám“ na správná místa druhé strany stolu. Objevili intuitivnost a dokonalost svých těl. Radost ze stále těžších zadání. Umění (a vlastní schopnost) ocenit a pogratulovat ne soupeři, ale partnerovi. Brát každé zhoršení vnějších podmínek (vítr, sněžení, kluzko) jako výzvu a možnost se zlepšit. Učit se a naučit nepřekážet (programem myslí vnuceným nefunkční školou a společností) svým tělům, protože ta jsou dokonalá, jen jim dát prostor a šanci (třeba být učitelem, který jen tak stojí a nikdy se nezapotí, rozběhán ze strany na stranu, a za chvíli nádherně vyčerpán).

Žádná z těch chytrých a čtivých (intelektuálních) knih o zenu své doby (za všechny: Zen umění motocyklu, Zen a umění golfu, Zen a umění psát) ani jednoho svého čtenáře nenaučila praktickému „zenovému“ chování a jednání:

tedy natrénovanému umění jednat bez jakýchkoli (dobou společností a rodinou) vtisknutých návodů, jak se co má dělat a myslet. Vždy jsou to knihy o zenu, ne k zenu směřující nebo vedoucí. Vždy jsou to slovní popisy reality, ne realita. Protože tak jako generálové připravují své armády na ty minulé války, tak jako učitelé u nás už pár desítek let vnucují současným dětem ty minulé, za pár let nepoužitelné informace, právě tak jakákoliv kniha kromě manuálu na mobil, nebo jak sedět zazen, neposune adepta zenu (a duchovnosti, resp. realizace osobnosti) ani o píď.

Když ale stojíme za pingpongovým stolem a ze druhé strany přilétá jeden umístěný míček s nepravidelným a překvapivým odskokem za druhým, a my musíme zapomenout na to, kdo jsme, jak se jmenujeme, čím se živíme, kde bydlíme, jsme-li pojištěni, jaká byla naše matka než se narodila, proč neměl Bodhidharma vousy... naše mysl je rázem čistá a připravená jen reagovat – ne o tom myslet. Zjistíme, jaká radost je smát se vlastním nedostatkům.

Racionalita a rozum jsou dobří sluhové, ale prachšpatní a velmi konzervativní páni. Evropské myšlení recept na nadvládu levé mozkové hemisféry nevymyslelo, naopak, zapletlo se do jalových ale o to delších diskusí. Za stolem ale najednou překvapení zíráme, jak se ruka v desetině vteřiny pohnula správným směrem a s natrénovaně správným sklonem pátky trefila míček v letu a nasměrovala jej zpátky (a postupem času pak natrénujeme i úmysl kam přesně a s jakou rotací míček pošleme na druhou stranu, nebo umění připravit si druhým úderem pingpongový šach mat).

Zjistíme, že ač je svět iluze, a ač je tělo většinou neovlivnitelné, a dýchá si a tráví a vyměšuje hormony jaksi samo, přece jen se dá ovlivnit a ovládnout, tak jako se dá naučit velkou rychlostí, jakoby nic, metat míček soupeři nebo zdi. Zjistíme, že takto se dají zvládnout i sny (a zapřáhnout je do práce v rámci studia sebe sama, a také nácviku duchovních dovedností, jako je třeba předjímaní otázek noviců, či celodenní bdělé vědomí): pokud bychom chtěli sen pozměnit příkazem jedné postavičky v jeho ději, nic nezmůžeme a sen se bude nadále vyvíjet přesně opačně, než bychom si přáli. Když si ale jaksi někde nahoře *představíme* celkovou změnu atmosféry toho snového kusu (tak jako si lze představit, kam příště míček dopadne), najednou se jeho veškerá realita změní přesně jak jsme si představovali.

Právě tak veškeré racionální *úsilí* dosáhnout osvětlení nás „na druhou stranu“ ani sebevětší trhlinou v realitě nedostane, naopak, je spíše překážkou. Pět minut intenzivního vyzývání sebe sama při pingpongu (kdy poslušná zeď vrací míček na vaši poslušnou pátku a naopak, a ono se to hraje najednou jakoby samo) ale

už je přímý nácvik umění tvořit a žít tak, jak a pro co jsme se narodili: realizovat své unikátně individuální potenciály.

Jistě, všichni se stále (zbytečně) rodíme handicapování spoustou traumat a poškození, ale síla mysli a pozitivního úmyslu je až božská: to my vytváříte svůj vesmír a svět okolo nás je přesně takový, jak si jej den za dne, hodinu za hodinou představujeme – v téhle společnosti bohu a nám žel negativně a problematicky. Máme tedy problémy. Za měsíc dva za pingpongovým stolem ale zvládneme nejen pátku a míček, ale i pochopit, že máme neustále na víc. Nebo zjistíme, že nemáme, co bychom mohli mít, protože si v guláši nejistot a pochyb nevěříme. Nebo můžeme dokázat (jako kulturista své tělo) vytvarovat a vychutnat si život, okamžik po okamžiku, také tím, že za něj převezmeme, bez předem naučených a tedy za pár okamžiků již zastaralých postupů (tak jako za kvalitu protiúderu), zodpovědnost. Pochopíme, že ani v životě, tak jako v tomhle zenovém pingpongu, nejde o vítězství, ale o Cestu... a pak, aniž bychom o to usilovali, v obou disciplínách zvítězíme.

Vrozeně osvícené

Vážený pane, již delší dobu sledujeme Vaši činnost, aktivně se účastníme Vašich přednášek a akcí. Jelikož jste mně i mému partnerovi velice duchovně blízký, rádi bychom se Vás zeptali, zda jste se ve své dlouholeté praxi osobně setkal s člověkem žijícím v České republice (tedy Čecha), jenž dosáhl osvícení? Doufáme, že Vás tato otázka nějak nevyvedla z míry, ale snažíme se dopátrat toho, zda takový člověk u nás vůbec žije. Hm. Radil bych definovat si, co v dnešní době znamená osvícení, a hlavně nehledat osvíceného člověka, ale osvícené jednání. A také aktivně podporovat takové lidi, za kterými zůstávají osvícené činy a kteří vychovávají a vzdělávají podobně smýšlející a jednající osobnosti.

Už jsem o tom psal: dnes by Ježíš i Buddha narazili na systém a osvícení by s největší pravděpodobností nedosáhli. A pokud ano, byli by za svou činnost (nebo naopak nečinnost, tedy např. neplacení daní) pronásledováni a trestáni a jejich odlišnost by byla patologizována. Stanislav Grof v tomto smyslu napsal: *Podle tradiční psychiatrie všechny zážitky svatých či osvícených indikují vážné psychopatologické stavy mentálně nemocných jedinců. Psychiatrická literatura překypuje články a knihami o tom, jaká by byla nejlepší klinická diagnóza*

různých slavných duchovních osobností. Jmenujme Buddhu, Ježíše, Mohameda, Ramakrišnu nebo sv. Antonína. Vizionářské zkušenosti z oblasti transpersonální jsou obvykle přičítány těžkým psychózám schizofrenického typu, nebo epilepsii, jako v případě Mohameda. Sv. Jan z Kříže byl označen jako „dědičně degenerovaný“ a sv. Tereza z Ávily jako „hysterická psychotička“. Antropologové diskutují, jestli šamané jsou psychotici, hysterici nebo epileptici.

Navíc máme na „osvíceného“ daleko vyšší nároky: z četby přece všichni přesně víme, jak má takový osvícený vypadat, jednat a mluvit. Jinými slovy, dnes bychom Buddhu či Ježíše, kdyby žili mezi námi, nepoznali. Američan Jerry Mander ve své knize *V nepřítomnosti posvátného* tvrdí, že naše technická civilizace má ze své podstaty fatální důsledky jak pro myšlení jedince, planetární ekosystém, tak i jeho méně „vyspělé“ obyvatele – a já dodávám i pro nenarozené nebo nedorostlé osvícené. Název Manderovy knihy výstižně upozorňuje, že právě *posvátná* povaha určitých míst a pro někoho dokonce celé Země nám většinou poněkud uniká. Když pocítíme potřebu odpálit pár set atomovek v Tichomoří, prostě odstěhujeme jeho obyvatele na „úplně stejný“ ostrov. Považujeme za kuriózní to, že australští Aboriginci z posvátných důvodů odmítají vrtý do Země, podobně jako některé indiánské kmeny odmítaly orat, „aby to Matku nebolelo“ (napsal Vojtěch Pelikán v úvaze o filmu *Avatar* v časopisu *Sedmá generace*).

Co s tím? Jednak je možné, jak už jsem uvedl, hledat a aktivně podporovat osvícené jednání a činy. Existuje stále víc jedinců, kteří „jen“ tím, že žili delší dobu poblíž, nebo dokonce přímo vedle osvícených, se dnes osvíceně chovají. Tím, že celá desetiletí osvíceně jednali, se téměř osvícenými i stali. Například Dalajlama také není v tom tradičním smyslu slova osvícený, ale protože od dětství žil v prostředí, které se k němu jako k osvícenému chovalo, a on se také choval a chová osvíceně, osvíceným (ve smyslu konatele osvícených činů) se nakonec i stal.

H. W. L. Poonja (1910-1997), který byl žákem a pak dokonce dlouho i sekretářem slavného Šri Ramany Maharišiho, přednášel na sklonku svého života davům stoupenců z celého světa. Osmiminutové video (čtyři minuty dialogu, čtyři smíchu) ukazuje, jak čte otázku jedné žačky, která „chce jen sedět vedle svého guru“. Papadži, jak mu říkali jeho stoupenci, ji vyzval, aby šla dopředu, a začal si s ní povídat. Stačilo mu pár minut, aby studentku, respektive její myšlení, dostal do slepé uličky a ona si musela uvědomit, že její největší překážkou je ona sama. A byla „osvícena“.

Pusťte si to osmiminutové video jako exemplární ukázkou praktické duchovnosti (na mém blogu podnázvem Duchovní probuzení ve čtyřech minutách). Každé Papadžiho slovo, každé jeho gesto, každé uchechtnutí vyzařuje bezmeznou nepodmíněnou lásku ke každému člověku a tvorovi a také natrénovanou zkušenost umění být a žít v meditaci: dokázat soustředěně, láskyplně a bděle vědomě jednat, mluvit, provokovat, ale zároveň, prakticky na přání, ve vteřině, spočinout na zcela zklidněné hladině meditující mysli. V dokonalé zkratce je zde naznačeno, že stačí rozhodnout se, začít cvičit a vytrvat, ale také, že to, co považujeme za osvícení, je v první chvíli jen jakási izolovaná trhlina v realitě... a mělo by, tak jako v případě téhle ženy, následovat dlouholeté období kultivace jejího vzhledu – což je v dnešní době a v atmosféře běžného konzumně sobeckého a reklamami nasáklého života prakticky nemožné.

A je třeba dodat i toto: Buddha s Ježíšem by se v současné době zřejmě jako potenciální osvícení vůbec nenarodili: dnes obvyklým způsobem, tedy většinou traumatickým, protože medikalizovaným porodem, by byli poškozeni, a stali by se z nich „normální“ jedinci. Takže jsem tazatelce odepsal: Ano, dosáhnout osvícení je pro Západana právě tak těžké, nebo dokonce těžší, než před stovkami a tisíci let. Je to jako s porodnictvím: už se ví, co a jak, aby se dítě narodilo optimálně a netraumatizováno, a přesto systém tvrdšíně jede ve starých kolejích a na změnu si bude zřejmě ještě pár generací muset počkat.

Dalším možným řešením je tedy, milá tazatelko, porodit si příštího osvíceného sama, i když poněkud ilegálně, téměř „na seně“: od vědomého početí, přes těhotenství prozpívané mantrami (opěvujícími příští kvality člověka, směřujícího k osvícení), přes domácí orgasmický porod, výchovu bez médií, výuku doma. Neptejme se, kde je nějaký osvícený a co pro nás může udělat, ptejme se, co můžeme udělat pro budoucí osvícené.

Rodit děti totiž znamená tvořit budoucnost, napsal jsem nedávno v jednom článku. Rození je nejen fyziologickou, ale i duchovní, a tedy v jistém smyslu buddhistickou záležitostí – v těhotenství, při porodu a dalších devět měsíců po něm žena jedná a existuje, pokud si sama sobě nepřekáží, osvíceně. Z vás, ale i z vašich partnerů a samozřejmě poněkud dříve a snadněji i z vašich přirozeně porozených dětí se mohou stát Maitréjové (buddhové budoucnosti). Buddha by dnes zřejmě učil a informoval nejen o meditaci, ale i o přirozených, tedy především nemedikalizovaných porodech. Představují totiž jednu z cest, jak zbavit budoucí generace utrpení a také následně realizovat jejich duchovní potenciály. Protože každé právě se narodivší dítě je vrozeně osvícené...

Budouc(t)nost duchovnosti

Jaká asi bude (a jakými metodami bude dosažitelná) duchovnost v budoucnosti? Dnes již otázka nezní, jestli duchovnost ano nebo ne, ale kdy a jak. Protože, zopakujme si, duchovní člověk, tedy takový, který pro svou duchovnost (a emoční vyrovnanost) něco pravidelně dělá, je šťastnější, zdravější, soucitnější, kooperativnější a také ekologičtější (jeho mozek funguje efektivněji a dokáže domýšlet důsledky svých činů) než člověk normální. Už v relativně blízké budoucnosti budeme muset být všichni, včetně politiků, daleko duchovnější, nebo nebudeme vůbec.

Oficiální definici duchovnosti, přijatelnou a také postupně přijatou „vědeckými“ kruhy, publikoval před lety dr. Koukolík: *Soubor vlastností, prožitků, druhů chování, kterému se společně říká přesah, neboli spiritualita, je soubor vlastností, se kterými zřejmě lidé přichází na svět. Lidé s vysokým stupněm rozvinutého přesahu, nebo spirituality, jsou si něčím podobní. Jsou nesmírně a hluboce lidští. Ať jsou věřící nebo nevěřící (spiritualita, přesah, je vlastností lidí věřících, ale i nevěřících), bývají skromní, nikdy neztrácejí smysl pro humor. Mají odstup. Mají na to, co dělají, náhled. Cesta za spiritualitou pro ně není nějakou zvláštní cestou do výšin, je to pro ně cestou za nějakým druhem zkušenosti. Není to útek ze světa. Je to přiblížení se ke světu...Nebývají to žádní zvláštní kazatelé, inkvizitoři. To nejsou léčitelé ani manipulátoři. To jsou lidi, za kterými si zajdete popovídat, když vám není dobře. Typické je, že na rozdíl od zavilých kazatelů tito lidé mívají smysl pro legraci. Kromě jiného i pro legraci ze sebe a z vlastní spirituality.*

Celá řada studií mezitím potvrdila zjištění a ověřené metody dosažení a dosahování duchovnosti. Například, že rozhodující je úmysl (kterým vše, i zdánlivě náhodná setkání s duchovními učiteli, knihami a dalšími podněty k vykročení po duchovní Cestě, začíná). Ukazuje se, že skutečně jsme strůjci svých osudů. Současná psychologie říká jevu, který znali a praktikovali staří buddhisté či taoisté a šamani všech věků „princip sebevyplňujícího se prorocství“. I Fred Alan Wolf, slavný současný americký teoretický fyzik, který se zároveň zabývá i šamanismem, tvrdí, že rozhodující je úmysl.

I. Výhody duchovnosti a její výzkum

Dnes je již jasné, že spiritualita má své neoddiskutovatelné a nepopíratelné výhody, například zdravotní. Jon Kar Zubieta z Michiganské univerzity v USA před časem publikoval výzkum, který ukazuje, co se děje v našem mozku, jestliže něčemu věříme. Tento vědec dal 14ti zdravým mužům infuze, které jim způsobily bolest a pak jim dal léky o nichž jim řekl, že „jim možná od bolesti pomohou a možná také ne“. Ve skutečnosti jim píchl jen neúčinný fyziologický roztok. I přesto všichni líčili, že se jim ulevilo. Že nešlo jen o sugesci, ukázalo skenování jejich mozků (pozitronovou emisní tomografií): po podání fiktivního léku začaly mozky produkovat endorfiny, přirozené opiáty těla. S tímto placebem dobrovolníci vyprodukovali více endorfinů než se skutečným lékem, a navíc ve více oblastech mozku. Nejvíce údajně produkovali endorfinů ti, kteří cítili největší bolest, a kteří uvolnění již předem nejvíce čekali. „Víra,“ říká Zubieta, „mění pochody v mozku“.

Ukazuje se, že pouhé myšlenky na Boha redukují úzkost. Zhruba 85 procent světové populace se hlásí k nějakému náboženství a proto je třeba se zabývat tím, jak víra zasahuje do našeho myšlení. A. Tulletová a M. Inzlicht provedli dva experimenty na nichž se ukázalo, že lidský mozek, je-li zaměstnán myšlenkami na boha, reaguje jinak. Pokud se dostane do vypjaté situace a je potřeba řešit nějakou překážku, věřící v takovém případě reagují méně zbrkle a jejich rozhodování vykazuje méně chyb.

„Z průzkumů vyplývá, že nábožensky založení lidé (rozumějte, lidé kteří upřímně a hluboce věří) jsou šťastnější, optimističtější, méně často dostávají mrtvici a vysoký tlak, lépe si dokáží poradit se životními problémy a méně se bojí smrti než ateisté. Z toho, jak se zdá, vyplývá, že víra v nadpřirozeno je z hlediska evoluce výhodou,“ uvádí i Lewis Wolpert ve své knize *Six Impossible things before breakfast: The Evolutionary Origins of Belief (Šest nemožných věcí před snídaní: Evoluční původ víry)*. „Naše schopnost věřit v nadpřirozeno je zřejmé,“ dovozuje Wolpert, „částečně ovlivněna našimi geny.“

Lékaři na univerzitě v San Diegu a v Severní Karolíně studují, jak mohou epilepsie a jisté halucinogenní drogy vyvolávat náboženská zjevení. V Kanadě neurovědci používají speciálně upravené přilby, které vyvolávají duchovní zážitky i u nevěřících lidí. Tato práce je součástí snahy vědců po celém světě lépe porozumět náboženským prožitkům, změřit je nebo dokonce reprodukovat. „Mozek je nastaven takovým způsobem, aby měl duchovní zážitky a náboženské prožitky,“ říká Andrew Newberg, který napsal knihu *Proč Bůh neodejde*. „Mozek je předurčen k tomu, aby měl tyto prožitky, a proto tolik lidí věří v Boha,“ dodává.

Ukazuje se ale, že role našeho mozku je i v případě spirituálních zážitků daleko významnější, než se zdálo. Nicolas Epley (s dalšími čtyřmi kolegy z chicagské a harvardské univerzity) se snažil zjistit, zda a proč přisuzujeme vlastním názorům takový význam, a dokonce si vytváříme bohy k vlastnímu obrazu. Scany mozku pomocí funkční magnetické rezonance odhalily, že při uvažování o vlastních názorech se v mozku spouštěly stejné oblasti jako při přemýšlení o postojích Boha. Při úvahách o názorech jiných Američanů se zapínaly jiné oblasti. Bůh tedy sídlí v mozku na stejném místě jako jeho majitel. Podle výsledků fMRI jsou možná jedna a táž osoba.

Michael Persinger, profesor neurovědy na Univerzitě v Sudbury v Ontariu, prováděl experimenty, při kterých byla na zařízení v podobě přilby připevněna sada magnetů. Persinger vytváří slabé elektromagnetické pole kolem lebky dobrovolníků. „Čtyři z pěti,“ říká, „měli mystické zážitky, pocit, že za nimi nebo poblíž nich stojí nějaká cítící bytost nebo entita. Někteří z nich plakali, někteří měli pocit, že se jich dotkl Bůh, jiné ovládl pocit strachu a hovořili o démonech a zlých duších... Ti lidé přitom věděli, že jsou v laboratoři.

V souvislosti s dalšími objevy vědci poprvé vážně připouštějí, že náboženství má funkční výhodu, činí jedince do určité míry lépe přizpůsobeného k přežití a předání svých genetických informací. Evoluční psycholog Robin Dunbar z Liverpoolské univerzity tvrdí: „Náboženství (ale myslí spíš "víra") spojují společnosti, protože používají celý soubor rituálů, které jsou extrémně účinné pro spouštění produkce endorfinů, přirozených opiátů mozku... Náboženství se mohlo vyvinout za účelem mechanismu stmelování lidských tlup v celistvou sociální jednotku.“

II. Budouc(t)nost duchovnosti

Jaká bude spiritualita budoucnosti? Náboženství budoucnosti bude *náboženství* vesmírné a i když budou existovat náboženství v zatímním smyslu slova (tedy institucionalizovaná), daleko více lidí bude směřovat a využívat výhod osobní duchovnosti. Ta by měla překonat osobního Boha a vyhnout se dogmatům a teologii. Měla by postihnout vše přirozené a duchovní, a být založena na smyslu pro spiritualitu, který vychází z vlastní životní zkušenosti. Tomuto popisu (nejen podle mne, ale i Alberta Einsteina) odpovídá buddhismus. Zvláště když si uvědomíme, že za jednu dvě generace bude svět spíše čínský a indický, než evropský či americký.

Ukazuje se stále zřejměji, že osvícení je vrozený potenciální stav mysli každého z nás. Není to nic, co bychom museli „hledat“: je to v nás, jen se umět

vyčistit. Buddha (a dlouhá řada velmi usilovných mistrů a mnichů) nám dokázal přes propast tisíciletí předat jak metody cest k osvícení, tak hlavně možnost dosáhnout osvícení. Současné výzkumy mozku jednoznačně potvrdily, že jsme také vrozeně a přirozeně až neuvěřitelně moudří (jen vědět jak se pravidelně čistit, tedy odvírovávat software mysli, jak je nutné občas defragmentovat svůj hard disk, a jak spolupracovat se svým podvědomím), a že buddhisté a jógini a taoisté a šamani dob minulých pro nás jen našli metody, jak se vyčistit a jak posléze nacvičit a prakticky využít neuvěřitelné možnosti lidské mysli.

Zopakujme si: duchovnost (v jejích nejrůznějších formách) je tedy třeba začít vnímat velmi vážně, a také jako jakousi evoluční nutnost: „*Šamanismus není nic primitivního, jak je asi v obecném povědomí. Jde o úžasné hluboké, otevřené a inspirující duchovní poznání. Vždy se v tom promítá obdivuhodná individuální osobnost daného šamana často až renesančního typu, který si umí stáhnout z jakéhosi vesmírného internetu jakoukoli informaci (až na úrovni DNA)*“, prohlásil po své návštěvě peruánského deštného pralesa režisér Viliam Poltikovič.

III. Duchovní terapie

Duchovnost (a její praktické verze) bude již v nejbližší budoucnosti významnou formou terapie, která snad omezí rostoucí počet neuróz a duševních nemocí, plynoucích ze stále složitějšího a více stresujícího stylu života. Poroste také počet lidí, kteří si (pomocí různých forem meditací, manter, askeze, půstu, hyperventilace, usilovných modliteb a dalších disciplín) dokáží vyvolat extatické zážitky, které by v minulosti vedly k založení nějakého dalšího náboženství, a prožívat je a neříkat jim „božské“, protože vědí, že to jsou projevy těla a mysli (mozku). To však nic nemění jak na jejich unikátnosti, zázračnosti, léčebných a terapeutických kvalitách, tak na poznání, že právě proto, že to jsou součástí schopností lidského mozku a mysli, jsou dostupné všem, kteří se vydají je hledat a realizovat.

Například alkoholik je jen člověk, který zoufale hledá duchovnost. Jen hledá *spirit* ve spiritusu. Každý člověk kolem 21. roku věku hledá svou duchovnost: je-li vše v pořádku, prorůstají předtím nespojené části mozku, a člověk tak nalézá sám sebe v časoprostoru své existence: nalézá duchovnost. Bohužel byla většina lidí narozena traumaticky a proplakala první hodiny a dny: stresory tak zamezily vzniku kanálků, které by se v jednadvaceti mohly propojit.

Je také stále zřejmější, že duchovnost začíná početím, těhotenstvím a přirozeným (tedy nemedikalizovaným) porodem. „*Co se stane, když ženy,*

místo aby porod protrpěly, jak jim je neustále vnucováno, si jej užijí? Orgasmický porod je pádnou výzvou našim kulturním mýtům. Je totiž už statisticky prokázáno, že standardní nemocniční porod není bezpečnější a pro matku a dítě lepší,“ tvrdí na svých stránkách režisérka Debra Pascali-Bonaro, jejíž dokumentární film začal novou éru, která může otevřít brány přirozené duchovnosti dalších generací. <http://blog.baraka.cz/2009/01/porod-jako-orgasmus/>

Zatímco u nás se o podobných předpokladech možnostech předem ovlivnit budoucí duchovní kvality potomků stále ještě neví, natož aby se o nich mluvilo, taková vesnická Indka medituje na pozitivní duchovní vlastnosti svého budoucího dítěte, ještě než sestoupí vajíčko, které bude oplodněno. Celé těhotenství zpívá pozitivní mantry. Už také víme, že dítě v děloze 80% času promedituje. A pokud je porod je bez lékařských intervencí, a dítě je ihned (a nejlépe celý první rok) na těle matky, a je neustále hlazeno a poté chváleno, uchová si přirozenou duchovnost, nebo, jinými slovy, neztratí ji.

Doba (a metody dosažení duchovnosti) se ovšem mění. Vyčistit mysl (a připravit tak půdu pro propojení hemisfér a změnu a zefektivnění vnímání reality) dnes dokáže i dobře vyladěný psychowalkman. A Buddha by dnes pro šíření idejí možnosti dosažení osvícení (a tím tedy i řešení i celosvětových problémů) samozřejmě používal internet a psal blogy: přesto by ale i on stále trval na alespoň tříměsíčních obdobích intenzivního sezení v kolektivu podobně usilujících a pod vedením osvíceného učitele – my dnes víme, že za tři měsíce jsou (neuroplastické) změny propojení neuronů v mozku trvalé.

Ukazuje se, že na cestě k objevení a dosažení duchovností fungují prastaré a osvědčené, leč námi stále podceňované postupy: například vzdělání hrou a výchova pochvalou. Už také víme, že inteligence na celý život se utváří v prvním roce věku, a jen do sedmi let, a že chválené a povzbuzované děti se snadno učí a nejlépe si pamatují. Víme ale také, že dívky se učí lépe a snadněji z učebnic psaných ženami.

O duchovnosti v budoucnosti inspirativně psala i celá řada autorů sci-fi knih (doporučuji např.: Frank Herbert – Duna, Orson S. Card – Hyperion), ve kterých se píše o velkých církvích v jakési kombinaci zenu a postkřesťanství, o rituálních davových zážitcích atd. Zcela jistě bude existovat i spiritualita v jakési undergroundové formě, a pro ty bohatší budou k dispozici implantované čipy duchovnosti. A je také docela pravděpodobné, že za pár století se bude klít ne *Ježíšmarjá*, ale *Svatý Gates!*

V. Praktické cesty k duchovnosti

Meditace je prastarou a osvědčenou formou očisty mysli a mozku. Jen je třeba i zde vzít v potaz například rozdíly mezi mužem a ženou. Když totiž žena vědomě dokonale uvolní vše v mysli, co se vědomě uvolnit dá, mozek jí stále funguje ze 70%. Když tohle udělá muž, mozek mu funguje ze 30%. Ženy by se měly pokoušet dostat k osvícení jinak než muži (a kultury, které mají nepřerušenu duchovní klášterní tradici, znají a mají ženské kláštery). A protože doposud byly knihy a rady o meditaci (nebo o matematice a fyzice) psány vždy muži, mívaly a stále ještě mají potíže dosáhnout osvícení (nebo zvládnout matematicko-fyzikální fakultu). Necht' je ale ženám útěchou, že jim stačí přirozeně (s orgasmickou erupcí energie) porodit (a na západ od nás se dívky již učí z učebnic matematiky psaných ženami, pomocí ženských příkladů, a pak „matfyz“ vystudují právě tak dobře jako muži). Jinak řečeno, ženy (tedy ty, které ženami zůstaly) hudbu a osvícení (a různé ty bohy) ani tak moc nepotřebují.

Jak pomoci všeobecnějšímu rozšíření usilování o dosažení duchovnosti či dokonce osvícení prakticky? Například při UNESCO ustavit výbor osmi osvícených, který jednou za tři roky udělí cenu deset milionů dolarů každému, kdo prokazatelně (změřeno pomocí funkční magnetická rezonance) dosáhne osvícení. Jaká je totiž současná největší motivace? Peníze. Vidina takové sumy jistě dožene řadu lidí k pilné dlouholeté meditaci... a co udělají s odměnou, až dosáhnou osvícení? Rozhodně ji neutratí za zbytečnosti.

Jaké formy duchovnosti se v docela blízké budoucnosti objeví? Duchovnost „na požádání“, existence mnoha druhů k duchovnosti směřující virtuální reality a počítačových her rozvíjejících duchovnost, ale také duchovnost v pilulce (a genetické šlechtění). Duchovnost manažerská (nabízející a umožňující efektivnější myšlení a jednání), duchovnost zdravotní (abychom se zvláště ve stáří cítili lépe a šťastněji, neomezování případnými nemocemi, ale také duchovnost umělecká (vylepšená tvořivost) a módní (formy duchovnosti se mohou a budou měnit v závislosti na právě panující módě). Stále více lidí také duchovnost zdědí (geneticky): jejich duchovnost bude tak jaksi vrozená.

Duchovnost terapeutickou jsme již zmínili. Meditace léčí tělo i mysl. Posiluje imunitní systém. Zvládnuté emoce nepřekáží mozku a mysli. A velmi úzce souvisí s hudbou: v tomto ohledu je každá nemoc jen špatná písnička, a v již docela blízké budoucnosti budeme chodit k lékaři ne pro pilulku, ale pro písničku: rám v jeho ordinaci nascanuje všechny frekvence všech tkání a částí našeho těla, až na buněčnou úroveň, porovná s optimem a naordinuje směs barev a tónů, které rychle tělo „vyladí“.

Vzroste poptávka po duchovnosti kosmické: tak jako štěně v jednom období svého vývinu nepřetržitě cokoliv kouše, protože evoluce velí připravit se na budoucnost, tedy mít silné zuby, tak jako jsou dnešní děti chytřejší než všechny předchozí generace, protože evoluce velí připravit se na budoucí digitalizaci všeho. Právě tak je duchovnost evoluční přípravou na budoucnost života ve vesmíru se všemi výzvami, které to přinese.

Duchovnost (se zvýšenou efektivitou práce mozku) tak bude také jakýmsi softwarovým (evolučním) vylepšením mozku. Osvícený člověk jakoby (nejprve pomalu, postupně, pak bleskem osvícení) upgradeoval celou mysl (a pak i mozek). Tak jako u dětí, v těhotenství stimulovaných každodenním zpěvem nebo metodou Baby plus, je mozek osvíceného výkonnější a efektivnější nejen v oblasti různých inteligencí (které nějak přece jen dokážeme změřit), ale prakticky ve všem: je duchovní. Osvícený, tedy duchovní člověk, pak může pracovat jako učitel, vědec, lékař, malíř či hudebník... a ve všem je dokonalým mistrem (a šamanem).

VI. Česká (hudební) budouc(t)nost duchovnosti

I u nás již vznikají nástroje a metody dosahování duchovnosti. Například sférická píšťala, nástroj spíše duchovní než hudební, pomůže objevit duchovnost (a emoční rovnováhu) nejen bohatým manažerům a podnikatelům, ale i handicapovaným a slepým. Je to dokonalý nástroj zvukové meditace, který umožní každému zažít „hudbu sfér“: extatické sjednocení těla a mysli pomocí zvuku (včetně doprovodných jevů jako je zježená kůže na těle a mráz po zádech atd.).

Stačí ovšem když člověk delší dobu zpívá jen ááááá, a opravdu se na to soustředí (přinejmenším nemyslí na číslo svého mobilu, či výši konta v bance). Pouhá samohláska nevyvolá v racionální části programů našich mozků obvyklé řetězce asociací (a dalších emocí s nimi spojených), jako kdybychom zpívali nějaká slova v nějaké písničce. Při zpěvu jde navíc o uvolnění hlasivek, tedy uvolnění emočních bloků. Zjednodušeně napsáno, člověk se zklidní. Zklidní mysl, a posléze i emoce a tělo. Neválčí, nekritizuje, neplánuje další nesmysly. Je v klidu a míru. Tedy šíří mír.

I u nás již existuje celá řada labyrintů, které, když je předepsaným (pomalu meditačním) způsobem projdete, dokonale pročistí mysl a připraví tělo na duchovní zážitky.

Podobně i rainstick (dešťová hůl) Martina Pečeňky, původně šamanský, dnes terapeutický a duchovní nástroj, který vydává neuvěřitelně terapeutický a harmonizující „bílý šum“ (frekvence od 1 do 15 000 Hz) po dobu více jak 15

minut. Narůstá počet lidí, kteří na sobě vytrvale pracují, a také společností a center, ve kterých vás naučí základům té či oné cesty k duchovnosti. Konečně i my pod Řípem začínáme tušit, že jednou z podmínek úspěšné Cesty k duchovnosti je pozitivní vnímání reality. Tedy že život není problém, ale radost. A že Buddhovy čtyři poučky o utrpení byly kdysi určeny začátečníkům, ale my pokročilejší už víme, že existuje jejich (a naše) pozitivní a jediné funkční varianta. Totiž, že existuje štěstí, zdraví a pohoda, existují podmínky štěstí, zdraví a pohody, existuje možnost dosažení štěstí zdraví a pohody a existují metody dosažení štěstí, zdraví a pohody.

VII. Závěr

Je ovšem třeba změnit zadání (svě i naší civilizace). Jistě si vzpomenete na společenskou hru, při které hraje gramofon a v místnosti tančí 20 lidí kolem 19ti židlí. Hudba najednou přestane hrát a všichni tančící si musí rychle sednout. Na koho nezbude židle, jde ze hry ven. Odstraní se další židle, hudba spustí...atd. Hra končí v okamžiku, kdy zůstane jedna židle a na ní vítěz, obvykle člověk s nejostřejšími lokty. Takhle nějak funguje i naše dosavadní společnost: silnější vyhrává na úkor druhých, šibři a podvodníci vyhrávají za každou cenu, malá skupinka se má dobře, ostatní "jdou ze hry ven". Jenže ta hra je tu pro nás, pro lidi. To my jsme si ji vymysleli, abychom se bavili, ne abychom prohrávali a byli smutní. Každá hra má svá pravidla. Ukazuje se ovšem, že stačí změnit zadání hry (na život). V této nové hře „je dovoleno sedat si na klín". Hudba přestane hrát, a hle, je tu první dvojice. A další. Nakonec zbude jedna židle a na ní člověk a jemu na klíně sedí další a tomu na klíně jiný a tak dále. A pak nastane zázračný (new age) okamžik: hmota (židle) vůbec není potřeba. Odstraní se poslední židle a v místnosti zbude kruh dvaceti lidí, kteří si vzájemně sedí na klíně. Na rozdíl od jiných her všichni vyhrávají. Nikdo nic neztrácí. Všichni se baví a všichni získají.

Není cesta k duchovnosti, duchovnost je cesta. Duchovní člověk budoucnosti (s vědomě a cíleně čistším a vyladěným tělem, soustředěnějším a tedy efektivnějším myšlením a zcela jiným zadáním) bude jakýmsi specialistou: „zbytečných“ 90% jeho DNA bude připraveno poznat 90% zatím nepoznané temné hmoty a temné energie vesmíru, a zároveň 90% zatím nepoznaných tajemství moří a přírody (až na úroveň DNA). Až nám (v zrcadle dokonale zklidněné hladiny mysli) dojde, že to my jsme tvůrci svých světů a životů (i když většinou zatím poškozeně nevědomí, a s nemytými, ušpiněnými a uspěchanými myšlenkami), a až se naučíme využívat možnosti svých motivovaných a natrénovaných mozků a těl, začne být duchovnost, tak jako čistý vzduch, voda, ticho a mateřství, nevyhnutelností a ctností.

Místo doslovu

aneb návod na čtení titulní fotografie, která ilustruje řadu úrovní a nezbytných „neviditelných“ rovin pěstování jak téhle zázračné dýně, tak duchovnosti. Ta největší totiž letos vážila více jak dvanáct kilogramů. Ani ona, jako duchovnost, není zadarmo, nelze ji jen vyčistit, vymyslet, a nedostane se k ní člověk ze dne na den (a nedá se běžně koupit).

Navíc jak dýně, tak duchovnost bude tím mohutnější, čím víc kompostu a různých zbytků (odpadků, plevele a nahnilých plodů, rostlin a potravin) jim poslouží jako základ dalšího růstu. Duchovnost i dýně hokkaido roste z minulosti a v přítomnosti.

Dýně hokkaido je také nádherným pozitivním příkladem globalizace. Dostala se k nám v první vlně zájmu o makrobiotiku koncem 70. let z jihovýchodní Asie a Japonska, ale přes západní Evropu. Je, tak jako duchovnost, která se k nám dostala přes dávné poznatky starých Indů, Číňanů, Tibeťanů a šamanů, a pak americké beatniky a spisovatele, nejen atraktivně chutná, ale i v mnoha ohledech i léčivá, a navíc neobyčejně snadná na přípravu.

Na první pohled se také pozná, jestli rostla v ideálních podmínkách (hodně kompostu, a hodně sluníčka a vody): pokud je jedna z těchto tří veličin nedostatečná, vyrostou dýně, ale jen zelené, nikoliv oranžové. Právě tak přehlédně-li jógín, že by se měl, ještě než začne cvičit tělo (ásány) vyčistit morálně a myšlenkově (jama a nijama), možná vylepší tělo, ale ne osobnost.

I kolem duchovnosti se musí pobíhat, tak jako kolem dýně hokkaido. Zvláště z počátku, když raší křehké první lístky, které tak chutnají hlemýžďům a slimákům, ale i poté, při zalévání. Každíčká nepozornost, lež, nedbalost, se později vymstí. I duchovnost se musí připravit: tak jako kompost, zarýt do půdy těla, neustále udržovat v kondici a chránit přes škůdci (negativních myšlenek) A co si sami pečlivě nevypěstujeme (nezalijeme, nevyplevelíme), to mít nebudeme.

A nakonec, tak jako dýni hokkaido nepoznáte a nevychnáte, dokud ji neochutnáte, ani duchovnost, ať o ní budete číst a přemýšlet sebevíc, nepoznáte, nepochopíte a nevychnáte, dokud ji sami v sobě a na sobě nerealizujete. K čemuž vás snad napomůže i tahle kniha...

Poděkování

Eva Toth, Londýn (za překlady a morální podporu)

Vlasta Vyčichlová, Liberec (za redakci a boj se závorkami)

Hanka Blažková, Pelhřimov (za pečlivé čtení a iniciaci tamního labyrintu)

Mirka Šmídová, Klatovy (za dlouholetou podporu mě i mís)

Saška Kešel'ová, Košice (za porod doma a jeho propagaci)

Obsah

A zase ta pozornost	5
Jsem v haře	8
Kouř v haře	10
Symbol	12
Pozitivní myšlení	15
Co po osvícení	17
Ego po osvícení	20
Neviditelné výhody	22
Osvícený šaman	24
Tři měsíce	26
Problém slov	28
Správné otázky	31
Buben	34
Cibule	37
Kimono	40
Rána holí	45
Zazie	49
Vnímej zvuk světa	53
Jednoduchý zen	55
Kóany (návod na použití)	58
Zen duchovnost a sex	60
Smích a (za)zen	62
Zbavit utrpení	65
Neztrácet výšku	67
Třicet let českého zenu	70
Čtená minulost nefunguje	75
Koleno	78
Nesprávně správné otázky	79
Co je dostalo	82
Hrdelní a alikvotní	86
Alikvoty sborově nebo duchovně	88
Jak na sférickou píšťalu	92
Mantra pro ego na cestě	94
Vibračně, nepřimo	96

Kauza Carlos Castaneda	99
Kontaminace (nejen konstelací)	101
Astrál a aura	104
Sekt- a kostnatí	106
Matrix v Londýně a jinde	109
Smysl matrixu a jiných nesmyslů	113
Pandořiny pilulky	116
Já a Bůh	119
Interference	120
Alikvotní vesmír	123
Kvantové přeskoky	125
Čtyři pravdy (pro pokročilé)	128
Těžký život noviců	132
O pozitivních snech	135
Štěstí je snadná a přirozená věc	137
Tenká myšlenka	139
Naše (dětská) traumata	141
Zen a umění pingpongu	144
Vrozeně osvícené	147
Budouc(t)nost duchovnosti	150
Místo doslovu	158

Protože si knihy vydávám vlastním nákladem, nejsou k dostání v běžných knihkupectvích (jsou ale mnohem lacinější). Chce to jen dotázat se přímo u mne (barakan@volny.cz), nebo si o ně napsat do internetového knihkupectví **Hledající** (www.hledajici.cz), nebo se stavit v pražském knihkupectví **Rekomando** (Trojanova 9, Praha 2, mezi Vltavou a Karlovým náměstím).

Pokud se vám mé knihy (nebo přímo tahle) líbily, řekněte to i přátelům, případně rozešlete informaci e-mailem dalším případným zájemcům. Situace ve společnosti je jaká je také kvůli jistému druhu unavené lenosti, a pocitu, že jedinec nemůže nic změnit. Když už vy sami(y) nemáte odvalu nebo nápad, jak něco změnit, podporujte alespoň ty, kteří něco už delší dobu dělají.

Kdyby před osmi lety všechny ty nadšené čtenářky knihy *Nová doba porodní* sebraly odvahu, mluvily o možnostech přirozených porodů s kamarádkami, tlačily na své knihkupce aby si knihu objednali, a pak na vydavatele, aby vydal další vydání, a kdyby pak v porodnicích vyžadovaly respekt, úctu a slušné zacházení, a byly pyšné na to, že porodily bez lékařů, a nestyděly se o svých přirozených porodech mluvit v radosti, možná mohlo být u nás za těch osm let porozeno pár desítek tisíc zdravých, netraumatizovaných, velmi inteligentních dětí, které by pak v nejbližší budoucnosti pozitivně změnily svůj a náš svět.

Kdyby si v mnoha městech republiky čerstvé maminky založily samy svá mateřská centra, a pomohly svými pozitivními zkušenostmi ze šťastných a orgasmických porodů i dalším generacím maminek, už by porodnice, rodiny a společnost mohly vypadat značně lépe.

Právě tak kdyby se další generace mladých lidí, přirozeně puzených k jakékoli formě duchovnosti, mohly dočíst o praktických metodách Cest k poznání sebe sama, mohla by společnost být nejen zdravější, šťastnější, soucitnější, ale i ekologičtější – protože to vše jsou „příznaky“ a důsledky praktické duchovnosti.

Právě tak by lepší informovanosti (o přirozených porodech a jejich výhodách pro ženy, děti i společnost) žen i porodníků (na lékařských fakultách učí jen nemoci a traumatické případy, ale nikdo ze studentů se nedozví nic o přirozeném porodu) velmi pomohlo, kdyby se nadšené čtenářky rozhodly obejít nějaká nakladatelství, nebo redakce ženských časopisů, a pokusily se podílit o své nadšení, a přemluvit je, aby si vybraly a vydaly některé fejetony oficiálně.

Jsem i pádným a žijícím důkazem toho, že děti (ale i žáci) plní i podvědomá očekávání maminek (nebo učitelek): moje maminka chtěla, abych byl učitel nebo spisovatel. Protože mne v 50. letech min. stol. učili vztekli a často krutí invalidní partyzáni (kteří nemohli do výroby, tak je poslali učit), rozhodl jsem se, že nikdy nebudu pracovat jako učitel. Co ale poslední desítky let dělám? Učím a píšu knihy.

Co jsem (si) vydal ?

Oficiálně:

Český zen (Radost 1993) rozebráno, ale na internetu

Něco v síti (DharmaGaia 1999) rozebráno, text na internetu

Tajné dějiny hudby (zvuk a ticho jako stav vědomí) Eminent 2000, další dotisky nakladatel odmítá, a zavěsit na síť zakázal

Hudba jinak (hudební nástroje a styly, které vám mohou zlepšit zdraví a změnit život), Eminent 2000)

Nová doba porodní (Eminent 2002) vydání s kýčovitou obálkou, kterou si prosadil nakladatel bez mého vědomí a souhlasu, a které 6 let odmítal znovu vydat, takže jsem od něho odkoupil práva na sazbu a vydal si to správně sám.

Návod na použití člověka (meditace jako cesta ke štěstí a zdraví) Alman 2004

Když už i dalajlama (fejetony o době, duši, mozku a jiném myšlení) Stehlík 2006

Každá maminka je Mozart (fejetony o ženách, porodech, dětech a jiném myšlení) Stehlík 2007

Vlastním nákladem:

Hlásím se o Nobelovu cenu (další fejetony o době, ženách a jiném myšlení) 2008

Trhlina v realitě (fejetony o duchovnosti, době a jiném myšlení) 2009

Co je za hudbou (fejetony o hudbě, době, hluku, mantrách a zvuku) 2009

Meditace: cesta ke štěstí a zdraví, opravené vydání, které později převzaly a s jinou obálkou vydaly Levné knihy 2010

Kusanec štěstí (další fejetony o duchovnosti, hudbě jinak, ženách a jiném myšlení) 2010

Nová doba porodní (přirozený porod jako cesta ke společnosti bez násilí), druhé doplněné a aktualizované vydání, 2010

Téměř vše možno nalézt a číst na internetu.

