CESTA K POZNÁNÍ

SVAZEK PÁTÝ

VLASTIMIL MAREK

NÁVOD NA POUŽITÍ ČLOVĚKA

NÁVOD NA POUŽITÍ ČLOVĚKA

CESTA
KE ŠTĚSTÍ A ZDRAVÍ

VLASTIMIL MAREK

ALMAN
– 2004 –

Vaše dotazy, objednávky a množstevní slevy
budou vyřízeny na adrese

ALMAN

Hybešova 65, 602 00 Brno
tel./zázn.: 543 245 855–6
tel./zázn./fax: 543 216 503
http://www.alman.cz
e-mail: alman@alman.cz

Doporučte tuto knihu svým přátelům,
známým a kolegům.

Všechna práva vyhrazena.

© Vlastimil Marek, 2004

Czech Edition © Jiří Alman, 2004

Published by Nakladatelství Alman, s.r.o., Brno 2004

ISBN 80–86766–12–8

OBSAH

Vážení čtenáři od 18 do 88 let...
11

MEDITACE
14

BUDDHA
18

KLÁŠTERY
20

JÍDLO
24

MÁJA
28

ŠKRÁBÁNÍ BRAMBOR
30

MOZEK
34

MOZKOVÉ HEMISFÉRY
38

ŽENY
42

ENDORFINY
46

TĚLO A MYSL
48

SÍLA MYŠLENKY
50

JAZYK
54

PROBLÉM
58

POZOR NA ŠPATNÉ PŘEKLADY
62

POUHÁ MEDITACE
66

ZEN
70

ZAZEN
74

MEDITAČNÍ POLŠTÁŘ
78

HŮL KYOSAKU
80

KINHIN: MEDITACE V CHŮZI
84

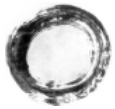
LABYRINT
90

SEŠIN
96

KÓAN
98

HARA
100

POKLONY
104



SATORI
108

MAKYO
112

ZENOVÉ ZAHRADY
114

MANDALA
118

KOLO BYTÍ
124

KARMA
126

BUDDHISTICKÉ SYMBOLY
128

DĚSIVÉ POSTAVY
132

CESTA
136

JINÉ MYŠLENÍ
140

ČÍNSKÉ KULIČKY
144

CHŮZE PŘES OHEŇ
148

AGNIHOTRA
150

MEDITACE HUDBOU
154

ČAKRY
156

MEDITACE ZPĚVEM
158

KACU
162

MANTRY
164

MALA
168

ALIKVOTNÍ ZPĚV
174

BUBNOVÁNÍ
178

PSYCHOWALKMAN
182

MEDITACE A MOZEK
184

VÝHODY MEDITACE
188

DUCHOVNOST
192

JAK MEDITOVAT?
196

SKUPINOVÁ MEDITACE
202

MEDITACE U NÁS
208

NEMUSÍTE VĚDĚT...
210

INTERNET
214

ČLOVĚK
216

A KDE ŽE JE TEN SLIBOVANÝ NÁVOD?
218

NÁVOD NA POUŽITÍ ČLOVĚKA
219

BIBLIOGRAFIE
220

MEDITACE

MEDITACE PRO KUŘÁKY
27

PPOOMMAALLUU
27

VĚDOMÉ JÍDLO
27

POČÍTÁNÍ DECHU
107

MEDITACE SLEDOVÁNÍ DECHU
107

MEDITACE NA DECH
107

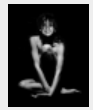
MEDITACE PRO POKROČILÉ (TIBETSKÁ)
110

MEDITACE NA ČERVENÉ SVĚTLO
110

MEDITACE PRO POKROČILÉ (MLČENÍ)
110

MEDITACE PRO POKROČILÉ (EXPANZE)
110

MEDITACE NA ZVUKY
173



JÓGANIDRA
173

MEDITACE NA VNITŘNÍ ÚSMĚV
191

MEDITACE NA NIC
191

POŠLETE DUHU
191

ZÁKLADNÍ RADY
200

VÝHODY MEDITACE
201

Poděkování

Viliamu Poltikovičovi za fotografie, Josefu Mádlovi a jeho studentům za ukázkový zazen a zenovou hůl, zenovému dódžó Myo Gen Dži za možnost zasednout a fotit, Jirkovi Bryanovi za první korektury a připomínky, Cherry Rochesterové a Mu Bul Su Nimovi za asistenci při luštění kóanů, a samozřejmě Phillipu Kapleauovi, Soen Sa Nimovi a všem polským i českým kolegům v zenových centrech v Katovicích a Varšavě v roce 1981 a později i v Praze za pomoc při zvládání (za)zenu.

VÁŽENÍ ČTENÁŘI (OD 18 DO 88 LET)…

Nevím, kolik toho víte o meditaci a o tom, jak funguje člověk, ale vzhledem k tomu, že jste se, tak jako ostatně i já, museli ve škole učit spoustu věcí, které jsou dnes k ničemu, a vzhledem k tomu, že za posledních deset let jsme ve zkoumání člověka a především jeho mozku neuvěřitelně pokročili, domnívám se, že je třeba, abyste se o sobě dozvěděli něco podstatného a velmi důležitého.

Jinými slovy, téměř všechno (co vám řekli v mateřské školce, z čeho vás zkoušeli a trápili ve škole) je poněkud jinak. Jisté základní údaje, na kterých byla vystavěna a dlouho budována „věda“ o člověku, byly přinejmenším neúplné, a dost často špatně interpretované, nebo dokonce zcela chybné. Moderní zobrazovací metody, především pozitronová emisní tomografie a magnetická rezonance, dnes umožňují přímo „vidět“, co se děje v mozku při nejrůznějších činnostech a typech myšlení a tělesných a emočních reakcích. Ukázalo se, že bychom měli na celou řadu „vědeckých“ tvrzení a dogmat okamžitě zapomenout. Ani věda totiž, vážení, už rozhodně není tím, čím bývala ještě pro naše rodiče, tedy jakýmsi až nábožensky vzývaným světonázorem. Řečeno slovy psychiatra Cyrila Höschla: „Věda nikdy nic nedokázala. Vždy jen vyvracela to, co si myslela předtím.“

Všichni jsme tak dnes, co se týče informací o sobě samých, v roli prvňáčků.

Zatímco ke kdejaké teflonové pánvi a halence, natož k televizi nebo mobilu, dostanete návod k použití, návod k použití sebe sama jsme nikdy nedostali. Zatímco pro řízení automobilu, natož továrny nebo nemocnice, musíte udělat zkoušky nebo vystudovat vysokou školu, pro role sester či bratrů a matek a otců neposkytuje společnost žádné učiliště. Zatímco pro každou počítačovou ale i stolní hru, natož pro počítač, musíte mít přinejmenším návod, po případě tlustý manuál, pro použití vlastního mozku a těla donedávna neexistoval jakýkoliv návod.

To se ale začíná měnit. Poprvé v historii lidstva už začínáme vědět, proč fungujeme tak, jak fungujeme, a jaké jsou příčiny našich individuálních (ale i společenských) tělesných a psychických, ale i sociálních problémů. Čím víc bude kolem nás nových a nejnovějších informací a technologií, tím důležitější bude schopnost zvládnout cestu a navigaci tím nesmírně složitým a dokonalým vesmírem našeho mozku a vědomí.

Máte-li tedy zájem dovědět se, jak a proč nám funguje mozek, jak a proč se rozčilujeme a jak a proč se zklidnit, jak a proč jsou ženy jiné než muži, jak a proč si (kromě zubů, šatů a bot) čistit i mysl, jak se naučit žít a objevit sama sebe a jak se zvládnout a být šťastní, čtěte dál.

Zároveň si ale klaďte neustále otázky: je ta či ona informace pravdivá? A je pro mne užitečná? A ověřujte (a surfujte na internetu) a studujte stále a více a hlouběji. Každý a každá jste nejdokonalejším živým útvarem ve známém vesmíru, jen zjistit, jak se použít a využít.

Vzhledem k tomu, že v tomto ohledu mám nějaké zkušenosti (začal jsem ty správné a mne se bytostně týkající informace vyhledávat již před třiceti lety, takže mám přece jen nějaký náskok), pokusil jsem se z nejrůznějších pramenů (včetně svých, na internetu již dříve „zavěšených“ fejetonů

Moudří to věděli a praktikovali odedávna, a my, abychom zvládli současný individuální i globální nepříznivý vývoj, se musíme znovu naučit, co naznačují slavné dřevěné opičky z japonského buddhistického kláštera Tošogu: Neslyšet ďábla, nemluvit ďábla, nevidět ďábla. Nebo jinak, nenaslouchat zlým slovům (Kdo kydá hnůj, nasmrádne…), nemluvit zlá slova (Kdo s čím zachází…), nevěřit všemu, co „jen" vidíme („Pro oči nevidíme…"). Moudrost této, snad všem srozumitelné symboliky je právě dnes, ve věku záplavy řvavých titulků a proklamací, nanejvýš potřebná a taky již prokázaná. Jen ji ještě začít každodenně aplikovat.

a komentářů) sestavit návod k použití člověka. Jenže jako každý návod, je tak stručný, že ke skutečnému pochopení je potřeba si přečíst a pročíst knihu celou. Ale pak ji odhodit a začít někde pod odborným vedením meditovat.

Nebo jinak, pokud mohu doporučit, nejlepší by bylo tuhle knihu číst ne najednou, jako detektivku, ale postupně, na 100 % každou kapitolu, každý řádek, aby se tak i samo čtení postupně stávalo jakousi meditací. Pak stačí tento stav dokonalé pozornosti s každou kapitolou zopakovat.

Ideální by pak bylo, kdybyste knihu četli alespoň tři měsíce. Pak se pravděpodobně něco stane a vy budete na konci knihy přinejmenším uvnitř jiní než na počátku. Probudíte se. Kniha bude proces, proces bude meditací, a pak každá činnost, kterou budete až do smrti vykonávat, bude také meditací, oslavou dokonalosti, a Cestou k moudrosti a štěstí.

STRUČNÝ NÁVOD NA POUŽITÍ ČLOVĚKA

MEDITUJTE

Budete nejen zdravější a odolnější vůči stále se zrychlujícímu přívalu informací (ve kterém si dokážete vybrat jen to, co je pro vás důležité), ale i šťastnější. A třeba dosáhnete i toho, čemu se od dob Buddhy říká „probuzení", osvícení, satori.

STUDUJTE A POZNEJTE SE

Naučte se zacházet se svým tělem a mozkem. Tak jako se dají zvětšit a udržovat svaly, dá se zvětšit a udržovat i mozek.

PEČUJTE O SVÉ TĚLO

Je to jediný nástroj, pomocí kterého si můžete život a sama sebe vychutnat.

BUĎTE DUCHOVNÍ

Získáte pravohemisférový nadhled, intuici, pokoru, soucit, umění poznat a konat vždy jen to, co je nejdůležitější.

ZPÍVEJTE SI

Uvolněním hlasivek uvolníte emoční bloky, nashromážděné životem v současné společnosti.

DĚLEJTE A UČTE SE JEN TO, CO VÁS BAVÍ

Život a učení vás bude bavit. A budou vás za to i platit.

SMĚJTE SE A RADUJTE

Upevníte zdraví a schopnost nebýt připoután k výsledkům své práce.

MILUJTE A BUDETE MILOVÁNI, CHVALTE A BUDETE CHVÁLENI

Chvalte se a pochvalte i ty kolem sebe, chvalte své děti a vnoučata. A především vy, ženy, chvalte své chlapce, partnery, manžely, a

ROĎTE PŘIROZENĚ

Tím to všechno začíná. A pokud vy jste nebyli porozeni přirozeně, zasaďte se o to, aby alespoň vaše dcery a zcela určitě vaše vnučky byly porozeny a porodily přirozeně. Přirozeně (a nejlépe doma, s porodní asistentkou a dulou a samozřejmě otcem) porozené dítě je totiž přirozeně inteligentnější, soucitnější, kooperativnější, zdravější a duchovnější než to, které přišlo na svět násilně, medicínsky. Lehce se učí, je přirozeně duchovní, umí zpívat a radovat se ze života a chválit sebe i jiné a snadno se naučí meditovat.

MEDITACE

Jeden francouzský podnikatel si zpočátku myslel, že pozorování břicha, jak tomu říkal, je sobecké a bezcenné snažení. Po několika měsících meditování v meditačním centru si myslí, že je to ta nejdůležitější věc na světě.

Lze „harmonii" vidět? Jak jí dosáhnout? Proč nejsme schopni zvládnout své emoce? Jsme emočně již naprogramovaní (porodem, geny, výchovou), nebo se s tím dá něco dělat? Asi se všichni shodneme, že současný svět má do „harmonie" pořádně daleko. Odkud začít? Co takhle přestat měnit, co změnit nelze, a vrátit se k tomu, co je přírodní, přirozené, vrozené, dané? Vodní hladina na paličkou právě udeřené tibetské míse zviditelňuje harmonii zvuku. Jak by asi vypadala hladina naší, obvyklým chaosem všedního dne rozbouřené mysli?

Meditace bylo slovo, které se za komunismu nepoužívalo. Bylo to něco podezřelého. Dokonce i jóga byla jen tělesným cvičením a jakákoliv zmínka o duchovnosti byla nebezpečná. Jenže doba pokročila a meditace, právě tak jako čištění zubů a počítačová gramotnost, patří, nebo by měla patřit, ke všeobecnému vzdělání. K základnímu návodu na použití člověka. Jak si ale z dnes již všeobecně dostupných a v tolika variantách se vyskytujících možností vybrat? Neexistuje ovšem způsob, jak se k meditaci pročíst. „Čtením o koláči se nenajíš!", říká jedno zenové přísloví. Slova, knihy, přednášky slouží jen jako návody k upotřebení. Meditaci je třeba si vyzkoušet.

Pokusím se vám vysvětlit, proč je meditace zdravá a tělu, především však mysli a duši, tak prospěšná, a snést řadu důkazů a informací ze všech možných stran a úhlů, ale i kdybych se rozkrájel, stejně pak záleží na vás samých, jestli se odvážíte nejen si o meditaci číst, ale nakonec ji i praktikovat.

Americký spisovatel Allan Watts prohlásil, že meditace je „umění zastavit slovní a symbolické myšlení, asi jako když těsně před koncertem všichni v publiku zmlknou".

Klid a očekávání těsně před začátkem koncertu je snadné si představit. Pro někoho. Náš problém je v tom, že i dnes, na počátku třetího tisíciletí, jsme vybaveni emocemi člověka neandrtálského. Neumíme „zmlknout". No, možná bychom dokázali zmlknout, ale náš mozek a myšlenky v něm jsou neposedné a ne a ne se zastavit. Jedna stíhá druhou. A navíc informací přibývá. Svět se utápí v moři dat. Každý rok se tato záplava informací zvyšuje o 30 %. Jen za rok 2002 se na disky počítačů, papíry, filmy a další média po celém světě uložilo téměř pět a půl milionu terabytů (americká kongresová knihovna, obsahující 19 milionů knih a 56 milionů rukopisů, odpovídá deseti terabytům). To představuje desetimetrovou řadu knih na každého člověka na světě.

Naši dědečkové ještě mohli doufat, že se celý život uživí jako pokrývači, pekaři nebo

Nejsnadněji se dá „zastavit" úprk myšlenek v přírodě. Ideálem moudrých všech dob nebyla harmonie umělá, lidmi vymyšlená a někdy dokonce vynucovaná, ale jakési přirozené splynutí s harmonií přírody a vesmíru. Kde jinde tedy měli dávní adepti duchovního probuzení „meditovat" než uprostřed člověkem neporušené přírody?

Docela nedávno vědci potvrdili, že v našich mozcích jsou speciální části, které jsou určeny k produkci pocitů štěstí. Rodíme se s nimi. Druhý významný objev: také mozek dospělého člověka se neustále mění. Nejdůležitějším katalyzátorem těchto změn jsou emoce. Pozitivní zpráva zní: pomocí různých metod lze štěstí trénovat. A buddhisté to tak dělají už dva tisíce pět set let.

Proč náš svět dnes vypadá jak vypadá, naznačí jedna nepřímá souvislost: v západních jazycích existuje jen velmi málo slov pro vyjádření pocitu štěstí. V sanskrtu, jazyku staré Indie, zato existuje takových slov více jak deset. Dávní jógíni a mudrci například slovně rozlišovali pocit štěstí, který nám vyvolá příjemný pocit, nebo cvičení jógy, nebo splnění nějakého přání, nebo stav radostné blaženosti atd. (Viz str. 51)

Ukázalo se dále, že náš dominantně kritický způsob vnímání reality je jen kulturní indoktrinací: mozková centra, schopna jemných nuancí pocitu štěstí, v mozku stále máme. Jen jsme na ně zapomněli. Jen jsme ve vleku podvědomých tělesných a mentálních procesů. Musíme se „probudit“.

úředníci, policajti nebo tramvajáci pod penzí a s definitivou. Nám už to nefunguje. Každý z nás dnes denně řeší asi 60tisíckrát víc konfliktů a problémů než naši prarodiče. Jsme jedna z prvních generací, kterým dědečkové nemohou poradit. Řešení musíme nalézt sami.

Když se lidé před mnoha lety začali zabývat otázkou, jak vnímat lépe, zjistili, že jsme doposud vnímali spíše špatně a nevýkonně. Dnes navíc víme, že způsob našeho vnímání světa lze změnit. Nebo, chcete-li, přeprogramovat.

Zatímco mí rodiče v životě neslyšeli slovo jóga nebo meditace, dnes už to není nic zakázaného a exotického. Málokomu ale opravdu dochází, jak je důležité naučit se zacházet sám se sebou. Neexistuje návod na použití člověka. Nebo, přesněji, na poznání a použití mysli. Jako by tahle společnost na to nejdůležitější zapomněla.

Websterův slovník naučný uvádí, že akt meditování je „tichá reflexe na posvátné téma jako náboženský akt“. V téhle větě se jako v zrcadle odráží potíž nás, Západňanů. Jak totiž správně definovat meditaci, když jsme v životě nemeditovali?

Meditace je přitom něco, co všichni umíme. Věděl to už Buddha před dvěma a půl tisícem let, umí to každé ještě nenarozené dítě v bříšku maminky, zvládli to šamani všech věků a kultur.

Meditace je, zjednodušeně napsáno, znehybnění těla a následně i mysli. Musíte znehybnět tělo, aby do mozku, na hladinu vašeho vědomí, přicházelo co nejméně impulzů, co nejméně informací, aby se hladina mysli vyrovnala. Když sedíte či stojíte, když cokoli děláte, v mozku musí docházet k obrovsky složité koordinaci několika stovek svalů ve všech částech těla, abychom vůbec udrželi rovnováhu. Ona pomyslná hladina mysli, navíc zvířená každou myšlenkou a každou emocí, s myšlenkami spojenými, není nikdy rovná jako zrcadlo. Dokonalé zklidnění sice není možné, ale je možné zklidnit se meditací tak, že se jakoby přeprogramujete na jiný, meditativnější způsob vnímání. Meditací je nesčetně druhů a verzí. Pokud jste někdo zažil meditaci dynamickou, víte na vlastní kůži, že je to geniální a ideální způsob dosažení změněného stavu vědomí, a tedy i dokonalá harmonizace těla a mysli a fyzická i duchovní energetická sprcha. Meditace může být i rytí zahrádky — když ryjete tak soustředěně, že na všechno kolem zapomenete, tak meditujete v pohybu. Samozřejmě, pokud by to mělo být ideální, kdyby člověk chtěl využít rytí zahrádky jako cestu vedoucí k osvícení, pak by se měl naučit rýt i levou nohou. Buddha jedno kázání začal a skončil tím, že jen zvedl kytku, chvilku ji držel a pak ji položil. Nikdo nic nepochopil, jen jeden žák se usmál a dal tak najevo, že pochopil. Stal se pak prvním patriarchou.

Meditace tady byla přitom odjakživa. Nejstarší známé zmínky o meditaci pocházejí již z nálezů tzv. harappské kultury v Indii. Ve vykopávkách z doby asi kolem let 1500 př. n. l. archeologové nalezli obrázek postavy sedící v pozici lotosu. Ale většina tamějších filozofických škol odvozovala své metody z jógy, která je jistě ještě daleko starší. Podobné to bylo u starých Číňanů, jejichž forma meditace se odvozuje z učení taoismu asi ze 7. století př. n. l. Sibiřští šamani zase odjakživa užívali specifické a pro ně typické stavy transu, které lze také považovat za jakousi meditaci, i když v poněkud nezvyklém pohybu. A jsem si jist, že i naši slovanští předkové měli své pravidelné rituály, metody věštění a jiné činnosti, které by se daly nazvat meditací.

Pro nás Evropany je většinou pojem meditace spojen s exotikou buddhismu či hinduismu, tedy především se zmínkou o člověku, kterému říkají Buddha.

„Štěstí je tedy cílem života, ale současně i cestou k lepšímu životu. To, zda se díváme na sklenici jako na zpola plnou nebo prázdnou, má na naše pocity daleko větší vliv, než skutečný obsah sklenice,“ píše Stefan Klein a má pravdu. Dnes už umění být šťastný není něčím mytickým a snovým. Výzkumy potvrdily, že šťastní i nešťastní lidé mají podobné životní osudy. Ti nešťastní se ale nepříjemnými událostmi zabývají dvakrát déle, než lidé šťastní. Zárukou a základem štěstí jsou uspořádané příbuzenské, rodinné a společenské vztahy. Máte-li je v pořádku, vaše životní pocity budou příjemné se čtyřikrát větší pravděpodobností než v případě, že byste neměli nikoho blízkého. Také víra pomáhá, duchovní lidé jsou většinou se životem spokojeni. Zato nadměrná kritičnost ve vztazích redukuje štěstí až o jednu třetinu. Chce to mít jakéhokoliv koníčka (např. u chovatelů domácích zvířat je pravděpodobnost osobní spokojenosti o 22 % vyšší než u těch, kdo žádné zvíře nemají. Starší lidé, kteří trpí pesimismem, mají až třikrát větší pravděpodobnost mozkové mrtvice než ti, kteří se dokáží ze života radovat a neztrácejí naději. Šťastnější jsou i ti, kdo konzumují více ovoce a zeleniny, a také ti, kteří spí denně nejméně osm hodin (ti, kteří nespí dostatečně, mají o každou hodinu spánku méně o 8 % horší pocity ze života).

BUDDHA

Správný názor. Správné myšlení, správná řeč. Správné jednání, správný život. Správné meditování.

Buddha je jméno, které by měl každý současný člověk znát. Tak se totiž jmenoval jeden princ, který v době před 2500 lety sám na sobě usilovnou prací — a meditací — zjistil, že problém člověka tkví v jeho myšlení, dnes bychom řekli *programu*. V současnosti je „buddhismus“ životním stylem mnoha stovek milionů lidí převážně v jihovýchodní Asii, v Indii, Japonsku, ale také v USA a západní Evropě.Podle Buddhy je každý člověk vrozeně dokonalý, osvícený, a záleží jen na něm, jak rychle a do jaké hloubky je schopen se „očistit“ a prohlédnout, znovu nalézt to, co stejně vždy měl. Každá soška Buddhy je přitom sama o sobě dokonalým zobrazením cíle „buddhismu“, tedy probuzení z iluze (programu mysli) metodou vedoucí k cíli (meditací) a prostředkem vedoucím k meditaci a jejím důsledkům (správné pozice, včetně detailů polohy nohou, rukou, očí atd.). Japonské slovo zen je japonským ekvivalentem původně sanskrtského slova dhyána, které v tomto prastarém jazyce dávných Indů označovalo meditaci. Čínský buddhismus je také založen na meditaci. Rané formy křesťanství i islámu stály a padaly s meditací, protože meditace je cesta vedoucí k dosažení duchovního cíle, ať už se jmenuje jakkoli. Na Západě pro tento cíl žádný přesný termín nemáme, já sám ho překládám jako *dosažení hlubokého vnitřního klidu a míru*, jako něco, co označuje onen hlubinný pocit vnitřního souznění, kdy je člověku dobře, nemá žádné výčitky a špatné vzpomínky, ničeho se neobává, je zdravý, šťastný, myšlenkami teď a tady: funguje.

Opakuji, každá soška Buddhy je totiž zároveň dokonalým návodem na dokonalou meditaci. Stačilo by, kdybychom dokázali Buddhu napodobit. Kdybychom se naučili zkřížit nohy a sedět nehnutě v dokonalém vnitřním soustředění, tak jako on. Kdybychom to vydrželi den nebo dva, pochopili bychom, co je to meditace. A pak bychom mohli pokračovat dál po stupních oné mytické a pro nás tak exotické cesty k probuzení, vysvobození nebo osvícení.

Samo slovo „buddha“ znamená „probuzený“. Když se totiž Buddhy ptali, jak by sám sebe nazval, — jestli dokonalým, moudrým, či svatým, prohlásil jen, že je „probuzený“.

Nevím jak vám, ale mně nikdy nikdo ve škole neřekl, jak dosáhnout hlubokého klidu a míru, jak se stát dokonalým člověkem. Většinou jsme se místo hledání způsobu jak být šťastní, soustředili na utrpení, na boj. My starší si jistě vzpomeneme, jak jsme v padesátých a dokonce i v šedesátých letech bojovali nejen proti zlému kapitalistovi a mandelince bramborové, ale i za zrno, za seno a hlavně, bojovali jsme za mír. Celá společnost „bojovala za mír“. Jenže v tom to je — nemůžete dosáhnout míru, budete-li za něj bojovat. Naše společnost se nikdy neučila, jak dosáhnout vnitřního klidu a míru.

Naštěstí v některých domorodých společnostech v Číně, a hlavně v Indii, celá staletí individuálně, ale především v klášterech, systematicky studovali metody vedoucí k vnitřnímu zklidnění.

Historický Buddha Šákjamuni (žil v 6. stol. př. Kr.) není prvním ani jediným buddhou (probuzeným, osvíceným člověkem). Rané hínajánové texty se zmiňují o šestici buddhů, kteří mu předcházeli, a za pár desítek tisíc let prý přijde i buddha budoucnosti, Maitréja... píše se ve slovnících buddhismu. Tam také lze vyhledat další a další informace o různých aspektech, znacích a symbolech, s buddhou spojených (Buddha na obrázku na předchozí straně vyjadřuje jednou rukou gesto uklidnění, druhou gesto intelektuální argumentace). Měli jsme možnost vidět i např. film Malý Buddha. Nás by ale mělo zajímat něco jiného: již 2500 let je známo řešení dnes již tak téměř katastroficky vyhrocených problémů. Celou tu dobu tady na Zemi existovaly a existují kultury, které propracovaly metody, jak zvládat emoce a posílit pozitivní potenciály člověka. Donedávna jsme se mohli vymlouvat na geografickou a komunikační izolaci, ale již nejméně jedno století jsme mohli systematicky pracovat na řešení palčivých problémů tzv. civilizovaného světa. Zatímco jsme se „vědecky“ zabývali sami sebou (a dvě světové války, gulagy, hlad, nemoci, diktátorské režimy jsou pro 20. století velmi negativním vysvědčením), nějak jsme minuli jádro pudla. Vynalézali jsme vynalezené, zkoumali jsme slepé uličky. Přitom návod k použití člověka, jak dnes zjišťujeme, tu odedávna byl. Jak to, že nám (ti zodpovědní a placení profesionálové) o tom neřekli?

KLÁŠTERY

V Koreji se brambory umývají tak, že se nasypou do velkého sudu s vodou, a pak míchají. Třením o sebe se očistí daleko dříve, než kdyby se omývaly jedna po druhé.

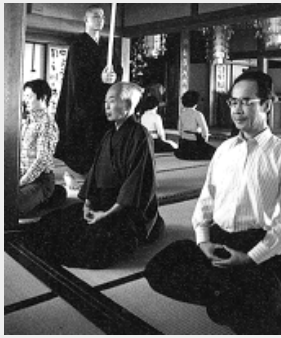
Zatímco západní vědec v rámci vědeckého výzkumu nahlas sní o programech, které by mohly měnit mozek i chování k lepšímu, a jiní nadšeně navrhují: „Budeme nabízet tělocvičny na gymnastiku emocionálních dovedností!“, buddhista může jen suše podotknout: „My tomu říkáme už více než dva a půl tisíce let kláštery.“

Kláštery byly odjakživa speciálními místy, kde se lidé učili meditovat, nebo modlit, kontemplovat. Zkrátka dělat něco nejen pro tělo, ale i pro duši. V běžném životě, jak tehdy, tak zvláště dnes, je téměř nemožné soustředěně a po delší dobu cvičit jakékoliv uklidňovací techniky. Proto již tehdy vznikala místa, kde zájemci mohli pod odborným vedením a nerušeně delší dobu pracovat sami na sobě. Buddhistické kláštery se pak za poslední tisíciletí staly dokonalým místem a následně dokonalou školou transformace člověka a jeho myšlení.

Všechno v klášteru, od stavby samotné, přes rituály, jídlo, oděv mnichů a hierarchii a organizaci každodenního života, slouží jedinému cíli: řečeno současným jazykem — pozitivně přeprogramovat mnichovu mysl.

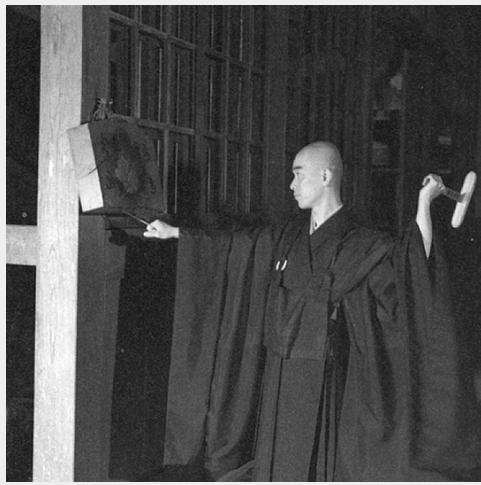
Den v klášteru, ale i v současném zenovém či buddhistickém centru kdekoliv v Evropě a USA, začíná brzy ráno svoláváním k ranní meditaci. Po hygieně a snídani pak následuje práce, oběd, studium posvátných spisů, podvečerní meditace, zpěv súter, večerní meditace. Zdánlivě normální program je ale sestaven a propracován do nejmenších detailů.
V klášteru není, kromě súter, ani dnes nic ke čtení. Dokonce i signály začátků různých denních úkonů jsou jen a jen akustické (budíčkem jsou rány na buben, signál pro meditace se vydává dřevěnou paličkou na dřevěný blok, různé části meditací i recitace manter či súter jsou odděleny cinknutím zvonku či gongu nebo dřevěného gongu, tzv. mokugyo). Jako by buddhisté již před tisícem let věděli o dominanci levé mozkové hemisféry…

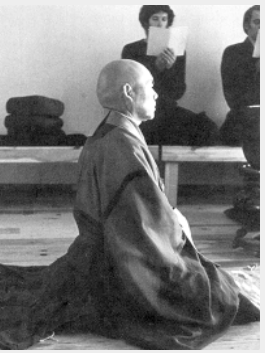
Práci vykonávají mniši tak, že se při ní střídají jak na zahradě, tak při přípravě jídel v kuchyni nebo úklidu interiéru, ale i cestiček vedoucích ke klášteru a na území kláštera. Každá práce je pak meditací, protože je prováděna s maximálním soustředěním. Jídlo je např. podáváno vždy jen do tří misek, které



Jedním z mnoha důvodů, proč je Japonsko lidsky, ekonomicky, sociálně i zdravotně tak vepředu, je podle mne i to, že spousta manažerů či prodavačů si může (nejraději v pátek v podvečer, místo do kina) jít vyčistit mysl a zharmonizovat a preventivně ozdravit tělo tím, že si s mnichy sedne do zazenu.

Vše v klášteře funguje holisticky, jaksi v obou mozkových hemisférách. Člověk může a měl by vypnout racionální, vizuální způsob vnímání světa. Vnitřní řád je určován ne zákazy, nápisy a instrukcemi, ale výhradně zvukovými signály. Zatímco když otevřeme oči (a čteme či píšeme), fungujeme dominantně v levé mozkové hemisféře, sluch i u nás, mužů, stimuluje hemisféry obě. Mysl se tak učí a zvyká si i na jiný než obvyklý způsob vnímání — jiný program.





V buddhistických a zenových klášterech většinou a záměrně chybí i úvodní instruktáž a novic prostě musí metodou pokusu a omylu napodobovat, co činí a konají zkušení mniši. Pochopí tak vše daleko hlouběji, než kdyby si to jen přečetl (levá, racionální, kritizující a hodnotící hemisféra je zde tím, že neexistují psané návody a instrukce, a všechny signály jsou sluchové, jaksi vypnuta). Navíc živoucí příklad zenového (či meditačního) mistra, učitele, funguje nejen vědomě, jako model k nápodobě, ale i podvědomě (80 % získávaných a předávaných informací si neuvědomujeme): v jeho přítomnosti se proces učení a zklidňování zkvalitní a zintenzivní.

Někdy je i pro západní mysl dobré, zvláště v první vlně objevování, prostě převzít fungující tisícileté zkušenosti a nevynalézat vynalezené. Oholené hlavy „mnichů“, podřízení individua kolektivu a úmyslu, styl oblékání, jídla, úklidu, vaření, ale i nocování, pozitivní prostředí místa, kde se jen a jen medituje a zpívá, spolehlivě čistí „západní programy“ mysli právě tak jako ty východní. Na co je dobré a jak výhodné je mít kimono člověk zjistí, až když to potřebuje. Rituál buddhistických slibů při přijímání nových členů sanghy stmeluje komunitu a posiluje celkové úsilí.

jsou jakýmsi „majetkem“ každého mnicha a o které se musí starat. Polévku, rýži, vařenou zeleninu a čaj musí postupně zkonzumovat tak, aby po něm zůstaly jen tři čisté misky. Jednou ze základních zásad života buddhistického mnicha je totiž „nezanechávat stopy“. Nejen stopy skutečné, v písku cestičky nebo na podlaze hlavní meditační haly, ale ani stopy imaginární, v myslích kolegů, vesničanů nebo představeného. Hlavním a jediným úkolem mnicha je dosáhnout osvícení. Jinými slovy, naučit se meditovat a vykonávat předepsané činnosti tak usilovně a tak dlouho, dokud se „neprobudí“. Proto mniši oblékají kimona v jednotné, většinou tmavé barvě — aby bylo snadné kimono obléci i svléci, aby chránilo před chladem (kimono s dlouhými rukávy a kapucí ochrání i před dotěrným hmyzem v létě), ale také proto, aby se případnou křiklavou barvou v rámci meditační chůze a při běžných činnostech vzájemně nerušili v hlubokém soustředění.

Jinými slovy, mysl mnicha či západního studenta buddhismu se díky pravidelné meditaci zklidňuje a je rušena stále menším počtem vnějších stimulací. Přestává být hříčkou emocí a za nějakou dobu se skutečně přeprogramuje. Začne svět kolem sebe vnímat jinak. Změní se její preference. Dnes víme, že za tři měsíce nové usilovné práce se mozek takového člověka adaptuje na nové podmínky a neuronům narostou nová propojení (dendrity).

A člověk začne fungovat. Přesněji: mnohem lépe než předtím, a dokonce i lépe, než by se mu zdálo možné.

Když mi v prvních dnech v klášteru v japonské Naře předložili tři malé misky s jídlem, zděsil jsem se, že mne chtějí nechat vyhladovět. Tak malé porce mi přece nemohou stačit, přemýšlel jsem. Ale za týden či dva se mé tělo přizpůsobilo. Jinými slovy, přestávalo být přecpáváno a začalo trávit daleko efektivněji: z menšího množství získalo více energie.

Buddha Šákjamuni

JÍDLO

Celé dětství jsem nesnášel cibuli. Jednak jsem ji musel okopávat a zalévat, zatímco jiní kluci hráli fotbal, jednak jsem jí dostával celé rozvařené kusy v polévce, a byl bit, když jsem ji nechtěl jíst. Hádejte, jaké bylo první jídlo, které jsme měli v zenovém centru hned poté, co jsem vyluštil kóany a zažíval neuvěřitelný příval radosti a úžasu? Cibule. Velké cibule, jen tak osmahnuté na másle. Bylo to to nejlepší jídlo, které jsem kdy v životě jedl, a které kdy budu jíst.

Možná nám někdy dojde, jak jsme všichni bez výjimky byli tělesně i duševně poškozeni školními a závodními rychlojídelnami. Trávicí trakt potřebuje alespoň dvacet minut, než se první energie z potravy dostane do krve (a než nám tělo dá případně najevo, že už má dost). Když ovšem oběd zhltneme obvyklým tempem, nejen že si zadělváme na žaludeční potíže a rakovinu střeva (enzymy nemají m. j. dost času, aby potravu dostatečně natrávily), ale stihneme zkonzumovat objemově daleko víc potravy, než by bylo záhodno a zdrávo (a tloustneme). Pojďme se naučit třeba od Japonců, jak je důležité, aby jídlo i hezky vypadalo.

Jídlo je totiž také velmi důležitou součástí duchovní transformace. A jak se při něm dá meditovat! V jisté etapě osobního vývoje člověk přece nemůže nezjistit, že když dá vylouhovat tmavý čaj méně než tři minuty, musí pak chodit neustále na malou. Nebo, a o tom to v tomto případě je, že když se přecpe vepřovou s knedlíkem, je unavenější a vzteklejší než jindy.

Jsme to, co jíme. Tohle tvrzení lze vnímat potravinářsky, chemicko-technologicky či energeticky, ale duchovním hledačům a jogínům jde především o duchovní úroveň. V rámci duchovní očisty člověk již po několika meditacích zjistí, že s plným břichem to nejde. Po čase mu dojdou i meditační a energetické důsledky rozčilení. A pak třeba zjistí, že se vyplatí lidi a život milovat.

Jak to nejlépe vysvětlit začátečníkům? Příběhem ze života, který vyprávěl přítel, jenž se jako asi první Čech učil ve Švýcarsku připravovat makrobiotickou stravu (včetně umění dělat tofu atd.). V onom centru se dlouhá léta cvičila jóga, a u příležitosti narozenin pozvali žáci svého indického učitele na návštěvu. Samozřejmě zorganizovali slavnostní setkání a večeři pro všechny cvičitele, cvičence, přátele, a dokonce i lidi z tamní vesnice. Když ale všichni začali jíst, Ind se jen usmíval a nic si nevzal.

Organizátoři lehce znervózněli, a ptali se, co se děje — je něco špatně?

Ne, kdepak, usmíval se mistr, jen pokračujte, já jíst nebudu.

Ale jak to, mistře, vždyť to je na vaši počest!

Kdepak, nebudu.

Ale vždyť to je samozřejmě všechno vegetariánské, a navíc organicky vypěstované, a přímo u vás v Indii se to kuchař Franta učil připravovat, vždyť vy si musíte vzít, to byste nás urazil.

Mistr tedy požádal o kyblík, trochu si vzal, decentně pak vše vyblinkal do kbelíku, utřel si ústa a dál se na všechny usmíval.

Slavnost probíhala úspěšně dál, málokdo si toho všiml, ale organizátorům to samozřejmě leželo v hlavě. Když večeře skončila, nádobí bylo umyto a sklizeno, organizátoři to už nemohli vydržet a ptali se gurua: Co se stalo? Proč jste blinkal? Nejste nemocný?

Kdepak, odpověděl usměvavý guru, jen jsem měl kuchaře v žaludku.

Kuchaře? Vždyť to je Franta. Ten tady cvičí už patnáct let, byl u vás v ášramu, to není možné. Co se mohlo stát?

To nevím, krčil rameny guru, zeptejte se ho.

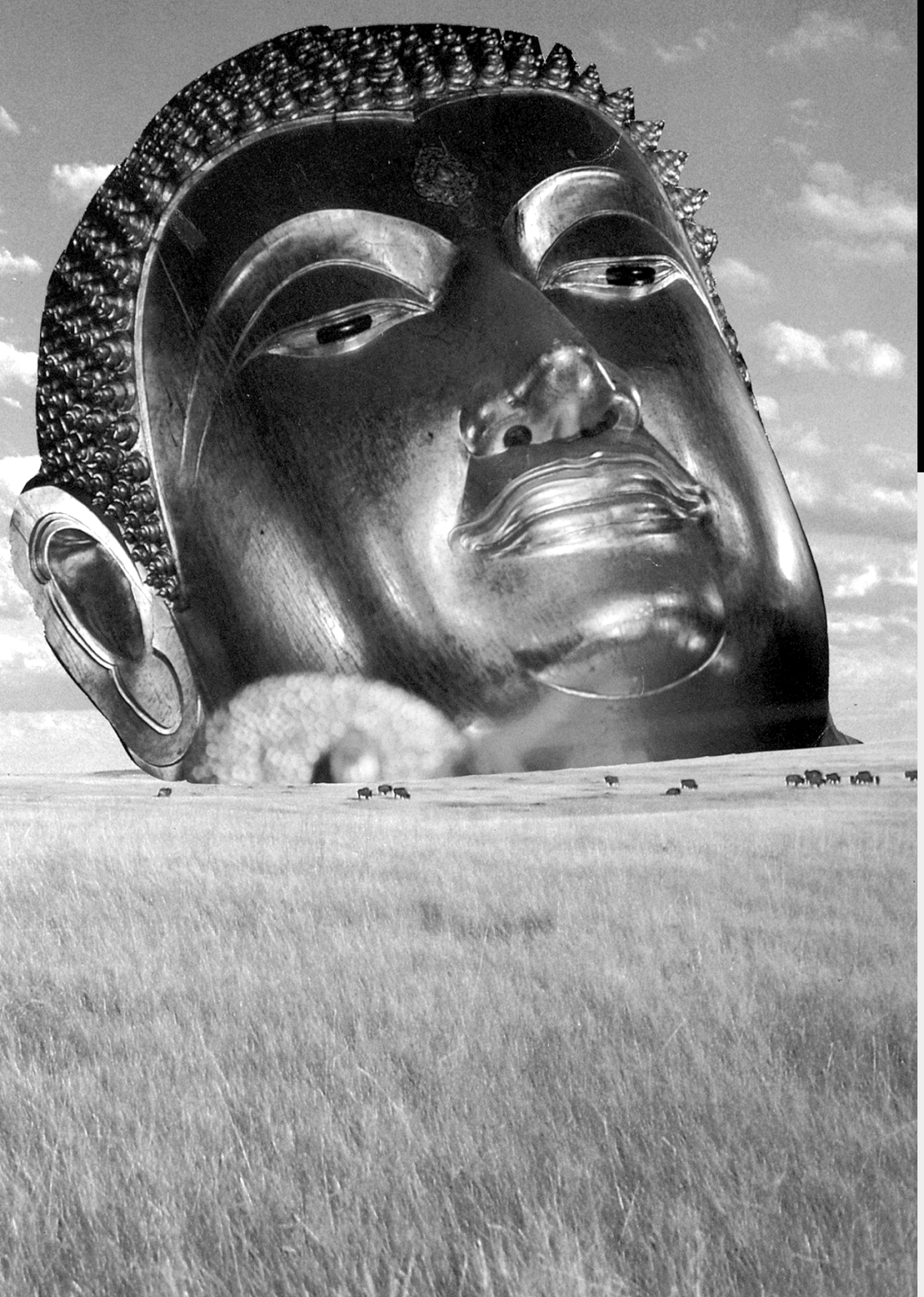
A tak šli za Frantou a po delším naléhání kamarádů z něho vypadlo, že mu den předtím utekla žena.

Teprve když nováček zvládne všechny ostatní úkony a záludnosti života v klášterní komunitě(ač si občas připadá jako dítě nad cizokrajným jídlem), může se mu dostat té cti a smí pomáhat v kuchyni. Škrábání brambor, čištění zeleniny, mísení těsta na placky, přebírání rýže — vše je zde dokonalou meditací.

Vzpomínáte na naštvané kuchařky v socialistických školních a závodních jídelnách? V tom tkví rozdíl mezi „veřejným stravováním“ a „domácí kuchyní“. Proč nám asi všem doma u maminky tak chutnalo? Proč je tak zdravé stravovat se u harekrišnovců, jejichž posláním je vařit pro toho, koho uctívají a milují nadevše a koho jídlem a jeho konzumací oslavují?

Jsme to, co jíme, a to, co jíme, je velmi ovlivněno tím, co, na co a jak při přípravě jídla a jeho konzumaci myslíme (viz též str. 187).

Proto je tak vzácné a chvályhodné, když člověk najde místo, kde se vaří dobře, zdravě, a s láskou. Proto je tak výhodné a chvályhodné, když se člověk nenechá zaslepit plným stolem před sebou. Kolik porcí vepřové dokážete sníst najednou? Co když veškeré ekonomické teorie současného „rozvinutého“ světa jsou zase jen další iluze?



MEDITACE PRO KUŘÁKY

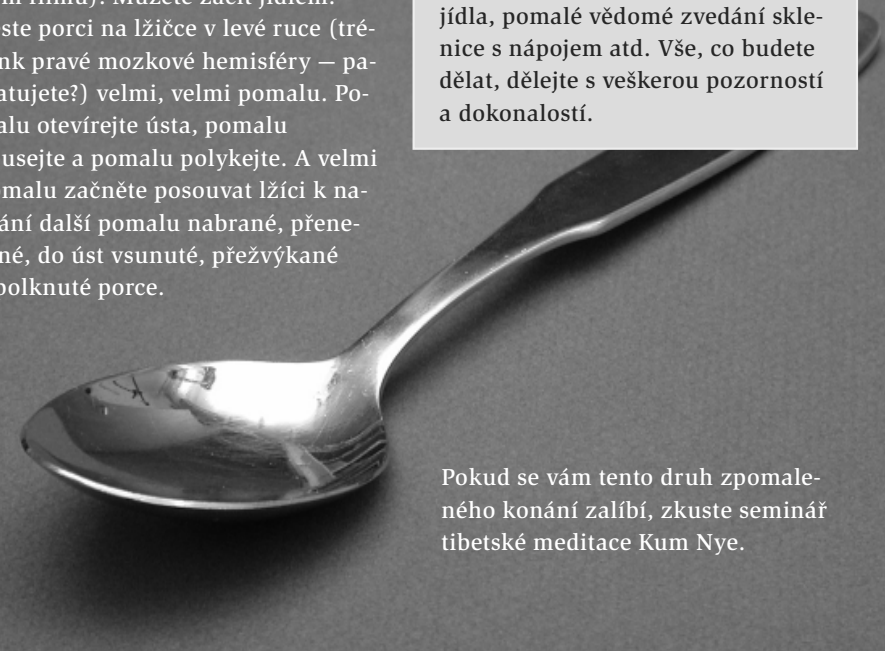
Zkuste vykouřit cigaretu jako byste meditovali. Vykoupejte se, oblečte slavnostní oděv, vypněte mobil a televizi, ztlumte světla a zapalte svíčku, připravte všechno a pak si slavnostně zapalte svou meditační cigaretu. Každý pohyb při zapalování a zhášení sirky, každý pohyb ruky s cigaretou, každé vdechnutí a vydechnutí posvátného kouře by mělo být oslavou mytické substance, dechu, života a meditace.

PPOOMMAALLUU

Zkuste nějakou obvyklou činnost, spojenou s pohybem, vykonávat velmi, velmi pomalu (jako ve zpomaleném filmu). Můžete začít jídlem: neste porci na lžičce v levé ruce (trénink pravé mozkové hemisféry — pamatujete?) velmi, velmi pomalu. Pomalu otevírejte ústa, pomalu kousejte a pomalu polykejte. A velmi pomalu začněte posouvat lžíci k nabrání další pomalu nabrané, přenesené, do úst vsunuté, přežvýkané a polknuté porce.

VĚDOMÉ JÍDLO

Zkuste si alespoň jednou vychutnat jídlo jako meditaci. Od přípravy stolu, usedání ke stolu, servírování, přes vědomé a pomalé nabírání polévky lžící v levé, té nešikovné ruce, přes vědomě pomalé a posvátné používání příboru u hlavního jídla, pomalé vědomé zvedání sklenice s nápojem atd. Vše, co budete dělat, dělejte s veškerou pozorností a dokonalostí.



Pokud se vám tento druh zpomaleného konání zalíbí, zkuste seminář tibetské meditace Kum Nye.

MÁJA

Kam zmizí pěst když otevřeš ruku?
Zenový kóan

Mozek je podvodník, a nutí nás vidět,
jak chce on. *B. Edwardsová*

Mája je slovo, které odjakživa používají Indové, aby naznačili, že vše, co vnímáme, je ve své podstatě iluze. Dnes i západní psychologové vědí, že člověk žije, díky svému sociálnímu naprogramování, v jakémsi bludu. Svět není takový, jak ho člověk vidí a vnímá. Zkuste si vzpomenout, jak jste byli překvapeni, když jste poprvé slyšeli vlastní hlas z magnetofonu. Ten, koho jste poslouchali, zněl jinak, než jak obvykle slyšíte sami sebe. Jenže tak, jak se slyšíte vy, vás nikdo na světě neslyší. Všichni ostatní vás znají tak, jak se slyšíte z nahrané kazety.

A podobně vás nikdo nevidí tak, jak se vnímáte vy. Všichni ostatní vás vidí pokaždé docela jinak, pomocí svých způsobů vnímání. Mohli bychom říci, že mají jiné čočky, jinak zaostřený dalekohled, jinou barvu skel brýlí…

Přitom ovšem stačí v oné imaginární tmě sklepa našeho lidského programu jedna jediná svíčka. Ať už tento prostor osvítíte jedinou svíčkou, půstem, tělesným vyčerpáním nebo jinou formou smyslové deprivace, nebo, jako je tomu v našem případě, meditací, už něco zahlédnete: i tak malé světlo už něco osvítí.

Všichni máme ve svých mozkových a tělesných kapacitách program být dokonale klidní a šťastní. Jestliže nejsme od rána do večera dokonale klidní a šťastní, pak je to možná zapříčiněno i vnějšími vlivy, ale převážně spíš způsobem, jakým vnímáme svět

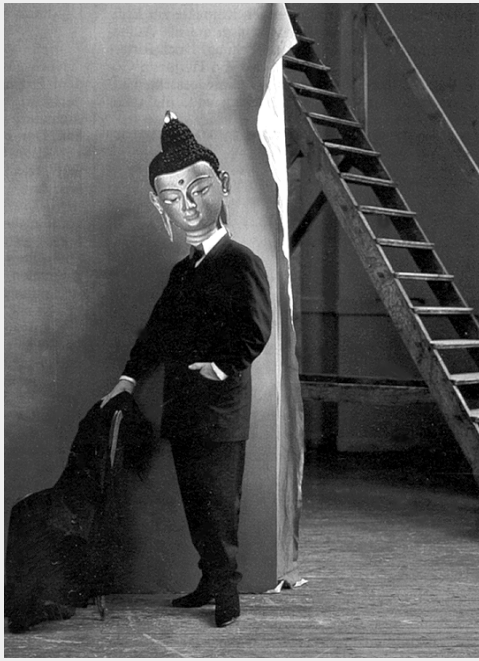
kolem sebe a sami sebe. Západně vzdělanému člověku připadají takovéto koncepce buddhismu či jógy přinejlepším jako autosugesce, ale tak to není. Představte si, že v temné zahradě spatříte stočenou hadici na zalévání, ale protože právě jdete z přednášky o hadech, leknete se, že to je zmije písečná. V mžiku se zpotíte, stoupne vám krevní tlak, zrychlí se tepová frekvence, v krvi se začne prohánět adrenalin. Po chvíli zjistíte omyl — byla to iluze. Jenže vaše tělesné reakce byly reálné!

Meditace, vážení, je v tomto smyslu forma očisty, návratu k možnému stavu širšího a hlubinnějšího vnímání reality, jakási postupná programová změna pohledu na svět kolem. Jakmile začnete meditovat, brzy zjistíte, že můžete fungovat šířeji, přesněji, efektivněji. Meditací získáte nadhled a začnou vám docházet souvislosti a příčiny.

Nebo jinak. Představte si, že už několik tisíc let žijeme své životy jako jakýsi imaginární počítač vybavený operačním systémem DOS a dopisy píšeme v programu T 602. Jen někteří z nás, třeba náhodou, zjistili, že stačí dvakrát kliknout na jednu ikonku (Windows) a už lze na tomtéž počítači dělat daleko více věcí daleko lépe, rychleji, efektivněji. Nebo ještě jinak, je to, jako bychom měli v mozku rolls royce, ale používáme ho stále jako trabanta.

Buddhovo poselství je prosté. Každý z nás má ve své mysli (ve svém programu) již zabudováno možnost a schopnost, jak se odblokovat, odprogramovat. Jeden thajský mistr meditace, na otázku, jestli meditace není něco jako sebehypnóza (tedy jakýsi program, pomocí kterého sami sobě namlouváme určité věci a stavy), odpověděl: „Ne. Meditace je opak. Je to jakési odhypnotizování.“ Měl na mysli, že je to právě náš každodenní program mysli, který je (díky všem těm iluzím, emocím, návykům) onou překážkou k vnímání skutečné reality.

Přičemž začít se dá kdykoliv a kdekoliv, třeba v rámci běžných domácích prací.



Proces meditace je procesem celostním, zasahujícím jak mysl, tak tělo a následně i postoje a chování člověka. Jen tak natrénovat tělo a myslet si, že tím automaticky získáme i moudrost a emoční rovnováhu, nebo si nasadit masku Buddhy na neřestmi zhýralé tělo, prostě nefunguje. Vždy jde o jednotu těla a mysli. A zlozvyky naprogramované tělo se brání. Jeden západní mistr poznamenal: „Většina lidí se brání duchovní činnosti, neboť nechce zažít pomalý proces pádu. Je to velmi nepříjemné a bolestivé, když se ego musí vzdát své nadřazenosti a víry, že vše řídí.“

Mimochodem, jsem si jist, že Buddha by dnes poslouchal cédéčka, užíval psychowalkmana a zcela jistě by (pozitivně) používal počítač, výhody internetu a slovník současné computerové generace.

ŠKRÁBÁNÍ BRAMBOR

Cokoliv děláš, dělej na 100 %!

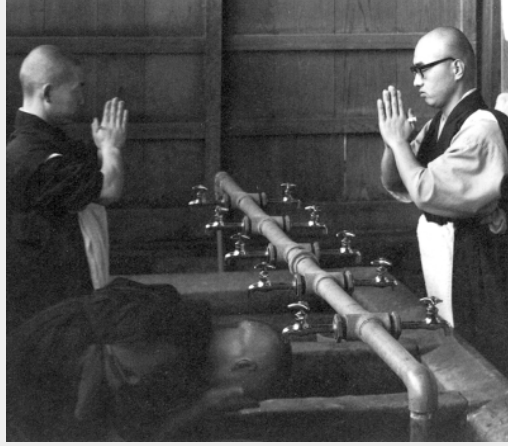
Meditovat, když už to umíte, lze prakticky při čemkoliv, přesto jsou ale činnosti a metody, které proces harmonizace mysli zefektivní na nejvyšší dosažitelnou úroveň. Každodenní několikahodinové soustředění na mandalu, v celé její geometrické, barevné a symbolické pravidelnosti, nemůže pozitivně neovlivnit i jinak automaticky hodnotící a posuzující, kritizující způsob vizuálního vnímání. Jinými slovy, meditovat se dá i očima, a mandaly jsou toho ideálním příkladem.

Škrábání brambor totiž také může, nebo by mělo být meditací. Zkuste si to představit: sedíte nad kopcem brambor, v pravé ruce máte škrabku, do levé uchopíte umytou bramboru, a pak to začne. Pomalým, slavnostním a téměř posvátným tahem oškrábejte první slupku. Zkuste vnímat každý detail svého pohybu, pocit doteku s bramborou a jejími oblostmi. Pak oškrábejte druhou slupku, třetí a další. Otočte bramboru tak, abyste mohli kratšími, jinak znělými pohyby oškrábat další a další část brambory, z jedné i druhé strany, a pak, pokud má vaše brambora nějaká ta očka, dokonale kruhovým sebevědomým pohybem vyloupněte očka. Podívejte se v představě na oloupanou bramboru, natáhněte ruku s bramborou nad hrnec s křišťálovou vodou a nechejte bramboru žbluňknout do vody: žbluňk.

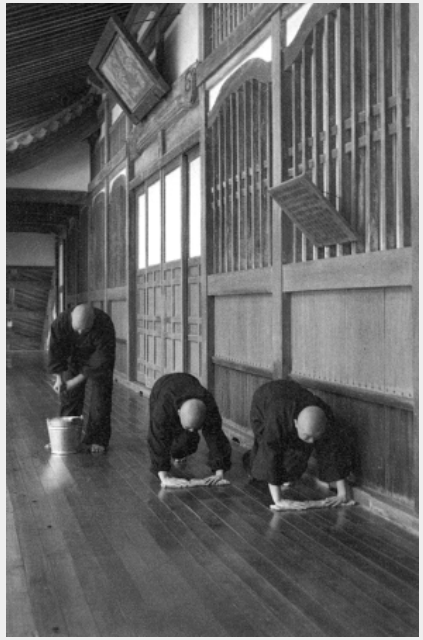
Na jednom dávném letním soustředění, kde bylo občas třeba oloupat velkou horu brambor, jsem začal, když se na službu do kuchyně nikdo nehlásil (všichni si chtěli užívat meditace s gongem), takto slavnostně a posvátně škrábat brambory, a příští den na službu do kuchyně stála fronta zájemců: ti, kteří to již měli za sebou, o tom celý den a noc nadšeně vyprávěli jako o jednom z nejsilnějších zážitků.

I zdánlivě tak nesmyslná činnost, jakou bylo přehazování hromady písku o kus dál a zpátky (jak musel jednou kdysi na vojně prožít jeden mladík, který tvrdě protestoval proti mé poznámce, že jakákoliv činnost vykonávaná na 100 % může být dokonalou meditací), může člověku tělesně, ale především duševně, pomoci.

Když musíte vykonat nějakou neoblíbenou činnost, jako je škrábání brambor, mytí nádobí, luxování nebo počítání příjmů a výdajů pro daňové přiznání, stejně si nepomůžete, když ji budete vykonávat vztekle.



Jak přeučit jinak běžně se rozčilující mysl, jak preventivně zklidnit komunitu? Klášterní důraz na zdvořilost a vzájemný respekt (osvícení kolegy pomůže o to rychleji dosáhnout osvícení i mně), systém pozdravů, řád a hierarchie činností, vše je podřízeno úmyslu pomoci mnichům „probudit se“ z iluze, že to, co se mi honí v mysli, jsem já.



Práce a právě ono v japonských filmech propagované umývání podlahy je — věřte, nebo ne — dokonalým tělesným a hlavně morálním cvičením (a nakonec velmi intenzivní meditací). Soukromě jsem tomuto druhu meditace říkal „rozmývání ega“.

V kolektivu jde vše lépe. Rezonance mozkových a emočních vln dalších posluchačů (fotbalových či hokejových fanoušků) spolehlivě zesílí a zefektivní tu kterou emoční situaci celého davu. Zvláště v případech naplněných sportovních stadionů či rockových koncertů je to téměř nekontrolovatelné a nezvladatelné. V tom negativním smyslu tomu psychologové říkají davová psychóza, v tom pozitivním si to vychutnávají návštěvníci (ale i původci) všech těch povedených koncertů či manifestací.

Nevím, jak by si s takovým „meditačním“ zadáním poradil muž, ale pro ženy — mnišky — je to v tibetských klášterech obvyklá činnost: mají nasypat semena obilí na misku, jemně je smést a znovu nasypat a smést, a tak pokračovat celé hodiny a dny. „Musíte překonat nudu z opakování,“ říkají, „než se energie zrodí ze sebe samé. Potom teprve zjistíte, že jste se osvobodili od veškerého chtění.“

Naopak, bude vám to trvat delší dobu, a důsledky dlouhodobého stresu jsou dnes známy i lékařům.

V tomto ohledu rád používám následující metaforické rčení: Některé devatenáctileté krásné Židovky jsou tak inteligentní, že se do svých osmdesátiletých milionářských nápadníků den před svatbou zamilují.

Co se děje v mozku, na jehož hladině mysli není nic než dokonalé soustředění na právě vykonávanou činnost? Přinejmenším se tam nepřevalují desítky na sebe navazujících myšlenek, a i imunitní systém, který je obyčejně neustále blokován spoustou emocí, probuzených ještě větší spoustou nezastavitelných myšlenek, konečně může nerušeně a efektivně zapracovat.

A už naše prababičky věděly, že „veselá mysl půl zdraví“. Dnes víme, že veselí lidé, tedy tací, kteří se do hromady brambor na oškrábání v okamžiku, kdy si k ní sednou a do jejího škrábání zamilují, jsou například odolnější proti chorobám a banálním infekcím. Postihují je méně nejen infekce, ale i infarkty, mrtvice a zhoubné nádory. Dlouhodobě vysoké hladiny adrenalinu jsou totiž u dlouhodobě se stresujících pesimistů (jejichž láhev je vždy z polovice prázdná, zatímco optimisté ji mají vždy z polovice plnou) příčinou neustálého stažení tělesných částí, ohrožení srdce, cév, a příčinou nejen vysokého krevního tlaku. I vůči obyčejné rýmě jsou pesimisté až třikrát náchylnější.

Opakuji: každá činnost, vykonávaná na 100 %, je svým způsobem meditací. Když se vám nedaří meditovat v té správné pozici tím správným a předepsaným způsobem, nezoufejte, nic se neděje. Můžete přece dělat to, co bude na soustředění tak náročné, že se to stane „meditací“. Mám na mysli různé ty adrenalinové sporty. Když padáte při bungee jumpingu, je to jako když mniši v klášteře křičí své KACU! (viz dále): těch pár vteřin jste „před myšlením“, vaše mysl je cele soustředěna na jedno jediné, na pád.

Vezměme si třeba v poslední době tak oblíbené žonglování. Soustředěný nácvik jakékoliv disciplíny v tomto oboru je dlouhodobou a dokonalou metodou očisty a údržby mozku. Navíc vám to, co vás baví, ale také koordinačně a pohybově vylepšuje, za ony zmíněné tři měsíce pozitivně změní neuronová propojení vašeho mozku právě tak efektivně, jako kdybyste dokonale meditovali. Váš mozek bude lepší a výkonnější.

I žonglování je dokonalým tréninkem tělesné a smyslové koordinace. Nejen že podporuje růst mozku (centra vnímání věcí a těla v prostoru), ale v rámci nácviku či už zkušeného žonglování je celá řada jinak emocemi velmi zaměstnaných částí mozku jakoby vypnuta. Mozek medituje. Při jednom testu tomografickým měřením před tříměsíčním (sic!) nácvikem a po něm bylo zjištěno, že i u dospělých jedinců se díky systematickému tréninku zvětšují určité části mozkové kůry, odpovědné za tu kterou konkrétní činnost. Podobně bylo zjištěno např. zvětšení těch částí mozku, které u neustále sms píšících finských a japonských dospívajících řídí činnost palců ruky. Špatná zpráva pro žongléry (ale i meditátory) je, že když někteří jedinci po testu přestali žonglovat, za tři měsíce se objem mozkových center vnímání věcí v prostoru vrátil do původního stavu.

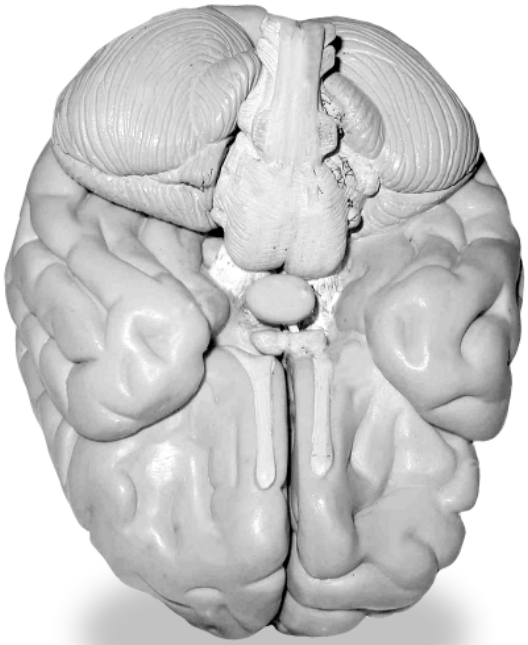
MOZEK

Ve dvou zvrásněných hemisférách leží nejsložitější a nehustěji koncentrované chemické a elektrické obvody, jaké ve vesmíru známe.

Robert Pollack

I ta nejnovější práce o oblasti neurověd je dnes po osmnácti měsících již zastaralá a bylo by třeba ji přepsat. V posledních deseti letech jsme se o mozku dověděli víc než za celé tři tisíce let známé historie lidstva.

František Koukolík



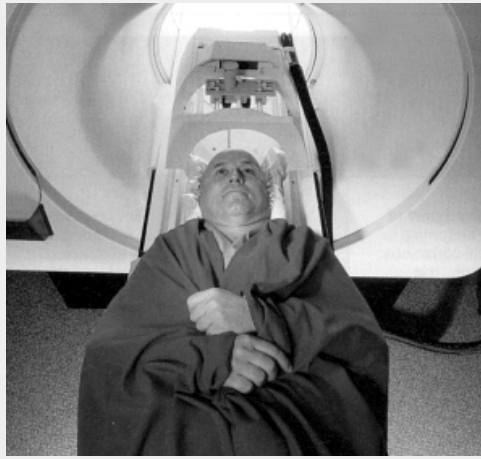
Mozek potřebuje těkat a neustále něco řešit. Chtěli-li lovec před mnoha tisíci lety vůbec přežít, musel být naprogramován, aby zbystřil a zpozorněl, tedy lekal se, kdykoli se kdekoli něco šustlo. V tu chvíli se mu do krve vyplavil adrenalin, jakýsi energetický mobilizátor, a on mohl útočit nebo utéci. Pokud ho vyrušil králík, zaútočil, chytil ho a vítězoslavně přinesl družce do jeskyně. Pokud to byl tygr, utekl na nejbližší strom. Tato adrenalinová reakce je v pořádku u onoho lovce, neboť on vždy nějakou dobu utíkal a při běhu se mu z krve všechen adrenalin vyplavil: byl v tu ránu klidný a vyrovnaný.

My si ale vzpomeneme, jak nám někdo ráno v tramvaji dupnul na nohu, lekneme se něčeho v televizi — a v tu ránu začne tělo produkovat adrenalin. Jenže my, na rozdíl od onoho lovce, zůstáváme většinou sedět. Nehýbeme se. Adrenalin se nevyplaví. Zůstáváme tak s nevyřešenými spory, vzpomínkami, výčitkami, od rána do večera, celý život. A pak jsme nemocní. Také proto, že nám ve škole neřekli, že existuje meditace nebo jiné způsoby, jak buď fungovat bez adrenalinu, nebo se umět vyčistit.

Naše kultura je totiž dominantně vizuální. Až 90 % informací přijímáme zrakem. Jenže když člověk na něco upře zrak, nastartuje automaticky v mozku levohemisférové hodnotící, kritizující a posuzující vnímání a myšlení. V tomto smyslu jsou i oči jakousi pastí. Málokdo z nás si uvědomuje, že právě takovýto způsob vnímání reality určuje i způsob, jakým pak reagujeme na vnější podněty.

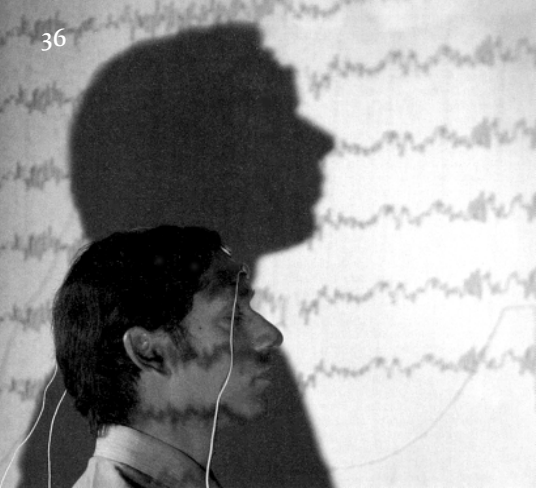
Filozofové a myslitelé naší kultury začali kdysi používat mozek více teoreticky. Právě racionální, dnes bychom řekli levohemisférové myšlení bylo počátkem pozdějšího rozmachu „vědy“, která — zvláště v 17. století — zcela ovládla intelektuální myšlení Evropy. Především francouzský myslitel Descartes založil svou práci na radikálním rozdělení reality na dva na sobě nezávislé světy — svět hmoty a svět duše.

Zdá se, že naše myšlení bylo indoktrinováno myšlenkovými strukturami tohoto tzv. vědeckého, rozuměj, dominantně racionálního levohemisférového uvažování tak hluboce, že ani dnes nejsme schopni z bludného kruhu vystoupit. I velmi vzdělaní a inteligentní vědci a učenci (možná právě kvůli svému „vzdělání“) se marně pokouší popsat svět intuice prostředky světa rozumu, a pouhé a dlouhé citace z klasických buddhistických či taoistických spisů je usvědčují přinejmenším z toho, že nic nepochopili.



Tibetský mnich v „tunelu“ magnetické rezonance v Leckově laboratoři Wisconsinské Univerzity v Madisonu. Ukázalo se, že mozek se při pravidelné meditaci přeorientovává z bojového a stresového zaměření spíše na akceptaci. Takový člověk pak hýří nadšením, snadněji se uklidňuje a (případně i s menším platem) je šťastnější. Právě magnetická rezonance pomáhá vytvořit mapu mozku. Mezinárodní tým vědců sestavuje již několik let rozsáhlou databázi na základě skenů více než sedmi tisíc mozků lidí v nejrůznějším věku. A co je důležité — zdravých mozků zdravých, normálních lidí.

„Ukázalo se, že mozek každého z nás je jiný, a náš mozek za deset let bude zase jiný. Kdybychom porovnali mozek generací, která prošla televizním a počítačovým dětstvím, a nás, kteří jsme četli, budou rozdíly na našich mozcích patrné,“ říká profesor J. Syka. „Navíc se ukázalo, že mozek se v každé generaci zlepšuje.“ Testy IQ se musí současné generaci přizpůsobovat (co bylo před třiceti lety geniální, je dnes průměrné).



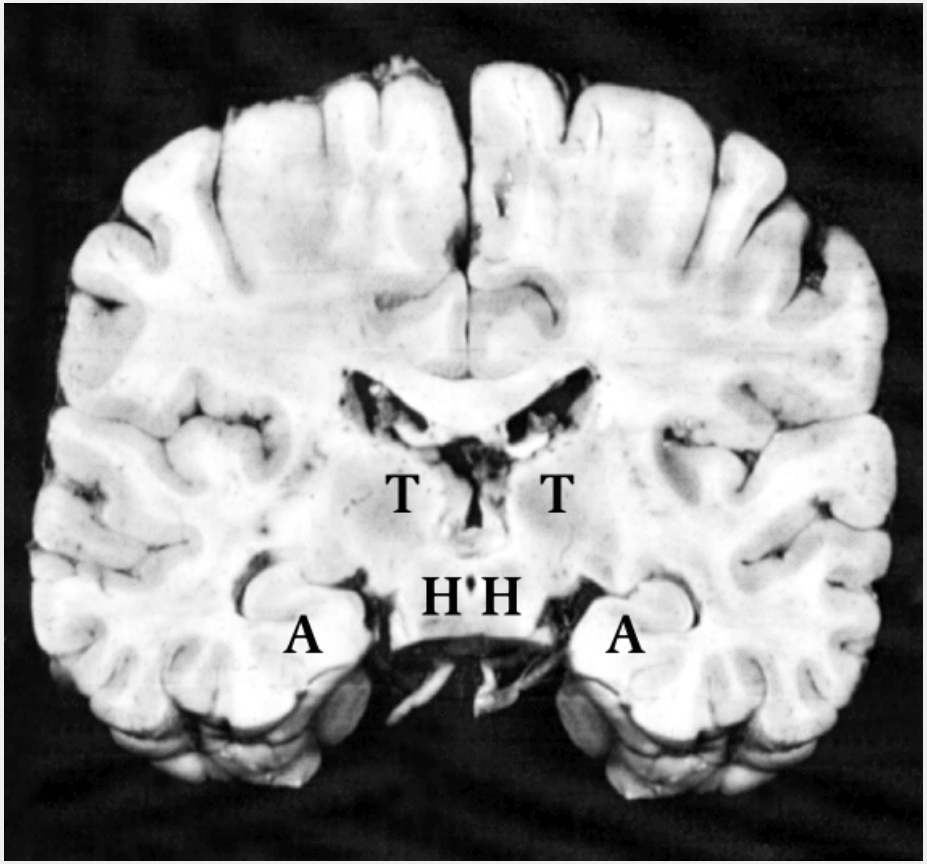
Začalo to kdysi velmi nepřesným a doslova „povrchním“ měřením mozkových vln. Abhay Bhaskar medituje, zatímco se lékaři pokoušejí co nejpřesněji „sejmout“ otisky jeho zklidněných mozkových vln.

Past našeho myšlení a vizuálního vnímání tkví v jakémsi paradoxu. Je to asi tak, jako když uprostřed meditace nezkušený zápasí s přeletujícími negativními myšlenkami (Dnes mi to nejde, Nedokážu to, Jsem k ničemu), a v momentu, kdy se jakžtakž naučí zklidnit, počne rozvířovat hladinu své mysli kladnými myšlenkami typu „Hurá, to mi to ale jde“. To, oč tu běží, je nekomentující, nehodnotící a subjektivně nezabarvený postoj („nezúčastněného“) svědka a autenticita přítomnosti. To, oč tu běží, je proces, plynulost a spojitost všeho, takže mezi akcí a reakcí není (subjektivní) předěl — neexistuje minulost nebo budoucnost. Rozčilený matematik, kterého naštvala milenka nebo uklízečka výzkumného ústavu, nebo k výsledku nasměrovaná mysl vědce, který očekává, a tedy „dosáhne“ výsledky, jaké očekává — to jsou jedny z hlavních příčin dnešní globální krize humanity.

Věda, právě tak jako naše (naprogramované) smysly, je lhářka. David Griesen ve své knize Science and Philosophy např. uvádí, že nedávná pečlivá měření potvrdila, že výsledky prokazující základní zákony newtonovské i nukleární fyziky, byly více či méně „zfalšovány“ či upraveny tak, aby potvrzovaly prokazované teorie. I vědomí a mozek vědce totiž fungují tak, že si to vědec neuvědomuje a ani nemůže uvědomit: vědecká objektivita je také iluzí.

Je třeba se „probudit“. Třeba jako v případu Einsteinovy teorie relativity, která je ještě dnes pro většinu z nás stále nepochopitelná. Tato teorie s sebou přinesla řadu „předpovědí“, a následně i přesných a neočekávaných výpočtů. Předpoklad, že světlo se v silném gravitačním poli (např. Slunce) zakřiví (a že se to dá spočítat), umožnil vypočítat a předpovědět lokální zatmění Slunce. Anglický vědec a astronom sir Arthur Eddington 16. května 1919 toto zatmění na západním pobřeží Afriky skutečně viděl a označil za největší moment svého života. Podobný účinek to mělo na celou skupinu tehdy mladých vědců a fyziků. Karl Popper na to vzpomněl v roce 1957 a astronomka Cecilia Payne Gapoškinová, která byla přítomna okamžiku, kdy sir Eddington na koleji Trinity v Cambridge ohlásil správnost Einsteinových výpočtů, později napsala: „Tři dny a noci jsem nedokázala usnout. Celý svět se mi zhroutil a převrátil…“

Cílem všech mystických tradičních učení bylo právě ono zhroucení dosavadního způsobu vnímání světa. Šlo a jde o to probudit se z jednoho, převládajícího způsobu vnímání světa, a zažít a uvědomit si neoddělitelnou Jednotu všeho včetně člověka. Jakmile je tento stav dosažen, přestává existovat problém „svobody“: jsem-li i já Vesmír, pak neexistují žádné vnější síly a okolnosti a všechny mé akce a činy jsou spontánně svobodné. Z tohoto pohledu (mystiků) je umělecká či filozofická touha po svobodné vůli nesmyslná a iluzorní stejně jako jiné pokusy popsat a „vypočítat“ zázrak přírody prostředky rozumu.

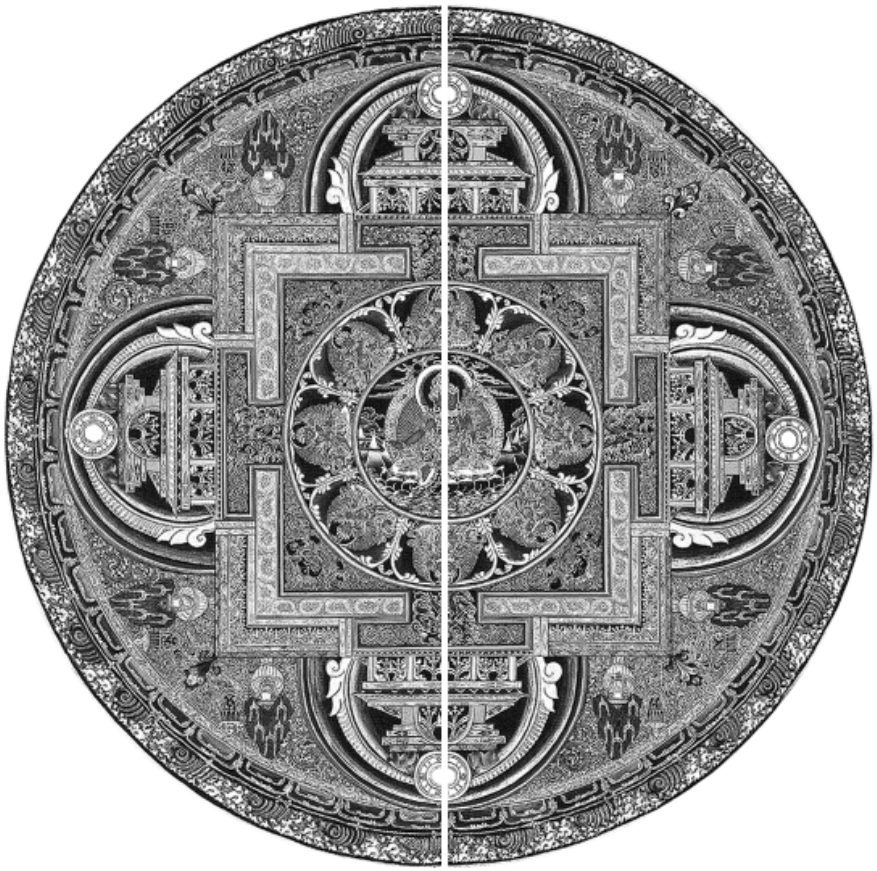


Průřez lidským mozkem v čelní rovině. A *označuje amygdalu, mandlové jádro,* T *thalamus,* H *hypothalamus. „Mozková kůra každému z nás vytváří jí upravenou verzi viditelného světa, která se dynamicky přetváří tak, aby vyhovovala záměrům pozorovatele“ píše Robert Pollack. „Potlačené vzpomínky jsou právě tak reálnou součástí našeho vědomí, jako pocity nebo vjemy. Dokonce i vědomý akt poučení se z události je přinejmenším součtem čtyř různých nervových aktivit, které probíhají souběžně v obou mozcích i v jejich společné limbické hraniční oblasti. Kortex pravé hemisféry si na úrovni vědomí ukládá děj ve vztahu k pozorovateli (co pro mne tato událost znamená?), zatímco levá hemisféra si jej ukládá kognitivně jako sadu faktů a pozorování. Souběžně s tím thalamické hodiny se 40 kmity za vteřinu umožní, aby si limbický systém spojil děj s emocionálním afektem.“ Emoce jsou, vážení, nedílnou součástí i těch nejracionálněji vypadajících myšlenkových pochodů, a i vědec, jakkoliv dodržující zásady vědeckosti, je pouhý člověk, který si i „při duševní práci (například když vědecky analyzuje fakta) z těchto čtyř projevů mozkové činnosti uvědomí pouze první dva.“ Závěr je pro vědce, zaklínající se racionalitou jejich vývodů, krutý: „Výhradně na vědomé úrovni se tak věda redukuje na směs hry a rituálu, v níž figurují podřízenost herním pravidlům, upjatá vznešenost a svéhlavá naivita.“*

Proč se o tom všem zmiňuji? Zatímco žádný malíř si nedovolí po každém malování neomýt své štětce a všichni používáme kartáčky na zuby, vlasy, šaty či boty, na kartáček kartáčků a štětec všech štětců (nejen všech umělců, myslitelů, vědců, politiků, ale každého z nás), tedy na mozek, mysl, žádný kartáček nepoužíváme.

MOZKOVÉ HEMISFÉRY

Ani mozek už ovšem není to, co ještě před několika lety (v našich školách) býval. Zatímco Číňan, který má po autohavárii poškozenou levou mozkovou hemisféru, stále umí číst a psát, Evropanovi se to již nepovede.

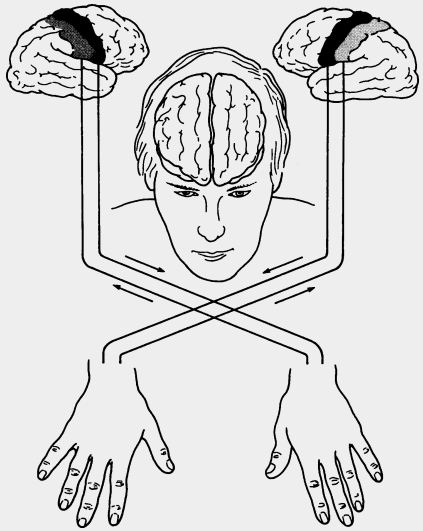


Zelená Tara je nejdivočejším převtělením Tary, bodhisattvy soucitu, ale v tomto případě i překonávání překážek a ochrany před nebezpečím. Mandaly jsou většinou kruhové, a také vše na nich, co má tvar kruhu, symbolizuje to, co nemůžeme ovlivnit, co nás přesahuje. Z každé strany vede cesta do středu, do sebe, k centru vesmíru každého z nás. Jenže my, Evropané, a příslušníci velké skupiny národů, které používají indoevropské jazyky, a abecedu sestavenou z celkem malého počtu písmen jsme právě jazykem (a levohemisférovým přístupem) odsouzeni k poněkud chybnému vnímání světa. Když hovoří a naslouchá angličtině Angličan či Američan, aktivuje levou hemisféru. Číňané, jejichž písmo je znakové (znak je symbolem, grafickou zkratkou konkrétního pojmu či činnosti), a také improvizující hudebníci aktivují obě hemisféry. Pozor tedy na nebezpečí a pasti jazyka!

Mozkové hemisféry jsou dvě polokoule našeho mozku, o kterých donedávna patologové a anatomové nevěděli téměř nic. Roger Sperry, psycholog na Kalifornské univerzitě v USA, publikoval svou práci o výzkumu odlišností dvou mozkových hemisfér v roce 1968. Tehdy byla studie považována za velmi kontroverzní, ale Sperryho experimenty a další zjištění v průběhu let prokázaly, že člověk vnímá jinak levou a jinak pravou mozkovou hemisférou. Obecně vzato, levá hemisféra pracuje jaksi zúženě, lineárně, v dlouhých řadách, zatímco pravá hemisféra vnímá a jedná v jakýchsi shlucích, skupinách, souhrnně. Mnozí vědci namítali, že vnímání ve shlucích není možné, ale další výzkum teorii potvrdil a Sperryho práce byla v roce 1981 oceněna Nobelovou cenou.

Ukázalo se, že každá polovina našeho mozku pracuje jinak. Levá, rychlejší, je analytická, racionální, organizovaná, vědecká, intelektuální, strukturální, lineární, logická a verbální. Pravá mozková hemisféra je spíše prostorová, iracionální, intuitivní, hudební, pocitová, fantazijní a nevědomá.

Zkvalitnit „vědomí“ toho, co právě děláme, ovšem můžeme i tak podivnou meditací, jako je pouhé kreslení. Ovšem kreslení jinak. Betty Edwardsová vydala v roce 1984 knihu Kreslení pravou částí mozku, ve které popsala, jak se objevy rozličných funkcí mozkových hemisfér dají využít např. při kreslení. Ti, kteří se v jejích kurzech učili kreslit, uvádějí, že nyní vidí svět rozdílně, bohatěji, zatímco předtím „prostě jen pojmenovávali věci“ (při tomto způsobu kreslení totiž člověk „zpomalí“, rozpoznává vztahy, vidí věci takové, jaké jsou, jako by je viděl poprvé). Objevili, že předtím kreslili symboly, a ne to, co skutečně viděly jejich oči. Objevili, že také mysleli a jednali v symbolech, stereotypech. A začali sebe a svět vidět „jinak“. Kreslení se tak stalo meditací, pozitivně transfor-



Všichni sice víme, že jsme leváci, nebo praváci, ale to, že můžeme nějakým cvičením levé poloviny těla stimulovat a trénovat pravou mozkovou hemisféru, bylo i pro vědce velkým překvapením. Jednoduché, ale velmi účinné cvičení na propojení mozkových hemisfér, ale i zvýšení inteligence a „nadhledu“, zní prostě LPP–LPP–LP. Zkuste plácat rukama o stehna, na buben, do stolu či židle podle vzoru — tedy levá pravá pravá, levá pravá pravá, levá pravá atd., stále dokola, nejprve pomalu, pak rychleji. A pak vyměňte pořadí rukou, tedy PLL–PLL–PL. Z rytmického hlediska jde o pravidelný, běžný osmidobý rytmus, ale zároveň o rytmus lichý, dvakrát třídobý (LPP LPP) a jednou dvojdobý (LP). Jde ale i o cvičení koordinace končetin, trénink soustředění mysli a nácvik nebýt připoután k emocím. Všichni máme jednu polovinu těla šikovnější, všichni jednu polovinu mozku využíváme méně. Nejsme v „harmonii“, rovnováze. Víme, že svaly i mozek se dají cvičit, vylepšovat. Budeme–li trénovat více levou ruku (nohu), nacvičíme lepší propojení mezi levou a pravou stranou těla, tedy i lepší propojení pravé a levé mozkové hemisféry.

I u nás lze v rámci kurzů „Pravé kreslení“ objevit, že aniž jsme to tušili, každý jsme „dokonalým“ kreslířem. Že dosavadní celoživotní a neotřesitelná dogmata (Neumím kreslit. Musím nosit brýle. Neumím se učit jazyky. Člověk nemůže sám zpívat dvojhlasně. Při hře na dechový nástroj nelze vyloudit několikaminutový nepřerušovaný tón.) jsou jen programy, které lze při troše snahy přeprogramovat.

mačním procesem. Svět se jim začal jevit bohatší, jako by si předtím nebyli té rozmanitosti — co všechno je k vidění — vědomi. Když se jich zeptali: „A jak jste viděli svět předtím?“, odpovídali: „Je to jako bychom předtím svět pouze pojmenovávali.“

Začátečníci v těchto kurzech např. kreslí portrét nějaké slavné osobnosti, ale předloha je obrácena hlavou dolů. „Myslím,“ píše B. Edwardsová, „že levá hemisféra nedokáže pojmenovat to, co je hlavou dolů — je to velmi obtížné. V mých kurzech dělám tohle převrácené kreslení se začátečníky, a tak se velmi rychle naučí dobře kreslit i ti, kteří předtím nenakreslili ani čárku.“

Levá hemisféra je velmi „alergická“ na cokoliv, co ohrožuje její dominanci. Jsme oběti a otroci levohemisférového (vědeckého, byrokratického) uvažování a vnímání světa (viz též str. 61). Přitom synchronizovat práci obou hemisfér je překvapivě snadné. Prvňáčci ze školy v americkém Lawrence byli před lety testováni a ještě rok po skončení pokusu dosahovali např. 363% zlepšení v pravopise, 1036% zlepšení ve čtení, 286% zlepšení schopnosti orientovat se v prostoru pomocí sluchu atd. Děti z třetích tříd zlepšily své čtení o 40 %. Během tohoto programu (Synectics) nešlo o nic jiného než o hádanky. Děti se denně pár měsíců bavily tím, že odpovídaly na otázky jako: Co je těžší — kámen nebo těžké srdce? „Co roste rychleji — bambus nebo sebevědomí?“

Je to jednoduché: metafora přemosťuje hemisférové rozdělení. Asociace, která v levé verbálně lineární hemisféře chybí (kámen nebo bambus, to lze měřit, nahmatat, co je to ale „těžké srdce“?), pomáhá obnovit vzájemné spojení obou hemisfér a zrychluje zpomalenou pravou hemisféru. Vzpomeňte si na pohádky (kolik jen logických nesmyslů obsahují), vtipy, bajky, přirovnání, metafory, a dojde vám nesmírná důležitost napří-

Další dokonalou současnou „hi-tech“ meditací (a navíc akutní ozdravnou relaxací nebo dokonalou zdravotní a duševní prevencí) je hodinový pobyt ve floatační vaně. Jakýsi návrat do doby, kdy jsme se v mamінčině břišku jako delfínci vznášeli v „beztížném“ stavu hojnosti a objevování.

klad hudby, ale i poezie (kde jde o vztah mezi řádky a verši) nebo umění vůbec.

Nové studie prokázaly, že i vnímání barev a barevných souvislostí je daleko více záležitost pravé mozkové hemisféry.

Další studium rozdílnosti mozkových hemisfér pak přineslo nové, netušené a překvapivé objevy. Například že ženy mají mezi levou a pravou mozkovou hemisférou až o 30 % víc propojení než muži.

A jak se dá trénovat propojení mozkových hemisfér bez jakýchkoli složitých pomůcek a metod? Stačí například jíst polévku vždy lžící v levé, nešikovné ruce. Každá činnost, vykonávaná levou stranou těla, která je „řízena“ pravou hemisférou, stimuluje v této společnosti a době tak opomíjenou hemisféru a přispívá tak k harmonizaci celého člověka. Jenže se také ukázalo, že existují značné rozdíly mezi muži a ženami.

ŽENY

Geneticky viděno jsou mužové druhu Homo sapiens stupidus poněkud nepovedené ženy.

František Koukolík

Zatímco samotná meditace v dokonalé jógické pozici je pro většinu žen, nejen těch z Japonska, docela obtížná a po nějaké době již nic nelepšící řehole, meditovat při rozhovoru s přítelkyněmi, pletení či háčkování, velkém úklidu, žehlení nebo nácviku japonského čajového obřadu jde ženám velmi snadno a přirozeně.

Ženy jsou totiž, co se týče struktury a funkcí mozku, překvapivě jiné než muži. Mají dokonce mozek jinak strukturovaný. Jinými slovy, muž a žena, pokud neovládají speciální překladatelský program, jsou v mnoha oborech lidské činnosti nekompatibilní.

Víme, že i dnes se mozek neustále vyvíjí. Na rozdíl od tvrzení vědců a učitelů předchozí generace jsme zjistili, že při každé nové a další dlouhodobější činnosti se v mozku tvoří nejen nová spojení, ale dokonce i nové neurony. Začalo to kdysi dávno, když naši praprapředci ještě žili v jeskyních a živili se sběrem plodů a lovem zvěře. Zatímco vy ženy jste zůstávaly poblíž jeskyně a staraly se o děti, muži vyráželi na lov. Důsledky jsou zřejmé dodnes: zatímco vaše, ženské vidění a myšlení je obsažnější, holističtější, a zaměřeno na detail (maliny a borůvky jsou sice malé, ale rostou všude kolem dokola), myšlení a vidění muže se specializovalo, je tunelové a motivováno jednou činností. Aby muž ulovil jelena, musel být potichu a naučit se komunikovat krátkými pokyny. Kdyby si cestou na lov s kolegy dlouze povídal o tom, co měl včera k večeři a jestli se ta rákosová sukně bude družce líbit, jelen by dávno utekl.

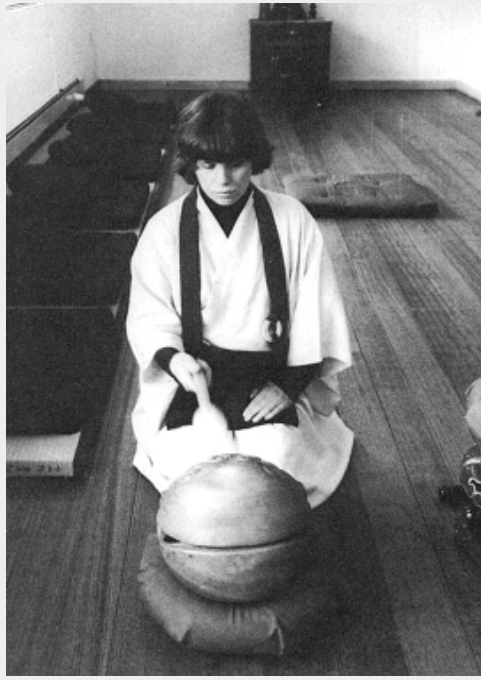
Když žena pošle svého muže do ledničky pro máslo a on už potřetí volá, že to máslo tam není, ať se na něj nezlobí, on to máslo, na rozdíl od ní, opravdu nevidí. Když na něho mluví, zatímco on s otevřenými novinami přepíná televizní programy, je to marné, muž ženu a její slova vůbec nevnímá.

Jedním z důsledků odlišného vývoje mozku ženy a muže je právě styl vzájemné komunikace. Zatímco ženy si povídáním odpočinou, a nevadí jim povídat si s kamarádkami jedna přes druhou, muž umí buď jen něco říkat, nebo jen poslouchat. Mimochodem, proto si muži museli vymyslet hudbu: když hrají nebo soustředěně poslouchají hudbu, fungují i oni v obou mozkových hemisférách.

Když po muži něco chcete, musíte mu to, dámy, říci jednou holou větou. Jakmile mu svým obvyklým způsobem okomentujete, co všechno má koupit a kde to asi mají nebo nemají, a navíc připomenete i jeho poslední nakupovací neúspěch, můžete si být jisty, že bude totálně zmaten, zahanben, a místo s pokličkou na hrnec přijde s udicí. Dodnes vzpomínám s jistou hrůzou, jak mne babička posílala do „konzumu“ pro pět nebo dvanáct rohlíků.

To ovšem souvisí s formou odpočinku. Když muž ulovil jelena a přivlekl ho k jeskyni a stáhl z kůže a naporcoval, odpočíval tak, že buď s ostatními kumpány koukal do ohně, nebo na hvězdy. Dnes kouká na televizi nebo do novin (viz též str. 55). Neberte tedy svým dnešním mužům, kteří se každý den vrátí ze zaměstnání, kde „ulovili jelena“, jejich formu odpočinku, a už vůbec po nich nechtějte nebo dokonce nevyžadujte, aby si s vámi povídali.

Právě tak muže neberte s sebou, když si jdete koupit nějaký ten svetřík nebo lak na nehty. Zatímco (díky evoluci) vy si užíváte a odpočinete právě tím, že pobíháte od jednoho obchodu ke druhému, a vyzkoušíte to i tamhleto, muž trpí! On je (evolucí) naprogramován na ulovení konkrétního jelena,



Ženy v klášterech byly odjakživa přece jen tak trochu vyrušením a ne náhodou je do komunity hledačů osvícení nechtěl ani Buddha. Dodnes si pamatuji, jak snadno mne na konci 70. let v polském zenovém centru z pro mne tehdy dokonalého soustředění po několika dnech zazenu přímo vykopl pohled na krásnou mladou Polku, která v těsných džínových kraťasech a bavlněném tričku (bez podprsenky) vytírala předpisově podlahu meditační místnosti.

Samozřejmě, existují ženské kláštery, a také velká kimona, která skryjí, co má být ukryto. Samozřejmě, ve světě dnes učí meditaci i hezkých pár zenových „mistryň“. To jsou ale výjimky, potvrzující fakt, že dokonale meditujícímu muži neovladatelně stále pracuje 30 % mozku, zatímco i té nejdokonaleji vymeditované ženě nekontrolovatelně a stále funguje 70 % mozku.

Dokonalým příkladem toho, jak se může vysoce zestetizovaný a zformalizovaný rituál stát dokonalou meditací, je čajový obřad. Právě důraz, kladený na přesné a naprosto soustředěné provádění jednotlivých, téměř symbolických úkonů při přípravě potřebného náčiní, vaření vody, přípravě práškového čaje, a dokonce i při jeho ochutnávání, doslova vymete z hladiny mysli cokoli, co tam nepatří, a člověk a jeho mozek si zvyknou na dlouhá období, kdy jsou jen teď a tady — neexistují vzpomínky, obavy z budoucna, je jen teď a tady. Jinými slovy, imunitní systém je konečně neomezován neustálými emočními bloky, a pracuje tak, jak má.
V Japonsku patří kurz čajového obřadu zvláště u žen téměř k povinnému „vzdělání“.

a tak z jeho pohledu bezcílné a pošetilé pobíhání sem a tam je pro něj vyčerpávajícím a nesmyslným utrpením.

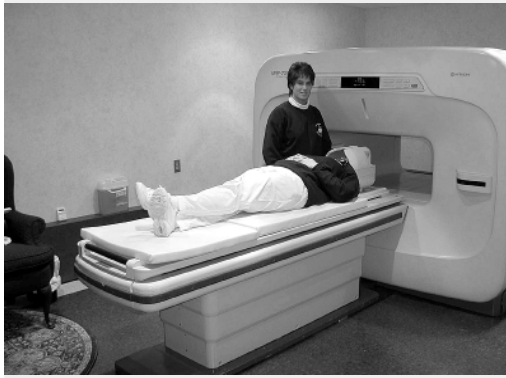
Když je muž zamilován, je schopen pro svou vyvolenou udělat neuvěřitelné věci. Jenomže jakmile vás „uloví“, dámy, a je rok dva po svatbě, z jeho organismu přirozeně vymizí příslušné hormony, a nemůžete po něm chtít, aby pokračoval ve všemožných pozornostech a neustále znovu a znovu opakoval, že vás miluje. On vám to přece už kdysi řekl a hotovo. A už vůbec ho neponižujte tím, že budete ono zamilované vyznání vyžadovat ve společnosti, nebo dokonce před kamarádkami, či, hrůza hrůz, před tchyní! Z pohledu muže není třeba o tom znovu a znovu mluvit. Dokazuje vám přece svou lásku každodenním „ulovením jelena“. Když se tedy přítelkyni svěříte do telefonu, že vám ten váš už nerozumí, není to ani jeho, ani vaše vina. Vaše způsoby vnímání reality jsou prostě nekompatibilní. Je to jako u psa a kočky: také se nemohou od přírody, pokud spolu nevyrůstají od mládí, domluvit. Když pes vrtí vodorovně ocasem, znamená to obrovskou radost a přátelství. Když kočka takto švihá ocasem, je to známka nejvyššího rozčílení. Když pes podá packu, je to pozdrav ahoj. Když kočka zvedne přední tlapku, je to příprava na útok.

A aby toho nedorozumění nebylo dost, potíže ženy s mužem v lásce hluboce souvisí i se sexem. Žena má totiž až desetkrát citlivější kůži než muž, a to po celém těle. Když tedy po svém partnerovi chce, aby ji v posteli při milování pohladil, a on ji plácne jako kobylu, není to jeho vina. Muž je citlivý především jen na tom jediném místě (a je tak lehce zkrotitelný a ovládnutelný), ale jinak je jeho kůže desetkrát méně citlivá (musel se kdysi prodírat za svým jelenem křovím a mlázím). Když navíc postmoderní žena na mužovu překvapivou otázku, jak že tedy chce pohladit, odtuší: „Kdybys mě opravdu miloval, věděl bys to,“ ubližuje oběma. Jak to má muž proboha vědět? Jeho způsob hlazení souvisí se silou a plácnutím, nebo drbáním na jednom jediném místě. Představa, že by někdo mohl chtít pohladit po ušních lalůčcích nebo podkolenních jamkách, nebo dokonce zádech, je pro muže absurdní a nepochopitelná. Pokud tedy žena chce po svém milenci, aby ji uměl hladit, jak je jí milé a příjemné, musí mu to ukázat a trpělivě opakovat.

To samozřejmě souvisí s průběhem milostného aktu. Muž je naprogramován na krátký intenzivní akt (říká se, že je jako plynový sporák, hoří okamžitě, ale také okamžitě zhasne), zatímco ženy na pomalejší, zato ale delší proces (jako elektrická plotna). Pokud se tedy vzájemně nedomluví — a příroda zařídila, že žena je zvláště ve věcech komunikace a v sociálních vztazích vždy dospělejší a moudřejší, je na vás, ženy, abyste začaly a byly trpělivé — nedosáhnou svého potěšení.

Mužský i ženský mozek mají své přednosti a výhody. Není to tak, že by jeden byl lepší než ten druhý. Muž se umí rychle a konstruktivně rozhodnout, ale nedokáže vám lhát, a to, že je jeho žena, natož sousedka, v třetím měsíci, by nepoznal, ani kdyby mu to řekly. Žena zase dokáže vycítit i ty nejjemnější rozdíly v intonaci hlasu partnera, šéfa nebo dětí, uvidí blond vlas na saku muže i na deset metrů, a na rozdíl od něho, jenž používá jen tři tóny hlasu, ona jich zvládá pět (viz též str. 176).

Když jsem na počátku 80. let začal šířit tyhle a podobné zvěsti, které jsem vyčetl z různých materiálů, zasílaných z USA, nikdo mi nevěřil. Dnes už jsou tyhle životně důležité informace k mání v každém knihkupectví, a takové a podobné knihy by se měly rozdávat s převzetím občanského průkazu. Jistě by tisícům dvojic ušetřily stovky hodin nedorozumění a statisíce korun za zbytečné rozvody.
A více lidí by bylo šťastných, tedy, jejich těla by zdravě a často produkovala endorfiny.



Magnetická rezonance, tedy jakési skenování lidského těla a mozku pomocí registrace změn os magnetických polí protonů v molekulách vody, je vskutku zatímním vrcholem lidského důmyslu a pokroku v technologiích. Jednoduše řečeno, přístroj zaznamenává a pak přepočítává změny magnetických polí protonů v silném vnějším magnetickém poli. Objev je to dosti starý (v roce 1952 za něj dostali Nobelovu cenu dva fyzici), a zatímco v 70. letech se s jeho pomocí pomocí začaly dělat analýzy chemických struktur látek, první snímkování se uskutečnilo v roce 1977. Teprve ale objevy fyzikálního chemika Ernsta (Nobelova cena za rok 1991) umožnily současný překotný vývoj směrem ke stále vyšší kvalitě a dalším možnostem. V roce 2003 pak dostali Nobelovu cenu profesor Lauterbur a sir Mansfield. Dnes se na světě lidé noří do útrob asi 22 000 přístrojů — u nás kolem dvaceti a každý z nich stojí přes 60 milionů korun. (Viz též str. 35)

ENDORFINY

Mnozí nejsou spokojeni s tím, jak vypadají, ale nikdo si nestěžuje na svůj mozek.

Židovské přísloví

Princip čínských znaků sám o sobě pomáhá propojovat i mužské čínské mozky. Znak „fu“ např. znamená štěstí, ale také požehnání, šťastnou náhodu atd. Jeho více stylizovaná (a často dvojitá) podoba i nás, aniž si to uvědomujeme, provází na většině čínské keramiky a ve formě řady dalších, jen Číňanům srozumitelných podob a symbolů. Etymologicky to znamená udělení a přijetí náklonnosti bohů. Vždy, když Číňan spatří znak fu, jeho mozek „čte“ nejen svou levou stranou mozku, tak jako my čteme svá, z písmen složená slova, ale vnímá holisticky. Číňané (a všechny národy, které čínské znaky do svého písma převzaly, např. Japonci) vnímají svět nejprve v jeho celku a teprve potom jej analyzují, zatímco my realitu zkoumáme pomocí jednotlivých detailů v naději, že se nám pak celek podaří z detailů složit.

Endorfiny jsou jakýmsi opakem adrenalinu. Jsou to takzvané neurotransmitery, přirozené opiáty, které nás činí šťastnými. Řečeno odborně, jsou to nervové přenašeče prožitku blaha, nasycení, úlevy od bolesti. Máme-li v těle dost endorfinů, tak se přirozeně smějeme sami od sebe, všechno nám jde a problémy nejsou ani tak problémy, jako spíše výzvami, radostmi, jakýmsi zvýšením laťky. Je to vše jen větší zábava.

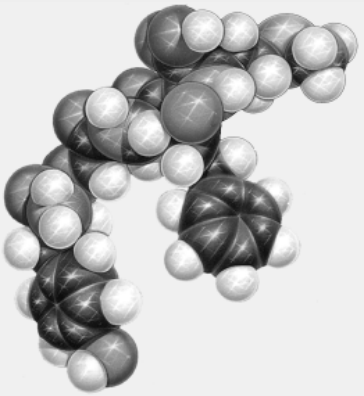
Jak se k tomuto stavu dostat? Americký psycholog Andrew Weil prohlásil, že meditace je „akce k obnově řádu“. Meditace tedy není nic menšího, ale ani většího než jakási základní lidská relaxační technika s poněkud hlubším úmyslem a dalekosáhlejšími důsledky.

Když to zjednoduším, mohl bych tvrdit, že my, lidé současnosti, jsme byli vychováni (rodinou, ale i způsobem porodu, výchovou, vzděláním a životem, včetně masových médií) v jakési hypnóze, že život je boj a spěch a problém. A také, že čím více peněz mám, tím více jsem šťastný. To ale není pravda.

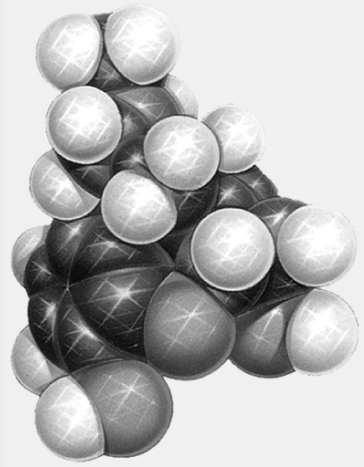
Jeden sociologický výzkum se snažil zjistit, jestli a jak jsou lidé, kteří mají hodně peněz, šťastní. Ukázalo se, že čím víc milionů onen milionář má, tím víc se o ně bojí, tím víc je nešťastný a tím méně je schopen si své bohatství vychutnat. Nejšťastnější jsou ti, kteří mají jen malinko nad výší průměrného příjmu v té které společnosti.

Zpět k endorfinům. Představte si, že jste právě přiběhli, po několika hodinách na kolečkových bruslích, domů. Jste hladoví jak vlčáci a s obrovskou úlevou se zakousnete do krajíce chleba se sýrem. Je vám blaze. Jenže jak to, že je vám blaze, když se první energie z potravy dostane do krve, strávena a příslušně rozštěpena, až po dvaceti minutách? Je to tím, že už při prvním skousnutí začnou jak mozek, tak samozřejmě také žaludek a střeva, produkovat endorfiny.

Jak to asi matka příroda měla zařídit, abychom (i jako kojenci) jedli a pili? Metodou cukru a biče. Když jíme, tělo nás odmění pocity blaha, vyvolanými produkcí endorfinů, přirozených opiátů. Právě tak jsme plni endorfinů při zážitcích z monumentální přírody, při sexu, ale, vážené dámy, i v průběhu přirozeného porodu. Naše tělo, je-li zdrávo, představuje neskutečně složitou a vzájemně provázanou a dokonalou harmonii.



Endorfiny jsou jakési „vnitřní opiáty“, nervové přenašeče, jejichž vliv na nervové buňky se podobá účinku morfinu. Naše těla je vylučují i při sexu, jídle, ale také při hladu, delším běhu, v nepříznivých údobích atd. Objevili je výzkumníci z americké Hopkinsovy univerzity S. Snyder a C. Pertová v roce 1972, ale již o čtvrt století později jich bylo známo více jak dvacet různých typů (např. dynorfin je 500× silnější než morfin a 380× silnější než heroin). Srovnáme-li stavy meditativního pohroužení popisované mystiky s dnes již také dobře známými popisy extází po nitrožilní aplikaci heroinu, zjistíme, že jde o stavy velmi podobné. Však také jeden z objevitelů endorfinů, S. Snyder, následně zkoumal vliv drog na člověka a jeho nejslavnější kniha z roku 1996 se přímo jmenuje Drogy a mozek.



TĚLO A MYSL

Mozek západ slunce nahrává, ale jenom mysl je schopna ho prožít.

Penfield

Každá myšlenka nás ovládá daleko víc, než jsme si vědomi. Všichni víme, že je ve zdravém těle zdravý duch. Ono to ale samozřejmě platí i opačně. Když zharmonizujete „ducha“, tedy mysl, tělo se následně uzdraví. Tradice japonských zenových klášterů tvrdí, že zazen zlepšuje zdraví a „pružnost“ těla, mysl se zklidní a je svěží a bystrá, a člověk pak dokáže vnést klid, mír, vznešenost, mravnost a čistotu ducha do každé činnosti. Lékaři pak zjistili, že pravidelná meditace zvyšuje životní aktivitu, pozitivně působí na nervovou soustavu, usměrňuje mentalitu a léčí psychický neklid a důsledky stresu. Někteří přirovnávají stav mozku při meditaci ke hlubokému transu.

Tělo a mysl by samozřejmě měly fungovat v dokonalé harmonii. Jenže obvykle se „hádá duše s tělem“ či naopak. Hovořit ve společnosti ovládané ideou „vše je hmota a ta se dá rozbít a prozkoumat“, ve společnosti, v níž slova duše nebo duchovnost jsou dodnes jaksi tabu, o rovnocenné spolupráci těla s duší bylo donedávna nemyslitelné. Přitom samo slovo jóga například původně znamená „sjednocení“ (těla s duší).

Zatímco tělo ještě jakžtakž zklidnit umíme, s duší si rady nevíme. Jógu jsme celé roky praktikovali jen jako tělesné cvičení, a když jsme měli meditovat, mysleli jsme, že to znamená jen zavřít oči a trochu se tělesně, vnějškově, zklidnit. Dnes ale víme, že tak jako tělo, i mysl (mozek) se dá a má cvičit na jedné, a umět zklidnit na druhé straně.

„Meditovat znamená přivést mysl domů,“ řekl tibetský duchovní učitel Sogjal Rinpoče. Stále více lidí si klade existenciální otázky. Co když to, jak žijeme a co žijeme, je jen slepou uličkou určitého náhodného a především jaksi nevědomě nasměrovaného vývoje? Zcela jistě jsme se nenarodili proto, abychom se rozčilovali u novin nebo před televizí. Co když je oním původním programem člověka něco úplně jiného? Co když ono „doma“ znamená prostě žít v hlubokém vnitřním klidu a míru?

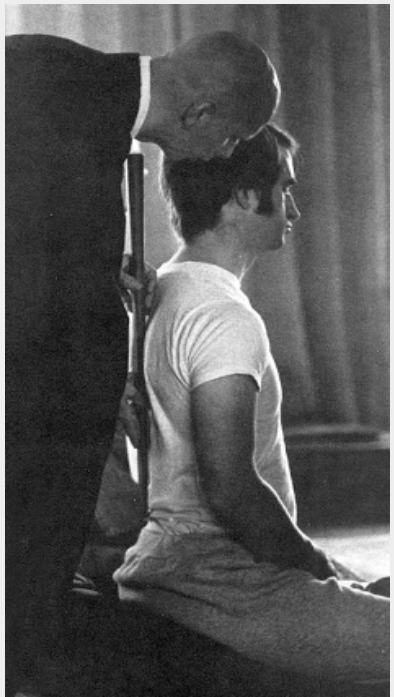
Japonský zenový mistr Ekjú odpověděl na otázku, co je to meditace, takto: „Pozornost, pozornost, pozornost.“ Ale vždyť tohle je přesně to, co ještě stále přece umíme. Když si soustředěně s něčím hrajeme, když s otevřenými ústy a nadšením sledujeme nějaký napínavý film, když to, co děláme, konáme na sto procent, tak vlastně meditujeme. Znovu se podívejme na sochu Buddhy. On medituje. Je meditací. S veškerou svou pozorností dělá to, co dělá. Dělal to nějakou dobu, dosáhl osvícení, probudil se.

A znovu jsme u tohoto tak paradoxního pojmu: probuzení. On se ve svých třiceti pěti letech probudil k tomu, aby zjistil, že původně „doma“, v oné základní verzi lidského programu, jsme všichni v pohodě. „Doma“ je přece klid a mír. Nebo by měl být. Doma, v každém z nás, je naprogramováno jednak umění se rozčílit, rychle zareagovat, adrenalinově se zenergetizovat, ale právě tak je tam naprogramováno umění se zklidnit a být šťastný. Být šťastný znamená také téměř automaticky být zdravý. Být šťastný mimo jiné tělesně znamená, že všechny složky imunitního systému fungují, že nejsou právě onou adrenalinovou nebo jinou emoční reakcí zablokovány.

Dnes už prenatální psychologové objevili, že i miminka v bříšku maminky většinu svého času promeditují. Záznamy elektrických funkcí jejich vyvíjejících se mozečků vykazují tytéž vlnové funkce, jako záznamy snímané z myslí zkušených jógických nebo zenových meditátorů. Moudří lidé všech kultur a věků přitom, na rozdíl od většiny masových ideologií a institucionalizovaných náboženství, vždy tvrdili, že lidské tělo je dokonalý orchestr — ovšem jen, je-li vyladěn. V tomto smyslu je každá nemoc jen špatná písnička a meditace je jakýmsi vibračním vyladěním, návratem k původní harmonii všech tak zázračným způsobem propojených frekvencí a vibrací. A my všichni jsme tak zdraví či nemocní, jak „myslíme“.

Lamové (na obr. lama Geše) při rozhovoru a přednáškách zaujímají rukama určité pozice (mudry), které nejsou náhodné. Pokud jde o obvyklé potíže začátečníků se zenovou pozicí (kolena z nezvyklé pozice bolí zpočátku každého), zkušení mistři dobře vědí, že bolest v nějaké části těla naznačuje potíže toho či onoho orgánu (při celkově špatném zdravotním stavu nejvíce bolí celá páteř). Jinými slovy, myslí lze pozitivně ovlivnit tělo, ale navíc jí lze pomoci i přesnými, empiricky zjištěnými pozicemi končetin apod. Nic z toho, co mniši celá staletí dělají, není náhodné.

Mnich rovná záda americkému studentovi, protože zkřivená záda jsou počátkem zkřivených těl a charakterů. A nejen v zenu: když vládní úřad v New Jersey před několika lety instaloval ve svých kancelářích nové ergonomické židle, výskyt zdravotních potíží souvisejících s prací (rozuměj, dlouhodobě zkřiveným posezem při řešení stresových událostí) se snížil o 40 %.



SÍLA MYŠLENKY

Všechno, co jsme, povstává v našich myšlenkách.
Mluv a jednej s nečistou myslí, a budou tě následovat
problémy. Hovoř a jednej s čistou myslí,
a štěstí tě bude následovat jako stín.

Buddha

Síla myšlenky je neuvěřitelná. Je jen a jen naší chybou, že jsme na to většinou dosud nepřišli. Nenechte si tedy do svých myšlenek vnutit negativní program novin a televize, a dělejte to, co vás baví. Vím o tom své. Od počátku 80. let jsem přednášel o pozitivním myšlení (dnes na toto téma přednášejí už i někteří naši lékaři i etikoterapeuti), o rozdílných specializacích levé a pravé mozkové hemisféry každého z nás a z toho vyplývajících rozdílech mezi muži a ženami (dnes jsou knihy manželů Peasových o tom, proč muži neumějí poslouchat a ženy neumějí číst v mapách i u nás bestsellery), o důležitosti a naději v „jiné“, rozuměj, indické a etnické hudbě a v hlase každého z nás (pamětníci z Jazzové sekce si jistě vzpomenou, zatímco tehdejší kritici mi jistě neodpustí, že jsem měl již tehdy recht), a tvrdošíjně jsem si stál, dobře mi tak, na svém. Vždy jsem si totiž připomínal výrok tetičky Johna Lennona: „Johne, nech tu kytaru, ta tě neuživí!“

Když člověka něco baví, měl by bez ohledu na kritiky všech kategorií vytrvat a věnovat se tomu na 100 %. Tohle si zapamatujte, a nenechte se (což platí zvláště u dětí při volbě povolání) maminkami, otci, učitelkami a jinými „rádci“ přesvědčit, že tohle nebo tamto je pro vás to nejlepší. Svět se radikálně změnil, a rady dědečků, ale i otců, jsou většinou nanic.

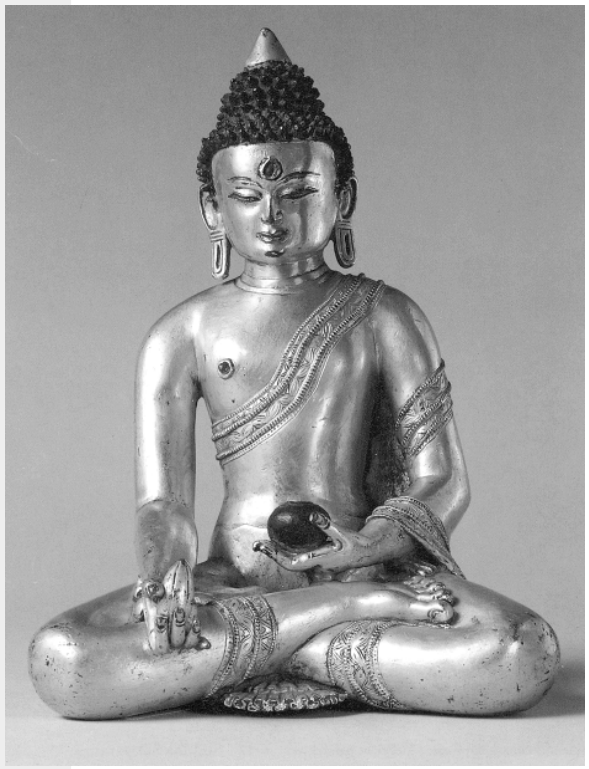
Bodhisattva je v mahájánovém buddhismu bytost, která systematickým cvičením usiluje o dosažení buddhovství, ale nevstupuje do úplné nirvány, dokud nebudou vysvobozeny, probuzeny, i všechny ostatní bytosti. Jeho základní vlastností je soucit. V jistém slova smyslu „trpí“ za všechny. Pozemští bodhisattvové jsou lidé, kteří se od ostatních liší ohromným soucitem a nesobeckým jednáním.

Od mládí jsem nějak tušil, že myšlenka je prevít, mrška jedna, a je-li nasměrovaná, či dokonce soustředěná (jako lupou sluneční paprsky), má i obrovskou moc. Příhod je spousta, za všechny uvedu následující: Když jsem s dcerami kdysi hrával Člověče, nezlob se, vždy jsem je znechutil tím, že mi padaly samé šestky. Dokonce jsem předem oznámil: „Nechci, aby padla šestka!“ — a už tam byla. (Pro zvídavé — odstřihl jsem se od obvyklého postupu, a zapojil tak intuici a jakési nevyslovené, ale tušené holistické ne-přání, aby padla šestka. Znalci si jistě vzpomenou na nejen čínský koncept *wu-wei*, ne-konání.) V poslední době pak například nemám rád jakákoli přání, protože se pak v neočekávané momenty začínají plnit.

O „síle“ myšlenky jsem měl nedávno možnost přesvědčit se mimo jiné i na vlastní vysoký krevní tlak. Abych věděl, jak mnou emoce mávají, a tedy jak mi pumpuje srdce, pořídil jsem si digitální měřič tlaku na zápěstí. Ten, když se to povede, měří (stahuje kolem zápěstí) jen jednou, ale když se to nepovede, přitáhne (nafoukne manžetu) podruhé. To se mi nelíbí, protože to vždy signalizuje, že tlak je vyšší, než by bylo zdrávo. A tak jsem při měření jako obvykle nechtěl, aby se manžeta stáhla podruhé, ale stačila jen slaboučká myšlenka — jen aby to nestáhlo podruhé — (nebo dokonce „Smích a humor chrání zdraví. Optimisté jsou zdravější a pozornější. Méně jim hrozí infekce a mrtvice. Žijí déle. Veselá mysl chrání zdraví.“ Titulky z našich novin jsou jednoznačné a ten, kdo se na svět stále mračí a kaboní, bude nejen nešťastný, ale i nemocný: „Nízká sebedůvěra zhoršuje i paměť. Hněv otravuje mysl. Smutní lidé více utrácejí…“ říkají další titulky. A pokud pak člověk nemá nějakou vizi, dobrou práci, nějaký cíl, pak se cítí špatně. A jeho mozek se dokonce může zmenšovat. Neurologické mechanismy spojené se zakoušením fyzické bolesti jsou v činnosti také v době, kdy dojde k sociálnímu nebo partnerskému odmítnutí. Proto také má každý jazyk řadu popisů emoční bolesti, spojené spíše s tělesnými orgány: „Svírá mne žaludek, mám knedlík v krku, bolest na hrudi, pálí mne malíček…“

Když se člověk zasměje nějakému vtipu, aktivuje se v jeho mozku stejná oblast, jako kdyby byl pod vlivem kokainu. Tohle centrum slasti ale lze docela dobře, snadno, a bez následků, stimulovat i nějakou tvůrčí činností.

Dobrá zpráva pro ženy v našich luzích a hájích — díky čokoládě se rodí šťastnější děti. Podle finských vědců by si maminky během těhotenství neměly odpírat radost z pojídání čokolády. Výzkum zjistil, že děti těch žen, které si dopřávaly denně čokoládu, byly po šesti měsících od porodu spokojenější a veselejší. Podle časopisu New Scientist jsou za to odpovědné látky ovlivňující náladu, obsažené v kakaové hmotě. Jiní namítají, že jde jen o psychologický efekt — matka se čokoládou uklidní a její pohoda se přenese i na dítě. Příznivé účinky čokolády na lidskou psychiku jsou známy odedávna, a zdá se, že se chemické látky z čokolády dostávají přes dělohu i k dítěti a ovlivňují i jeho spokojenost. Abychom si rozuměli, nejde o přejídání se čokoládou, ale spíše o onen pocit psychické pohody. Právě tak se ukazuje, že pozitivně funguje i pravidelné sledování humoristických filmů a kreslených vtipů.



Historický Buddha Gautama se často zpodobuje i jako jeden z osmi uzdravujících buddhů, Buddha léčitel. V levé ruce vždy drží žebráckou misku, která je naplněna ambrózií, jež spolu s mytickou rostlinou (kterou mívá v obrazových verzích v pravé ruce) pomáhá léčit tři základní jedy, tedy chtivost, zášť a nevědomost, a současně upravuje tělesnou rovnováhu tří šťáv, větru, žluči a hlenu. Díky meditaci na léčivého Buddhu je možné získat velkou terapeutickou sílu, jíž lze léčit jak sebe, tak jiné.

Kdybychom se narodili jako Japonci, asi bychom mimoděk běžně využívali celou řadu „zenových“ vynálezů. Ale jen málokterý Japonec vstoupí do kláštera. Zen tam není vidět, existuje jaksi mimo (kláštery jsou vždy, až na výjimky, na kraji města, přímo pod horou, ukryty v bambusovém háji). Přesto jsem v roce 1979 věděl, že tam, přímo do kláštera, musím, abych zjistil na vlastní oči, uši a tělo, co je a není pravda (či špatný překlad).

Kdybychom se narodili v Indii, asi bychom měli k duchovnosti a meditaci (v rámci celé řady rituálů, slavností a zvyků) daleko blíž. Sádhuové (od základu sádh, dosáhnout cíle) jsou světci, ale i mniši, kteří se zřekli tohoto světa, aby „splynuli s Bohem“. Těžko můžeme sedět pod sochou sv. Václava v zazenu, nebo, tak jako sádhu, posedávat celé roky na Můstku a vyžebrávat nějaké to jídlo. Co ale můžeme a měli bychom, je využít zkušeností těchto kultur a naučit se od zenových, buddhistických a jiných mnichů a mistrů pracovat s myslí.

pouhé přenesení pozornosti do zápěstí, kde tlačila manžeta přístroje) a už se manžeta stahovala podruhé! Znáte to. Podobně obtížné je nemyslet na bílého slona. (Řešení pro zvídavé: musel jsem si pomoci zpěvem a soustředěním do hary.)

Rád se dnes podělím o dvě nedávná „zadostiučinění“, která, jak jinak, opět souvisejí se silou myšlenek, respektive s uměním s nimi pracovat, ale je-li třeba, také je odpojit.

Vědci: buddhismus přináší štěstí. Tak zněl titulek v novinách z 23. 5. 2003 a podtitulek vysvětloval: *Centrum mozku spojené s pozitivními emocemi je u buddhistů abnormálně aktivní.*

O týden později pak český potápěč v ranním programu ČT1 objasňoval svůj světový rekord ve výdrži pod vodou (8 minut 6 vteřin): „To musíte trénovat, ale také umět dokonale uvolnit celé tělo a hlavně mysl,“ vysvětloval. „Ta musí být dokonale prázdná, bez obav, že se vám něco stane, ale také bez jakékoli jiné myšlenky.“ A potom dodal větičku, která moderátora nezaujala, ale mne nadzvedla nadšením: „Špatná myšlenka mi ubere víc kyslíku než dobrá.“

Tím bych mohl skončit. Pro méně informované ale dodávám:

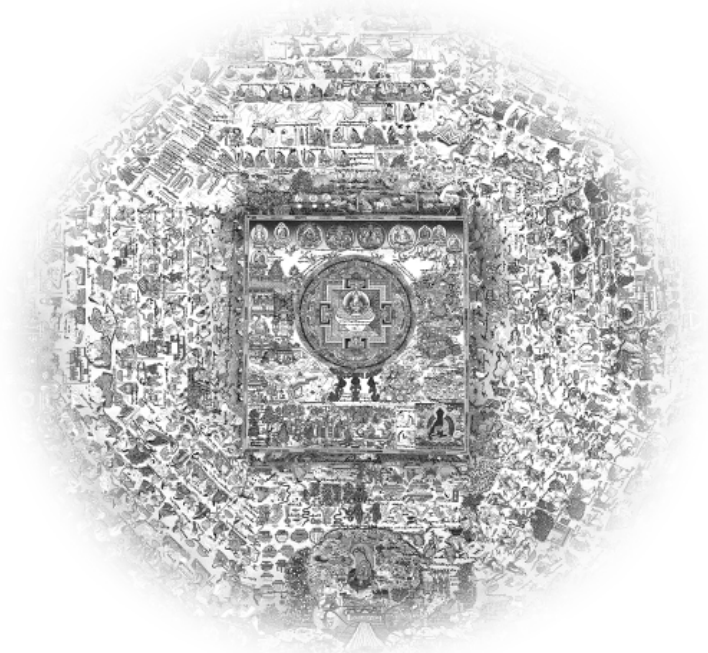
Jako jednotlivci i společnost máme přesně to, co si (obvykle podvědomě) přejeme. Neumíme se svými myšlenkami zacházet, a ony se přesto (a právě proto) gulášově a nekontrolovatelně realizují (mávají s námi). Jinými slovy, když to ovšem funguje negativně, co takhle celý proces otočit a začít se svými myšlenkami VĚDOMĚ a pozitivně pracovat? Nenastal ten pravý čas?

Důkazů, že duchovnost, meditace a umění pracovat s myšlenkami je běžná a natrénovatelná schopnost každého člověka, stále přibývá. Od biologické zpětné vazby a psychowalkmanů až po stokrát ověřené zjištění nejen jogínů a duchovních mistrů, ale i vrcholových potápěčů (a jistě také sprinterů, výškařů, plavců, horolezců, umělců a dalších sportovců), že „špatná“ myšlenka ubírá víc kyslíku než dobrá. A jsme u toho, jak mluvíme.

Lidé, kteří pravidelně meditují, dosáhnou stavu vnitřního klidu i za extrémně rušivých okolností. Testování tibetských mnichů prokázalo, že si jejich mysl zachovala výjimečnou vyrovnanost a klid. Kromě vln měřených EEG se ale na magnetické rezonanci ukázalo, že takovýto člověk má také abnormálně výkonná centra v mozku spojená s pozitivními emocemi a pocity štěstí. Neuropsycholožka N. Lavieová zase v roce 1997 dokázala, že pokud se na něco soustředíme (podobně jako se buddhisté a jiní adepti meditace dlouhodobě učí soustřeďovat na dech, koncept soucitu, obraz na mandale, imaginární místo v těle nebo na horizontu...), rušivé podněty nedorazí do center velkého mozku, tedy až do vědomí. Zjednodušeně řečeno, meditace, mantra, počítání dechu či řešení kóanu zaměstná mozek a zabrání tak, aby se jinak obvyklé pesimistické a kritické myšlenky obíraly každodenními starostmi. Neuropsycholog Michael Persinger z Kanady používá také od roku 1997 při svých pokusech elektromagnetickou přilbu, ve které jsou rozmístěny magnetické cívky, jejichž pole lze přesně zaměřit na jednotlivé části mozku. Účinky magnetického pole ovlivňují elektrickou aktivitu neuronů. Stimulací spánkových laloků dosahuje u svých objektů mystických zážitků propojení s vesmírem. Víme-li dnes, že mozek je velmi přizpůsobivý a je-li trénován, vylepšuje své schopnosti a dokonce i objem, nejedná se v případě Buddhy a dalších meditačních mistrů, jak píše Stefan Klein, o „zářný příklad a triumf schopností lidského mozku, který je schopen sám sebe přeprogramovat“?

JAZYK

„Co děláte?“ zeptal se mnich mistra.
„Nic,“ odpověděl mistr.
„Mistře, mohl byste mi ukázat Cestu?“ zdvořile požádal mnich.
„Jsem zaneprázdněn,“ odpověděl mistr.



Mandala „kosmu léčení“ poskytne studentovi tibetské medicíny jak nesčetně informací tisícileté tradice, tak vzájemnou propojenost všeho a jakýsi vnitřní, nám ostatním neviditelný řád. Beze slov. Pasti případných nedorozumění řeší tradiční náboženské a filozofické systémy právě obrazy, symboly, metaforami.

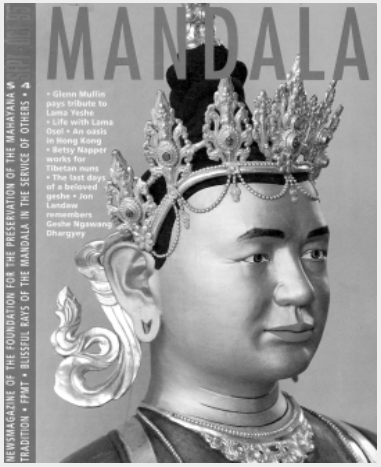
Jazyk, tedy naše řeč, je taky jakási imaginární past. Arthur Koestler napsal: „Jazyk, řeč, je největším nepřítelem člověka, který je svou schopností mluvit tak hypnotizován, že podléhá heslům a sloganům jako infekčním nemocem.“ Když řekneme, že hrom zahřměl, oddělíme ve své mysli, tím, že gramaticky v řeči oddělujeme podstatná jména od sloves, tedy objekty a věci od činností, hrom od zahřmění. Jenže v přírodě oddělit takto hrom od zahřmění nelze. Jevy jsou zároveň a neoddělitelně dějem. Právě „díky“ jazyku jsme podlehli iluzi, že svět je místo, které se dá, tím, že ho rozbijeme na menší a ještě menší části, prostudovat, pochopit, a nakonec i ovládnout.
V „pasti“ tohoto rozlišujícího a neustále hodnotícího jazyka si neuvědomujeme, jak zbytečně nadužíváme negativních stanovisek a lehkomyslných odsudků. Dokud nezměníme své vlastní myšlenkové nepozornosti, budeme se potýkat se stále týmiž problémy (historie je v tomto ohledu velmi cyklicky poučná).

Možná by se mé vyprávění mohlo jmenovat také *Jsme to, co mluvíme*. Začal jsem o tom všem uvažovat již před mnoha lety, v dobách, kdy banány byly k dostání jen jednou do roka pod pultem, domovní důvěrnice kontrolovaly, zda všechny domácnosti vyvěsily na 1. máje praporky, a uklízečky ze závodní organizace KSČ mohly na chodbě nemocnice seřvat primáře.

Moje známá pracovala jako zdravotní laborantka na sexuologickém oddělení, a jak šel čas, všiml jsem si, že doma začíná o mužích mluvit tak, jak o nich mezi sebou mluvily sestřičky a laborantky na onom, tak nepopulárním oddělení. Tedy posměšně, vulgárně, pohrdlivě. V jistém smyslu nebylo divu, protože na sexuologii denně potkávaly a musely jednat jen s muži, kteří vinou momentálního zdravotního postižení zrovna na sebevědomím neplýtvali. Varoval jsem je všechny, ať si dají pozor, aby nenosily svou „práci“ i domů, protože by za nějakou dobu mohly takto posměšně uvažovat i o svých mužích a partnerech. A že jestli si nedají pozor, klidně se může stát, že se za pár let všechny rozvedou a nového dlouhodobého přítele nenajdou. Za několik let byly všechny, a dodnes jsou, rozvedené.

Přítel fotograf tehdy kvůli bytu pro čerstvou rodinu podepsal dvouletou pracovní smlouvu v Dopravních podnicích a začal jezdit s autobusem. Zpočátku nadšeně, protože vydělával, ale postupně si uvědomoval, jaký závazek na svá bedra vzal, tedy vozit lidi, kteří mu vbíhali pod kola, tlačili se, odmlouvali. Převzal mezi řidiči panující hantýrku. Vozím kaštany, chlubil se s úsmě-

Mnich tluče signál na „dřevěnou rybu“ mokugyo. Korejský název moktak (viz obr. dole – mok=dřevo, tak=udeřit) má již poněkud posunutý význam. Moku je v japonštině dřevo, gyo znamená rybu. O tom, že vše v klášteře, i ta sebemenší maličkost, má nejen praktický a „pedagogický“, ale i duchovní význam, svědčí i příběh, který se s tímto nástrojem pojí. V dávných dobách spadlo jedno dítě do rybníka a tamní duchovní mistr nešťastným lidem poradil, aby brzy ráno na rybím trhu koupili tu největší a nejbachratější rybu. Když jí rozpárali břicho, našli tam do klubíčka stočené dítě, ještě živé. Proto jsou tyto dřevěné rytmické nástroje v obvyklé méně popisné formě, na jejichž varianty se také tluče do rytmu recitace súter, bachraté, tedy kulaté, a s pomyslnou otevřenou tlamou. Symbolizuje to také skutečnost, že ono „dítě“ tu stále je a že každý může uslyšet onen posvátný zvuk a dosáhnout osvícení. „Jazyk“ symbolu je i v tomto případě lepší, protože je paradoxně přesnější a obsažnější.



Jedním ze základních pudů člověka je „být součástí něčeho většího“, tedy součástí komunity. Dobrý zdravotní stav člověka a jeho pocit štěstí a spokojenosti závisí do značné míry i na tom, jestli žije v soudržné společnosti. Spolková činnost, koníčky, zájmové skupinky, kluby, možnost popovídat si na náměstích a na lavičkách v parcích, to vše je nezbytnou součástí spokojenosti občanů. Dnes víme, že solidarita, spoluúčast (a z tohoto pohledu dostává smysl i Tibeťany tak pečlivé a systematické pěstování kultu soucitu), možnost spolurozhodování a pocit osobní niterné svobody se dlouhodobě odrážejí na stavu těla a především činnosti mozku — přesněji, na jeho pozitivním nastavení. Právě tak důležité je mít nějaký cíl. Proto je tak důležité být ve společnosti přátel či lidí, kteří se vydali stejnou Cestou — a buddhistická komunita, sangha, je od Buddhových dob jedním ze tří základních pilířů, na které stojí buddhismus celý. Proto jsou tak důležité specializované časopisy či internetové stránky.

vem. Varoval jsem ho, ať si dá pozor na způsob, jakým myslí a mluví o lidech, a ať si tak práci nebere domů, ale nechápal, o čem mluvím. Za nějakou dobu se rozvedl, byt, na který dvouletým vozením kaštanů notně přispěl, musel nechat ženě s dítětem, takže má pronajatou předraženou garsonku a denně sedí v hospodě a nadává na lidi i na osud. A aby si udržel životní úroveň, stále vozí kaštany.

Ani paní učitelky to nemají lehké. Každý den, celé roky, musí okřikovat hordu rozjívených dětí. Jednou jsem s přítelem čekal na jeho ženu, učitelku, která se měla vrátit ze třítýdenního školního pobytu v přírodě. Autobus přikodrcal, dětičky se vyrojily, a paní učitelka se dala do okřikování, organizování, pohlavkování. Přítel chvíli počkal, a když se situace uklidnila, konečně k ní přistoupil, objal ji, líbnul, a strnul, protože paní učitelka jela dál ve stejném tónu jak zjednaná: „Jak to vypadáš?! Tos nemohl přijít později? Jdi stranou a nezavazej!“ A organizovala a napomínala a málem mu dala pohlavek. Přítel se zmohl jen na překvapené: „No moment, já nejsem školák, já jsem tvůj muž!“ Žádná reakce. „Já jsem tvůj muž,“ zařval, a to konečně paní učitelku probralo.

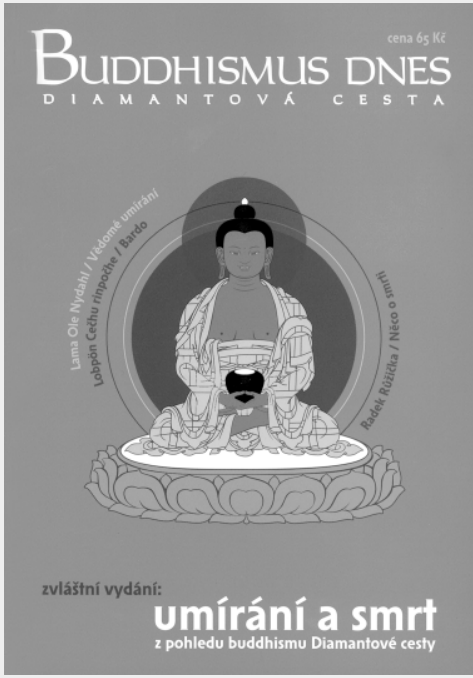
Co mají ty příběhy společného? Přece nebezpečí té plíživé proměny k horšímu. Mozek je totiž geniální zařízení, které se dokáže přizpůsobit prakticky čemukoliv. Tomu pozitivnímu, ale bohužel i tomu negativnímu. Umí být Einsteinem a Stephenem Hawkingem, matkou Terezou a dalajlamou, ale také Hitlerem a Bin Ládinem, nebo agresivním fotbalovým fanouškem a skinheadem. Ukázalo se, že stačí pouhé tři měsíce nějaké soustředěné činnosti, a mozek se přizpůsobí a neuronům narostou nové dendrity. Člověk pak uvěří, že je tím, čím se postupně a nenápadně stal, a nikdo na světě mu to nevymluví.

Co myslíte, vážení, co asi s člověkem udělá atmosféra vzájemného osočování, pragmatických oposmluv a komplotů za čtyři nebo osm nebo dokonce dvanáct let poslancování? Co se stane s myšlením člověka léta opovrhujícího všemi, kteří mají jiný názor?

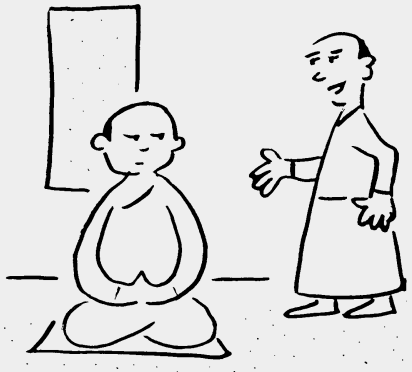
Dnes už víme, že žena, která bude v zájmu kariéry jednat mezi muži jen mužsky, bude mít za nějakou dobu v krvi daleko vyšší hladiny testosteronu (mužského hormonu) a začne se mužsky chovat, a dokonce i mužsky vypadat. Emočně vyrovnaní a psychologicky prověření studenti, kteří jdou pracovat do věznice jako dozorci, budou za pár měsíců na vězně řvát a utrhovat se právě tak jako ti, které měli nahradit. Pokud si nedá pozor a nebude s tím něco dělat, i lékař v nemocnici (mezi tím vším utrpením) za nějakou dobu naprosto otupí a navíc zemře daleko dříve, než by musel. Ekologický aktivista, který vstoupí do politické strany, aby něco změnil, bude za několik měsíců politikařit právě tak jako ti, které chtěl změnit.

Jinými slovy, kdo s čím zachází (a v našem případě, kdo jak myslí a mluví a v jakém prostředí se dlouhodobě pohybuje), tím také schází. Naučte se proto umývat si kromě rukou i mozek. Nenoste si práci domů. A vy mladší si pamatujte, že jazyk je skutečně past a čím bezmyšlenkovitěji a častěji budete spolužákům říkat vole sem a vole tam, tím dříve se volem stanete.

Měřeno a tomografováno — podvědomí totiž nikdy nelže. Jinak řečeno — věda prokázala Buddhu, který už před 2500 lety prohlašoval, že každý člověk je vrozeně dokonalý, a že nemá lhát a krást atd. Naše podvědomí v každé situaci ví, co a jak má udělat, ale vědomí, tedy oněch 5 % „lidské“ nadstavby, často a rádo drobně nebo nehorázně lže. Jiným, ale i sobě do kapsy. Každá lež, sebemenší, vytváří rozpor mezi vědomím a podvědomím. Jak léta jdou, rostou z nás neurotičtí vředaři a hospodští či domácí či rodičovští kritici všeho. Jak tento problém vyřešit?



Jedna z obálek časopisu Buddhismus dnes z roku 2003. Neschopnost sjednotit zatím roztříštěné aktivity jednotlivých jinak aktivních center, skupin, žáků toho či onoho mistra či gurua, zatím provází české hledače „probuzení“ víc než je zdrávo. I přesto se občas objeví, možná na naši společnost příliš brzy, záslužný nakladatelský počin.



„Zavři oči, a představ si, že jsi počítač. Pak zmáčkni klávesy Ctrl, Alt a Delete.“

PROBLÉM

Západní humanismus je duchovně hluchý,
zatímco východní humanismus je duchovně inteligentní.

Danah Zoharová

Problém je slovo, které často používáme, aniž bychom si dokázali uvědomit, jak nás nevědomky programuje. Nabízím docela jednoduchou, ale v praxi velmi efektivní metodu, jak zjistit, že je člověk v pasti jazyka, a jak z ní ven. Stačí jen zakázat si používat nějaké slovo, v našem případě například slovo *problém*. Zkuste si zahrát takovou imaginární hru „na problém". Když totiž člověk řekne: „Já mám s tím učitelem (šéfem, politikem, kolenem, pitím či kouřením) takový problémy…", nejen že je nevyřeší, ale aniž to dokážeme ovlivnit, slovo samo o sobě vyvolá produkci adrenalinu. Tělo dostalo příkaz a připravuje se tedy na nějaký ten problém.

Ale „problém" je daleko širší a hlubinnější, než si dokážeme uvědomit. Například po zvolení Terminátora guvernérem Kalifornie odpověděla česká konzulka komentující tuto událost i možnost dalšího postupu Arnoldova svalnatého, leč původem rakouského těla až na post prezidenta USA pro Český rozhlas typicky česky. „Tady už několikrát i v této souvislosti padl výraz Everything is possible, tedy Nic není nemožné." Pozitivní větu přeložila, jako by se nechumelilo, dokonale negativně.

Slyšíte ten rozdíl? Zatímco sebevědomí, usměvaví Američané říkají, že vše je možné, a také proto úspěch střídá úspěch, Češi dávají přednost překladu dokonce s trojím záporem! A proto se také mračí a mračí a závidí si a závidí a jsou tam, kde jsou, takoví, jací jsou. Povedená a dvěma Oskary odměněná komedie s Jackem Nicholsonem se v angličtině jmenuje As good as it gets, tedy volně přeloženo, je to tak dobré, jak to jen jde, ale u nás byla distribuována pod názvem Lepší už to nebude. Viz i další příklady v další kapitole „Špatné překlady".

Když člověk používá zápor (nebo negativní popis či zvolání, nebo negativní přídavná jména), podvědomě sám sebe a své tělo připravuje na onu negaci. Jinými slovy, když vlastně bezmyšlenkovitě a velmi často tvrdíte, že máte se životem samé problémy, i když budete tvrdit, že to zase tak negativně nemyslíte, budete mít problémy. Tělo totiž vykonává příkazy mysli (tedy slov a vět), a dostane-li podnět, vyprodukuje adrenalin, aby se připravilo na budoucí problém. Nedokáže pak adekvátně vyřešit přítomné problémky a problémy. Těla většiny Čechů jsou, také „díky" z 90 % negativním zprávám v novinách i v televizi, způsobu řeči (většinou jen a jen kritizujeme a pochválit neumíme), neustále stažená, připravená adrenalinem na všechny ty budoucí a hrozící problémy. A za deset let jsou z toho neustálého napětí všechny ty v naší společ-

I sledování televize může být jistou formou meditace, víte-li ovšem jak (v negativním případě snižuje sledování televizních, převážně nedosažitelných reklam spokojenost o 5 % s každou hodinou sledování). Zvláště pro muže „lovce". Ačkoli dětem předškolního a školního věku televize přímo škodí (kromě jiného odnaučuje jejich oči vnímat v širším úhlu a zaostřovat, učí je nehýbat se, být pasivní, a oslabuje rozvoj jejich tvořivosti), dospělý muž u televize dokáže odpočívat. Kdysi v pravěku, když ulovil jelena, muž odpočíval tak, že koukal do ohně nebo na hvězdy. Dnes si zapne televizi nebo čte noviny. Ale smysl je stejný — po náročném lovu vypnout smysly a zklidnit mysl. Při sledování televize mozek mlčícího diváka–muže snadno produkuje mozkové vlny alfa, které jsou příznakem zpomalení myšlenkové činnosti a relaxace. Ženy si u televize nejlépe odpočinou sledováním telenovel nebo takových romantických filmů, které téměř výhradně pojednávají o sociálních vztazích, a pokud možno s přítelkyněmi, aby si o tom navíc mohly povídat.

Většinou jsme přesvědčeni, že když máme v pořádku zrak, že „vidíme“ všechno. Jenže ono je to poněkud jinak. Vidíme, co chceme vidět. D. Simmons z Harvardské univerzity doložil problém s naším vnímáním reality jednoduchým pokusem s jednominutovým videem, na kterém hrála dvě družstva, jedno v bílých, druhé v černých dresech, košíkovou. Úkolem diváků bylo při sledování videa počítat přihrávky bílého týmu. Po 35 vteřinách na scénu ve filmu vstoupila gorila, které běhala mezi hráči a bušila se do prsou. Zdálo by se, že něco tak nápadného, jako je gorila mezi basketbalisty, neunikne pozornosti nikoho. Po vyhodnocení pokusu se ale ukázalo, že asi polovina diváků si gorily vůbec nevšimla. Skeptici pochybovali a zorganizovali promítání tohoto videa mezi 10 000 jinými studenty, ale výsledky byly stejné. Oči zachytí vše, ale mozek obvykle zpracovává jen ty údaje, které jsou z hlediska zadaného příkazu či subjektivní motivace podstatné.

nosti tak běžné bolesti šíje, krční páteře, bolesti v kříži, a samozřejmě i žaludeční vředy, potíže s játry, slinivkou, vysokým krevním tlakem atd. Lékaři tomu dnes říkají syndrom X a tvrdí, že to je daň rychlému civilizačnímu tempu a že to tak vlastně je normální. A už se těší, jak za nimi pak budete docházet i s neurózami, cukrovkou, astmatem, roztroušenou sklerózou, chorobami srdce a cév, poruchami sexu atd.

Když totiž o něčem nadšeně prohlásíme, že to je strašně krásné, nařídíme tělům, aniž jsme to tak chtěli, produkovat adrenalin, protože první adjektivum je negativní. Když prohlásíme, že je to děsně fajn, nebo dokonce použijeme tak pozitivně vnímané rčení jako „To není problém“, netušíme, že tělo to vezme negativně a připraví se na problém. Podvědomí nikdy nelže a není schopno ironie. Když řekneme, že to nelze neudělat, vyjadřujeme tím sice původně pozitivní přístup, ale podvědomí opět nemůže nezareagovat produkcí adrenalinu. Ztratili jsme cit pro jazyk, ani už nevíme, jak snadno jsme spadli do pasti jazyka a zdánlivě výhodné možnosti používat v češtině v jedné větě dvojí, ale i trojí zápor.

Říkáme „To je bezvadný“, a myslíme si, jak jsme pozitivní, ale už nám, na rozdíl od podvědomí s jeho produkcí adrenalinu, nedochází, že slovo bezvadný je složeno hned ze dvou záporů — předpony „bez“, tedy něčeho negativního, a slova „vada“. Když nám něco překvapivě snadno jde, okomentujeme to tak často a snadno užívanou větou „jako by se nechumelilo“. Házíme zápory kolem sebe, jako by se nechumelilo, jenže ono se, uvnitř, v našich tělech, chumelí.

Není to zase až tak naše vina. Vychovali nás tak úzkostliví a o základní potřeby se neustále starající rodiče a učitelé, byli jsme k tomu částečně i naprogramováni tím, jak nás porodili (říká se tomu vrozené nastavení nervové soustavy), (ne) kojili, nechali v porodnicích křičet hlady a strachy neschopné pohybu v pevných povijanech (dnes se tomu říká inhibice akce, tedy nereagování na kontaktní signál kojence, a ví se, že právě tohle je základem mnoha pozdějších a již zmíněných civilizačních chorob), jak nás doma a ve škole neustále okřikovali, kritizovali a trestali. Naši rodiče a „odborníci“ všech medicínských a pedagogických věd o tom donedávna také nevěděli.

Jenže my už, poprvé v historii lidstva, víme. Víme, že jazyk je past, víme, jak sami sebe svými emocemi a slovy a myšlenkami programujeme. Tedy, měli bychom vědět, jen kdybychom byli zvyklí a schopni rozlišovat priority. Jen kdybychom si uměli přiznat, že jsme v pasti, aby teprve poté, jako u alkoholika, bylo možné z pasti vykročit.

Jinými slovy, možná jste o tom všem až to téhle chvíle, vážení, také nevěděli. Jenže teď už to víte, a od nynějška už se nikdy nebudete moci vymlouvat, že za to až tak nemůžete. Teď už víte, že dvojí či dokonce trojí český zápor a tak obvyklé používání slova problém a naprostá absence jakékoliv pochvaly jsou tělu a psychice a zdraví škodlivé. Jak z pasti ven? Třeba jen tím, že si každý večer, těsně před usnutím, ve snaze být zdraví, neřeknete to obvyklé „Nebudu nemocný“, ale „Jsem zdravý“. Třeba jen tím, že si pokaždé, když vám z úst vyjde slovo „problém“, koupíte banán (a věnujete jej, protože po nějaké době budete přecpáni banány, protože zjistíte, že to slovo používáte neuvěřitelně často, nějakému dítěti nebo žebrákovi na ulici). Třeba jen tím, že začnete místo slova problém používat slovo radost. Zkuste si teď hned nahlas říci ono obvyklé „Já mám s tím svým šéfem (kolenem, tlakem, žaludkem, životem) takový problémy…“ a hned poté vyměňte problém za radost: „Já mám s tím svým šéfem (kolenem, tlakem, žaludkem, životem) takový radosti…“

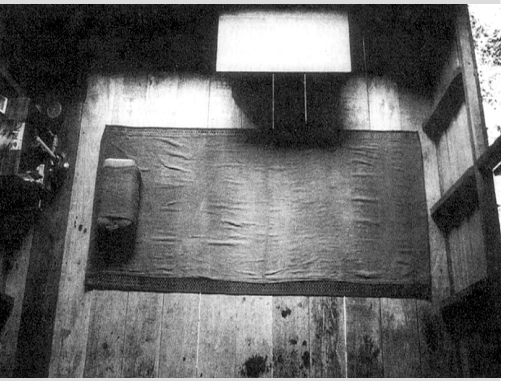
Za dva tři měsíce zjistíte, život není problém, ale radost, a že s tím, jak jste změnili a zpozitivněli slovník, změnili jste a zpozitivněli jste i svůj život. Everything is possible. Vše je a bude možné.

Když už se ale člověk zabývá literaturou o meditaci a duši, měl by věřit svému „selskému“ rozumu a když mu něco „nehraje“, měl by si to zjistit z jiných zdrojů. Většina původních západních překladů duchovní literatury z Dálného východu je totiž v těch nejdůležitějších termínech špatná.

Hádanky, pohádky, sny, vize, abstrakce, symboly — to vše jsou velmi důležité pravohemisférové úkony a vjemy, které pomáhají sjednocovat hemisféry a udržovat mozek, tedy myšlení, pružné a přizpůsobivé. Jednoduché hadrové panenky (nebo panáčci či sochy) jsou pro rozvoj myšlení daleko důležitější než přesně do detailů vyvedené Barbíny. Léta vyprávím vtip, který je podle mne dokonalým procvičením setkání obou hemisfér a zároveň přímo učebnicovou metaforou kvalitativního rozdílu mezi obvyklým a skutečně pravohemisférovým myšlením. Američan, Francouz a Čech se po koupi nového rychlého auta a smrtelné nehodě sešli ve frontě před branou do pekla. Ale čert hlídač jim řekl: Kluci, já mám dnes narozeniny a dobrou náladu, takže dostanete šanci. Mějte jedno přání. Když vám ho nedokážu splnit, vyhrajete, a půjdete naproti do nebe. Američan se zamyslel a pak si přál zlatý Chevrolet se stříbrnými koly a diamantovým volantem. Čert luskl prsty a už tam stál. Američan musel do pekla. Francouz si přál jachtu z mahagonu a se stovkou žen vždy jiné barvy pleti na palubě. Lup, už tam byla, a musel do pekla. Čech se upšoukl a poprosil: Pochromovat.

POZOR NA ŠPATNÉ PŘEKLADY

Přinejmenším jedna část lidského poznání je lidsky omezený výklad.
C. G. Jung



Co si myslíte, že to je? Když se na obrázek podívá někdo, kdo v životě nežil v klášteře a nemeditoval, naprosto netuší, k čemu to vše je. Nemá s čím porovnat. Neví, co se k čemu používá, a hodnotí na základě dosavadních zkušeností. Když scházejí, dochází k přehmatům, chybám, nesmyslům. Na této podložce mnich cvičí, medituje, spí. Tento malý kousek je jeho celý (vnější) svět. A právě onen niterný svět, způsob, jakým vnímám realitu, je to, oč tu běží. Zprostředkovaná informace je vždy zkreslená a zavádějící. I meditaci je třeba si skutečně, opravdově, poctivě a pravidelně na delší dobu (alespoň ony tři měsíce) zkusit. Všechno psané a jinými médii zprostředkované, vážení, berte s rezervou, a nevěřte nikomu. Ani tomu, co vidíte.

Být obětí jak levohemisférového vnímání světa, tak navíc ještě **špatných překladů** je nejrychlejší cestou ke stavu, který kolem sebe vidíme a zažíváme. Profesně oslepený odborník je horší než mor, chtělo by se napsat. Kdosi řekl, že kdyby se člověk podobal kladivu, dříve či později by všechno kolem něho vypadalo jako hřebíky. Abych vám to srozumitelně doložil, musím být konkrétní.

Ze svitků, nalezených v 50. letech v jeskyních, přeložil dr. Lamsa Bibli z původní aramejštiny a zjistil, že v oficiální verzi (King James) je okolo dvou tisíc překladových chyb. Např. zatímco Bůh většiny křesťanů je „žárlivý“, v původní verzi (s malou tečkou nad písmenem, která se v průběhu staletí jaksi vytratila) je „horlivý“. A to je veliký a zásadní rozdíl, že?

Podobné je to ovšem i s překlady zásadních autorů z oblasti buddhismu nebo zenu. Ve smyslu přísloví „vlk se nažral“ předložil odborníky nejuznávanější odborník Oldřich Král stále více se rozšiřující obci čekatelů zenového osvícení dar—nedar, překlad—nepřeklad. Přestože se v předmluvě knihy nejslavnějšího zenového mistra všech dob Chuej-Nenga *Tribunová sútra šestého patriarchy* (Odeon, Světová četba, 1988) omlouvá, že „nezasahoval do textu, zůstávaje raději i v překladu kostrbatý a neuzavřený, z dobrých důvodů, neboť není čchanu (rozuměj — v zenu) nic cizejšího, než hladká vypulírovanost a oblá zakončení…“, podařilo se mu stvořit naprosto světský, řekl bych přímo materialistický překlad „nejvýznamnějšího a také nejpopulárnějšího článku zenové literatury“.

Zatímco celý západní svět překládá v těchto textech čínský znak (radikál 61), který má mnoho významů (srdce, mysl, duch, duše, mentalita, idea, myšlení, vůle, smysl) jako *mysl*, překladatel se rozhodl pro *srdce*. A tak se v jeho překladu setkáváme se spojeními jako „opravdové, obmyslné, křivé, uskutečňované, umrtvené, rovné srdce“, abychom se v 24. kapitole dostali ke větě: „Srdce svým objemem dosahuje nezměrné prázdnoty šúnjatá.“ (Dosaďte si slovo *mysl* a věta bude hned srozumitelnější.)

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: „Nenechte se zmást procesem myšlení (v originále *aktivitou mysli*), mysl nezharmonizujete tím, že budete o harmonii jen hovořit.“

V kapitole 17 se píše: „V našem učení bylo odevždy vytyčováno nemyšlení za hlavní, neformovost za podstatnou, nezastavovat se za to základní. Jak si vysvětlit formovost? Neformovost znamená být dalek rozlišování forem uprostřed forem. Nemyslet znamená nemyslet v myšlení. Nezastavovat se u ničeho je původní lidská přirozenost.“

Původní originální znaky *absence myšlení* však v zenu znamenají něco docela jiného než *nemyšlení*, jak by to chápal Středoevropan či Západan. *Neformovost* se odjakživa překládá jako *nepřipoutanost k (vnějším) formám*. Jako když jedete na kole a ne–myslíte na techniku jízdy. Nebo jako když přecházíte úzkou lávku přes potok a ne–myslíte na to, že můžete spadnout. Jakmile totiž zapojíte myšlení, jak začnete uvažovat o tom, že můžete spadnout, přinejmenším ztratíte rovnováhu. Jde tu o základní taoistickou a buddhistickou radu do života: S klidnou (dle O. Krále *narovnanou*) a emocemi neušpiněnou myslí to jde líp. Mistři a mniši tedy nejsou žádní nemyslící hlupáci, právě naopak. Dokázali, na rozdíl od

Když na jaře 1997 vyšlo speciální číslo BARAKY, věnované také humoru, s tímto myšákem na obálce (a řadou vtipů, ve kterých jsem si dělal legraci i z příliš vážně se vnímajících českých jogínů), reakce byly většinou negativní a právě toto číslo se prodávalo nejhůře ze všech předchozích i následných. Léta se nedělo nic, odezva nulová, až v roce 2001 byl můj meditující a zároveň levitující myšák Mickey použit na titulní stránce německé kulturní revue D. Facto.

O tom, že život tropí hlouposti a člověk by je měl řešit spíše smíchem než rozčilováním, svědčí i tato příhoda ze života: Před lety, když mi vyšlo CD nahrávek tibetských mís s názvem Mana, otiskla MF Dnes recenzi, ve které mi autor (anebo horlivý redaktor) název změnil na Máňa. Asi nikdy v životě slovo mana nečetl, byl líný si to ověřit, a tak mu připadalo více české a správnější to, co znal. Poněkud jsem se rozdurdil a požádal náš nejčtenější deník o opravu: za týden vyšla a vše bylo (ve své nedokonalosti) ještě dokonalejší — vydal jsem prý CD s názvem Masna. Když jsem to vydýchal, jako téměř celoživotní vegetarián jsem se mohl nad touhle dokonalou nedokonalostí s kamarády a ženou umlátit smíchy. Co mi taky jiného zbývalo…

„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 a nikdy neztrácejí smysl pro humor. Mají odstup. Mají nad tím, co dělají, nadhled," tvrdí dr. Koukolík.

Titulky českých novin v posledním roce potvrzují: Kdo se umí zasmát, i sám sobě, je zdravější. Rychleji se dokáže vyrovnat s prohrou. Když interpretuje nějakou událost, z 80 % ji vyloží pozitivně. Zařiďte si své štěstí sami. Pesimismus omezuje komunikaci mezi mozkovými buňkami. Pesimisté mají blíže k demenci.

naprosté většiny z nás, bylo-li to třeba, být nepřipoutáni k procesu myšlení, a lépe fungovali. Jejich intuitivní a empiricky získanou moudrost dnes potvrzují i moderní výzkumy odlišných funkcí jednotlivých mozkových hemisfér (a díla takových filozofů, jako byli Wittgenstein či Bateson).

Nemyslím, že by pan Král věděl, co skutečně je zazen, meditace, dhyána, čchan. Překlad je to ale jistě odborně vynikající. Chuej-Neng dosáhl při poslechu čtení veršů z Diamantové sútry osvícení. Překlad O. Krále je naproti tomu „bezpečný": zaručuje, že český čtenář osvícení nedosáhne.

Zpět k Bibli. Když se N. Douglas–Klotz společně s dr. Lamsou pokusil znovu oživit aramejštinu, ukázalo se, že i mnohé jiné je jinak. To, co bylo přeloženo *buď dokonalý*, ve skutečnosti znamená *buď všeobjímající*, *být spokojen* znamená *být obklopen plody* nebo *blahoslavení tiší, neboť oni dědictví obdrží na zemi* ve skutečnosti znamená *učiň měkkým, co je v tobě tvrdého, a získáš fyzickou životní energii a sílu od universa*. Ještě nestačí? Tak třeba *nebe* původně v aramejštině znamenalo *universum — vše co existuje*, a běžně známé úsloví *a neuveď nás v pokušení* může být přeloženo *nedopusť, abychom byli svedeni povrchními věcmi a osvoboď nás od všech překážek*. Jinak řečeno, jakmile sociální inženýři (a makroekonomové a jiní konzervativní dogmatici) používají taková slova, jako jsou svoboda, zisk, trh, mají na mysli něco zcela jiného, než jak to chápou ekologové, snílci, a zásady trvale udržitelné společnosti aplikující nadšenci.

Jiné okřídlené biblické rčení „Chléb náš vezdejší dej nám dnes" má původně daleko duchovnější význam, než by kněží a jiní technokratičtí specialisté a odborníci byli schopni připustit. Slovo *lachma*, které se překládá jako *chléb*, má mnoho významů. Znamená chléb, ale právě tak *pochopení*, pokrm pro všechny druhy růstu i pro život obecně. Je odvozeno z kořene *hma* (= odrážející božskou ženskost) a vyjadřuje rostoucí životní sílu, zeleň, hřejivost, vášeň, možnost a všechny nástroje této plodivé síly. Z tohoto slova vzniklo např. slovo *chochma*, které znamená posvátnou moudrost. Později byl tento kořen překládán do řečtiny jako *Sophia*, kde vyjadřuje ztělesnění veškeré ženské moudrosti (a my jsme si tuhle sofii, moudrost, nechali zpotvořit na jakousi „žofku" — např. ve slovech filozofie, filozof).

Po celém západním světě dnes roste počet lidí, kteří slova Aramejského otčenáše tančí a zpívají, na rozdíl od těch, kteří je pasivně (a ve zcela špatném překladu) jen čtou. Zažívají tak přitom podobné stavy, které asi museli zažívat původní následovníci Ježíše a skuteční mystici oněch dob.

Už chápete? Stále totiž jde o jinou verzi oné již zmíněné „pasti jazyka". Když Karel Gott zpívá, že „sní o Vánocích bílých", není to totéž, co prožívá, když spí a skutečně se mu zdá, že jsou zasněžené Vánoce. FiloZof či kněz, který své modlitby v naprosto špatném překladu oddrmolí, nikdy nezažije to, co člověk, který si Aramejský otčenáš zatančí a zazpívá. Symfonik, který hudbu celý život jen přehrává a čte z not, nikdy nezažije mystický trans šťastného romského houslisty. Proto mu nerozumí.

Co se týče samotné meditace, špatným překladům základních a zásadních termínů se nevyhnou ani velmi dobře vypadající knihy přímo o Buddhovi (jakou je jinak výborná práce Jeana Boisseliera, kterou v češtině vydal v roce 1997 Slovart). Na str. 152 a 153, v rámci vysvětlování základních muder, tedy pozic rukou při meditaci a na sochách buddhů a bodhisattvů, co se týče v knize prakticky jediných informací o technice sezení, se třikrát dočtete toto: „Takto vyobrazený Buddha sedí obvykle v indiánském sedu..." Už vidím, jak se Češi usazují do pozice Vinnetoua.

O tom, že mozek, mysl, lze přece jen ovládat, nebo že se člověk může naučit být vůči stresům a negativním vnějším vlivům daleko odolnější, svědčí i nedávné úspěchy s videohrami, ovládanými myšlenkou. Princip biologické zpětné vazby (biofeedback) je již řadu let využíván v rámci léčby některých lehkých mozkových dysfunkcí (a objevil se v několika uměleckých variantách): klient pozoruje dění na monitoru, na spánku nebo prstech má snímače, a myšlenkami, tedy soustředěním na levou nebo pravou hemisféru, řídí auto nebo pohyb nějakého předmětu na obrazovce. Nejnovější počin vědců z Dublinu se přímo jmenuje „Duševní rovnováha". Pacienti mají na hlavách helmu Cerebus (která měří mozkové vlny, v tomto případě z týlní oblasti, která odpovídá pohybu očí), jenž pomocí technologie bluetooth přenáší naměřené hodnoty do počítače. Soustředěním na blikající obrazce takto „řídí" pohyby žabáka Mawgh, který se snaží jít po laně. Když žabák začne padat nalevo, člověk s helmou se musí soustředit na obrazec napravo, aby žabák udržel rovnováhu.

V jiných podobných hrách člověk ovládá proud řeky, může řídit auto nebo jet na lyžích z kopce. Pokusy s touto moderní možností, jak naučit člověka ovládat vlastní mozek, začaly již v 60. letech v rámci testů pro NASA (B. Sterman), u nás s biofeedbackem pracují od roku 1996 manželé Tylovi.

POUHÁ MEDITACE

Tak jako moudrost nelze vyčíst, tak ani osvícení a moudrosti nelze dosáhnout „pouze“ meditací. Říkám to s největším důrazem: nejde jen o meditaci, ale také o stav mysli po meditaci. Jde o to, aby vám vydržel co nejdéle.

Sogyal Rinpoče

Daruma (Bodhidharma, na tušové malbě mistra Fúgaje ze 16. stol.) je legendární, asi nejvíce zobrazovanou zenbuddhistickou postavou, k níž se váže celá řada kóanů, příhod a instrukcí.

Pouhá meditace nebo fanatické vyznávání meditačních technik také nejsou spásným lékem na všechno. Všeobecně panuje přesvědčení, že ten, kdo se pohybuje na poli duchovna, musí meditovat, tedy sedět v meditační pozici, pravidelně, a hlavně častěji než všichni ostatní. A ti ostatní nejsou mistři, protože prostě jen nemeditují dostatečně dlouho. A že zvládnutí techniky meditace vede přímo k cíli tohoto snažení, k osvícení.

Meditace, tedy nějaká ta forma zklidnění těla a mysli v nějaké meditační pozici (ideálně v lotosu), začíná patřit k všeobecné gramotnosti moderního člověka. Začátečníci v buddhistické škole života ale stále a znovu zapomínají, že i jakákoliv meditace je jen „technika“ zklidnění mysli.

Když Bašó usilovně cvičil zazen i v době, kdy jiní mniši jedli, pracovali nebo pleli zahrádku, přišel k němu jeho učitel a ptal se, co dělá. „Cvičím zazen.“ „Proč cvičíš zazen?“ „Abych se stal Buddhou.“ Mistr se shýbl, zvedl dvě střešní tašky a začal je třít o sebe. Bašó se zeptal: „Mistře, co děláš?“ „Leštím tašky.“ „Proč leštíš tašky?“ „Abych vyrobil zrcadlo.“ „Jak bys mohl leštěním střešních tašek vyrobit zrcadlo?“ divil se Bašó. „Jak by ses mohl stát Buddhou cvičením zazenu?“ odpověděl mistr.

Pokusím se o analogii. Představte si, že každý z nás máme v hlavě, na mozku, silné igelitové pleny (podobné se dávají pod prostěradla miminek, aby nepročůrala matraci). Člověk pak svět vnímá obvyklým způsobem, tedy zkresleně, protože světlo poznání vnímá skrz „pleny“ toho, jak ho vychova-

Pokud proces meditace s úmyslem dosáhnout „probuzení“ (osvícení) přirovnáme k postupným pokusům o průlom v (iluzorní) zdi, pak kenšo je jen proražení otvoru, zatímco Buddhovo dokonalé probuzení, „velká smrt“, je zbořením celé zdi. Jde o to zakusit skutečnou podstatu, dosáhnout stavu buddhovství. Ego, přesněji nadvláda ega, se rozplyne, zaniká. Proto se v zenu říká „jednou musíš na polštáři umřít“. Neumírá člověk, samozřejmě, ale jeho dosavadní program. Jinými slovy, postupný nácvik amygdaly, aby každý vjem vnímala pozitivně (dendrity neuronů v určitých částech takto trénovaného mozku narostou a propojí se jinak a po delší době se i natrvalo ustálí), a jakési orgasmické „probuzení“, kdy to člověku dojde (okamžik AHA!), tak jako když pochopí komplikovaně vyprávěný ale velmi dobrý vtip, nastolí od toho okamžiku možnost zcela jiného vnímání reality. Jako by mozek objevil a přehodil výhybku. Objeví existenci i jiných možností (jako když dvojklikem na ikonu Windows poprvé spustíte z DOSu docela jiný, dokonalejší program) a také mu dojde jeho předchozí závislost na (porodem, výchovou, vzděláním) naprogramovaných zvycích, kterých si ale nebyl vědom.
Po okamžiku (či hodinách nebo i dnech, protože tělo často reaguje slzami štěstí, neustálým pláčem nadšení, třesem svalů atd.) probuzení ale nic nekončí, naopak, mnozí teprve poté vědí, proč a jak meditovat, a intenzita jejich meditace se ještě zvýší.
Zen svou historii počítá od okamžiku, kdy Buddha pozvedl květinu a jediný Kašapa se pousmál (pochopil), ale pak především od osoby Bodhidharmy (viz protější stranu), 28. patriarchy ve sledu přímého předávání nauky, který odešel z Indie do Číny, kde pak seděl celých devět let v zazenu v jeskyni, než se objevil první žák, kterému pak mohl předat své učení. Bodhidharma je předmětem celé řady kóanů a příběhů.

li, jestli je žena, muž, jestli ho v mládí bili nebo mu ubližovali atd. atd. Začne-li cvičit zazen (či dělat cokoliv jiného, aby se duchovně probudil, protože, vzpomínáte, slovo buddha znamená „probuzený“), může se vyvíjet dvojím způsobem: buď se do toho dá na 100 % (a překoná sám sebe tvrdým cvičením, nebo díky vnějším podmínkám dosáhne tzv. kenša, tedy „vhledu“), a igelitovou izolaci překoná, jako když propíchne všechny vrstvy igelitu špendlíkem či hřebíkem zážitku kenša a spojí nikdy předtím nespojené vrstvy vědomí a podvědomí a najednou ví, o čem to všechno je: zahlédne celkový obraz. Nebo kenša či satori nedosáhne, ale celoživotním pravidelným cvičením se postupně čistí a harmonizuje a igelit pleny je stále tenčí a průsvitnější. Zazenista tak vidí a slyší a cítí, co je za téměř celofánovou vrstvou, která ho odděluje od konečného poznání a je v pohodě a harmonii, přestože „uznatelného“ satori se všemi jeho příznaky nedosáhl.

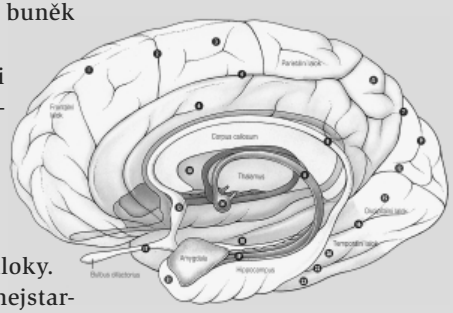
Zjednodušeně řečeno, pokud někdo cvičí zazen celý život a nedosáhne osvícení, tedy konečného cíle a smyslu sezení a zenbuddhismu vůbec, nic se neděje. Pokud ovšem svým žákům, obdivovatelům a sám sobě nezačne tvrdit, že satori není až tak důležité, že rozhodující je jen umět sedět v zazenu. Chcete-li si jen číst o zenu a zenových mistrech, v pořádku. Příhody a kóany vám budou ale pravděpodobně připadat značně nepochopitelné — protože je většinou převyprávěl někdo, kdo je nepochopil a jen opsal.

Chcete-li se naučit dobře sedět v zazenu, využijte možností. Nedejte se ale pomýlit tvrzením, že osvícení není důležité. Zazen je jeden z nejlepších způsobů, jak dojít k osvícení. Jak ale naznačuje výše uvedená příhoda Bašóa, je to jen cesta.

Budu současnější. Nyní mne již není vidět v meditační pozici, protože „medituji“ jindy a jinak. Například: bydlíme ve čtvrtém patře domu bez výtahu. Sto osm schodů, které každodenně absolvuji několikrát nahoru a dolů, znamená 108 drobných a krátkých, ale velmi intenzivních meditací. Po celou dobu vycházení schodů (a nejen těch v domě: takto lze využít všech schodů kdekoliv, ale také schodů na eskalátorech v metru atd.) jsem v tomtéž stavu klidu mysli, který si jiní navozují v meditační pozici. Takto je meditací i každé jídlo. Jím rád, vždy s chutí, všechno, a od okamžiku, kdy poprvé strčím lžíci s jídlem do úst, medituji. V mysli mám tentýž stav klidu a všepronikajícího míru, který jiní dosahují po delší meditaci. Jakákoliv chůze je a může být meditací. Rozumíme si? Jakákoliv práce (v mém případě překlady, psaní článků, vyhledávání článků na internetu atd.). Každá další a jiná práce je dokonalou meditací, protože vyčistí mysl, případně „ušpiněnou“ předchozí činností. A dokonce i každý sen může být meditací. Už jsem někde psal, že například, když musím sníst maso, mám pak jen barevnější a dobrodružnější sny. Sen je čistič emocí. I meditace je svým způsobem taková čistička emocemi rozbouřené hladiny mysli.

Ta nejefektivnější cesta ale je „žádná cesta“. Nebo jinak, cesta prevence. Skutečně líný člověk si preventivně nenechá rozbouřit mysl, takže ji nemusí znovu a znovu uvádět do stavu dosažitelného jen pomocí meditace. Necháte-li si hladinu své klidné mysli něčím nebo někým rozbouřit, musíte vynaložit energii (a třeba meditovat), abyste se do stavu klidu a míru vrátili. Levnější a energeticky méně náročné je nenechat se vytočit. Nerozčilovat se. Skutečně líný člověk si pak ale chytře i v „přestávkách“ mezi jednotlivými činnostmi (nebo, chcete-li, meditacemi) udržuje dosažený stav mysli, a nemusí pak vynaložit námahu na zpětné dosažení předchozí úrovně.

Jak se mozek vyvíjí? Již po 280 dnech těhotenství vznikne mozek budoucího člověka, v němž je asi 100 miliard nervových buněk a 1 bilion gliových buněk, které jsou jakýmsi podpůrným lešením a krytem. Mezi buňkami je asi 1 trilion vzájemných spojů. Největší vývoj prodělá mozek v prvním roce věku dítěte. Každé zdravé dítě je nepředstavitelný génius — což my ale nevíme, protože neumí mluvit. Až do čtyř let věku se pak mozek propojuje, specializuje. V pubertě pak dozrávají čelní laloky.



Ukázalo se, že máme vlastně tři mozky: tím nejstarším je prodloužená mícha a oblasti, které řídí dýchání, krevní oběh, srdce atd. Druhý mozek máme společný se savci a zpracovává především emoce. Třetí je šedá kůra mozková, a skrývají se v ní především centra pro řeč, některé druhy pamětí, a to, čemu říkáme intelekt.

Mozek je také složitý bioelektrický systém. Neurony mezi sebou komunikují elektrickými impulsy, jejich frekvence se pohybuje od 0,5 až do 40 Hz. Pomocí elektroencefalografu (EEG) jsme zjistili, že náš mozek pracuje ve čtyřech základních vlnových pásmech, přičemž frekvence těchto mozkových vln se měří v hertzích (Hz). Hovoříme pak o hladině vln beta (14 Hz a více), alfa (8—13 Hz), theta (4—7 Hz) a delta (0,5—3 Hz).

V klidovém stavu stoupá napětí a klesá frekvence. Jinými slovy, čím je člověk duchovnější, vyrovnanější, emočně „zvládnutý“, tím klidnějšími vlnami se jeho mozek vyznačuje. Ukázalo se ale, že zkušení buddhisté, zenoví mistři, mniši a jógíni, mají mozky dokonale zklidněné. Jenže to je klid, srovnatelný s klidem kočky, číhající v absolutní nehybnosti před myší dírou. Myšlenka takovéhoto zkušeného meditátora je pak nesrovnatelně silnější než myšlenka člověka, který nikdy nemeditoval (viz též str. 33, 87, 170).

Znám studenty, kteří se učí jen tři dny před zkouškami. Nabiflují se, zkoušku udělají, a pak vše zdárně zapomenou. Absolvují vysokou školu, ale nic, a především to nejdůležitější, tedy umění naučit se učit, nezvládli. Vždy po zkoušce totiž znovu propadnou do stavu nula. Přitom stačilo, jakmile se v procesu učení k první zkoušce dostali do provozní, velmi efektivní „učící úrovně“, s minimální námahou na této úrovni zůstat. Jakmile rozhoupete houpačku, stačí do ní v pravém okamžiku už jen ťuknout.

Znám studenty meditace, kteří, jakmile vstávají z meditační pozice, aby meditovali v chůzi, okamžitě zbytečně a nepozorně spadnou do stavu nula, a pracně pak znovu musí optimálního stavu dosahovat. Ti tedy, bohužel, musí celý život, jako onen shora zmíněný žák, meditovat. Jak říkají buddhisté, tedy mistři v meditaci, „spletli si prst ukazující na Měsíc s Měsícem samotným“.

Pamatujte tedy, líní všech zemí a dob, že není cesta k meditaci, meditace je Cesta, ale není to cíl, nýbrž jen prostředek dosažení cíle. Meditace je jen meditace. Nic míň, ale také nic víc. Mně osobně to v tomto ohledu nakonec pomohl pochopit zen.

ZEN

Mniši se přeli o vlající prapor. Je to prapor, který se hýbe, řekl jeden. Ne, je to vítr, který hýbe vlajkou. Mistr je slyšel a řekl: Ani prapor, ani vítr — to vaše mysli se hýbou.

Český mnich v předpisovém zazenu.

Zen je jeden prastarý, ale staletími vyzkoušený způsob, jak se „probudit“. Je to jakási buddhistická sekta, která ovšem původ svého poselství, a lépe řečeno, metody vedoucí k onomu „probuzení“, odvozuje od samého Buddhy. Na rozdíl od jiných druhů buddhismu, ze kterých se za tisíciletí stala až jakási náboženství, zen své poselství odvozuje od přímé, tedy neverbální zkušenosti, spojené jak s meditací, tak s cílem všeho, s osvícením, japonsky satori (viz dále). Protože původní buddhismus, který se po několika staletích dostal do Číny, a pak přes Koreu do Japonska, přibral něco odlišností a krajových příchutí, vycizeloval se, jak dnes zjišťujeme, k naprosté dokonalosti. A má na to důkazy a je velmi zajímavé si o nich přečíst.

Proč právě zen a jak to, že ač se svět tak změnil, hlavní zásady a metody zenu jsou efektivně funkční i dnes? Kdyby vás totiž někdo požádal, abyste vymysleli systém, který by člověka naučit trpělivosti, ale zároveň i odhodlání a vytrvalosti, a dokonce i výbušnosti, logice, ale také intuici, pokoře, ale i asertivitě, laskavosti a zároveň umění se prosadit, soucitu… Také však umění ve správný okamžik nakopnout, je-li to třeba, aby onen starý program neustálého hodnocení a kritizování ve vaší mysli zemřel, ale zároveň se nový a lepší narodil — asi byste si poťukali na čelo. Přesto takový systém existuje již tisíc let, a dokonce, a stále víc a prokazatelněji, funguje.

Když se díky japonskému buddhistickému profesorovi D. T. Suzukimu dostal zenbuddhismus ve 30. letech 20. století na Západ a v 50. letech, díky beatnikům a Kerouacovi, Ginsbergovi a Johnu Cageovi, i do hudby a literatury, a tím i mezi širší veřejnost, začalo se cosi hlubinného neznatelně, ale neodvolatelně měnit. Rigidní, viktoriánsky prudérní a dogmaticky zkostnatělý svět západní společnosti, narušen válkami, ale také Einsteinem, Bohrem, abstrakcí, dadaismem a surrealis-

Meditační polštář, podložka, kesa, budík pod keramickým šálkem, to jsou — kromě kimona a vonné tyčinky — základní a prakticky jediné potřeby současného adepta zenové meditace. Zatímco v evropských a amerických zenových meditačních centrech (nebo klášterech) se někdy sedí obličejem do stěny, jindy obličejem do sálu a průběh dne či meditačních soustředění (sešinů) je třeba regulovat řadou různých pravidel, pro každodenní meditaci doma stačí obvykle pravidelná hodina, tichý klidný kout, vypnutý mobil a těchto několik základních pomůcek.

Jógíni a naši předchůdci seděli různě, například s takovouto pozicí rukou, ale pro začátek je třeba zvládnout základní pozici se základní mudrou. Teprve potom lze využít meditace pro konkrétní účely (či řešení zdravotních komplikací).

I pozici rukou je třeba při jakékoli meditaci věnovat maximální pozornost. Napětí z únavy, nebo naopak z případného úsilí, nevyrovnané umístění, to vše může během delšího sezení způsobit zbytečné tělesné, ale především psychické problémy, které ve svém konečném důsledku člověka a jeho mysl odvádějí od výhod, které jinak meditace přináší. Naopak, při správné pozici slouží tato „mudra“, pozice rukou, jako dokonalá ochrana před „zlými“ silami. Poloha prstů obou dlaní a k nim kolmo do pomyslného kruhu sepnutých palců vytváří (vzpomeňte na pravidlo pravé ruky a výuku základních pojmů z fyziky v šesté třídě) bioelektrické pole právě před třetí čakrou, harou, která je při zazenu, a hlavně při řešení kóanů, tak důležitá. Symbolicky pak tato mudra vyjadřuje osvícení, překonání iluzorního světa jevů probuzením.

mem, je od 60. a 70. let stále více a systematicky bourán novou generací, která na cestě za individuální svobodou potřebovala kromě rock’n’rollu nalézt a použít nejen vnější, ale i vnitřní katalyzátor revolučních změn.

Před použitím hodně zatřepejte, tak by mělo znít důležité upozornění pro člověka žijícího na počátku 21. století a odhodlaného začít konečně zkoumat vlastní vědomí. Ukázalo se, že to jde a že i v tak opomíjené historii lze dokonce nalézt celou řadu jedinců, kteří prahli po tomtéž a dokázali to. Jóga, buddhismus a nakonec i zen poskytly metody, jak ven z pasti stále více nefungujících systémů vnímání a hodnocení priorit života se všemi individuálními a globálními dopady.

Zen nemá kánonickou knihu, nemá božstva, filozofickou soustavu, není náboženstvím, a každý jeho vyznavač je sám sobě učitelem, mistrem. Přesto existují sebraná kázání mistrů, filozofické výklady, přesto a právě proto je nutná skutečně silná víra a odhodlání, a každý žák potřebuje učitele a naopak. Zen je paradoxní jako mince nebo den a noc: nikdy neuvidíte obě její strany zároveň. Přesto víte, že souběžně existují a jedna nemůže být bez druhé. V zenu nelze nedělat nic, tam jde o to dělat Nic. Ale až poté, co to člověku dojde.

Zen je jakousi (několika stoletími v Číně a Japonsku) předestilovanou formou ryzího odkazu původního buddhismu. Je to velmi propracovaný a nejméně po 700 let v Japonsku vylepšovaný systém poznání a rozvíjení lidských potenciálů. O historii zenu se lze dočíst v odborných knihách, já bych se rád pozastavil u základních atributů zenu a poskytl tak případným zájemcům o ono tolik tisíciletí stále platné „poznej sám sebe“ ne knižní, vyčtené, ale praktické a prožité rady a postřehy. Jak se totiž stále více ukazuje díky moderním výzkumům mozku, dávní adepti zenové meditace a klášterního způsobu duchovní výchovy a vzdělání objevili a prakticky vyzkoušeli velmi efektivní metody, jak poznat, zvládnout, najít a případně pozitivně ovlivnit a změnit sama sebe.

Tvrdím, že stále zřetelnější ekonomické, technologické a umělecké úspěchy Japonska jsou založeny také na zenu, který jakoby prorostl životem celé společnosti. Vliv zenu na japonskou společnost není na první pohled často viditelný, je ale nepopiratelný. Od interiérů soukromých příbytků i paláců a klášterů, přes čaj a čajový obřad, a další jen zdánlivě umělecké disciplíny, jako jsou ikebana, keramika, kaligrafie, hra na šakuhači, až po umění všech umění — japonské meditační zahrady, byl to právě zen, a výsledný smysl Japonců pro celek a zároveň detail, který umožnil dosáhnout současného rozvoje. Přítel, který hraje v České filharmonii, již před lety po návratu z Japonska prohlásil: „Než jsem jel do Japonska, myslel jsem, že vrchol civilizace je Amerika.“

Pokud člověk nechce o meditaci, v tomto případě o zenu, jen číst, ale také jej prakticky provozovat, nemůže se nesetkat s pojmem zazen.

Malba tuší se ne náhodou stala oblíbenou „pravohemisférovou“ činností mistrů a zkušených mnichů všech dob. Vždy šlo a stále jde o dokonalé (několikahodinové, ale také třeba několikadenní) soustředění na dané téma (abstraktního principu osvícení, kóanu, nápisu, nebo konkrétního, i když symbolického, tvaru bambusu, květiny, imaginárního mistra), které pak uvolněná ruka do hary soustředěného umělce jakoby v jednom výdechu, nejlépe jedním tahem, „hodí“ na papír.
Z takové tušové malby či kaligrafie (v tomto případě jde o autorovu verzi slova zen) pak lze kdykoliv i v budoucnu „vycítit“ duchovní a tělesnou vyrovnanost umělce. Kaligrafie je pak, tak jako sochy buddhů, jak uměním, v tom nejideálnějším evropském slova smyslu, tak symbolickým návodem a jaksi podvědomě předávaným ideálem a ukazatelem směřování všech adeptů duchovní Cesty.

ZAZEN

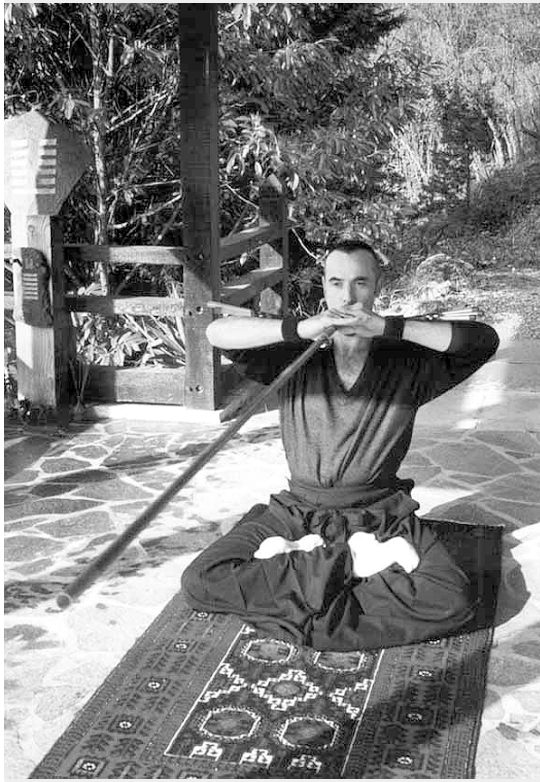
Banzan přišel do řeznického krámu a poprosil: Mistře řezníku, dejte mi ten nejlepší kousek masa, který tu máte. Mistr řezník odvětil: Každý kousek masa v mém krámu je ten nejlepší. Na ta slova byl Banzan osvícen.

Jiný český adept Cesty v předpisovém zazenu.

Zazen je základní zenová meditační technika, a dnes je již téměř synonymem zenu. Za znamená sedět, zen je japonské čtení čínského znaku označujícího meditaci. Je tedy označením určité pozice (většinou se doporučuje jógová pozice lotos, s oběma nohama zkříženýma do sebe, nebo poloviční lotos, tzv. barmský sed, nebo japonský poklek, tedy sed na patách, ale v západních centrech se dnes používají i nejrůznější meditační stoličky a podložky) a techniky vnitřního zklidnění. V dokonalém a předpisovém zazenu vlastně sedí každá soška Buddhy.

Buddhisté přirovnávají naši mysl k hladině jezera, poseté obvykle tisíci vlnkami, na sebe navazujícími myšlenkami. Světlo Měsíce, rozuměj, imaginárního zdroje všeho vědění, Světla poznání, pak sice na hladině vidíme, ale roztříštěné, v tisíci odlescích. Celek, smysl všeho, nám stále uniká. Kdybychom ale dokázali tuhle imaginární hladinu zklidnit, pak by se na jako zrcadlo rovné hladině odrazilo světlo poznání neporušené, celistvé, konečné. Jak ale uklidnit mysl? Obvykle to nedokážeme.

Začátečníci (zazenové meditace) tak buď počítají (od jedné do deseti a opět od jedné do deseti, jak dlouho to adept vydrží) nebo jen sledují dech, nebo prostě jen tak sedí (šikan taza). Jde o celkové zklidnění mysli. Je stále lepší, když je „hladina mysli“ vytvářena jen počítáním dechu, než když je poseta obvyklým tisícem vln — myšlenek. Mniši či studenti zenu sedí v této pozici buď směrem do zdi nebo směrem do prostoru meditační haly tak, aby uličkou mezi jednotlivými řadami mohl procházet hlavní mnich, který bdí nad správností pozice a meditace. Zeď je symbolem tvrdošíjného neprostupného ega. Sedí se s co nejrovnější a vzpřímenou, ale uvolněnou páteří, v kimonu, které umožňuje zpevnit posez,



Lékař Michael Baime z Pennsylvánské univerzity medituje již třicet let. Okamžik probuzení popsal takto: „Byl to pocit energie, která měla svůj střed ve mně, proudila do nekonečného prostoru a zase zpět. Můj duch se uvolnil a já pocítil intenzivní lásku, jas a radost. Spojení se vším ve světě, které jsem cítil, bylo natolik silné, jako kdybych se nikdy neoddělil...“ Právě osobní praktická zkušenost mu pomáhá při výzkumu mozku při meditaci. Je jedním ze tří v současnosti nejrespektovanějších neurovědců (viz též str. 53) a často vystupuje v médiích (např. časopis Religion and ethic v listopadu 2001 uveřejnil rozhovor s M.Baimem a dalšími vědci na téma Náboženství a mozek).

Tělo má být při meditaci zklidněné, aby se zklidnila i mysl. Pozice, polštář, kimono, rozostřený pohled do stěny a další a další věci a metody v klášteru nebo centru, to vše je sestaveno a vymyšleno právě tak, aby podporovalo co nejefektivnější práci na postupné zklidňování mysli.

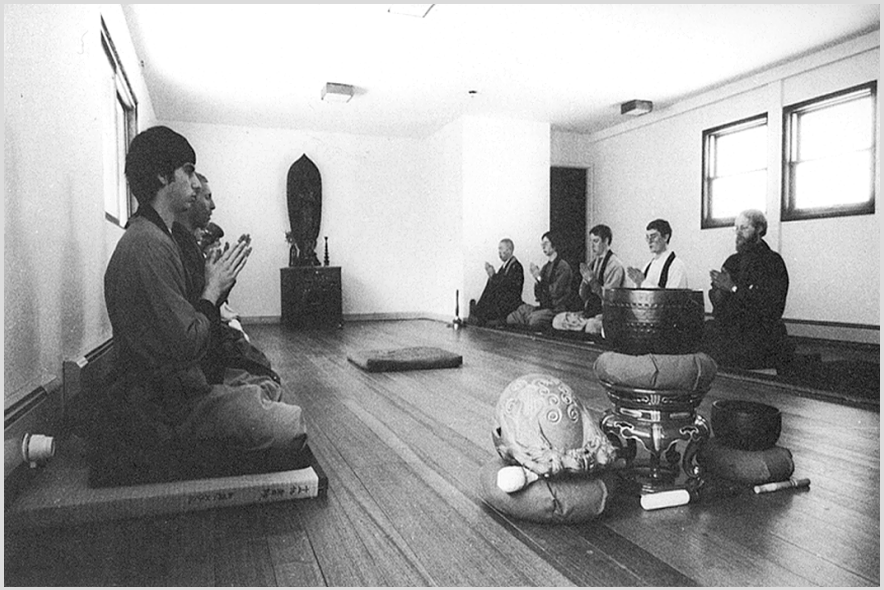
Když jsem v roce 1978 poprvé delší dobu seděl, řekli mi jen, že se nesmím pohnout. Myslel jsem, že to je tajemství zazenu. Chvíli se mi to dařilo, pak mně ale začalo nesnesitelně svědit pod pravou lopatkou. Vyřešil jsem to po chvíli tak, že jsem velmi pomalu, aby si toho nikdo nevšiml, širokým rukávem kimona provlékl levou ruku na záda tak, abych se mohl podrbat. Když jsem ruku opět velmi pomalu dostal zpátky, pocit vítězství netrval dlouho: začalo mě svědit pod levou lopatkou. Došlo mi, že zatímco tělo a sezení je metoda, problém (a cíl snažení) je v mysli.

případně zakrýt si hlavu, aby neobtěžovali komáři.

Současné výzkumy již neodvolatelně odhalily, že jak duchovnost, jejíž nácvik a kultivace je smyslem zenu, tak meditace, jako jedna z vůbec nejefektivnějších metod zvládnutí lidské mysli a těla, mají reálné, člověku ve svých důsledcích velmi užitečné a dnes nanejvýš potřebné základy.

Dr. Koukolík v televizním seriálu Hádala se duše s tělem musel konstatovat, že „současné technologie umožňují vidět, co se děje v mozku“, a dále, že „lidé, kteří hovoří o spirituálních zážitcích, si nevymýšlejí, nefantazírují — jev, kterému říkáme duchovnost, přesah, existuje.“ Důsledky pravidelné meditace, například tedy období zvýšení intenzity sezení v průběhu několikadenních, ale i týdenních a dokonce i tříměsíčních období tzv. sešinů (viz dále) jsou pak překvapivé, ale logické: „Lidé s vysokým obsahem rozvinutého přesahu jsou si něčím podobní. Bývají skromní, nikdy neztrácejí smysl pro humor. Mají nad vším, co dělají, nadhled. Bývají lidštější, ale nejsou to kazatelé či inkvizitoři. Pomáhají ostatním lidem už jen svou přítomností…“ říká Koukolík. A já z vlastní zkušenosti dodávám: a také přirození vegetariáni, hlubinní ekologové, výborní a tolerantní rodiče a mistři v čemkoliv, co budou dělat.

Znovu si uvědomme, že dokonce i náš denní tisk přináší zprávy o tom, jak vědci zjistili, že buddhisté — rozuměj ti, kteří pravidelně meditují — jsou šťastnější než lidé, kteří nemeditují. Centra v jejich mozku spojená s dobrou náladou a pozitivním myšlením (jde o tzv. mandlové jádro v předních částech spánkových laloků mozku, amygdalu, která hraje ústřední roli při vzniku a prožívání emocí, včetně strachu nebo úzkosti) jsou totiž daleko aktivnější, než je obvyklé, a to nejen během meditace. Znovu si to uvědomme: buddhisté, rozuměj, všichni, kteří pravidelně meditují,



Zenovými a meditačními centry v západní Evropě a v USA (a od 80. let legálně i v Polsku, do roku 1990 ilegálně, a poté oficiálně i u nás, na Slovensku, v Maďarsku, Rumunsku i Rusku) prošly tisíce nadšenců. Nejprve to byli intelektuálové, z nichž řada nevydržela fyzicky. Formálně se vždy napodobovaly zvyky odpovídající zemi příslušného mistra. V Polsku jsme prošli centry s hnědými kimony (roši Kapleaua), japonskými zvyky a odříkáváním manter v sanskrtu, a posléze s kimony šedými (mistra Seung Sahna), sutrami, zvyky a nástroji korejskými. Dnes již má řada center své francouzské, italské, německé, ale také polské, české mnichy a mistry.

tedy samozřejmě i zenoví mniši a mistři a adepti zazenu, jsou i mimo meditační halu či zenový klášter šťastnější, klidnější a vyrovnanější. Pravidelná meditace podle odborníků z Lékařského centra v San Francisku a Wisconsinské univerzity v Madisonu stimuluje centrum sebeovládání a pozitivních emocí a zkvalitňuje činnost amygdaly. „Tyto lidi pak daleko méně často něco šokuje, rozčílí nebo překvapí. Také frustrace se jich zmocňuje jen zřídka.“

„Praktikování buddhismu skutečně vede k určitému stavu štěstí, po kterém všichni toužíme,“ řekl vedoucí týmu vědců Paul Ekman.

Meditovat je snadné jen zdánlivě. Sama pozice totiž není tak snadná a je k ní potřeba např. i speciální polštář.

Když nás jednou ve Varšavě mistr přistihl, jak při obědě listujeme v novinách, zahrozil a večer měl kázání, že když číst, tak číst, ale když člověk jí, měl by jen a jen na 100 % jíst. O pár dnů později jsme konečně měli volno a šli jsme se projít do města, ale začalo pršet a tak se několik z nás vrátilo pro deštníky. Přistihli jsme mistra, jak si čte noviny u jídla. Vykulili jsme oči, on nás taky viděl, ale nic neřekl, a večer měl přednášku o tom, že v první třídě je třeba naučit se dělat věci na 100 %. Když číst, tak číst, když jíst, tak jíst. Ve druhé třídě pak, když to člověk zvládne, může začít zkoušet, jestli dokáže číst při stoprocentním jezení.

MEDITAČNÍ POLŠTÁŘ

— Z toho, co říkáte, nechápu ani slovo.
— Tak pojď blíž. (Žák postoupil o krok.)
— Ještě blíž. (Žák udělal další krok.)
— Tak vidíš, že mi rozumíš…

Meditační polštář je velmi důležitá meditační pomůcka zaručující správnou pozici. Dokud jsem to v Japonsku na vlastní nohy nezjistil, seděl jsem, ačkoli v pozici lotosu, s oběma nohama zkříženýma pod sebou, špatně. Jedna noha byla vždy výše a ne plně na zemi. Prostě to nešlo. Jediné informace, které jsme tenkrát měli možnost získat, bylo pár černobílých a nekvalitních fotografií z časopisů a starých knih. Nikdy nebylo vidět, že mniši sedí na polštáři! Když si totiž sednete na k tomu určený meditační polštář (vycpávaný pohankovými slupkami nebo jiným přírodním materiálem), snadno se vám podaří umístit obě kolena pevně na podlahu tak, aby tělo získalo (třemi body: dvěma koleny a zadkem) dokonalou stabilitu.

Jinými slovy, z knih a časopisů vyčtené a vypozorované informace o zazenu nám, prvním adeptům tady v Československu, nebyly téměř k ničemu. Zbytečně jsme několik let trápili svá těla. Seděli jsme totiž nakřivo.

Ve všech duchovních disciplínách jde o dosažení rovnováhy. Vnitřní i vnější, v obráceném smyslu známého rčení „ve zdravém těle zdravý duch“ — meditace (a následná kultivace ducha) uzdraví tělo. Jak ale můžeme chtít zklidnit hladinu své mysli, když do mozku proudí nepřetržitě miliony signálů z celého těla — v obvyklém začátečnickém případě, protože páteř není rovná a pozice není (bez polštáře pod zadkem) stabilní — tedy nerovnovážných signálů různé intenzity? Pozice má zklidnit a stabilizovat tělo tak, aby na hladině mysli byly „jen“ ty myšlenky, které můžeme ovlivnit.

Jenže když jen tak zpříma stojíme nebo sedíme, stále musí velmi koordinovaně spolupracovat tisíce svalů a miliony neuronů. Meditační polštář, který zvýší zadek, srovná páteř a dovolí oběma kolenům, aby se dotýkala podložky, je geniální a právě proto jednoduché řešení (viz též str. 196, 198).

Pamatuji si na řadu Čechů, kteří se léta marně pokoušeli někam se v meditaci dostat (samozřejmě, to, že vůbec meditovali, bylo stále lepší, než kdyby se v hospodě neustále rozčilovali jako většina tehdejší populace). Meditovali sice v jakési nápodobě lotosu, ale kolena měli ve značné výšce nad podlahou a páteř zkroucenou. Jediné, co takto získali, byla bolest v zádech, a snůška vidin a přeludů (viz dále — makyo). A tehdy bohužel ještě neměli možnost bolesti v zádech vyřešit tou nejjednodušší a nejpádnější cestou — ranou zenovou holí.

HŮL KYOSAKU

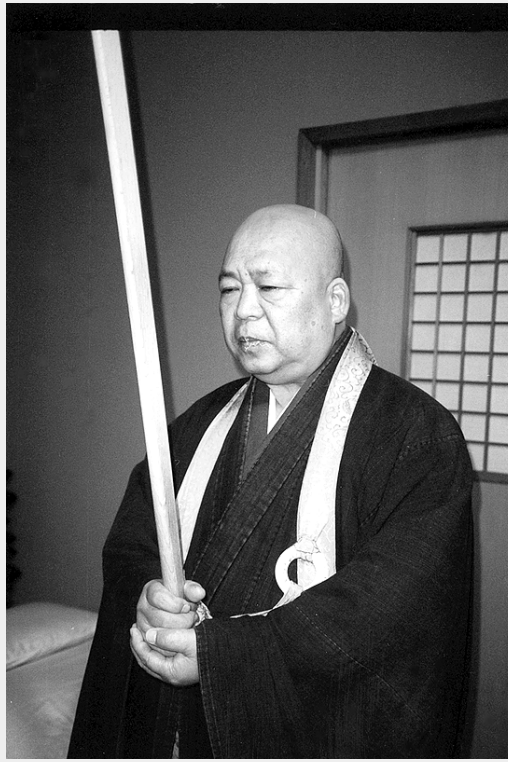
Čtením o koláči se nenajíš.

Hůl kyosaku je pro Evropany tím nejexotičtějším a největším strašákem, spojeným se zenem. Děsíme se představy, že budeme biti. Mnozí jsme totiž asi viděli obrázky mnicha se zenovou holí, kyosaku.
V dobách, kdy u nás nebyly vůbec žádné informace o zenu, vyšly dvoudílné *Dějiny náboženství* ruského, tedy přesněji sovětského autora Kryveljova. Půl druhého dílu bylo věnováno buddhismu, a jediná věta, věnovaná zenu, zněla takto: „Zen je velmi přísná buddhistická sekta, ve které mniši celé dny nepohnutě sedí v pozici, a když se pohnou, jsou biti holí."

Kryveljov možná někde viděl obrázek, a tak situaci, ze svého pohledu celkem pravdivě, popsal. Nikdy to však nevyzkoušel. A přesně o tom je zen: přijít věcem (sobě) na kloub, nenechat se zmást povrchními či jen vyčtenými poznatky.

Ve skutečnosti jde o to, aby ten, kdo delší dobu sedí, a jeho rovná páteř začíná únavou klesat, tělo se různě křiví, nebo dokonce člověk dřímá — a zazen je tedy nekvalitní a proto k ničemu — mohl službu konajícího mnicha, který je k tomu určen a prochází řadami sedících a meditujících mnichů, požádat o dvakrát dvě rány plochou dřevěnou (bambusovou) holí podél páteře.

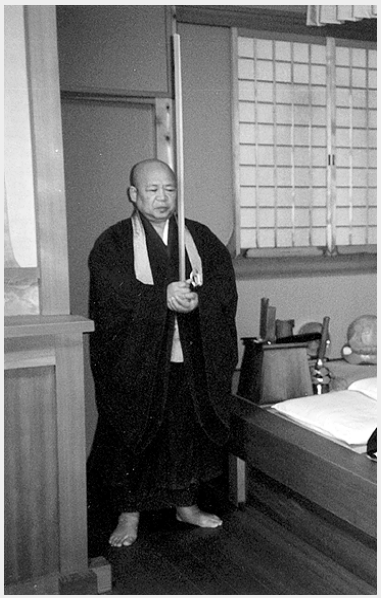
I já jsem měl z hole obavy. Když jsem se dostal do japonského kláštera, měl jsem za sebou již několik sešinů (viz níže), dvou, tří a pětidenních sezení. Léta jsem cvičil jógu a u sledování televizních novin trénoval pozici lotosu, takže jsem techniku zazenu měl zvládnutou a vydržel jsem sedět oněch v Evropě a USA potřebných 35 minut jednoho sezení nepřetržitě. Zvládl jsem dokonce i celou hodinu sezení v klášteru Tří borovic u Nary. Jenže pak, v předvečer slavnosti, na kterou přišly nejen desítky vesničanů, ale sjeli se i umělci z okolí, a dokonce i mí dva přátelé, profesoři z Ósaky, když jsme my mniši měli poslední rundu sezení, se mnich, kterého jsem moc neměl rád, protože jsem ho několikrát přistihl, že sám sezení šidí (a také kouří, a dokonce jsme ho viděli, jak odjíždí z nevěstince), rozhodl, že se předvede, a toho divného Evropana v brýlích pořádně přetáhne holí. Za zvyšujícího se zájmu náhodných diváků vzadu v hale se mnich pomalu, předpisově, přibližoval. Cítil jsem, že má namířeno ke mně, ale protože jsem se-



Zatímco v některých centrech a klášterech smí zenovou hůl nosit a používat jen mistr nebo nejváženější mnich, v evropských a amerických centrech, která sledují korejskou linii zenu, se hůl postupně předává, takže si umění dát ránu a přijmout ji vyzkouší demokraticky každý. Lámou se charaktery, uvolňují emoce. Řada lidí o sobě poprvé v životě zjistí, že zatímco dávat umí, přijímat jim dělá problémy. Jakmile člověk pronikne hlouběji do klášterního života, pochopí, že vše, úplně vše, i ty nejmenší maličkosti, mají svou váhu a zapadají do celkového rámce školy života.

Ještě k onomu zvláštnímu látkovému útvaru, který mniši a mistři oblékají na kimono: jmenuje se kesa. Je na ní obvykle sedm, dvanáct a osmnáct čar a také pět bodů, symbolizujících čtyři světové strany a střed. Mnich, který si nese kesu, si zároveň nese celý svět. Nemá domov, ale není oddělen od světa a neustále se stará o všechny bytosti světa. Kesa je symbolem zřeknutí se připoutanosti k jednomu místu, domu, odpoutání od ega.

Často člověka po delší době v zazenu povzbudí i to, že mnich s holí přechází kolem. Zvuk hole dopadající podél páteře meditujících sousedů je také překvapivě energetizující. Teprve po nějaké době pak adept zazenu a osvícení začíná chápat, že čím je mistr přísnější a pádnější, tím je laskavější.



děl předpisově, jako skála, neměl jsem obavy. A zcela jistě jsem ránu holí nepotřeboval, a tak jsem zůstal klidný. Mnich se zastavil za mnou a holí mi poklepal na rameno. To je znamení, že ten v zazenu se má uklonit a nastavit svá záda tak, aby mohl být udeřen. Jenže já přece o ránu holí nežádal, a taky ji nepotřeboval, a tak jsem se nepoklonil. Mnicha to trochu překvapilo, a tak přitlačil holí. Já se ani nehnul. Jenže to mnich nemohl dopustit — ztratil by před publikem „tvář". A tak tlačil holí na mé rameno, já vší silou držel, mnich si mne začal jakoby nenápadně stláčet dolů i kolenem, coby moudřejší jsem se rozhodl ustoupit — a teď cituji ze své knihy Český sen:

„Prásk prásk, dvě rány jako z děla zahřměly halou kláštera. Prásk prásk, explodoval osud: zase ta nespravedlnost! To jsem si nezasloužil. Vždyť jsem seděl nejlíp na světě. Zatímco Jošiwara vítězoslavně pokračoval v obcházení sálu a napětí v hale povolilo a všichni se vrátili ke svým posezům a myšlenkám či povinnosti (mistr s hosty odešel, jako by všichni přišli jen kvůli tomuto představení), v mé hlavě se začaly dít věci.

Bolest, vztek a ponížení a taky krev začaly téci proudem. Kdyby mne praštil mistr nebo někdo, koho bych si vážil, budiž, ale tenhle děvkař, kuřák a opilec, co fláká zazen! Nenávidím podvodné mnichy a taky mistry a Japonce a vůbec, jedu okamžitě domů, pryč ze země, kde existuje jen jediný obchod se zenovou literaturou a naprostá většina Japonců o duchovno ani nezavadí! Jenže loď odplouvala až za čtrnáct dnů!

Cítil jsem, jak mi po zádech stéká stružka krve. Ale stále jsem seděl jako skála a do konce zazenu zbývalo tak dvacet minut. V mžikových záblescích se mi hlavou promítly předchozí nespravedlnosti. Slzy, bolest a vzpomínky na nespravedlnosti mého života stále tekly proudem. Já ale stále seděl jako skála. Zvonek zazen ukončil a já se odbelhal, ponížen, zraněn, naprosto zdeptán, do své mnišské cely. Léta jsem o možnosti sedět v japonském klášteře snil, léta jsem to připravoval, a teď takové zklamání. Svlékl jsem kimono a v zrcadle se snažil ošetřit. Zaschlá krev šla snadno odloupnout, zůstal jen dlouhý povrchní šrám. Bylo třeba se věnovat hostům, roznášet sake a čaj. Záda přestala bolet. Až později mi došlo, že jsem si tu ránu zasloužil."

Má hlava, vážení, byla plná vědomostí o tom, jak má vypadat zazen, klášter, mistr, rána holí — vše jsem měl nastudováno z desítek knih v několika cizích jazycích. Vše bylo jinak, a když jsem pak po návratu do Prahy potkal přítele, se kterým jsem téměř okamžitě odjel do Polska na sezení s korejským zenovým mistrem, pochopil jsem, že ona hůl mi pomohla zbavit se předsudků a očekávání a připravit se na skutečnou meditaci a skutečný zen.

Když člověka, který nesedí právě předpisově, bolí záda nebo kolena, nebo klimbá a myšlenkami není u dechu a jeho počítání, ale bůhví kde, dostane ony dvě rány holí po každé straně páteře, a tedy láskyplný dar energetického povzbuzení. Pouhý knižní popis je obvykle naprosto zavádějící — jako by někdo, kdo v životě nebyl v sauně, popisoval tuto slast spíše jako mučení: „Člověk musí vydržet v příšerném vedru, a dokonce ho bijí březovými metlami a pak jej shodí do ledové vody!" Dvě a dvě rány plochou pružnou holí podél páteře pomohou prokrvit všechny tak důležité nervosvalové pletence podél páteře, dodají potřebnou energii a motivaci, a člověk pak sedí zase o kousek pevněji a lépe a dojde mu, že rána holí nemusí být pouze trest, jak si doposud myslel, ale nádherný příjemný zážitek. Zazen je pak posunut k vyšší kvalitě.

Nelze ale sedět nepřetržitě celé dny. Tělo, zvláště zkroucené nohy, potřebují protáhnout, prokrvit. Pro tento účel existuje vynikající způsob, jak pokračovat v meditaci i v chůzi.

Svět (a nás mozek) chce být klamán. Naši předkové tomu říkali „pro oči nevidět". To, co vidíme, často není to, co oné akci či výjevu přikládáme v programu své mysli. Kdo chce vidět trest, bití holí, vidí bití holí a bolest. Kdo to ale zkusil, ví už, že vše je jinak. Pravda je subjektivní a často překvapivě jiná. Jak o tom ostatně svědčí dávná příhoda, jak jednou jeden člověk hledal ve světě Pravdu. Doufal, že ji najde a poví ostatním, jak je krásná, aby všichni konečně přestali lhát. Hledal dlouho, až se nakonec ocitl v chrámu, kde kněz opravdu onu hledanou pravdu střežil. Kněz mu nakonec dovolil pravdu spatřit. V temné komůrce poutníkovi ukázal temnou postavu, přikrytou tmavým závojem. Tady máš Pravdu, řekl kněz a odhalil závoj. „Bože, ty jsi ale ošklivá," řekl překvapeně poutník, „co teď řeknu lidem, vždyť mi nikdo neuvěří." A Pravda mu poradila: „Vymysli si nějakou lež."

KINHIN: MEDITACE V CHŮZI

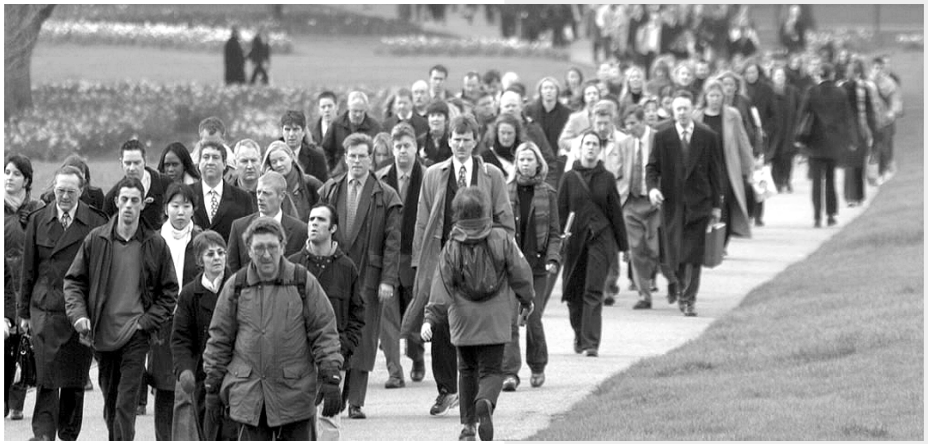
— Mistře, jak to, že jste stále tak vyrovnaný, usměvavý, pohotový?
— To proto, že když mám hlad, najím se. Když jsem ospalý, jdu spát.
— Ale to přece děláme všichni.
— Kdepak, ty když jíš, mluvíš, když máš být bdělý, spíš, když máš spát, sníš, a když máš poslouchat, mluvíš.

Kinhin je jakousi druhou stranou mince nehybné meditace v dokonalém posezu. V klášterech se obvykle sedí v zazenu vždy ráno a večer ve dvou rundách (po 35 minutách, v Japonsku a jinde i po hodině), oddělených meditační chůzí. Jde o to, aby si tělo odpočinulo, narovnalo se, prokrvilo, ale práce s myslí aby zůstala neporušena. Jinými slovy, aby nebylo ničím narušeno to, co člověk cvičí, tedy docílení stále delšího setrvání u jedné jediné myšlenky, tedy např. počítání dechu. A tak na znamení všichni pomalu vstanou, ruce složí do sebe a umístí do hrudní jamky a velmi pomaličku, krůček za krůčkem, aniž by narušili své soustředění mysli, začnou obcházet místnost ve směru hodinových ručiček. V některých sektách tento „kinhin“ trvá jen pět, deset minut, jindy dokud se mnich nedostane kolem dokola celé haly na své původní místo. Někdy se na konci chodí velmi rychle, ale stále s neporušeným soustředěním na práci mysli. Jde zkrátka o dokonalou meditaci v chůzi.

Oči by měly být sklopeny směrem dolů. Jde o to nenechat se vyhodit z meditační úrovně, kterou člověk dosáhl v zazenu. A člověku dojde, proč například mniši v tom kterém klášteru té které sekty mají většinou tmavá, jednobarevná kimona, proč je zakázáno číst (a nikde by neměly být žádné vývěsky, plakátky, pohozené poznámkové bloky) či proč by polštáře, ze kterých se mniši zvedají ke svému kinhinu, měly být urovnané. Když totiž takto meditačně, pomalu, vyrovnaně a jakoby posvátně jdete, soustředěni do oblasti hary (viz dále), a vaše mysl je po několika rundách zazenu vyrovnaná, bez myšlenek stíhajících myšlenky, a najednou vám oči padnou na reklamní leták, pohozené noviny nebo jinak barevnou košili kolegy (nebo dokonce hluboký výstřih kolegyně), vaše obvyklé levohemisférové a racionální myšlení okamžitě naskočí a kvalita a smysl meditace jsou rázem ty tam.

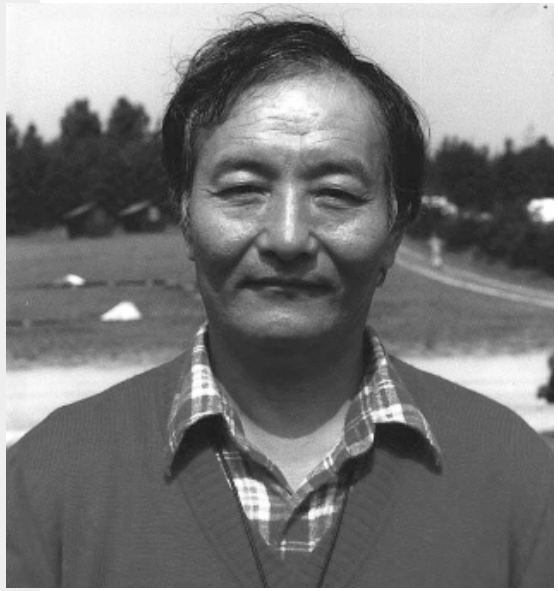
Nejsnadněji se chodí v pomalé meditační chůzi na horách, v lese, tam, kde vás nikdo nevyruší. Kinhin pro štáb a moderátorku slavné série Lonely Planet na Karlově mostě, právě tak jako občasně pravidelné chození tamtéž při východu slunce přináší řadu hlubinných zážitků a neopakovatelných zkušeností se sebou, svou myslí, svým tělem a prostorem a časem.

Co kdyby jednou týdně davy spěchajících na půlhodinu „léčebně“ a preventivně zpomalily?



„Žijeme a jednáme ve třech rovinách existence: v rovině těla (je tím míněno nejen naše fyzické tělo, ale celý hmotný svět), v rovině hlasu (řeči, tedy energie, která vnáší do hmotného světa život), a mysli (nejskrytější aspekt naší existence, nicméně nejvíce ovlivňující běh našeho života). Tělo, hlas a mysl jsou ovlivňovány dualismem a vášněmi (rušivými emocemi), proto jsou příčinami našeho vnitřního zmatku a utrpení," učí současný dzogčhenový učitel z Tibetu Čhogjal Namkhai Norbu. „Nejdůležitější věcí v meditaci je nic nevytvářet. Je pouze třeba pokračovat v bdělém stavu přítomnosti. Vrchol meditace dzogčhenu tkví v udržování bdělé přítomnosti jak ve stavu klidu, tak při pohybu myšlení." Jak jednodušeji udržovat „bdělou přítomnost" než v pomalé klidné, ale vědomě prožívané chůzi kinhinu? Tak jako v mysli a vědomí, i v pomalé chůzi máme větší poklad, než jsme dosud tušili.

A to mi připomíná další příběh, který se v této souvislosti hodí: Jeden žebrák každou noc spal s hlavou opřenou o velký drahokam, který užíval místo polštáře. Nebyl si jeho hodnoty vědom a den co den s námahou žebral. Strávil tak celý život, až si toho někdo všiml, a řekl mu to. Teprve tehdy si žebrák uvědomil, jaké jmění vždy vlastnil.



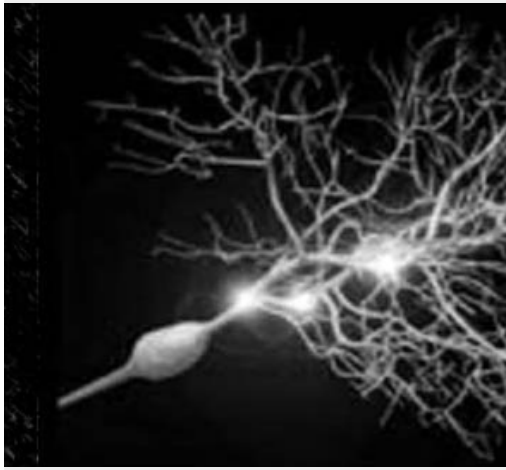
Co se v těle a mysli člověka, pomalého chodce, děje, když takto vědomě zpomalí? Začátečník asi má pár desítek minut potíže s koordinací dechu a kroků, s koncentrací do oblasti pupku, a s pozorností či případně dokonce pokřiky a malými slovními provokacemi kolemjdoucích. Jde ale jen o to znovu a znovu prostě vykročit, nadechnout se, vykročit, vydechnout. Nenechat se vyrušit. A užívat si. Buddhisté tvrdí, a mají pravdu, že každý krok může být, nejen v tom duchovním slova smyslu, začátkem zcela nového života.

Jak se zpomaluje a vybalancovává tělo, zklidňuje se i mysl. Jak se zklidňuje mysl, začínají se měnit úhly, pod kterými chodec vnímal či vnímá svět kolem sebe. Zpočátku se hlavou honí nepřetržitý proud myšlenek (nic proti nim, tady jde o vymanění se z následných emočních copánků, na každé takové myšlence napletených), ale občas se na hladině mysli vynoří jakési mžikové vědomí zklidněnosti a pohody. Začátečník se trochu lekne, co se to děje, a tím si hladinu mysli samozřejmě rozčeří do obvyklosti, ale další krůčky tělo i mysl opět spolehlivě zklidní.

Například po pražském Karlově mostě to v tomto „tempu" trvá něco přes hodinu. Východ slunce (čas „na okraji" noci a dne) a jakási neprobuzenost poskytuje celou řadu následných vjemů a pocitů. Chodec se postupně naučí, jaksi „na okraji" běžného vědomí, nekomentovat, a začne si všímat třeba detailů dláždění tak, jak je nikdy neviděl (víte, že na mostě zůstaly stopy po bagru, který v době záplav shora rozbíjel velké kusy chat a staveb, které by mohly poškodit pilíře?). Všimne si jiného chování holubů, pejsků či racků, zamiluje se do hukotu a postupného vylaďování zvuku Vltavy. Smysly se jakoby rozostří, aby následně pomalý chodec s překvapením zjistil, že „paradoxně" slyší, vnímá a dokonce i cítí překvapivě víc a hlubinněji.

Samozřejmě že se vždy přihodí něco, co tuhle dokonalou meditaci v chůzi naruší. Tedy, jen v tom prvním okamžiku. Později tyto příhody meditativní chůzi spíše dodají šťávu. Jednou mi svítila vepředu čínská nevěsta v bílém, kterou její ženich, fotograf, celou hodinu trápil v relativním chladu ve stovkách různých póz na pozadí Hradčan (naštěstí měla obuty botasky), pobavil mne anglicky hovořící umělecký fotograf režírující hocha v cylindru a dívku v červenkavých nadýchaných šatech se závojem na tváři a slunečníkem v téže řvoucí barvě (co to je, divil se, snad nějaké cvičení?), a rád vzpomínám, jak jsme jednou v létě probudili spícího opilce, který byl skupinkou takto pomalinku se sunoucích mlčících tak znejistěn, že se pokoušel konverzovat, vexlovat, a nakonec nás předběhl a radostně vykřikl: „Už to mám! Vy v něco věříte, že?"

Jde o to, aby si tělo, mysl (a hlavně způsob vnímání) zvykly na jiné tempo. Na jiný, tedy pomalejší, a v důsledku toho kvalitnější způsob existence. Chcete-li, na jiný program. Právě a často jen při hodince takovéto chůze člověku často „dojde", že svět (a tedy i sebe



Na rozdíl od toho, co nás učili ještě nedávno ve škole, dokáže mozek stále produkovat nové neurony. Jsme zrozeni k tomu, abychom se neustále učili. Nedávný objev „neuroplasticity" (každou novou činností rostou nová propojení) potvrdil moudrost našich předků.

Jedné ženě se zdálo, že na tržišti vešla do úplně nového stánku a k jejímu překvapení stál za pultem Bůh.
„Co prodáváte?" otázala se žena.
„Všechno, po čem touží tvé srdce," odpověděl Bůh.
Žena nejprve nevěděla, má–li věřit vlastním uším, ale pak se rozhodla: „Chtěla bych klidnou mysl, lásku a štěstí a moudrost a osvobození od strachu."
Pak se zarazila a rychle dodala: „Ale nejen pro mne, pro všechny lidi na Zemi."
Bůh se pousmál a řekl: „Myslím, že jste mi dost dobře nerozuměla. My neprodáváme plody. Pouze semena."

Pomalá meditační chůze funguje všem. Zvláště těm, kteří se vymlouvají, že nezkříží nohy do správné meditační pozice, nebo že „na to“ nejsou atd.

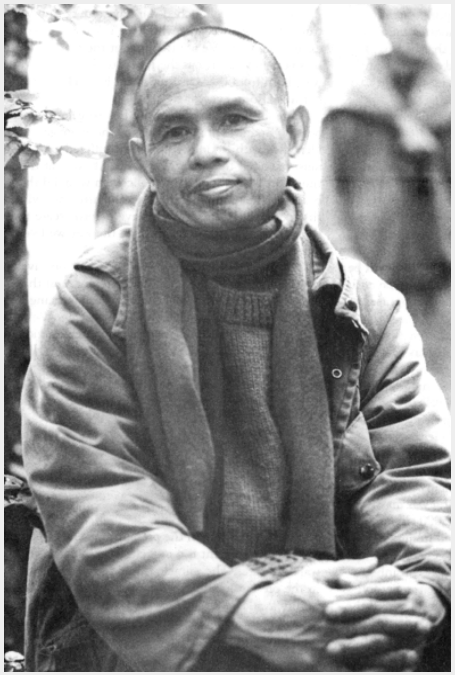
a svou roli v něm) lze vnímat docela jinak. Ne jako obvykle — stále rychleji, útržkovitěji, povrchněji, ale spíše a postupně do hloubky, ke kvalitě. Už klasičtí mudrcové hovořili v této souvislosti metaforicky o rybce, která náhodou vyskočí nad hladinu vody v akváriu a s obrovským překvapením zjistí, že to, co považovala za jeden jediný možný svět, je jen jedno akvárium. Její myšlení prodělalo revoluční objev. A tak začne skákat častěji, a její myšlení se změní. Zmoudří. Má totiž přinejmenším více informací a z vícero úhlů.

Skeptici a obvykle (negativně) myslící a vnímající spoluobčané okamžitě namítnou, že rybka spíše vypadne na podlahu a chcípne. Jenže ti nikdy nezkusili skutečnou meditaci (třeba v chůzi). Nezažili záplavy štěstí po celém těle, objev vlastní duchovnosti a dokonalosti existence a vše pronikající radosti z vdechu a výdechu. Navíc jim nedochází (mají mozek zablokovaný povrchním, racionálním, lineárním myšlením), že i oni jsou potomci jedné takto zvědavé rybky před miliony let…

Když člověk (třeba právě pomalou chůzí) objeví, že myslet, vnímat a žít lze jinak, začal malou revoluci ve svém myšlení. Pak stačí jen pokračovat (proto je dobré chodit aspoň hodinu v kuse), přirozeně prodlužovat okamžiky vypnutého vnějšího programu ega (racionality, Karla či Marie) a naučit se „meditovat“, tedy čistit mysl. Tak, jako si čistíme boty a zuby, lze čistit i mysl.

S tím, jak se pak postupně, doslova krok za krokem, mění (i když zpočátku jen na pár okamžiků) vnímání, mění se i hodnotový žebříček. Člověk, pomalý chodec, objeví, a vydrží-li, i nacvičí „jiné“ (pravohemisférové, holistické, paralelní) myšlení. Začne vidět věci a jevy v souvislostech. Začne objevovat, že někde uvnitř sebe sama toho má (např. moudrosti, vědění, soucitu, lásky) daleko víc, než si myslel a než mu řekli.

Pomalá meditační chůze je dnes v zenových a buddhistických, ale i ekologických centrech používána jako samostatná zážitková disciplína. Hodně ji propaguje vietnamský zenový mnich, žijící dnes ve Francii, Thich Nhat Hahn. Z vlastní zkušenosti organizátora a lektora víkendových či týdenních seminářů, na kterých nejméně dvakrát po hodině jdeme touto meditační chůzí, vím, že celé řadě lidí právě kinhin odhalil smysl zenu a poskytl hlubinnou zkušenost propojení duše s tělem a naopak. Jakmile se totiž v pomalém rytmu dechu a pohybu nohou, soustředěni do hary, jaksi rozpustíte, jakmile „to“ půjde samo, zjistíte, že můžete vnímat, vidět, slyšet, cítit a tušit daleko víc, než jste se kdy odvážili snít. Prožijete okamžik Jednoty těla, duše, prostoru a času. Takové malé satori. A vaše meditace a odhodlání pro další Cestu tak dostane smysl, horizont, příděl další netušené energie a motivace. Cesta je ale často sama o sobě cílem, a nemusí jen vést někam do daleka.



Při meditační chůzi, zvláště v kolektivu, se dá velmi efektivně trénovat vědomá pozornost, soustředění do hary, dýchání, trpělivost, disciplína a další.

Vietnamský zenový mistr Thich Nhat Hahn (nar. 1926), dnes žijící ve Francii, nás počátkem 90. let minulého století učil pomalou chůzi a poté objímal velmi staré stromy v nejstarší dochované klášterní zahradě v Praze, ve Vojanových sadech. Zdánlivě obyčejná věc, jako je „chůze“, může být v tomto provedení katalyzátorem skutečné duchovní přeměny.

LABYRINT

Na nádvoří zámku ve Frýdku-Místku pomohl v 90. letech 20. století labyrint objevit klid a vnitřní mír řadě účastníků tehdejších festivalů relaxační a etnické hudby s názvem Hudba k tichu.

Když labyrinty začnete studovat, pohltí vás.

John Michell

Labyrint není jen nějaké obyčejné bludiště, ale jakási meditativní a nanejvýš imaginární pouť k duši. Naše kultura si totiž labyrint a bludiště plete. I ve slovnících tato slova najdete jako synonyma, ale to není správné. Bludiště je hra nebo nástroj pro trénink intuice. Labyrint je jednocestný. Proto je to duchovní nástroj. Nemůžeme ztratit cestu, zabloudit, stačí prostě sledovat svou cestu a za chvíli zjistíme, že labyrint je metafora pro náš duchovní život. Učí vždy, když do něj vkročíte.

Jednou z atrakcí Mezinárodní transpersonální konference roku 1995 v Santa Claře v Kalifornii byl i labyrint. Na ploše velkého sálu 6. patra hotelu Westin byla položena velká, z několika částí sešitá plachta, na které byla nakreslena kopie slavného labyrintu z katedrály v Chartres. Účastníci konference mohli kdykoliv přijít, sundat boty, a pomalu, meditačně soustředěně, se vydat na cestu. Do centra labyrintu, do centra sebe sama.

Byla radost pozorovat, jak jsou lidé různí. Někteří spěchali, asi jako obvykle, jiní přehnaně dávali najevo, jak si za své peníze umějí prožívat labyrint. Na těch pravých hledačkách (většinou to byly ženy) bylo vidět, tak jak postupovaly víc a víc ke středu, jak se postupně mění. Uvolňují. Vnitřně rozjasňují. I má žena si to užila a ke svému překvapení si došla pro mystický zážitek.

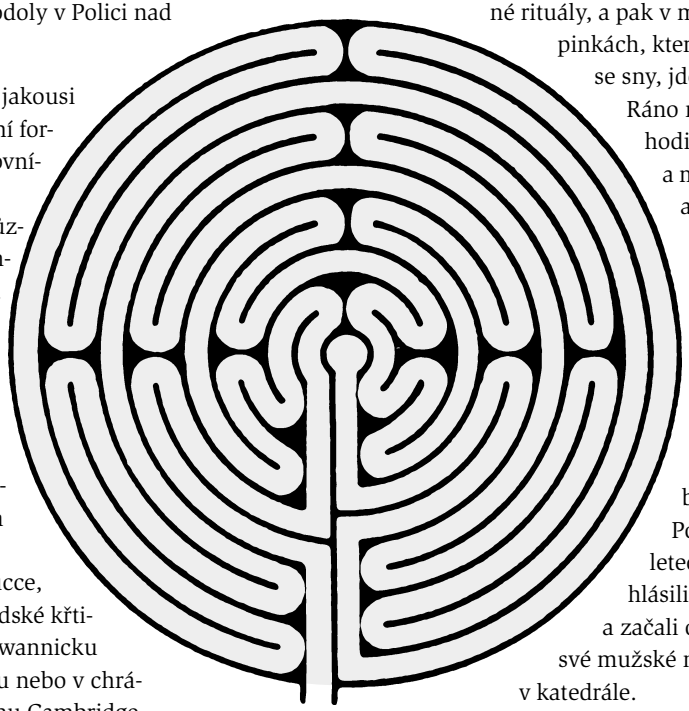
Dr. Laureen Artressová, která pak o labyrintu přednášela, je terapeutka a představená episkopální církve. O své práci s labyrintem napsala knihu (Walking a Sacred Path: Rediscovering the Labyrinth as a Spiritual Tool, Chůze po posvátné stezce: znovuobjevení labyrintu jako duchovní metody) a vede semináře po celém světě. Po přednášce se v diskusi ukázalo, že i v Evropě už existuje několik novodobých labyrintů (např. parta žen v jednom vnitrobloku v Hamburku vybudovala labyrint a ten postupně změnil atmosféru celého bloku: lidé se dnes scházejí, mladší i starší generace k sobě našly cestu. Když jsme pak o deset dní později navštívili buddhistické centrum na Havaji, u města Hilo, ani nás nepřekvapilo, že jednou z hlavních „atrakcí“ centra je labyrint.

Na asfaltovém parkovišti na Vyšehradě kdosi ze studentů gymnázia, které pravidelně pořádá své červnové festiválky (a jednou vykoupili zájezd do Chartres), nakreslil půdorys labyrintu a dokud čáry parkující auta nesmazala docela, dost dlouhou dobu si pravidelní i náhodní návštěvníci zkoušeli, co to nimi udělá. Ti, co podváděli a dorazili do středu co nejrychleji, nezažili nic. Ti, co poctivě procházeli celou délku labyrintu, měli nádherné zážitky.

Tak jako meditace, i pohyb sám o sobě zlepšuje mozkovou činnost. Účastníkům výzkumu, kteří často a pravidelně sportovali, se po třech měsících (sic!) zvýšila aktivita mozku o 11 %. Zvýšený přívod okysličené krve do mozku a produkce endorfinů při běhu a sportu zlepšuje schopnost učit se, pamatovat si, déle pozorně sledovat. Všichni ze skupiny seniorů (58—78 let) zkoumaných v USA, kteří postupně zvyšovali svou fyzickou zátěž (nakonec týdně tři hodiny běhali nebo cvičili aerobik), byli zkoumáni pomocí magnetické rezonance, která zjistila významné změny jak přímo v mozcích, tak ve schopnostech seniorů.

Vyzkoušet si labyrint u nás mohli návštěvníci parku na Letné, na Vyšehradě nebo u čajovny poblíž zámku ve Frýdku–Místku. Je také nakreslen v mezipatře restaurované dřevěné stodoly v Polici nad Metují.

Labyrint je jakousi archetypální formou duchovního cvičení. Znaly ho různé náboženské tradice. Známý je labyrint v kostele v Orléansville v Alžírsku, známá je řezba labyrintu v italské Lucce, na normandské křtitelnici v Lewannicku v Cornwallu nebo v chrámu v Bournu Cambridgeshiru a v katedrále v Ely. Známé jsou i labyrinty křovinné, např. v Hampton Court Palace u Londýna. Replika labyrintu z Chartres (asi z r. 1220) dnes slouží jako dlouho zapomenutá možnost meditace v chůzi.



Půdorys labyrintu v Chartres.

Laureen Artressová iniciovala program, který organizuje katedrála Grace v San Franciscu, a který chce symbolicky přemostit prostor mezi tradiční církví a netradičními duchovními směry. Labyrint je v tomto případě místo, kde křesťanská mystická tradice artikuluje pouť k duši.

Duchovnost a transformace, to je oč dnes běží. Potřebujeme nějaká praktická cvičení, jak se dostat z každodenního transu, ve kterém se pohybujeme, a rozvinout a zdokonalit své vědomí a připravit je ke změně. V rámci programu Laureen Artressové jsou pořádány celonoční pobyty žen v katedrále. Ženy celou noc zpívají, konají různé rituály, a pak v malých skupinkách, které pracují se sny, jdou spát. Ráno následuje hodinka ticha a meditace a pak si o tom všem povídají. Samozřejmě, celou noc je možnost jít labyrintem. Po několika letech se přihlásili i muži a začali organizovat své mužské noci v katedrále.

Labyrint je dokonalý návod na meditaci v chůzi. Artressová labyrint objevila díky jiné americké průkopnici nových metod objevování duchovnosti, Jean Houstonové, a jak ho začala pravidelně užívat, zjistila, že to je také jakási pokladnice a muzeum křesťanských mystických tradic. Buddhisté byli chytřejší a nikdy se meditace v chůzi nevzdali. Křesťané ji v době osvícenské opustili. Labyrinty mohou člověku velmi efektivně napomáhat na jeho duchovní cestě, a je jedno, jestli to bude v kostele nebo někde jinde. Labyrinty v kostelech byly v posledních čtyřech stech letech tak opomenuty, že to dnes vypadá, jako kdybychom začínali od nuly. Když v katedrále v San Franciscu labyrint

Malé děti do určitého věku neumějí lhát. Když na něco v rámci testu, který zkouší, jestli a za jakou odměnu by zalhali, ukazují prstem, nezalžou a nezalžou. Jenže psychologové dali dětem do ruky ukazovátko, a vida, i ty velmi malé a jinak prokazatelně lži zcela neschopné děti klidně lhaly.

O čem to vypovídá?

Za prvé, jsme evolucí naprogramováni na život v africké lesostepi v tlupě maximálně o 25 členech. Našimi zbraněmi jsou nehty a zuby. Na to máme v mozku příslušné „brzdy a pojistky“. Jenže člověk, který by jinak králíka nezabil, vezme „ukazovátko“, tedy luk a šíp, a vida, už to jde. Dnes coby pilot zmáčkne tlačítko a vypustí z letadla bombu, konzumuje každodenní porci biftéků a párků, ale při pohledu na kapku krve omdlévá. Coby vládní úředník podpisem na rozhodnutí postavit další gigantickou hydroelektrárnu zničí existenci stovkám vesnic a statisícům lidí. Nikomu přece přímo neubližuje, že ano? On přece jen mačká tlačítka, podpisuje oběžníky, on jen ukazuje „ukazovátkem“.

Za druhé, stávající program našeho mozku prostě nezvládá jak emoce, tak příval nových a dalších informací a událostí. Lidově řečeno, nemáme na to, co se kolem nás děje, „buňky“. Jsme snadno (zvláště v davu, v kině nebo před televizní obrazovkou) opiti rohlíkem. Příroda a evoluce nás vybavily na střet s králíkem nebo lvem (zaútočíme, nebo utečeme), ale ne na setkání s malou mocí vládního či magistrátního úředníka, s plynovým pedálem v automobilu řítícím se zakázanou rychlostí či s výše zmíněnou střelnou zbraní (viz též str. 60).

Za třetí, labyrintem svého mozku neumíme procházet. Slavný Milgramův psychologický test Snavíc odhalil, jak jsme, i přes to, že jsme si do označení svého druhu dali slovo „sapiens“, rozumný, hned dvakrát za sebou, neuvěřitelně snadno zmanipulovatelní. V onom testu měli studenti tlačítkem přidávat elektrický proud a „trestat“ tak pokusné osoby, které viděli jen na monitoru, vždy, když nezvládly zadaný úkol. Ukázalo se, že naprostá většina pokusných osob před monitory klidně přidávala proud a „mučila“ pokusné osoby, které se na monitoru svíjely bolestí a dokonce i umíraly (samozřejmě, bylo to domluveno a bolest a smrt byla jen předstíraná). Jen velmi málo studentů pokus přerušilo a mělo dost morálky, selského rozumu, a jak je vidět, i osobní odvahy „neuposlechnout“ příkaz.

O čem to uvažuji? O tom, že bychom své instituce a zákony a mocenské mechanismy měli nastavit tak, aby to odpovídalo (evolučně) daným možnostem našich mozkových programů. Že bychom, tak jako každého řidiče autobusu, zodpovědného za životy padesátky přepravovaných lidí, i své politiky a generály a zákonodárce a soudce a policisty atd. měli prověřovat psychotesty. Že by ze zákona měli být tito tak dobře placení zodpovědní přímo a okamžitě zodpovědni za svá (politická, ekonomická, zákonodárná či vojenská) rozhodnutí. Když už jim dáváme do rukou ona pomyslná „ukazovátka“.

Je konečně třeba naučit se se sebou, a následně i s „ukazovátkem“, zacházet. Budeme na to potřebovat hezkých pár generací, ale jinak to nepůjde. Začít ovšem můžeme sami u sebe, třeba některou z forem meditace (abychom ona evolučně zastaralá naprogramování prostě resetovali a přeprogramovali).

V Praze 25.6.1997

Vážený pane Marek,

děkuji Vám za článek o labyrintu v časopise Baraka, zima 1996. Zaujal mne natolik, že jsem se v dubnu vydal se skupinou nadšenců do Francie. Téma cesty bylo „Katedrály a megality“. Mimo jiné jsme navštívili i katedrálu v Chartres. Labyrint je tam sice zastavěný lavicemi, ale zkusili jsme se dohodnout se správcem. Navíc byla ještě zaslána písemná žádost na adresu představeného. A povedlo se. Za necelý týden, večer po uzavření chrámu, jsme mohli přijít a odklidit lavice. A pak jsme procházeli labyrintem …

Pro připomenutí si těchto prožitků a pro jejich opětovné vyvolávání, procházím občas kopiemi labyrintu z Chartres. Možná vás bude zajímat, že jedna taková kopie byla v sobotu při slunovratu vytvořena na příhodném místě v Praze — totiž na Vyšehradě. Kopie je ve skutečné velikosti, i když jen malovaná latexovou barvou a jen venku. Za pár dní vlivem deště zase zmizí. Bohužel. Zatím tam labyrint je, zhruba sto padesát metrů severozápadním směrem od vstupu do chrámu sv. Petra a Pavla. Plocha, na níž leží, je ale parkovištěm aut, a tak pokud není zrovna slunovrat, je jeho užívání problematické. Spojené s otázkou: „Co se stane

nainstalovali, lidé se ptali, co to je, a není divu. Labyrinty přitom znaly mnohé duchovní tradice. Židovský strom života, to je přece labyrint. Šamanský kruh indiánů kmene Hopi, to je také labyrint. Krétský labyrint je znám z předkřesťanské doby.

Labyrintem můžete procházet, ať jste jakéhokoliv vyznání. Pomůže to objevit, kdo a jak na tom jsme. Je nedogmatický, jde jen a jen o nás a naši cestu dovnitř. Skutečně vcházíme „dovnitř“ a celý náš svět je pak jedním duchovním prostorem.

Klasický labyrint typu Chartres je založen na trojdílné mystické cestě. První část je očistná, podle mne ve smyslu nechat vše být, oprostit se od minulosti. Když vejdete do labyrintu a sledujete cestu, mysl se uklidní. „Lineárně“ uvažující mysl vás přestane ovládat. Mnozí nejprve zažívají okamžiky zmatení, lítosti — protože cokoliv s sebou nesete, musíte odhodit, jinak se hlouběji nedostanete.

Druhou částí cesty labyrintem je jakési Osvícení. S otevřeným čistým srdcem se dostaneme do středu a tam se nám dostane toho, co tam je. Centrum labyrintu je místem pro meditaci, modlitbu. Když pak stejnou cestou vycházíme ven, zažíváme obvykle třetí část, sjednocení, se svým tělem a myslí, s prostorem ale i s Bohem. Nemusí jít jen o kontemplativní způsoby, někdy to přinutí k okamžité akci.

Labyrint je iniciační nástroj a chůze v něm pomůže očistit se, vyjasnit smysl existence. Lidé se v něm také naučí poznat, že čas je relativní: většina lidí si myslí, že byli v labyrintu pět minut, ale ve skutečnosti tam strávili čtyřicet pět minut.

Gotické katedrály byly založeny na základě posvátných čísel a vztahů. Artressová ve své knize použila příznačný citát ze sv. Augustina: „Neporozumíme-li posvátným vzorům a posvátným číslům, které jsou ukryty v Písmu, nepochopíme ani podstatu světa.“

Posvátná geometrie je část ztraceného vědění, na kterém je založen i labyrint. Tehdejší architekti a zedníci byli považováni za duchovní mistry. My jsme tyto znalosti po roce 1890, kdy se v Anglii a v Evropě přestala vyučovat posvátná geometrie, ztratili. Když procházíme labyrinty, které byly zkonstruovány později, bez znalostí posvátné geometrie, zjistíme, že energeticky nefungují. Labyrint v Chartres je konstruován na základě číslovky 13, což bylo mystické číslo pro Krista a také počet lunárních měsíců v roce.

Když se někdo chtěl ve 12. století stát křesťanem, bylo mu doporučeno vykonat alespoň jednou za život pouť do Jeruzaléma. Tehdy ovšem bylo cestování nebezpečné a některé katedrály byly pak používány jako poutní katedrály. Jednou z nich byla i katedrála v Chartres a labyrint pak znamenal symbolické zakončení několikadenní cesty.
V poutnické tradici je labyrint označován jako „nový Jeruzalém“. Vstup do labyrintu pak člověka symbolicky, ale i zážitkově, přenesl do duchovní sféry „nebeského království“, k čemuž byly určeny i katedrály.

Na pražské Mezinárodní konferenci transpersonální psychologie v roce 1992 se zeptali Ruperta Sheldrakea: „Kdybyste chtěl pohnout planetárním vědomím, co by byla první věc, kterou byste udělal?“ Odpověděl: „Pomohl bych přeměně turistů v poutníky.“ To je přesně ono. Poutník se účastní, hledá smysl tím, že vstoupí do jiného světa a zažívá jiné nové věci: otevírá mysl a srdce jiným možnostem vnímání světa.

Tradiční poutě byly organizovány ve skupinách. Podle mne pomocí labyrintu můžeme napomoci budování komunity, ve které lidé znovu začnou společně kráčet, ptát se a sdílet své zkušenosti na cestě k duši.

Právě ve skupině a v rámci nějakého intenzivního období, japonsky sešinu, se ovšem medituje nejlépe.

poutníkovi, který projde labyrintem dovnitř, setrvá tam a na zpáteční cestě zjistí, že se už vrátit nemůže, protože má v cestě mezitím zaparkované auto?“

Nadšenci, kteří labyrint vyrobili a se kterými jsem cestu do Francie podnikl, jsou z pražského gymnázia Buďánka. V budově tohoto gymnázia mají už delší dobu namalovánu zmenšenou kopii chartreského labyrintu. Je na chodbě školy a její průměr je pouze 3,36 m. Víc prostoru tam neměli.

Protože nechci plýtvat Vaším časem, jsem stručný. Pokud by Vás však zajímaly podrobnosti, rád je dodám. A pokud byste věděl o existenci takového labyrintu někde u nás a mohl byste mne informovat, byl bych Vám velmi povděčen.

Se srdečným pozdravem

Zdeněk Trávníček

SEŠIN

Máte-li hůl, dám vám ji. Nemáte-li hůl, vezmu vám ji.

Bašó

Kaligrafie Japonce Deiryúa (2. pol. 20. stol.) „Trpělivost“ a pečlivé rozlišení jednotlivých druhů trpělivosti naznačuje, jakou národy Dálného východu, a buddhisté zvlášť, přikládají právě této ctnosti důležitost. Rozlišují např. trpělivost snášet těžkosti (a učí se umět snášet své i cizí utrpení, umět do něj vstoupit, sdílet ho), trpělivost snášet urážky (kolik jen jinak celkem spořádaných manželství a kolik jinak tvůrčích kolektivů či tak dobře míněných politických aktivit se v našich krajích rozpadlo jen kvůli tomu, že se ten či onen zbytečně urazil) či trpělivost snášet pravdu (naučit se přijímat život takový, jaký je, a v tom nejvyšším důsledku se zbavit připoutanosti ke svému tělu a mysli).

Sešin je označení delšího období velmi intenzivního meditačního sezení. V češtině se místo tohoto japonského názvu začíná pomalu prosazovat slovo zásed nebo ústraní. Zatímco běžný život v klášteru vyžaduje, kromě ranních a večerních období meditací a zpěvu súter, i práci, úklid, studium, přednášky a setkání s mistrem atd., v období tzv. sešinu, intenzivního sezení, je zazen ústředním bodem celého kláštera nebo centra. Periody zazenu, kinhinu a zazenu se celý den a dlouho do noci neustále střídají, a jsou přerušovány krátkými pauzami na jídlo, toaletu nebo zpěvem súter či manter. Právě sešin je obvykle prubířským kamenem úsilí, vytrvalosti a odhodlání adepta zenu. A právě v průběhu sešinu, v prostoru velmi pečlivě promyšlených a ve prospěch meditace do sebe zapadajících disciplín a metod klášterní praxe, vyjde najevo, jak je moudré meditovat ve společenství jiných podobně motivovaných lidí. Jakkoliv malý „úspěch“ jednoho meditujícího je (princip rezonance) úspěchem celé skupiny. Vypadnutí z koncentrace, chyba v pozici, v chůzi nebo držení rukou toho druhého vám názorně naznačí, proč právě tak a ne jinak. Energie a motivace jednoho posiluje všechny ostatní. Energie skupiny pomalu každým promeditovaným dnem (a někdy i nocí) narůstá a pomáhá např. vyřešit kóany i těm, kterým by to trvalo ještě hodně dlouho. Energii, nutnou k překonání vnitřních (iluzorních, ale to většinou studenti zenu ještě neví) bariér, dodávají i mniši, kteří chodí se zenovou holí, a občas třeskutě někoho plácnou. Sem tam se najde i mistr, který pomáhá (to slovo myslím velmi vážně) adeptům dosažení osvícení třeba tím, že ke konci sezení běhá před zkoprnělými a už notně unavenými zazenisty a křičí a řve na ně, jací jsou lenoši a že když nezaberou a nevyluští kóan, když teď nedosáhnou osvícení, už se jim to nikdy v životě nepodaří!

Vše, co funguje v každodenním životě kláštera se v průběhu sešinu ukáže jako velmi promyšlené a důležité. Od zvukových signálů, barvy a střihu kimona, rozvrhu dne — vše slouží jednomu jedinému cíli: poskytnout studentům meditace a zenu maximální podporu na jejich Cestě za poznáním sebe sama. Nic nesmí rušit dokonalé soustředění, ohromnou energii a motivaci, a v důsledku toho všeho i skupinovou energií podpořenou neuvěřitelnou vytrvalost všech účastníků. Vřele doporučuji každému hledači osvícení, či jen zjištění, o čem že ta meditace je.

Celkem nedávno, díky emisním tomografům a magnetické rezonanci, které umožňují „vidět“ co se děje v mozku a jeho částech při určitých typech činností a uvažování, vědci zjistili, že pravidelná meditace jaksi více propojuje obě rozdílně fungující mozkové hemisféry, a dále, že takováto pro člověka nová činnost, je-li vykonávána alespoň tři měsíce, způsobí, že jednotlivé neurony v konkrétní části mozku se nově, jinak, propojí: narostou nové dendrity.

Nelze než smeknout před dávnými mistry a mnichy, kteří to vše na sobě samých empiricky zjistili, a dovtípit se, že když například v Thajsku či Barmě chodí každý muž jednou za život na tři měsíce do kláštera, a že když vrchol meditační praxe v současných buddhistických centrech v Polsku, západní Evropě, USA a jinde v podobě dlouhého sešinu trvá opět ony tři měsíce, že to není zase až taková náhoda.

Dodnes vzpomínám, jak se na konci sešinu lámaly charaktery, vypukaly emoce, někteří sebou plácali o zem, jiní se káceli v kinhinu, semtam někdo zařval KACU! (viz dále), a mnohým tekly slzy štěstí a poznání, protože se jim podařilo vyluštit kóan.

KÓAN

Šuzan držel svou hůl a řekl mnichům: „Jestliže to nazvete holí, bude to odporovat skutečnosti. Jestliže to nenazvete holí, ignorujete fakta. Jak to nazvete?“

Kóan je jakási tajemná, pro nás většinou nevyluštitelná hádanka. Dávní mistři sice netušili nic o funkcích mozkových hemisfér, ale v rámci klášterní praxe vymysleli, jak slovem, logikou, porazit slovo, logiku. Jak se dostat z pasti jazyka. Indoevropské jazyky užívají systém písmen, z nichž skládají slova. Ta označují buď podmět, nějakou věc nebo osobu, a jiná slova označují jejich činnost. Říkáme *hrom zahřměl*, ale ve skutečnosti nelze oddělit hrom od zahřmění. Magrittův obraz dýmky, na kterém je napsáno *toto není dýmka* (rozuměj, to je jen obraz dýmky), ilustruje náš problém z vizuální stránky.

A psychologové dnes vědí, že sotva otevřeme oči a na něco se podíváme, okamžitě naskočí v levé mozkové hemisféře program, který nemůže nehodnotit, nekritizovat, neposuzovat, důsledkem čehož jsou pak výrony mnohdy zbytečných a nezvládnutých emocí. Jak se vymanit z diktátu tohoto programu? Kóany jsou velmi účinnou, i když na první pohled velmi paradoxní metodou.

Kóan je totiž jakýsi krátký vtip, paradoxní prohlášení, racionálně neřešitelné rčení, které zkratuje levou mozkovou hemisféru a ukáže adeptovi zenu, že vyčtená moudrost není k ničemu. Například: „Když tleskneš dvěma rukama, ozve se zvuk. Jaký je zvuk jedné ruky?“ (Viz str. 111)

Levá mozková hemisféra je v koncích, řešení nezná. V tu chvíli se musí propojit s pravou, intuitivní, vztahovou, sluchovou a hudební hemisférou. Ukázalo se, že například dětské hádanky podobně paradoxního typu neuvěřitelně vylepšují schopnost učit se, psát, počítat, vyslovovat, číst a pamatovat si. Asi nejznámějším kóanem je první ze slavné sbírky *Mumonkan* (překládá se jako *Brána bez brány*): „Džóšu se zeptal mistra: ‚Má pes buddhovství?‘ A mistr odpověděl: ‚Mu.‘“

Mu znamená v čínštině zápor. Mistr tedy odpověděl *ne*, přestože všichni buddhisté vědí, že už Buddha prohlásil, že všechny živé bytosti jsou dokonalé, osvícené. Co to znamená? Adept zenu má problém. Co je to *mu*? Proč řekl *mu*? Řešení nenalézá, a čím víc se soustředí, tím je dál od správného výsledku. Veškeré snažení obvyklého typu je kontraproduktivní. Aby podal maximální výkon, musí člověk uvolnit tělo a mysl — jako vrcholový sprinter. Tady pak pomáhá zkušenost mistra, vytrvalost, motivace, schopnost dát si *mu* do *hary* (viz dále) — *mu* se pak stává jakousi mantrou a pomáhá jak dodávat energii, tak uvolňovat psychiku zoufalého řešitele tak zapeklité hádanky.

Současný korejský mistr Seung Sahn proslul tím, že si se svými žáky psal dopisy. Rád používal velmi současného kóanu: „Kdy je cukr sladký?“ Představme si, že se všemi svými současnými vědomostmi jsme v pozici člověka, který sice vystudoval vysokou potravinářskou školu a napsal diplomovou práci o výrobě cukru, ale ve skutečnosti nikdy v životě cukr neochutnal. Ví o cukru všechno, ale ve skutečnosti neví nic. Ve chvílích krize nevyhnutelně zklame. Právě tak mnozí z nás vědí o životě a člověku tolik, že ve skutečnosti nevědí nic, protože „to“ žije jaksi samo za nás, a o našem životě a jeho kvalitě rozhodují žlázy s vnitřní sekrecí a prastaré programy, které evoluce vyvinula pro život v lesostepi a v tlupě o dvaceti pěti členech. Proto nám „to“ stále víc přestává fungovat. Proto je nejvyšší čas něco se sebou, přesněji řečeno, s programem, pomocí kterého žijeme a vnímáme, dělat. Program přestal vyhovovat už Buddhovi a jeho následovníkům, natož nám v moderní době. Co s tím? Když máme poškrábanou gramofonovou desku, přece nevyhodíme gramofon. Když spadnou v počítači Windows, přece jej nevyhodíme do popelnice. Co takhle nainstalovat nový, pro současnost použitelnější program? Zazen, kinhin, kóany a satori jsou podle mne těmi nejvýkonnějšími a navíc vyzkoušenými lidskými defragmentovacími, čisticími a resetovacími programy třetího tisíciletí.

Jakékoli vybočení z logiky je propojením hemisfér. Surrealismus, pohádky, koláže, poezie, cokoliv, co pomůže alespoň na okamžik vybočit ze stereotypů stávajících programů, pomáhá nezakrnět.

Práce na kóanu je zvláště v obdobích sešinu velmi intenzivní, adept celé dny, ale i noci sedí v zazenu a v haře nosí a „řeší“ kóan. Posiluje tělo a mysl víc, než by se na první pohled zdálo. Mysl si zvyká na propojenost hemisfér, dendrity se propojují jinak, a pak lup, je to kenšó, vhled, nebo dokonce osvícení. A člověk už nadosmrti ví, že „to“ je jinak, že byl obětí toho, čemu Indové říkají mája, iluze vnímání. Objevil neuvěřitelné možnosti a schopnosti svého těla a mysli. A nemůže se nepodělit — stává se učitelem.

A objeví, že tělo je důležité i na duchovní cestě, a že vstupní branou na této cestě je hara.

HARA

— Kdo je Buddha? Žáku!
— Ano, prosím?
— Nehledej ho jinde!

Hara je termín označující určité energetické místo lidského těla. První informace o duchovnosti či metodách k ní vedoucí jsme většinou získávali z knih a popisů cestovatelů a misionářů, přeložených pak překladateli do naší rodné řeči. Jenže protože takový překladatel nikdy nemeditoval, nasekal spoustu chyb. Tak také vznikl jeden z největších omylů praktické duchovnosti: pozice energetického centra, třetí čakry, v japonštině nazvané *hara*. Zatímco mnozí Češi jsou již pár desítek let mylně přesvědčeni, že jde o solar plexus, je *hara* ve skutečnosti pomyslné (ale zkušenými meditátory snadno zjistitelné) místo asi dva palce pod pupkem. Anebo to místo, které si každý medvídek, když se do sytosti naláduje něčím velmi dobrým, začne hladit.

Když při zazenu nebo kinhinu člověk vědomě přenese svou pozornost do hary, a když se mu pak podaří takto setrvat stále delší dobu, začnou se s jeho vnímáním dít velmi pozoruhodné věci. Jako by v mozku zapojil další obrovskou kapacitu operační paměti. Dochází mu souvislosti. Vidí detaily problému, ale zároveň i jeho řešení. Každá otázka má v sobě ocásek odpovědi, jen jej uvidět a zatáhnout.

Když se občas večer studenti shromáždí ve frontě, aby si počkali na pohovor s mistrem (dokusan), musí zazvonit na zvonec ve stojánku. Dost často mistr místo pozvání „dále“ řekne „ty ani nevstupuj, stále jsi svůj kóan nevyřešil“. Jak to může poznat?

Jednou jsem cvičencům oddílu aikida přednášel o haře. Potom mi ukazovali svou tréninkovou hodinu. Jeden ze cviků vypadal tak, že zatímco jeden člověk si dřepl a nastavil záda za druhým stojícím, ten přes něho musel přepadnout dozadu a překulit se kotoulem vzad tak, aby to ani slyšet nebylo. Jde o to, uvolnit se a být v haře, aby se strach z pádu do neznáma vypařil jak pára nad hrncem. Instruktor, v tomto případě já, se lehounce dotýkal svými konečky prstů konečků prstů každého adepta pádu dozadu. Jen z toho letmého doteku jsem naprosto přesně věděl, jestli ten člověk lehce zvládne kotoul vzad, nebo se ztuhle a tím pádem bolestivě rozplácne o žíněnku. Bylo jasně cítit, jestli je ten člověk v haře, nebo ve zmatku a strachu myšlenek, které vytváří program v jeho hlavě.

Zkuste vyjít do pátého patra tak, že budete počítat schody jakoby v haře. Budete překvapeni, že vyjdete nahoru nezadýcháni a usměvaví. Zkuste si představit, že se vám každým nádechem trochu rozžehne uhlík pomyslně umístěný do hary, a při výdechu trochu ztmavne, a zároveň dělejte něco, co vás obvykle vůbec nebaví. Zkuste si pomy-

Slavná dynamická kaligrafie mistra Tecugyóa ze 17. století je nazvána Osamocená kapka rosy a vztahuje se k často používanému zenovému výroku „Pravá podstata já se zjeví mezi myriádami věcí“. Lidský život je podle buddhistů nejistý, jako kapka rosy, ale přesto v téhle nejistotě existuje možnost objevit a probudit pravou podstatu buddhovství. Zkušení mniši a mistři ale velmi dobře vědí, že skutečný smysl kóanů či meditační praxe se člověku zjeví ne tím, že o všem bude přemýšlet (jako filozofové všech dob), ale jen při dokonalém soustředění vědomé pozornosti do oblasti hary. Tento před mnoha sty lety mnichy a mistry empiricky zjištěný fígl, jak obelstít racionální nadvládu programu mysli, je, právě tak jako koncept makya či máji, teprve dnes stále zřetelněji potvrzován tomografickým výzkumem mozku.

slně dát do hary křik rozčileného šéfa: za chvíli zjistíte, že vám šéf přestane vadit, že jste klidní, nad věcí.

Práce s harou je nejlepší způsob, jak se naučit být prakticky neustále v klidu a pohodě. Člověk nemusí být každou myšlenkou namočen v emocích. Každá rána, úlek, každá nepříjemná událost, automaticky vnímaná harou, a ne myslí, „hlavou“, jako obvykle, je pak jen další energie. Hara navíc skýtá nejen pro umělce, adepty bojových umění a tai-či, ale i pro vrcholové sportovce a laiky obrovský (energetický) potenciál.

Velmi praktický způsob, jak natrénovat vnímání do hary, je využít řevu svého šéfa. Každý máme nebo jsme občas měli řvoucího šéfa. A každý tak víme, jak je těžké odolat emočnímu tlaku autority a nerozsypat se. Je to přitom jednoduché: až na vás začne šéf (učitel, ředitel, soused) řvát, představte si, jak je ona obrovská energie proudící z jeho úst pomalu nasměrována obloukem dolů, do oblasti vaší hary, kousek pod pupík. A zkoušejte ten řev vnímat harou. Stane se malý zázrak: čím víc bude šéf řvát, tím víc vám dodá energie, vy zjistíte, že nejste jako vždy předtím zablokováni (především v oblasti hlasivek), a zůstanete klidní. A třeba mu pak řeknete, co jste mu vždycky chtěli říct, ale tím, že jste byli zablokováni, jste se nezmohli na slovo.

Když jsem o tom vyprávěl na jednom semináři, jedna dobře stavěná paní kroutila nevěřícně hlavou, jako že to je nesmysl, pak ale začala pozorně naslouchat, a za pár měsíců přijela na další seminář jen proto, aby nám všem mohla povyprávět, jak to vyřešila se svým šéfem. Ukázalo se, že je lékařkou na jednom očním oddělení jedné malé moravské nemocnice. Každý den ráno na tohle oddělení vtrhl šéf a ji i sedm sestřiček prostě seřval. Dámy se z toho vždy vzpamatovávaly, a další den totéž. A tak se tahle paní doktorka, instruována o haře, hned první den po návratu ze semináře postavila proti šéfovi, nastavila mu břicho a nechala řvouna řvát. K jejímu překvapení emoce zůstaly pod kontrolou, a opravdu, čím víc šéf řval, tím více a snadněji zůstávala ona klidná. A když se šéf musel nadechnout, přiskočila k němu, popadla ho, pozvedla nad podlahu oddělení, a přímo do ucha mu zařvala: „Ale vždyť já tě mám nakonec docela ráda!“ Zcela šokovaný šéf dopadl na podlahu a beze slova utekl.

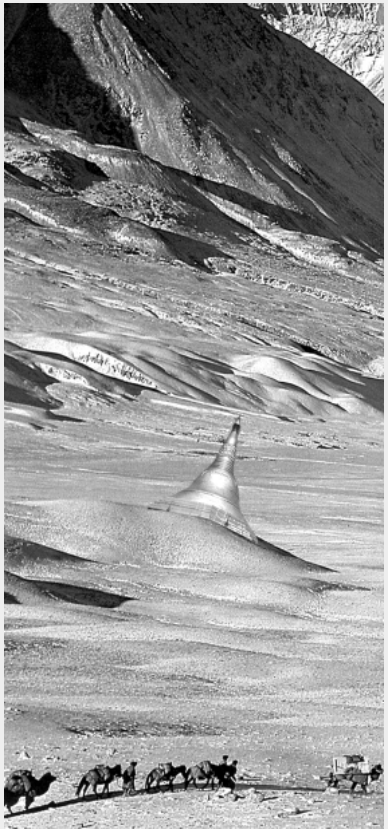
Ne že by se vše rázem změnilo. Nelze změnit člověka (ani poručit větrům a dešťům). Co ale lze, je změnit svůj vztah, postoj k člověku (šéfovi, otci, politikovi). Ještě dalších čtrnáct dnů, než toho nechal docela, tenhle šéf každé ráno ze setrvačnosti vběhl na oddělení téhle paní doktorky, nadechl se, že začne řvát, ale pak mávl rukou a odešel.

Tělo je onen nástroj, pomocí kterého lze také začít a ovlivnit pozitivní změnu. Tělo ovšem adepta meditace občas zradí. Existuje jedna disciplína, která pomáhá trénovat sílu, práci s energií, a zároveň trpělivost a pokoru.

Humor léčí. Když se člověk zplna hrdla směje, je jeho racionální část mysli odpojena právě tak, jako když dobře medituje. Slovo humor pochází z latiny (*humere*) a znamená původně *být vlhký, tekutý, jako voda*.

Jedno z největších a nejradostnějších překvapení pro ty, kteří měli tu čest a možnost setkat se tváří v tvář (nebo dokonce na delší dobu) s nějakým duchovním mistrem, je zjištění, že jsou to po většinu času chechtající se, laskavé osobnosti. Když se podíváte na žirafu nebo ptakopyska, dojde vám, že i Matka příroda má smysl pro humor. Některé mytologie tvrdí, že svět byl stvořen proto, aby se Stvořitel bavil. Možná všichni žijeme takový „kosmický“ žertík.

Při smíchu se otřásá a vibruje (a tedy uvolňuje) celé tělo. Aktivuje se svalová hmota. Zvyšuje se srdeční tep (zrychluje oběh krevní), tělo a hlavně mozek dostávají až 5× více kyslíku než při obvyklém dýchání. Dvouleté dítě se samo od sebe směje každých 35 vteřin. Čtyřleté dítě se směje každých deset minut. Dospělé, k jejich škodě, většinou smích přešel. Smích je přitom jakýsi vnitřní jogging. A především, smích a orgasmus jsou jediné tělesné aktivity, produkující dokonalou synchronizaci mozkových hemisfér (viz též str. 51, 131).



POKLONY

— Mistře, když nemám nic v mysli, co mám dělat?
— Zahoď to.
— Ale když tam nic není, jak to mám zahodit?
— No dobře, pokračuj.

Tibetské poklony jsou zvláště poctivé a pro nás Evropany nepochopitelné. Nebo, jinými slovy, buddhisté zvláště dobře vědí, že „čtením o koláči se nenajíš“ a také že „bez práce nejsou koláče“. Chci-li změnit struktury svého mozku (chování, životního postoje), dá to fušku. Výsledky jsou ale udivující a dnes i ověřeny. Známý současný čínský zenový mistr Šeng jen vyprávěl, jak se coby ve vývoji opožděný hošík, narozený v době hladomoru (chodit začal až v šesti letech), dostal do kláštera a v šestnácti začal, kromě obvyklých prací a činností i recitovat mantry a dělat poklony. Protože ale byl nevzdělaný, velmi obtížně se mantry učil zpaměti. Mistr mu na to řekl: „Tvá karma je velmi těžká, ale pokud chceš, aby se to zlepšilo, dělej denně 500 poklon před sochou bodhisattvy milosrdenství Kuan jin.“ Nejprve to nemohl zvládnout, ale postupně se to začalo dařit a za tři měsíce hoch zjistil, že se výrazně vylepšilo nejen jeho zdraví, ale i schopnost učit se a také pamatovat si mantry.

Poklony jsou jakýmsi tělesným, ale ve svých důsledcích i morálním protažením. Vždy ráno a večer se zenoví adepti a mistři klaní. Většinou stoosmkrát. Začátečníci ale k tomuto počtu mohou „dojít“, postupně se klaní 27krát, pak 54, pak 81krát. Ze stoje, se sepnutýma rukama před srdcem, se člověk skloní a ladně a plynule s výdechem poklekne s rukama opřenýma před sebou tak, aby se mohl čelem dotknout podložky či

Ranních 108 poklon na kurzu u moře v chorvatské Kanegře spolehlivě probralo pár desítek účastnic zájezdu s Jóga turistem Proč 108 poklon? Číslo 108 je pro buddhisty posvátné z mnoha důvodů. V korejské tradici např. existuje 108 jmen pro Buddhy a bodhisattvy a každou poklonou člověk vzývá a uctívá jednoho z nich. Nebo jinak, člověku na Cestě k probuzení překáží 108 základních překážek a každou poklonou se jedné z nich zbavuje (viz též str. 169).

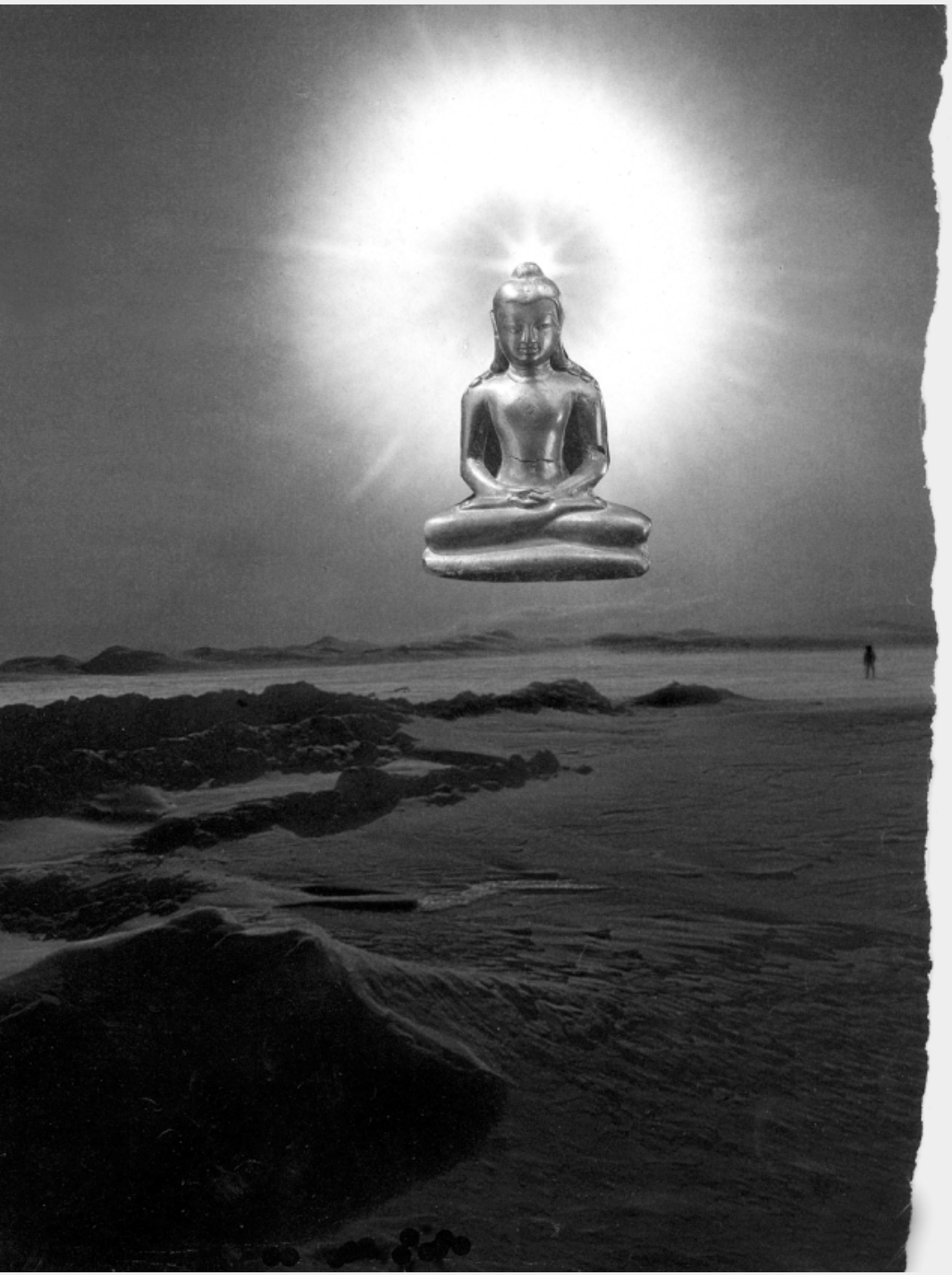
podlahy. Pak si prodlouží výdech, a postupně smývá ego tím, že ruce obrácenými dlaněmi vzhůru zvedne nad úroveň uší (symbolicky tím naznačí, že on sám, tedy jeho ego, je níže než to, čemu se klaní — tedy buddhovství, symbolizovanému soškou Buddhy na oltáři, mandalou, jantrou atd.), a s nádechem si plynule, ladně opět stoupne. To je celé. Na první pohled to vypadá jako takový rychlý a trochu upravený jógický pozdrav slunci. Podobně se ale, ne náhodou, klaní i Tibeťané, a také přívrženci islámu.

Takto popsáno to nevypadá nikterak náročně — ale ti, kteří to zkusili, dobře vědí, že to zvláště pro netrénovaného jedince rozhodně není jen tak. Nejde ovšem o pouhý tělocvik nebo aerobik. Jde o to nedělat sto osm poklon, ale jednu poklonu stoosmkrát. Jde o to zharmonizovat tento na první pohled tak složitý pohyb do jedné plynulé oslavy rytmu těla a dechu. A člověk si posílí nohy (tak jako my Západaané neumíme dýchat, tak máme také „slabé“ nohy), naučí se pokoře a skromnosti, nalezne a opakováním ustálí tělesnou (a tedy i duchovní) rovnováhu.

Zkuste to také. Celá řada těch, kteří se to naučili v rámci týdenního kurzu, a pak vydrželi dělat 108 poklon i doma, pozitivně a radikálně změnili své životy.

Ona morální a duchovní rovina dělání poklon nejlépe vyvstane při popisu skutečné příhody z počátku 80. let. Když v Polsku v roce 1981 nastolili stanné právo, mladí Poláci, žáci Seung Sahna, který již nemohl přijet, psali mistrovi, jak jsou na tom špatně a co že mají dělat. On jim napsal, že nic zvláštního, jen mají pokračovat v meditační praxi a v poklonách. Oni ale nepochopili a ptali se znovu „Co máme dělat? Poklony přece nemohou nic změnit. Pomozte nám.“ A tak mistr napsal, že on sám, v Koreji, ve svých pětašedesáti letech, začal dělat místo 108 celých 500 poklon. Polákům to stále nedošlo a znovu žádali o pomoc. Mistr jim odpověděl, že začal dělat 1000 poklon denně. A Poláci pochopili, zastyděli se a začali na sobě opět pilně pracovat.

Člověk přece nemůže skutečně a adekvátně pomoci jiným, dokud nepomůže sobě. Co nemůže ovlivnit, tím je zbytečné se trápit. Lepší je pracovat na sobě, abych pochopil, dosáhl osvícení, a pak přijdu na to, jak pomoci. Sto osm poklon denně je to nejmenší, co může adept osvícení věnovat na oltář své Cesty a konečného „probuzení“. A dosáhnout osvícení. Japonsky — satori.



POČÍTÁNÍ DECHU

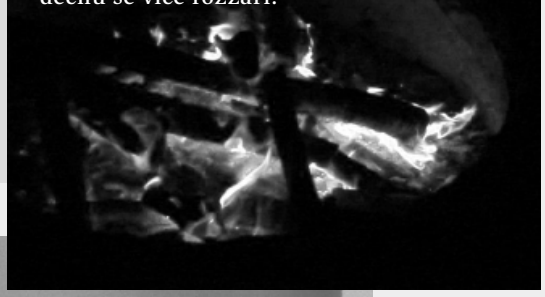
Mysl začátečníka při prvních pokusech o meditaci potřebuje alespoň něco, čeho by se zachytila. Je tedy dobré počítat dech (ideálně v haře). Začíná se výdechem — jedna, nádech — dvě, výdech — tři, nádech — čtyři a tak dál až do deseti (nádech), a pak znovu od jedničky (výdech)... Fígl je v tom udržet pozornost co nejdéle na tohle počítání, ale nesplést to, a nepočítat (po dosažení desítky) jedenáct. Pak je třeba prostě začít znovu od jedna, výdech.

V tom je půvab a technika nácviku meditace. Prostě začínejte vždy znovu a znovu. Až se vám podaří nějakou dobu dokonale počítat od jedné do deseti a znovu, mnohokrát dokola, pak začne ta pravá a nefalšovaná meditace.

Pokud vám nepůjde ani tohle, zkuste počítat číslovky v rychlejším, vám více vyhovujícím tempu, např. při výdechu „jedna, jedna, jedna, jedna“, při nádechu „dvě, dvě, dvě, dvě“ a tak dál. A opět jedna „jedna jedna jedna...“ Až se zklidníte a jakoby oddělíte od myšlenky, že počítáte, přirozeně se zklidníte v tempu vyhovujícím vašemu tělu a životnímu tempu a můžete přestat počítat.

MEDITACE NA DECH

V té nejlepší, ale pro vás pohodlné pozici, s očima mírně sklopenýma, ale rozostřenýma, zkoušejte vědomě sledovat svůj dech. Ideálně do prostoru pod pupkem, do hary. Výdech jakoby až z hary, nádech jakoby až do hary. Pomáhá, když si představíte, že máte v haře imaginární uhlík z ohniště. Při výdechu uhlík trochu pohasne, při nádechu se více rozzáří.

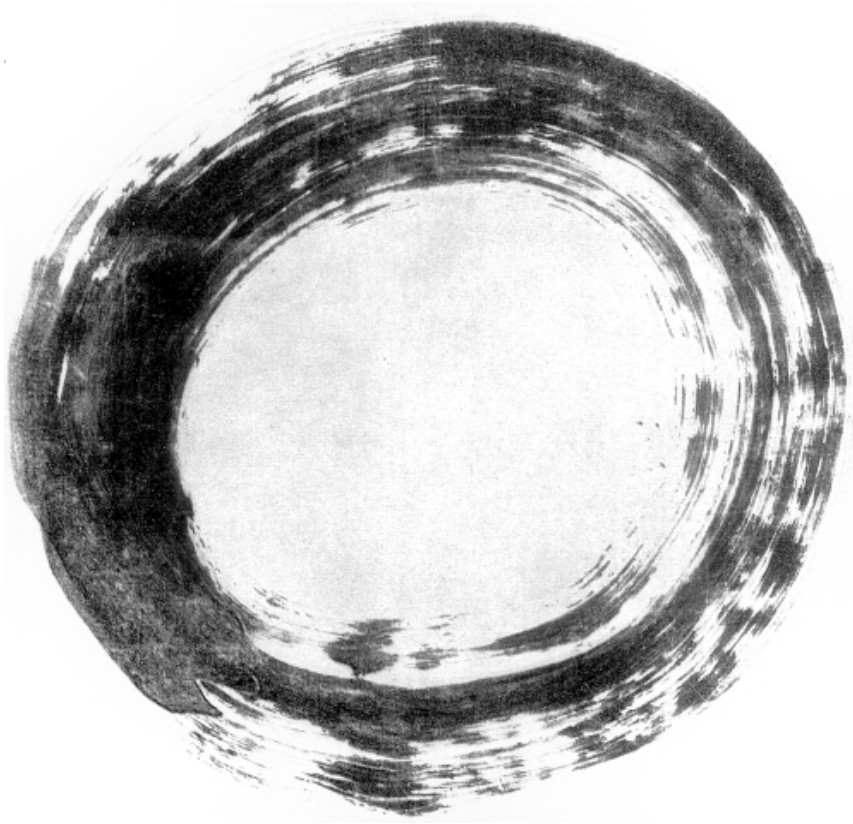


MEDITACE SLEDOVÁNÍ DECHU

Začátečníkům někdy pomáhá, když začnou sledovat svůj dech. V představě sledují, jak vzduch vniká dírkami do nosu, jak prochází nosem a klesá dolů, kolem úst do oblasti hrtanu, jak se dostává do plic (pokročilí sledují, jak se dostává až do hary), a při výdechu opačnou cestou od hary, přes břicho, bránici, plíce, hrtan a ústa až z nosu ven. Sledujte zvuk tohoto sledovaného dechu. Sledujte své pocity.

Někdy stačí vypomoci si představou létajících dveří. Výdech, dveře se hladce a neslyšně otevřou ven, nádech, dveře se otevřou dovnitř.

SATORI



Co je to Buddha?
Mysl je Buddha.

Satori je pro vyznavače zenu cílem všeho snažení. Tedy jakési probuzení (vzpomínáte?, slovo buddha znamená probuzený), osvícení. Laika asi překvapí, že satori je několik druhů, a že ještě dříve musí člověk dosáhnout tzv. kenša. Kenšó je překládáno jako vhled. Učení i zdánlivě nesmyslné příběhy a rčení mistrů, kóany, ale i vlastní doposud neřešitelné problémy — vše je rázem jasné. Člověku dojde jediné správné a možné řešení (nejen kóanu), dojde mu ona „iluzornost“ myšlení a vnímání, ale také to, že je možno vše změnit. Že je původně dokonalý, moudrý, svobodný. Věci a jevy a děje jakoby zapadnou do sebe, vše je srozumitelně přehledně jasné a dokonalé.

Ze současného hlediska může být satori jakési propojení levé i pravé mozkové hemisféry, nebo ještě jinak, odblokování onoho cenzora v našem mozku, který určuje priority vnímání. Evoluce musela nějak zařídit, aby se náš předek nerozplýval nad každým zrnkem písku, jako básník a vizionář Blake (Vesmír v zrnku písku viděti…), nebo, v dnešním světě, abychom na přechodu přestali myslet na večeři nebo pracovní problémy, ale soustředili se na auto přijíždějící nejprve zleva. Umíme se tedy soustředit na jednu jedinou věc nebo činnost, a proto přesto, že podvědomě vnímá naše tělo čtyřikrát víc, než jsme schopni vnímat vědomě, postupně nabudeme přesvědčení, že život je jen a pouze to, co vnímáme svými smysly. Co si můžeme ohmatat, očichat, ochutnat, čeho se můžeme dotknout.

Satori umožní člověku jaksi „vidět“ obě strany mince najednou. Nalézt, otevřít a spustit obrovské rezervy dokonalého těla. Psychologicky vzato, vidět a vědět, že každá negativní situace je jen jedna strana mince, že je možno se na cokoliv, jakkoliv tragického, podívat i z té „jiné“, druhé a v tomto případě pozitivní strany. V tomto smyslu je buddhismus, a zen zvláště, dokonalou a nanejvýš moderní a efektivní psychoterapií.

Chvíle orgasmu nebo vrcholného štěstí jistě zažil každý z nás. Představte si tedy, že v okamžiku kenša nebo, chcete-li, satori, prožíváte dlouhé minuty a hodiny či dny štěstí, pronikající každou buňkou vašeho těla, a všechny dosavadní problémy mají snadná řešení. Člověk v mžiku oka zjistí, že veškeré problémy jeho života byly a jsou malicherné a zbytečné, a hlavně, že on sám je už dokonalý a nanejvýš svobodný. Že jen na něm, na jeho způsobu vnímání reality záleží, jaký bude jeho další život.

Se satori, osvícením, je spojena ještě jedna potíž. Jak jej naučit, jak, když je to nanejvýš individuální zážitek mimo jakýkoliv popis, satori předat? Jak zajistit, aby byla zkušenost osvícení předána i dalším generacím? Buddha prý na jednom svém kázání místo dlouhého proslovu jen pozvedl květinu. Jeden z jeho žáků se pousmál. A Buddha věděl, že Kašapa ví. Od té doby, tedy již více jak 2500 let, je me-

Osvícení, satori, tedy to, co nelze vyjádřit slovy, se odedávna znázorňuje kaligraficky pojatým kruhem (viz malbu mistra Tóreie z 18. stol. na protější straně). V jiném známém podobenství o muži a zkrocení buvola je v deseti obrázcích metaforicky znázorněna Cesta člověka za osvícením. Na rozdíl od obvyklého evropského názoru, že jakmile dosáhne člověk osvícení, už nemusí do konce života nic dělat, ale po osmém obrázku, který představuje jen obyčejný kruh (hranice mysli jsou rozpuštěny, neexistuje ten, kdo by rozlišoval, nejsme odděleni od světa, buddhovská podstata naší mysli se rozzářila), ve světě buddhistické symboliky následuje i devátý a desátý. Na devátém se osvícený člověk ve spirále vrací na začátek: je si vědom svého spojení se světem, a tak jí, když je třeba jíst, když je třeba umýt misky, umyje misky. Na desátém opět vstupuje do města, na trh, se žehnajícíma rukama. Nezáleží mu na tom, co si o něm myslí druzí: je svobodný, milosrdný, moudrý.
Když se slavného propagátora zenbuddhismu, D. T. Suzukiho, ptali na jeho zážitek osvícení, nikdy o tom nehovořil. Jednou ale zmínil, že jednou či dvakrát měl „velký prožitek, ale milionkrát prožil krátké okamžiky, kdy se chce člověku tančit“.
Jiný mistr na otázku, jak se liší člověk před osvícením a po něm, odpověděl: „Samozřejmě, je to stejné. Akorát po osvícení vše vykonávám půl metru nad zemí.“
Když se americký žák zeptal rinpočeho Trugpy: „Co bude, až se z vás stane plně osvícený Buddha?“, rinpoče odpověděl: „To je jen začátek.“
„Začátek čeho?“ „Duchovní Cesty.“

MEDITACE PRO POKROČILÉ (TIBETSKÁ)

Představte si, že jste celí, včetně těla mysli, ponořeni do dokonalé temnoty. Připravte se na světlo. Představte si světlo, které začne zářit z vaší hary. Světlo vás postupně prostoupí, a začne zářit nejen vaše tělo, ale i okolí. Představte si spoustu paprsků, které z vás vycházejí. Světlo a teplo naplní vaše tělo.

Představte si, že světlo už prozařuje celé obrovské území, a dokonce i celou planetu. Není to nic hmotného, není co uchopit, je to jen světlo. Vy i celý svět jste světlem. Jste sjednoceni, jste světlem, ve kterém se koupe vesmír. Temnota již neexistuje.

MEDITACE NA ČERVENÉ SVĚTLO

Představte si, že jak tak vzpřímeně sedíte v meditační pozici, skrz páteř se začne zdola vypínat tenoučký paprsek červeného světla. Je tenký jako nitka. S každým nádechem ten paprsek nechejte ztloustnout. Postupně vám páteří a směrem nahoru svítí paprsek silný jen jako špendlík, pak jako tužka, potom jako srolované noviny, pak jako kmen stromu, potom jako sud, kotel lokomotivy, horské pleso, rybník, jezero, kráter velikánské sopky, celé Čechy, celá Evropa, celá zeměkoule… (Pokročilí a odvážní mohou jít v představě dál a dál. Není se čeho bát, onen moudrý rádce ve vás vždy ví, kam až přesně se můžete odvážit.) Vychutnejte si na nějakou dobu představu, že jste velkým všeobjímajícím červeným světlem, a potom pomalu, s každým výdechem, snižujte objem světla pozpátku, abyste skončili s představou, že vám páteří prochází paprsek červeného světla tenký jako nitka.

PRO POKROČILÉ (MLČENÍ)

Zkuste den, dva, tři vydržet mlčet. Nejlépe to funguje v průběhu sešinu, zásezu, v nějakém meditačním centru. Po dvou třech dnech zjistíte, jak je vše najednou energetičtější, průzračnější, a jak jste se „očistili“. (Pamatujte, pythagorejci, žáci slavného filozofa a vědce, museli držet „bobříka mlčení“ celých pět let.)

PRO POKROČILÉ (EXPANZE)

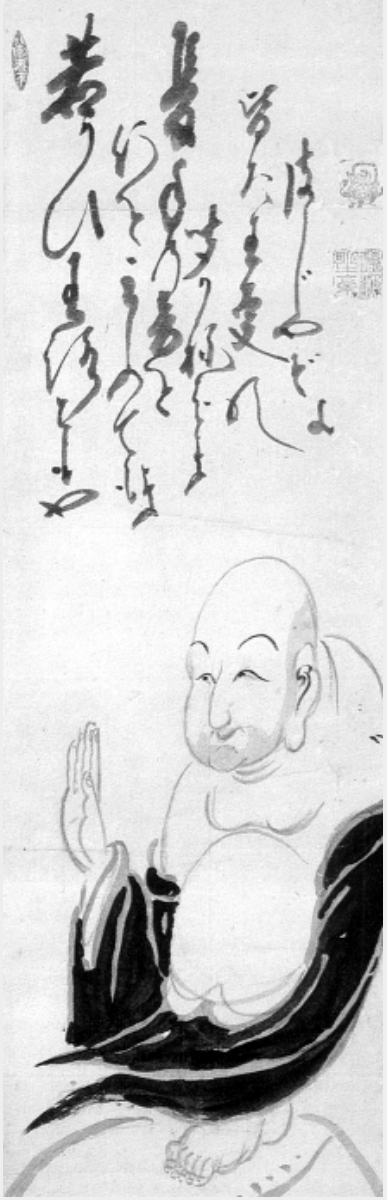
Po základním zklidnění v dokonalé meditační pozici si s každým nádechem zvětšujte imaginární plochý mrak nahoře na imaginární obloze nad vámi. Když už je jako celý svět, s dalším nádechem tento horizontální rozměr protněte imaginárním vertikálním rozměrem — nechte svou myšlenku vystřelit ze středu země až daleko do vesmíru. Zkuste tenhle pocit vesmírné expanze chvíli udržet v mysli, a pak se s každým výdechem postupně znovu vraťte do svého obvyklého těla.

toda k „probuzení“ vedoucí, a zkušenost satori, předávána přímo, nezprostředkovaně, z mistra na žáka. Na rozdíl od jiných forem a sekt buddhismu, na rozdíl od jiných duchovních nauk předávaných jen písemně, zen dokázal uchovat nejen ideu, že osvícení je možné (a dokonce ani nezáleží na pohlaví, barvě pleti, na vzdělání či inteligenci adepta), ale také metody, k němu vedoucí. A ještě je propracovat, obohatit a zdokonalit tak, aby byly vždy dobově aplikovatelné.

I v dnešní zenové praxi se pro tento účel používá jak celé soustavy kóanů, tak pohovorů žáka s mistrem–učitelem, aby měl mistr naprostou jistotu, že žák skutečně ví, co to je osvícení. Mistr pak vyhotoví jakési osvědčení (inka), žák pak nesmí ještě tři roky učit. Mimochodem, vážení, tohle je na rozdíl od moderních západních terapií geniální a osvědčený institut — znáte to, každý čerstvý absolvent čehokoliv chce okamžitě měnit svět, a všichni z nedávné historie víme, kam tyhle dobře míněné akce vedou. Teprve potom původně žák — teď již mistr může, chceli, učit své žáky.

Duchovní transformace vědomí každého z nás může změnit svět. Jinými slovy, nebude-li každý z nás a celá globální společnost v nejbližších desetiletích stále duchovnější, nebude vůbec. Na jedné diskusi o limitech dosavadních způsobů myšlení jsem na počátku 90. let navrhl způsob, jakým by se dal změnit svět. Při OSN by byla sestavena jakási „rada moudrých“ (z nejméně osmi všeobecně uznávaných duchovních mistrů), která by vyhlásila, že každý, kdo prokazatelně dosáhne (touto radou ověřeného) osvícení, dostane za rok poté deset milionů dolarů. Zkuste na toto téma „meditovat“…

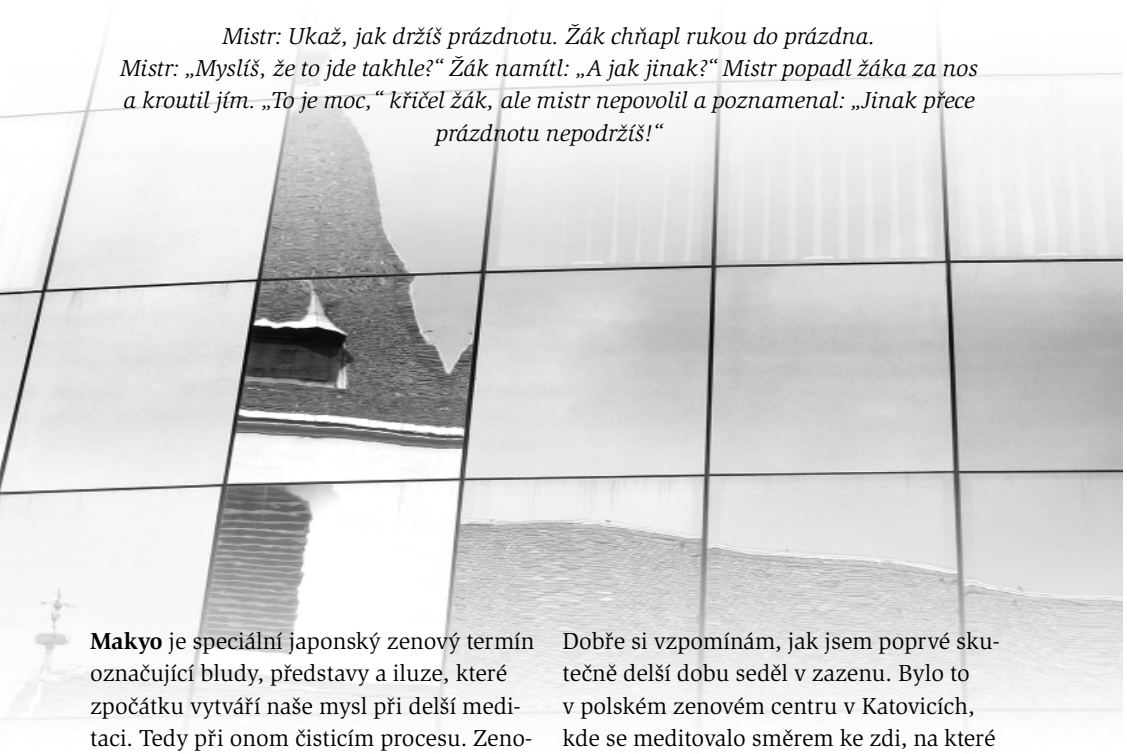
V rámci meditačního procesu ale každý musí projít obdobím, kdy se nedaří, a mysl začne zlobit. Například vyrábí jak na běžícím pásu halucinace. Makyo.



Jeden z nejslavnějších zenových mistrů Hakuin (17. století) dosáhl osvícení při řešení kóanu Zvuk jedné ruky (viz str. XX) a často ho i maloval. Ruka symbolické figury zenového mistra, která je znázorněna přehnaně kruhově (kruh jako symbol osvícení a nekonečna) ukazuje také na kaligrafický nápis, který zní: „Vy všichni inteligenti — ať říkáte cokoliv, jestli nevíte, jak zní zvuk jedné ruky, všechny vaše vědomosti jsou jen hromada smetí.“

MAKYO

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



Makyo je speciální japonský zenový termín označující bludy, představy a iluze, které zpočátku vytváří naše mysl při delší meditaci. Tedy při onom čisticím procesu. Zenoví mistři na vlastní „mysl“ zkusili to, co provází každého začátečníka při pokusech o ponor do hlubin vlastního vědomí. Současní hledači drogových (houbičkových či ayahuascových) úletů, někdejší jogíni, mystici, ale i spiritisté, nebo malíř František Kupka a jemu podobní nadšení hledači absolutna také brzy zjistili, že počátek takového skutečného zklidnění mysli je provázen geometrickými vizemi, či dokonce přeludy a vidinami. Zatímco adepti jiných mystických a extatických tradic (včetně křesťanské a islámské) se těmito vizemi nechávají unášet (či zastrašovat), zenoví učitelé rozumně nabádají mnichy, aby se nedali ovlivnit a zastavit v meditačním úsilí. Je to jen *makyo*, chvilkový přelud, není to nic důležitého, říkají. Je třeba jít dál.

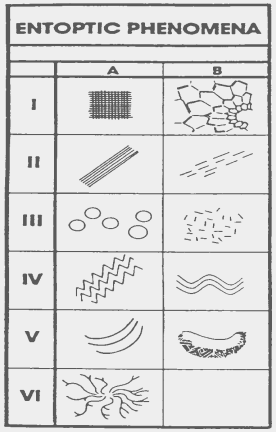
Dobře si vzpomínám, jak jsem poprvé skutečně delší dobu seděl v zazenu. Bylo to v polském zenovém centru v Katovicích, kde se meditovalo směrem ke zdi, na které byla připevněna pytlovina. Já tenkrát nic o makyu a technice zazenu nevěděl, a prostě jsem poslechl, co mi bylo řečeno: „Seď zpříma v lotosu, bez jediného pohybu, s očima trochu sklopenýma, ale jaksi rozostřenýma, a počítej dech od jedné do deseti.“ Pozici jsem už uměl, výdrž jsem měl taky, ale to, že se mi před očima začne pohybovat stěna a pak se na ní budou promítat nejrůznější obrazce, tvary a výjevy, mne překvapilo a zpočátku trochu vystrašilo. Naštěstí jsem večer v místní strojopisné samizdatové knihovně našel polský překlad knihy P. Kapleaua Tři pilíře zenu, ve které tento kanadský a první současný mistr zenu nepoučeným Evropanům (na rozdíl od Asiatů, kteří to nikdy nepotřebovali, protože klášter byl téměř u každé vesnice) vysvětluje, jak sedět, co v zazenu dělat a čeho se vyvarovat a jak.

Skutečnou a vědecky ověřenou teorii vzniku těchto (entoptických) vizí ještě neznáme, to ale nic nemění na pronikavé a empirické moudrosti dávných prvních adeptů a mistrů zenu, kteří rozeznali fyziologický původ těchto přeludů a již celá staletí tak šetří spoustě meditátorů řadu nepříjemností.

Oni dávní mistři a guruové měli pravdu. Svět je skutečně iluze. Svět je to, co každému z nás promítá mozek na monitor mysli. Navíc s půlvteřinovým zpožděním (aby stihl sladit smyslové vjemy s databází paměti, databází emocí a sjednocující vlnou elektrických kmitů o 40 Hz). Iluzí bylo a je také podlehnout tvrzení o jediné objektivitě dneška, vědě. Je stále zřejmější, že iluzí, májou, je i právě ona zvláště v minulém století (a bohužel u nás doposud) staletí tak obdivovaná a propagovaná „objektivita“ vědců. Každý vědec je přece jen člověk a i on tedy žije v téže půlvteřinové iluzi přítomnosti. „Nad podílem nevědomí ve vědě nelze jen tak mávnout rukou,“ píše S. Pollack. Každý, i ten proklamativně nejobjektivnější vědec (nebo ryzí racionalitou se neustále zaštiťující makroekonom), ať se ohání objektivními podklady svých tvrzení sebevíc, je tedy také ovlivněn tím, co mu nevědomě zabarvuje jeho „objektivitu“.

Dlouhodobá meditace tak je, dokud nepřijdeme na efektivnější a především rychlejší způsob práce s myslí, doposud jedinou známou metodou, která dokáže prokazatelně transformovat (a nepřímo pozitivně ovlivnit) i ony nevědomé, od první vteřiny života hluboce zafixované (bohužel většinou negativní) emoce, jimiž naše běžným životem rozbouřená mysl přímo oplývá.

Jak takovou rozjitřenou mysl zklidnit? Součástí většiny japonských zenových klášterů je malá či větší zenová zahrada.



Jeskynní kresby paleolitických Evropanů, skalní malby amerických Indiánů, nebo kresby v Africe sice zobrazují zvířata, lidi a lido-zvířata, ale jsou doprovázeny množstvím teček, spirál, křivek a linií. Doposud nikdo netušil, co znamenají. Už příslušníci Klubu hašišinů, např. Baudelaire, Balzac a Victor Hugo, zkoumali vliv indického konopí na vnímání člověka. V určitém stupni transu popisovali opakovaně velmi barevné, živoucí vize kol, vírů, spirál a duh. Heinrich Kluver (1926—1966) analyzoval tyto vizuální formy a zjistil, že např. při intoxikaci mescalinem „se člověk nemůže podívat na bílou zeď, aniž by viděl barevné obrazce: mříže (struktury včelího úlu, výšivek, řezby aj.), sítě, tunely, aleje, spirály“. Jihoamerický indiánský kmen Tukánů kupříkladu všechno, čemu my říkáme umění, ztotožňuje s obrazy vyvolanými „yagé“ snem. Úžasné polychromované ornamenty, které zdobí čela obytných domů, abstraktní motivy na jejich keramice, oděvy z kůry, nádoby z tykve či hudební nástroje — to vše, jak říkají, se jim vyjevuje a opakovaně vrací pod vlivem psychedelického nápoje. Podle Tukánů se geometrické a abstraktní motivy objevují na počátku intoxikace yagé. Claudio Naranjo popisuje typické vize při „yagé“ sezeních, v nichž se ikonické vidění neustále mění a vrací do měnících se geometrických vzorů (forem). Obecně užívaný název pro všechny tyto představy geometrických forem je „entoptické vize“(viz obr.). Je to označení pro vizuální pocity, jejichž původ je pravděpodobně ve zrakovém centru mozku. Barevné a živoucí vize, ovlivněné vzpomínkovým aparátem z hlubších vrstev vědomí, se kombinují a vizuálně mění do geometrických struktur. Zdá se, že vzpomínkový aparát má původ i transpersonální nebo archetypální.

ZENOVÉ ZAHRADY

Nejslavnější „suchá“ zahrada Ryoandži v Kyotu (obr. nahoře a na protější straně), ale i půvabná malinká „zahrádka“ poblíž hotelu Richmond v Karlových Varech (viz str. 116 dole) nabízejí návštěvníkům klid a pohodu pro tělo.

Sestavy kamenů a cestičky zenových zahrad symbolizují náročnost Cesty zenu.
Osamu Mori

Zenové zahrady jsou obyčejnými zahradami jen na první pohled. Když už se někdo rozhodne meditovat, obvykle tak činí na místě v prostředí k tomu určeném. Také forma, tedy nějaká ta speciální meditační pozice, je dána. Jak ale nabídnout výhody meditace člověku, který to vše z principu odmítá? Víte, že existují zahrady, které vypadají zdánlivě jen jako zahrady? Jejich smysl je ale daleko hlubší a především rafinovanější. Projdete-li takovou zahradou, a dojdete-li do čajového altánku, kde si dáte šálek zeleného čaje, ani si neuvědomíte, že cestou jste si dokonale tělesně, ale především duševně, odpočinuli. Japonské zenové zahrady jsou tou nejvíce sofistikovanou verzí umění nechat vlka nažrat a zachránit kozu. Již tisíce let jsou tyto zdánlivě obyčejné, ve skutečnosti však nanejvýš pečlivě vymyšlené a realizované kousky nenápadně zabstraktnělé přírody tou nejnenápadnější, ale právě proto nejefektivnější formou meditace. Jejich tvůrci, zdánlivě jen pečliví zahradníci, ve skutečnosti ale duchovní mistři a nanejvýš rafinovaní umělci, vytvořili ve svých po staletí přesně a pečlivě udržovaných zahradách jak vysoce estetický ideál spojení člověka s přírodou, tak praktickou metodu, jak návštěvníka nenápadně a jaksi nevědomky dokonale zharmonizovat: Jak velmi praktický a zdraví člověka udržující kousek sezónně se obměňující přírody, tak asi to nejdokonalejší umění všech umění. Jak možnost obdivovat a vychutnávat čas denních a ročních period, tak naznačit relativitu času a schopnost lidské mysli vůbec jen uvažovat o jakési cyklické nesmrtelnosti (nebo dokonce ji oceňovat). Zdánlivě obyčejný kousek půdy s potůčkem, stromy a keři, cestičkou a lucernou — a přitom vrcholný a dokonale promyšlený a účinný symbol cesty za duchovností.

Zahrady jsou samozřejmě denně udržovány, a různé ozdobné linie v písku nebo štěrku denně „vyráběny“ mnichy. Co jiného je taková tvůrčí práce na zahradě, než meditace?

Zenové zahrady jsou i na evropské, natož na americké poměry, velmi staré umělecko-duchovní počiny, ale zároveň i naší současností ještě ne dost oceněné návody na dosažení harmonie těla a duše. Již v kronikách z 6. století se píše o jistém zahradníkovi, který přišel až z Koreje, aby v zahradách císařského dvora založil zahradu s kopečky, stromy, keři, květinami a dokonce pěstěnými rybami v rybníčku. Dřevěné modely těchto prastarých zahrad z období Nara (8. století) jsou dodnes největšími poklady současných japonských muzeí. V období Heian (8.—12. století) už umění japonských zahrad dosáhlo svého vrcholu.

Japonské zahrady musí obsahovat (v rozdílném poměru) a) kopečky a rybníčky nebo potůčky a prameny, či dokonce vodopády, b) kameny a skalky, c) zahrady obklopující čajový altánek, d) sestavu kamenů, e) lucernu. Každá zahrada návštěvníkovi, který nejprve musel projít řemeslně dokonalou branou „na cestě k čajovému altánku“, nabídla pohled na v různých dobách rozkvétající rozličné keře, stromy a květiny, záměrně co nejzakřivenější zahradní cestičky a stezky, u altánku často z plochých kamenů, poskytující vždy nové

a překvapivé pohledy, dřevěné či kamenné můstky přes potůčky nebo části rybníčků, různé z přírodních materiálů umně zhotovené zídky, ploty a plůtky a nakonec malou vodní nádrž s bambusovou naběračkou a kamennou nebo železnou lucernu.

V takové zahradě se nic nesmí opakovat. Návštěvník se v ní nesetká s rovnými liniemi — cestičky, plůtky, vše se kroutí a zahýbá. Je-li jedna strana cestičky ozdobena a ohrazena plotem z bambusu, druhá strana je orámována živými keři. Stromy i keře jsou vysazeny a umístěny tak, že kvetou pokaždé jindy, takže téměř po celý rok tam něco kvete. Odkudkoliv se člověk podívá, vždy se mu naskytne jiný pohled, který navíc velmi často využívá tzv. vypůjčeného pozadí. Zahradní mistr architekt využil například možnosti pohledu na vzdálené hory nebo moře, či pásmo vysokých stromů atd.

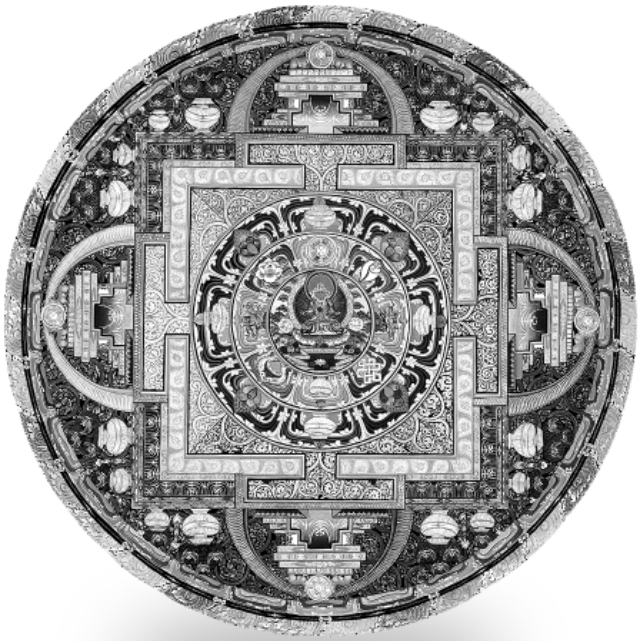
Nejde přitom o nic jiného, než dojít do čajového altánku a dát si šálek zeleného či nějakého místního čaje. Cesta do altánku je ovšem tak rafinovaně promyšlená a realizovaná, že člověk do altánku dorazí již odpočatý — jeho mysl se vyprázdní, a čaj a sebe tak může náležitě vychutnat.

V takové zahradě jsou pak květiny, nádržky na vodu, kameny, rohože a podlahy čajového altánku jakýmisi přirozenými mandalami.

MANDALA

Moudrý muž vidí prostor a nerozlišuje menší jako příliš malé ani větší jako příliš velké – ví, že hranice a měřítka neexistují.

Lao-C'



Mandala je vizuální transformativní syntéza tvarů, barev a symbolů v prostoru a čase.

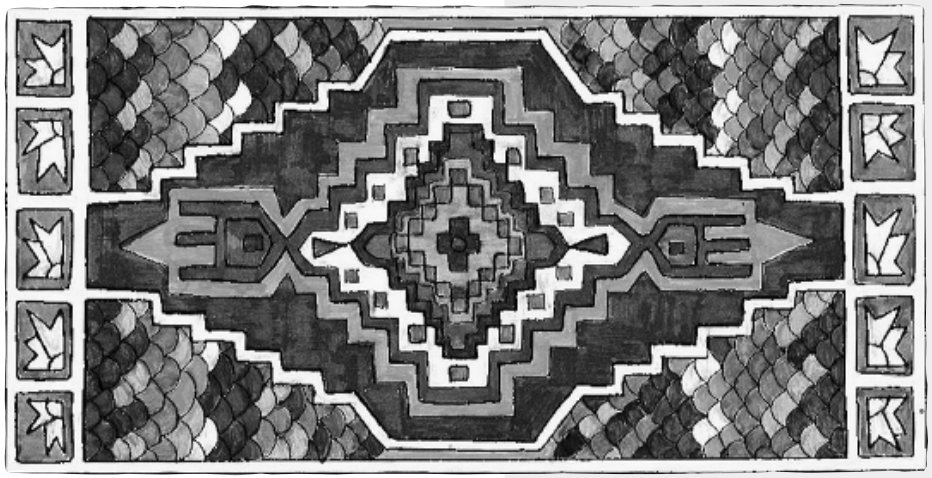
Na jednom diskusním večeru, poté, co účastnice vyslechly mou přednášku o meditaci a zvláště výhodách hudby a zpěvu pro harmonizaci těla a psychiky člověka, se jedna žena, mluvčí celé skupinky, zeptala: „Existuje nějaká forma vizuální meditace? Hovořil jste o tom, že při meditaci je nejlépe zavřít oči, tedy přesněji, že když člověk otevře oči, okamžitě začne fungovat spíše levou mozkovou hemisférou, z čehož tedy plyne, že posuzuje, hodnotí, kritizuje. Zmiňuji to proto, že my tady jsme ženy malířů a když jsme jim navrhly, aby si poslechli nějakou meditační hudbu, odmítli to s tím, že oni by k meditaci potřebovali spíše nějaké obrazy. Existuje tedy vizuální meditace?“

A já jsem mohl začít vyprávět nejen o tibetských mandalách. Mandala symbolizuje jakési „duševní“ ohlédnutí, pohled zpět, tam, odkud jsme přišli, kde začíná vědomí reality. Není to snadné – vyžaduje to přinejmenším nějakou (bezpečnou) techniku. Mandala reprezentuje pohled zpět do „úst, která požírají prostor a čas“. Proces meditace (na mandalu či jantru) má obrátit pohled mysli dovnitř a dohlédnout přímo do centra procesu vzniku vědomí světa.

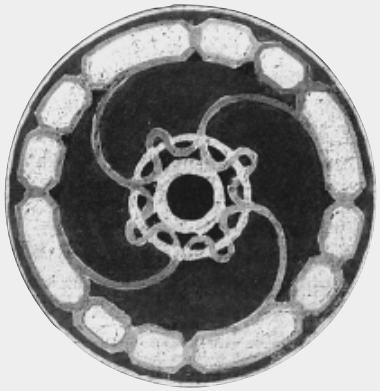
Slovo mandala má svůj původ v sanskrtu a je složeno ze dvou částí, manda (pravá podstata, esence věcí) a la (dosáhnout, získat). Je to vizuální představa ideálního řádu, ideální společnosti. Ve vesmíru mandaly je všechno rovnocenné, dokonalé, vzájemně související.

V Indii a Tibetu (ale také v jiných starých esoterických disciplínách našich předků, např. v praxi pískových „maleb“ šamanů Navažských indiánů) se kreslí soustředné kruhy a jiné geometrické obrazce, které slouží jako meditační a uctívaný prostředek k dosažení alternativních stavů vědomí. Rituály a ceremonie spojené s mandalovou prací pomáhaly a pomáhají adeptovi nalézt svůj „střed“, svou jistotu. Richard Long, který se proslavil svými land-artovými kompozicemi, řekl, že je to „snaha zobrazit ten okamžik, kdy zážitek jednoty člověka s přírodou a jeho okolím vytváří něco osvobozujícího a očistného“.

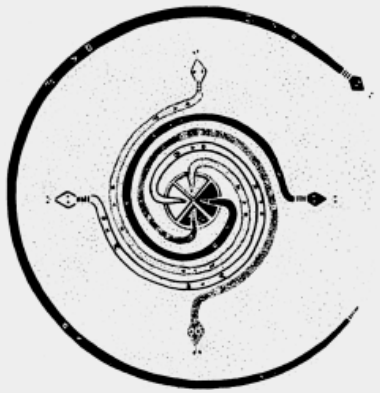
„Muži se po skupinkách odebrali do velmi horké lázně. Zatímco ženy bubnovaly a odříkávaly mantry, muži začali zrychleně dýchat, podobně jak to známe z holotropní terapie. Rytmus bubnů, horká voda a zrychlené dýchání udělaly své – po chvíli jsem se ocitl ve zvláštním transu. Před mým vnitřním zrakem se po určité době objevily zvláštní abstraktní obrazy, které mne hluboce uklidňovaly. Rituál trval asi hodinu, pocit naprosté vyrovnanosti, harmonie a příjemné euforie přetrval ještě několik týdnů.“ (Zpráva účastníka „potní lázně“ v současném Íránu) Domnívám se, že právě tak jako tvary, barvy a detaily mandal, ani ornamenty muslimských mešit či vzory koberců nejsou náhodné (viz též str. 113).



Malování mandaly pískem je několikadenní meditací.



Studie pro koberec (Fr. Kupka).



Léčebná mandala indiánů Navaho.

Univerzalita mandaly tkví v soustřednosti, principu středu, v harmonii: „Vše, co je vlevo, má odpovídající rozměr také vpravo, vše, co je dole, odpovídá tomu, co je nahoře: ten, kdo to zakouší, kdo tím žije, je ten, který nalézá svůj střed ve vědomí věčného Teď!“ (J. Arguelles)

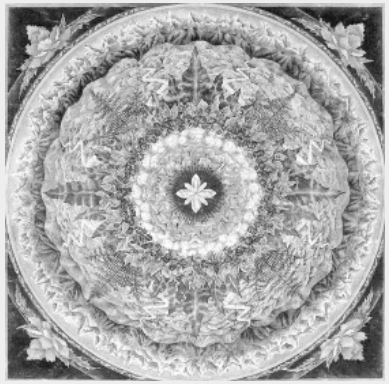
Žijeme v moři protikladů. Kontrast, oscilace mezi koncepcemi, principy (muž a žena, bílá a černá, nebe a země, den a noc, plus a minus, hmota a duch), to je naším údělem. Naneštěstí zakoušíme většinou jen ony protikladné extrémy, aniž bychom si byli neustále vědomi jejich vzájemné spojitosti a neoddělitelnosti. Vnímáme tak svět jako neustálý boj, protože nám chybí střed, centrum. Mandala je obrazec i proces centrování, hledání a nalézání středu. Právě protože je to obrazec (a tedy i následný proces) tak pravidelný a harmonický — neexistují zde špatné či dobré zkušenosti.

V podstatě jde o vizuální konstrukci korespondující se základní vizuální zkušeností: když se na chvíli soustředíte na obraz soustředných kruhů, po chvíli zjistíte, že se vám jednotlivé kruhy začnou slévat, nebo budete imaginárně vtahováni dovnitř atd. Oko samo je vlastně mandala. (Starodávní „vizionáři“, mudrci, viděli, ač mnozí z nich tak jako Homér byli slepí a moudré knihy starých Indů se nazývaly védy, etymologicky od „vidět“, „vidění“, vědění — odtud i slovo „věda“.) Mechanismus působení mandaly může být založen i na tom, že paprsky směřující čočkou do našeho oka jsou registrovány sítnicí, ale právě v místě zakončení zrakového nervu, v místě, kde nic nevidíme, se obvykle promítá střed pozorované mandaly. Dalo by se říci, že zatímco většinu obrazců a pravidelností mandaly vnímáme obvyklým způsobem, tedy cestou: oko, sítnice, signál, zrakové centrum a asociace, uvědomění si vnímaného objektu, zrakový nerv registruje přímo (nezkresleně a necenzurovaně) to, co tvoří střed mandaly.

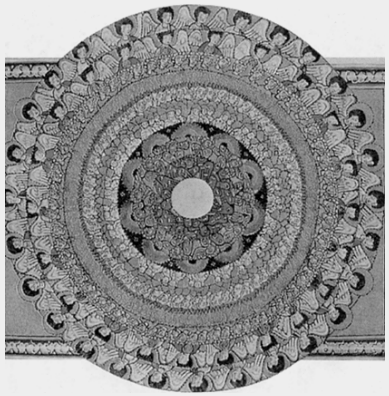
Klasická tibetská mandala představuje symbolický palác, pevnost či vládcovské město. Tak jak adept prochází jednotlivými stupni a branami, tak jak medituje na symboly s těmito úrovněmi spojenými (soucit, láska, víra, krása), tak jak ztrácí pojem času a prostoru, stává se postupně a je tím, na co medituje. Zjednodušeně řečeno, co vidí, tím je. Co má před očima (rozuměj spíše těma vnitřníma), to má v mysli. Stává se harmonií, ideální svět mandaly se stává jeho vnitřním světem. A opačně, z hlediska nás, lidí této doby, je-li člověk obklopen ze všech stran nepořádkem, chaosem, má i uvnitř, ve své mysli, nepořádek a chaos.

Vnější formální rysy tohoto procesu, uctívání symbolů, rituály a oběti, jsou jen způsoby a prostředky, jak se „vrátit“ a jak možnost návratu v prostoru a času v mysli udržet. Proces meditace na mandalu (v klasickém tantrickém či tibetském slova smyslu proces uctívání mandaly) pomáhá sjednocovat emoce či imaginaci na jedné, a fyziologické reakce organismu na druhé straně. Mandala „učí“, že vše (co vznikne aktem stvoření) jsou věci, tedy to, co považujeme za hmotné, ale že nesmíme zapomínat, že i „věci“ jsou výsledkem a prezentací střetávání a sjednocování energetických polí a sil. Duhu můžeme pozorovat jen tehdy, když se sluneční paprsky, vodní kapky a další atmosférické procesy setkají v místě a času — s tím, kdo pozoruje. Stejně tak nám např. šrí jantra (geometrická mandala z vzájemně propletených trojúhelníků, viz obr.) připomíná, že všechny věci, situace, příčiny i jejich následky jsou vzájemně propleteny, a pocit oddělenosti a osamocenosti existence člověka a jakkoli různých objektů, např. kamene, rostliny, mraku, motýla či hvězdy na noční obloze, je jen produkt lidské mysli.

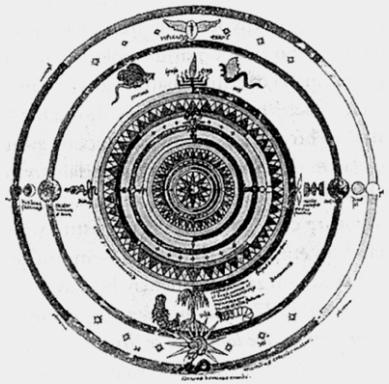
Koncept času a závislost na iluzi času zde hraje velmi důležitou roli. Mandala obchází představu jednotného, stále se odvíjejícího času.



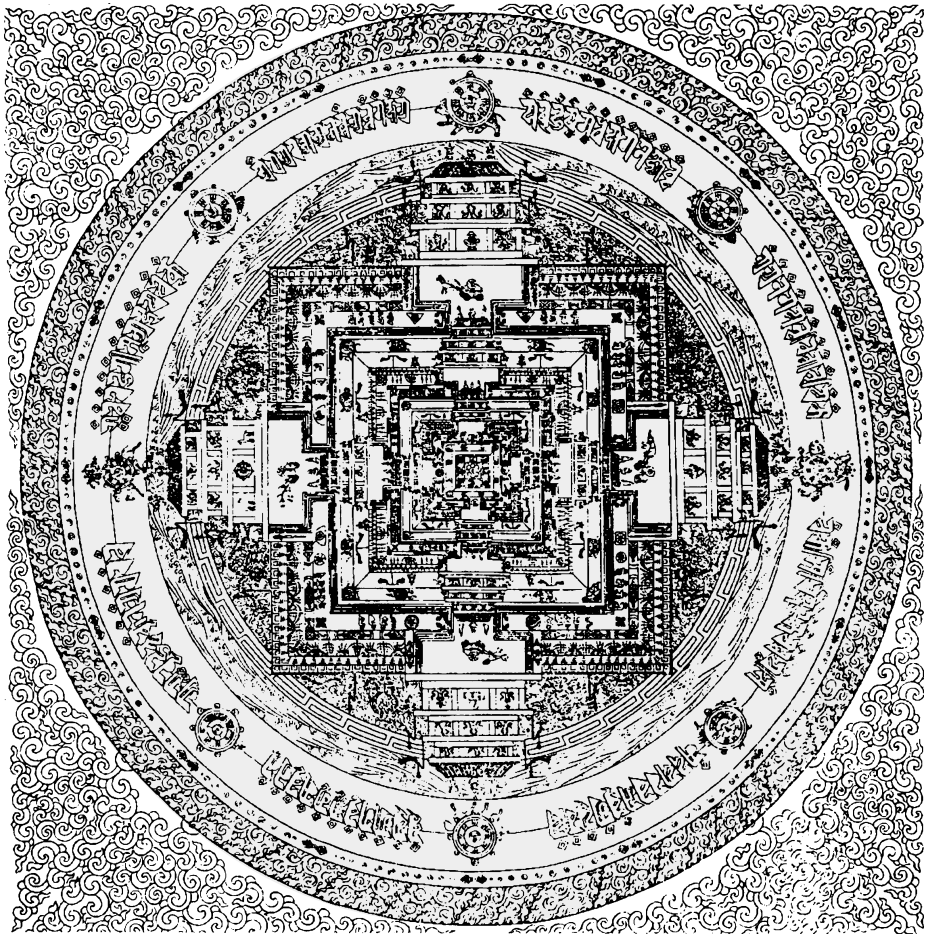
Současná ekologická mandala Země.



Vize sv. Hildegardy z Bingenu (12. stol.).



C. G. Jung: Mandala moderního člověka.

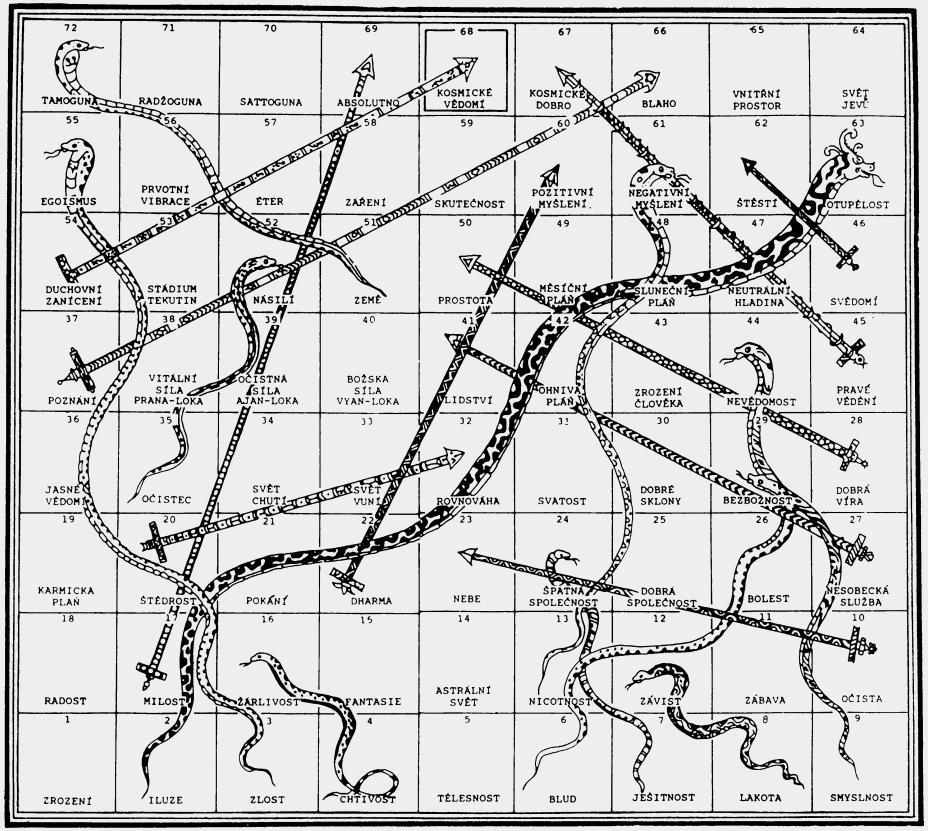


Stejně jako při optimálním poslechu hudby je velmi důležitý mandalou evokovaný okamžik Teď a Tady (včetně následného umění nelpět na koncepcích času a symbolů) i dnes, a právě dnes. Je také možností nácviku umění být teď a tady, tedy v přítomnosti, což je prý jedním z rozhodujících momentů klasifikace i potenciálního řešení krize současného vědomí světa.

Prokázalo se např. že čas, který fyziologicky člověk skutečně vnímá, trvá jen dvě až čtyři vteřiny — vše před i po je jen iluze, již zmíněná mája, produkt našeho stylu vnímání a stereotypu myšlení. Mandala (či její pouze geometrický ekvivalent, jantra) je zároveň prostředkem i obrazovým vyjádřením cíle. Návod s instrukcemi i proces meditativní cesty časem ke vnímání existence nezkreslenému smysly.

Mandala symbolizuje harmonii. Černá je vyvážena bílou, smutek radostí, smrt zrodem. Přeneseno do lidského rozměru současníka — pochopit svět analýzou či studiem stále menších rozměrů a částic, vypreparovaných z celku a kontextu, už nefunguje. Superspecializace odborníků je přitom brzdou a slepou uličkou. Právě naopak: programátorské úspěchy teenagerů,

holistické programy řešení ekologické, sociální i vzdělávací krize, jakož i celosvětově se šířící hnutí rozvoje lidských potenciálů prokazují, že staroindický (nebo tibetský, čínský) způsob vnímání světa jako propojeného celku, zároveň ve středu a všude kolem, symbolizovaný mandalou, je znovu nanejvýš platný a nutný. Je třeba začít jinak myslet. Ne lineárně, ale holisticky, vztahově, ve více vrstvách (počítačština již zná termín fuzzy logic, mlžná logika). Pro negramotné adepty duchovní cesty je tu navíc jakási velmi jednoduchá a názorná mandala života, kolo bytí.



Pradávná desková hra Líla (původně Hra vědění) představuje jakési pozemské vyjádření věčného povzdechu lidí nad podivnostmi, jakými se ubírají jejich životy v rámci hry, kterou s nimi božstva hrají. Podobně jako se generace českých dětí učily tržní hospodářství ze hry Monopoly, jde o dokonalý výukový proces základních termínů a koncepcí pradávné Indie. Hráč hází kostkou a po jednotlivých políčkách postupuje celkem po osmi úrovních (sedm čaker a poslední úroveň, která je nad koncepcí čaker), ale na rozdíl od Člověče, nezlob se může buď propadnout dolů (spolkne ho had násilí, negativního intelektu, nevědomosti, bezbožnosti, egoismu apod.), nebo naopak povznést do vyšších úrovní (pomocí šípů poznání vědomí, nesobecké služby, pravého poznání, dobročinnosti či očištění aj.). Kniha v příloze pak zájemci podrobně osvětlí jednotlivé úrovně a pojmy. Pokud si Líla zahrajete několikrát, zjistíte třeba, že někteří „hadi" vás budou posílat do nižších úrovní až nebezpečně pravidelně, a začnete uvažovat o tom, že to možná není náhoda. Začnete poznávat sami sebe. Ve hře i v životě.

KOLO BYTÍ

Jak se adept blíží ke středu mandaly, blíží se i ke středu svého vnitřního světa.
Jakmile „vstoupí“ do mandaly, ocitá se v posvátném prostoru mimo čas
a série meditací mu pomáhá nalézt Boha ve svém srdci…“

Mircea Eliade

Kolo bytí, zobrazující cyklus životů a smrtí, je návodem, meditačním polem i ideálem pro miliony buddhistů na celém světě. Představte si, že byste coby malíř (nebo třeba filozof, historik, teolog, fyzik či kosmolog) dostali úkol namalovat Obraz světa, na kterém by byly zobrazeny a zašifrovány do symbolů všechny lidské vědy, včetně ideálu lidského snažení a smyslu lidské existence. Navíc by vaše dílo mělo obsahovat i program dešifrování a návod s instrukcemi pro cestu do onoho ideálního stavu harmonie mezi vnějším a vnitřním, mezi člověkem a jeho myslí, okolím a dobou, ve které žije. Že je to absurdní představa? Pro nás, Evropany, ano — Tibeťan (a Ind či Japonec) má mandalu. A negramotný vesničan *Kolo bytí*.
Kolo bytí je svíráno v zubech a drápech Máry, boha smrti a chtivosti, ale zároveň vtělení bodhisattvy Avalokitéšvary symbolizujícího lásku a soucit. (Mimochodem, buddhismus a zvláště ten tibetský, nikdy neodsuzuje tzv. „špatné“ vlastnosti člověka, právě naopak. Nejde mu o potlačení, ale o transformaci „zlých“ sil využitím jejich energií — proto může jeden bůh symbolizovat smrt i lásku.)

Vnější kruh zobrazuje dvanáct příčin, pro které je člověk vázán ke koloběhu samsáry (věčného koloběhu rození a smrti): nevědomost, chybné myšlení, závislost na vnějších formách (jméno a tvar), závislost na pětismyslovém vnímání, snažení se, ulpívání, početí a zrození a umírání. Hlavní pole kruhu je rozděleno na šest částí — v horním sektoru je svět bohů (Buddhů), a proti směru hodinových ručiček pak svět lidí, svět zvířat, peklo, svět hladových duchů a svět titánů. Každý tvor může postupovat výše či klesat níže, záleží jen na něm.
V každém světě je zobrazen nějaký bodhisattva (viz dále), symbol naděje a směru duchovního usilování. Uprostřed kola jsou namalovány symboly tří největších překážek lidského osvícení — zášti (vepř), nenávisti (had) a chtivosti (kohout).

Buddhismus v mnohém navázal na tradiční hinduistické koncepce. Podle jedné z nich je člověk zajatcem samsáry, věčného koloběhu životů (rození a umírání) a svými činy a snažením (na pozadí karmy, určité předurčenosti osudů) se může vysvobodit v nirváně. Buddhismus tvrdí, že každá duše je potenciálně „božská“ a dokonalá, ale následkem zaslepené nevědomosti, ignorance, člověk prochází nesčíslnými inkarnacemi (převtěleními), zhypnotizován svým tělem a jeho smyslovými počitky a potřebami. Cvičením těla (jóga, mandaly, dechové cviky, tantra, mantry aj.) a mysli (koncentrace, meditace) se mu může podařit roztrhat závoje iluzí a prohlédnout — dosáhnout osvícení (jako když odpluje mrak, který zakrývá Slunce, které tu přece ale stále bylo).

Systémy kruhů, čtverců, trojúhelníků, časoprostorové vztahy a neustálé změny a střídání period, to vše je a může být mandala. A proto a právě proto stojí za to užasnout nad vnitřní nádherou a rytmickou

Pokud máte možnost „kolo bytí“ podrobněji prozkoumat, zkuste najít, kromě tří základních příčin našeho stavu věčného koloběhu mezi zrozením a smrtí, i nevědomost (slepý muž), závislost na jménu a podobě (loďka), smysly (prázdný dům), sex (muž a žena v objetí), cit (muž sbírající ovoce), vznikání (žena s dítětem), rození (žena při porodu) a stáří a smrt (muž s mrtvolou).

i barevnou vyvážeností mandaly (a posléze všeho kolem nás). Ukazuje se, že musíme změnit způsob myšlení. Kvantová mechanika se dobrala až k základům atomu a zjistila, že svět nejsou „hodinky“, které občas stačí seřídit, ale prvotně spíše myšlenka, idea.

Právě dnes, uprostřed globální krize humanity, je třeba ohlédnout se zpět, ke zkušenostem předků. Šamanské, tantrické, jógické a jiné meditační techniky navozující jak dokonalé zklidnění, tak změněné stavy vědomí, ukazují možnou cestu nejen ke změně myšlení, ale i k záchraně lidstva. Závisí na tom osud nás všech. A když už jsem zmínil osud, nemohu nevzpomenout i na jiný velmi známý a bohužel u nás málokdy správně chápaný pojem dálněvýchodních přístupů k životu a světu — karmu.

KARMA

Nepřemýšlej, neanalyzuj, jen udržuj mysl v její přirozené harmonii.

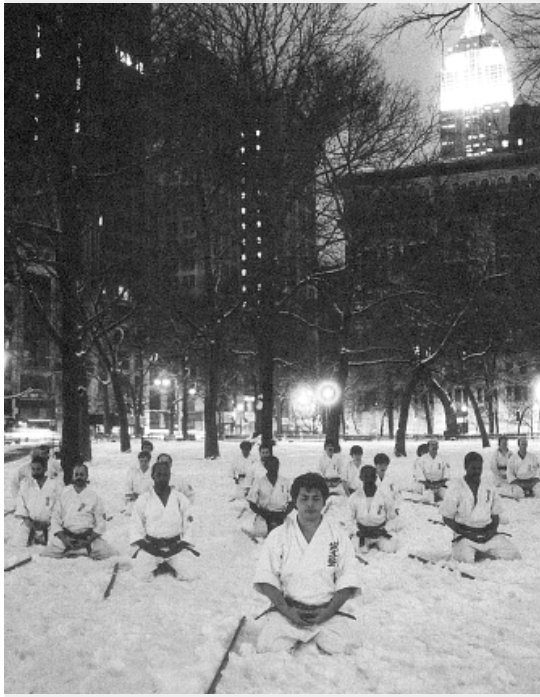
Tilopa

Karma je něco jako osud. Nebo manifestace zásady, že každý má, co zaslouží, a svými dnešními skutky si buduje kvalitu příštího života. Když legendární buddhistický mistr a učitel Padma Sambhava přišel v 8. století do Tibetu, vypráví americký znalec tibetského buddhismu Robert Thurman, setkal se s rozvinutým šamanským systémem, jehož představitelé neměli nejmenší zájem na propagaci ideje jakéhosi osobního probuzení, osvobození. Jednou z velmi střežených šamanských dovedností byla schopnost komunikovat se zemřelými. Padma Sambhava přišel s docela jiným způsobem komunikace se smrtí — každý měl šanci dosáhnout osvícení a vysvobození z koloběhu životů. Kdyby své učení veřejně prosazoval, jistě by narazil na odpor šamanů a musel případně překročit například základní buddhistickou koncepci nenásilí. Dal tedy Tibeťanům několik set let času zvyknout si na ideu karmy. Nenechal svou vizi na pospas překroucení šamanům, ukryl ji, a veřejnosti poskytl jakýsi duchovní „poklad“, ideu karmy a karmických příčin a následků.

Karma znamená, že jste již prožili řadu minulých životů a máte před sebou další řadu budoucích životů. Všem se tak vyplatilo spíše se vzájemně podporovat na cestě k vysvobození, než se pokusit dominovat a nutit jiné, aby jim sloužili nebo dokonce zemřeli pro kmen. V jiném smyslu to například v těch zemích, kde převládal buddhismus, erodovalo případný (a bohužel v naší kultuře stále tak rozšířený) sexismus vyplývající z faktu, že jste v tomto životě mužem. V příštím totiž můžete být zase ženou. Právě tak se Tibeťané a další vyznavači karmického zákona naučili ctít jakýkoliv život, protože když víte, že v příštím životě se možná, pokud spácháte nějaké ty hříchy, narodíte jako pejsek, zcela určitě si dáte pozor, jak se k pejskům, které potkáte, budete chovat.

Karmická teorie, která začala v Tibetu převládat právě v době Padma Sambhavy způsobila, že tam dodnes neexistuje kult předků. Je hezké uctívat předky. Společnosti, ve kterých existuje silný kult předků, jsou ale do jisté míry nepřátelské k „cizincům“. Teorie karmy naopak ve svém důsledku učí lidi chovat se přátelsky ke všem ostatním lidem i kmenům a společnostem, a dokonce i ke všem živým bytostem.

Problém a nebezpečí mnohovýznamovosti zvláště abstraktních pojmů a slov vyřešili dávní duchovní mistři stále častějším používáním symbolů.



Západní meditační centra, zvláště pokud jsou situována do velkých měst, se postupně a přirozeně stávají místy, kde potřebný vždy najde pomocnou ruku. Centra jsou vždy soběstačná. Studenti zenu a mniši se nevyhýbají žádné práci. Navíc učí meditovat vězně, jiní pracují v nemocnicích jako terapeuti, pomáhají jako „streetworkeři“, někteří se pravidelně starají o staré lidi poblíže centra atd. Pak si ovšem mohou dovolit meditovat i v městských parcích (a jsou-li adepty nějakého bojového umění, i na sněhu). Tím, že pomáhají druhým, pracují i na své karmě.

Jedním z nejlepších časopisů s buddhistickou tematikou je americký čtvrtletník Tricycle (viz obálku na protější straně). Nepředpojatě sleduje činnost všech buddhistických sekt či osobností a upozorňuje na aktuální sociální či ekologické problémy dneška. Každé číslo navíc přináší seznam všech důležitých center, kde je možno pobýt nebo „jen“ meditovat.

BUDDHISTICKÉ SYMBOLY

Člověk, který pochopí symbol, nejenže se otevírá objektivnímu světu, ale zároveň vybředává z osobních problémů. Díky symbolu a individuální zkušenosti je probuzen a symbol je transformován v duševní akt.

Mircea Eliade

Buddhistické symboly jsou, jak dnes víme, právě tak jako jakékoli jiné symboly, velmi dobrou „potravou“ pro pravou mozkovou hemisféru. Na mandalách jsou vždy a všude: posvátný deštník (coby ochrana Dharmy, buddhistického učení), zlaté ryby (volnost a lehkost, s jakou buddhismus osvobozuje lidské duše), mušle (jako hudební nástroj i symbol mluveného slova), nekonečný uzel (reprezentující jednotu všech věcí a iluzornost času), váza (jako schránka na cennosti a symbol skrytých pokladů), květ lotosu (který vyrůstá z bahna, ale symbolizuje čistotu), kolo Dharmy (s osmi loukotěmi symbolizujícími osmidílnou cestou jógy jednotu a také samotného Buddhu) a prapor (vítězství buddhismu). Často se setkáváme i se symbolickým zobrazením sedmi legendárních darů Buddhovi, např. posvátným zrcadlem (poznání osudu), vázou s broskvemi (ovocem dlouhověkosti), nebo jogurtem (prvním pokrmem, který Buddha Šakjamuni dostal od dívky a pozřel po dosažení osvícení). Naprostá většina mandal je obklopena kruhem ohně, planoucí bariérou, která chrání před nepříznivými vnějšími, ale i vnitřními silami, a také reprezentuje vědomí, které

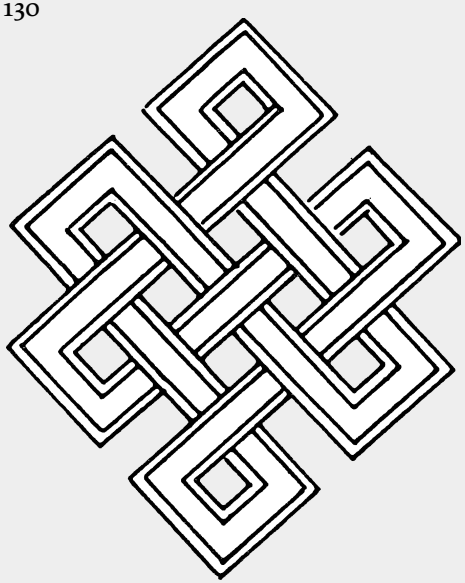
musí spálit nevědomost — zničit říši omylů a zla a ukázat svým světlem cestu k vysvobození.

Následuje kruh diamantový, symbolizovaný vadžrami (diamantovými hromoklíny). Diamant představuje nejvyšší poznání, podstatu všeho, Kosmické vědomí, nedotknutelné a nezničitelné. Buddha je často zobrazován jak sedí na diamantovém sedátku (vadžrásána), které je mimo čas a prostor.

Kruh lotosových lístků reprezentuje otevírající se duchovní svět. Vnější lístky představují vchod do světa duchovna, středové poupě lotosu, uzavřené do sebe, symbolizuje buddhovskou ukončenost duchovní cesty i původní syntézu všeho. Osmilístkový lotos na některých jantrách symbolizuje naplno rozvinutou moudrost Buddhy, která je v běžném životě přítomna jen jako poupě či semeno, tedy potenciální možnost a naděje. Květ lotosu navíc reprezentuje lidské srdce (v tom duševním slova smyslu) a někdy celé lidské tělo v duchu buddhistické ideje, že Poznání dosáhneme jen tehdy, když se naše tělo a srdce naplno otevřou a zbaví iluzí.

Vše, co je na mandalách (a jantrách) kruhové, symbolizuje vesmír, přírodní jevy a to, co člověk nemůže ovládat. Vše rovné, čtvercové, pak představuje věci, vytvořené člověkem.

Další částí mandal jsou paláce, místa, kde sídlí král či vládce, orientované a rozdělené podle světových stran. Každý palác má svou bránu ve tvaru písmene T, obkroužené (sedmibarevnými) ozdobnými pruhy, a nad bránou je vždy torana, triumfální ar-



Jedním z oněch pro nás prorockých symbolů buddhismu je „nekonečný“ provaz. Buddhisté jsou přesvědčeni o tom, že vše kolem nás je spojeno se vším. Jedno souvisí s druhým. Zároveň symbolizuje nekonečnost a kontinuitu osvícené mysli, která, kombinujíce moudrost se soucitem, nemá začátku ani konce. Vzájemnou propojenost všeho dnes začínají objevovat hlubinní ekologové, někteří lékaři, teoretičtí fyzikové, a slova jako „holistický“ nebo „interdisciplinarita“ pronikají i do slovníku žurnalistů.

kýř na dvou či třech sloupech, sestavený postupně z jedenácti stále kratších střech. Na vrcholku je vždy disk nebo přímo kolo Dharmy a po stranách gazely v upomínku prvního Buddhova kázání v gazelím parku. Vedle jsou pak posvátné deštníky, ve vázách cennosti (někde z váz rostou stromy Ráje a jiné obsahují nektar nesmrtelnosti).

Jantra je jakási čistě geometrická mandala bez postav, znaků a symbolů. Vše je redukováno na minimum, vše je znázorněno jen geometrickými tvary. Nejrozšířenější je tzv. Šrí jantra, systém devíti vzájemně se prostupujících trojúhelníků obklopených šestnáctilístkovým a osmilístkovým kruhem lotosových kvítků. Tato jantra symbolizuje spojení ženského principu, energie Šakti (pět trojúhelníků směřujících dolů) a mužského principu, Šivy (čtyři trojúhelníky směřující nahoru). Ve středu jantry je někdy zobrazován mystický bod bindu, ve kterém vše začíná a končí. Jantra je v neuvěřitelném propletenci čtyřiačtyřiceti dílů po devíti odděleních viditelným, i když symbolickým vyjádřením nepřetržitého procesu vznikání a zanikání, přeměny energií a principů.

Květ lotosu symbolizuje čistotu ducha. Tato pro buddhisty posvátná rostlina koření v bahně, jež je, tak jako lidské tělo, možno považovat za nečisté, ale kvete dokonalým květem, tak jako mohou být dokonalé myšlenky a skutky člověka.

Mušle, lastura, symbolizuje moudrost. Tak, jako se ulita vytváří kousek po kousku, utváří se i moudrost člověka. Nelze jí dosáhnout okamžitě, najednou.

Nekonečný uzel symbolizuje provázanost a propojenost všech věcí a jevů tohoto světa.

Zlaté rybky symbolizují osvobození ducha z oceánů samsáry (věčných koloběhů stvoření a smrti), ale také plodnost.

Kolo učení (dharmy) s osmi loukotěmi symbolizuje osmidílnou stezku, na které člověk překonává nevědomost. Na mandalách je pak zobrazeno i s dalšími prvky, které představují tři ústřední elementy nauky, čtyři ušlechtilé pravdy (o utrpení, o původu utrpení, o odstranění utrpení a o cestě vedoucí k odstranění utrpení), osmidílnou stezku (správné pochopení, správné myšlení, správnou mluvu, správné jednání, správné usilování, správné úmysly a správné pohroužení se do sebe) a střední cestu (viz str. 122).

Některé mandaly či tanky, jakési malované prapory, ale představují velmi strašidelné a hrůzu nahánějící postavy.

Být osvícený mezi těmi, kteří se stále ještě „neprobudili“ není nic snadného. Pro obě strany. Spontánní existence a dokonalý humor těch, kteří dosáhli konečné fáze lidské duchovní pouti a žijí tak, jak se jim líbí, vzbuzuje v očích těch ostatních závist a nepochopení. Život na plný plyn, okamžik po okamžiku, nesvázaný jakýmikoli konvencemi, vybízí k následování. Osvícení blázni jsou puzeni k „osvěcování“ všeho, co jim přijde pod ruku. Učili a učí zpěvem, řevem, kopanci, smíchem, láskou, nebo tím, že nikdy neučí. Nám ostatním připadají šílení.

Nikdo z nich se nikdy nepodobal jinému. Někteří žili v celibátu, jiní prováděli ženy kde to šlo (Marpa, legendární tibetský učitel jiné legendy, Milarepy, měl jednu legální ženu a osm tantrických partnerek, jeho žák ale žil v celibátu). Někteří učili téměř konvenčně, jiní používali téměř zapomenutých tradičních metod (Ramana Mahariši učil podle Advaita Védanty).

Avadhůt, něco jako „nahý, vypouzdřený“, k ničemu nepřipoutaný, je přesně ten nahý vyzáblý popelem posypaný podivín, kterého si filmovali cizinci na indickém venkově. Jí, co mu dají, spí kde se dá, na všechny kašle, ale učí lásce a soucitu. Nepředpověditelné chování avadhůtů bylo už od nejstarších dob v Indii předmětem závisti i obdivu žáků. O Šri Swami Samarthovi bylo v 19. století napsáno: „Nebyl svázán žádným předpisem, neřídil se pražádným příkazem co se týče chování. Jeho činy byly tak spontánní jako činy dítěte. Byl tak ponořen do sebe, že neměl žádné vědomí těla a nestaral se o ně. Nestaral se o jídlo a když mu nabízeli, mohl, ale také nemusel si vzít. Chutnalo mu na bohaté hostině stejně jako u žebráků, rozdíly nikdy nečinil. Bylo mu jedno, jestli usne na pohovce nebo na kameni. Někdy s ním mohl hovořit každý, jindy byl přísný a neproniknutelný, někdy celé dny nepromluvil, jindy laskavě konejšil plačící matku.“ Jistý Zipruanna byl znám tím, že bydlel na hromadě odpadků a výkalů ve vesnici Nairabad v západní Indii. Nikdy na sobě neměl nic oblečeného. Jednou ho navštívila delegace anglických dam, které se dověděly o jeho svatosti. Přijely mu vzdát čest a požádat o nějaké duchovní rady. Jenže byly tak šokovány jeho vzhledem, že když to viděl, vzal do rukou svůj penis, třásl jím a křičel na dámy: „Tohle vás znepokojuje? Tak malá věcička? Dyť to nic není!“ Swami Muktananda se ho jednou zeptal, proč bydlí na hromadě výkalů. Odpověděl: „Muktanando, nečistoty uvnitř člověka jsou daleko horší než tyhle venku. Copak nevíš, že tělo člověka je nádoba plná zbytečností a odpadků?“

DĚSIVÉ POSTAVY

Máš vědět, že tato zjevení jsou jen odrazem vlastních pocitů a myšlenek.

Bardo Thödöl

Děsivé postavy, tibetská božstva s náhrdelníky z lidských lebek a končetinami plnými seker, nožů a kopí, nejsou něco negativního, naopak, jsou především ochranou proti zlu a špatnosti vně i uvnitř. Jako když jdete na maškarní ples s maskou démona. Například ženská démonka má v tibetské ikonografii tělo červené, protože je dedikována pro dobro živých tvorů, má jedinou tvář, protože představuje Jednotu všeho, dvě ruce, protože Pravda je dvojí, absolutní a relativní. Je zobrazena nahá a s rozpuštěnými vlasy, protože je zbavena iluzí, které nám ostatním zakrývají podstatu věcí (viz str. 83). Jiná démonka má svým hrozným zjevem zapuzovat podvratné síly, stojí na šestnácti nohou, protože existuje šestnáct druhů nepřipoutání k vnějším formám, a má třicet čtyři rukou, protože existuje třicet čtyři druhů osvícení. Nožem zabíjí nevědomost, břitvou odřezává hříchy, sekerou testuje falešné koncepce, bodec naznačuje podřízení tělu a světu, sekáček odsekává omyly myšlení, kopí ničí falešné teorie a hák tlačí ke spasení. Kyjem strhává závoj karmy, disk roztáčí kolo Dharmy, kladivo drtí hrabivost a lakotu, meč nese různé magické síly, buben vibruje nejvyšší dokonalostí a svým mocným zvukem harmonizuje svět jsoucna, lebka plná krve symbolizuje nejvyšší přísahy a přikázání, štít je symbolem vítězství nad temnem a plány boha smrti Máry, noha je symbolem toho, kdo je v meditaci roven Buddhovi, luk je znamením triumfu nad třemi světy, smyčka svazuje a přitahuje nejvyšší moudrost, střeva vysvětlují neformovost věcí, zatímco potrhaná látka zdůrazňuje, že vše je mája, iluze… Démoni jsou navíc vždy zobrazováni se svými ženskými protějšky, v objetí na jediném trůně: vše je v rovnováze, nic nesmí přečnívat. Buddhismus nikdy nehovoří o potlačení vášní, on je radí přeměnit.

Je to jasné? Spousta symbolů, tedy spíše pravá mozková hemisféra, spousta detailů, které poskytnou racionální části vědomí virtuální potravu (vlk ega se nažere), ale tělo a mysl zůstává, také díky delší době nácviku, v harmonii, tedy emocemi nezašpiněné a beze strachu.

Adept mandalové meditace, ponořen do světa pravidelných obrazců, harmonických vztahů a vtahován dovnitř, do ideálního světa řádu, také vlastně pracuje s iluzemi, ale na rozdíl od běžného života nás všech s „kladnými“ iluzemi. I jeho tělesné reakce jsou pak reálné, ale na rozdíl od těch našich obvyklých, jsou ty jeho harmonizující, očistné. Dlouhodobý, a z hlediska času velmi volný a v jiných dimenzích fungující proces vizualizací jednotlivých symbolů vyvolává odpovídající asociace: budu-li usilovně myslet na dobro a jeho konání, po nějaké době už nemohu než dobro i konat. Takovéto sebeprogramování, pozitivní motivování, je základem pozdější změny vnímání světa — a tedy i chování a jednání člověka.

A tak zatímco je adept mandalové meditace cele soustředěn na obrazec, který studuje, nedostává jiné informace než ty, které právě prožívá. Mysl nemusí řešit jinak nepřetržitý proud všednodenních a mnohdy zcela zbytečných emočně zabarvených a zahuštěných informací — její velké, jinak neustále zablokované části konečně mohou relaxovat. Tak jako v labyrintu, i cesta mandalou je jakousi imaginární Cestou, kterou by měl každý z nás vykonat. Na mandale si můžeme vysvětlit ještě jeden velmi důležitý aspekt duchovní Cesty.

Děsivá božstva jsou v tibetské vadžrajáně velmi důležitým aspektem práce na sobě samém a své hrozivé emanace mají i jinak dobrotiví bodhisattvové.

Moje známá pracovala jako zdravotní laborantka na sexuologickém oddělení a jak šel čas, všiml jsem si, že i doma začíná o mužích mluvit přesně tak, jak o nich mezi sebou mluvily sestřičky a laborantky na onom tak nepopulárním oddělení. Tedy posměšně, vulgárně, pohrdlivě. Varoval jsem je, ať si dají pozor, aby nenosily svou „práci“ i domů, protože by za nějakou dobu mohly takto posměšně uvažovat i o svých mužích a partnerech. A že jestli si nedají pozor, klidně se může stát, že se za pár let všechny rozvedou a nového dlouhodobého přítele nenajdou. Za několik let byly všechny rozvedené. A dodnes jsou.

Ani paní učitelky to nemají lehké. Každý den musejí okřikovat hordu rozjívených dětí. Jednou jsem s přítelem čekal na jeho ženu, učitelku, která se měla vrátit ze třítýdenního školního pobytu v přírodě. Autobus přikodrcal, dětičky se vyrojily, a paní učitelka se dala do okřikování, organizování, pohlavkování. Přítel chvíli počkal, a když se situace uklidnila, konečně k ní přistoupil, objal ji, líbnul, a strnul, protože paní učitelka jela dál ve stejném tónu: „Jak to vypadáš?! Tos nemohl přijít později? Jdi stranou a nepřekážej!“ A organizovala a napomínala a málem mu dala pohlavek. Přítel se zmohl jen na překvapené: „No moment, já nejsem školák, já jsem tvůj muž!“

Podobně dopadl jiný známý, který chtěl založit něco jako duchovní portál, tedy internetovou a ke všem velmi tolerantní adresu, na které by lidé spříznění hledáním poznání mohli publikovat své články, pozvánky atd. Pár let to hezky fungovalo, já pilně přispíval, ale pak se majitel rozhodl vylepšit software a několik měsíců připravoval „lepší“ verzi. Když portál v novém balení spustil, zhrozil jsem se: vůbec to pro uživatele a přispěvatele nebylo lepší než ten osvědčený, původní. A na návrhy něco změnit majitel reagoval jen podrážděně a vulgárně. Jak tak totiž celé měsíce od rána do noci komunikoval jen s počítačem (nula nebo jednička), viděl a četl bohužel jen černě nebo bíle. Kdo nebyl s ním, byl a je proti němu. Zvulgárněl a s ním i jeho portál, kterému odcházejí autoři a čtenáři a který dnes není duchovní, ale bulvární.

Bílá Tara, božská matka, je symbolem, který nabádá k otevření sedmi symbolických očí, aby si člověk byl jist, že cokoli dělá, jakýkoli krok učiní, kteroukoli myšlenku pomyslí, vše je prosyceno soucitem. Pak je člověk neoddělitelně spojen s Tarou, ztělesněním dokonalé, ničím nepodmíněné Lásky. Poučený Tibeťan však „soucit“ vidí i ve všech dalších na tance namalovaných atributech. Je tedy jasné, že kdykoliv na takovouto tanku pohlédne, nebo ji dokonce celé dny meditačně studuje, jeho mysl nacvičuje stav soucitu a lásky efektivnější, tedy ne jen u nás obvyklým levohemisférovým přístupem (který oč víc se vyznačuje viditelným úsilím — svraštělým čelem, zamračeným obličejem, ztuhlou pozicí těla, o to je, jak dnes víme, méně efektivní — Rodinův Myslitel myslí ukázkově neefektivně a emočně zabarveně).

Co mají všechny ty příběhy společného? No přece nebezpečí plíživé proměny k horšímu. Mozek je totiž, vážení, geniální zařízení, které se dokáže přizpůsobit prakticky čemukoliv. Tomu pozitivnímu, ale bohužel i tomu negativnímu. Umí být Einsteinem a Stephenem Hawkingem, matkou Terezou a dalajlamou, ale také Hitlerem a Bin Ládinem, nebo agresivním fotbalovým fanouškem a skinheadem. Ukázalo se, že stačí pouhé tři měsíce nějaké soustředěné činnosti, a mozek se přizpůsobí a neuronům narostou nové dendrity. Člověk pak uvěří, že je tím, čím se postupně a nenápadně stal, a nikdo na světě mu to nevymluví.

Co asi s člověkem udělá atmosféra vzájemného osočování, pragmatických oposmluv a komplotů za čtyři, nebo osm, nebo dokonce dvanáct let poslancování? Co se stane s myšlením člověka, který roky opovrhuje všemi, kteří mají jiný názor? Dnes už víme, že žena, která bude mezi muži v zájmu kariéry jednat jen mužsky, bude za nějakou dobu mít v krvi daleko vyšší hladiny testosteronu (mužského hormonu) a začne se chovat a vypadat mužsky. Emočně vyrovnaní a psychologicky prověření studenti, kteří jdou pracovat do věznice jako dozorci, budou za pár měsíců na vězně řvát a utrhovat se právě tak jako ti, které měli nahradit. Pokud si nedá pozor a nebude s tím něco dělat, i lékař v nemocnici (mezi tím vším utrpením) za nějakou dobu naprosto otupí a navíc zemře daleko dříve, než by musel. Ekologický aktivista, který vstoupí do politické strany, aby něco změnil, bude za několik měsíců politikařit právě jako ti, které chtěl změnit.

Jinými slovy, kdo s čím zachází (a v našem případě, kdo jak myslí a mluví a v jakém prostředí se dlouhodobě pohybuje), tím také schází. Naučte se proto umývat si nejen ruce, ale i mozek. Nenoste si práci domů, vážení. A pamatujte si, že jazyk je past a čím bezmyšlenkovitěji a častěji budete spolužákům říkat vole sem a vole tam, tím dříve se volem stanete sami.

CESTA

Medituj na čisté světlo.
Když se soustřeďuješ na symboly božstev v mandale, pociťuj pýchu a radost,
že jsi zrovna tak dokonalý jako oni.

Teong Kapa

Cesta, a zvláště ta „duchovní“ Cesta, je přitom vždycky důležitější než cíl, a taková cesta mandalou (nebo zenovou zahradou, iniciačním rituálem, labyrintem nebo mýtem) je cestou spíše do středu sebe samého. O onen proces Cesty mandalou, životem, tu jde až v první řadě… Zatímco my na našem kontinentě jsme sice odedávna a donedávna měli mýty a pohádky, ale na rozdíl od domorodých komunit jsme na své iniciační (Jung by to nazval individuační) rituály a procesy ke své škodě zapomněli, Tibeťané a Indové a Japonci a další národy měli své mandaly. Mandala je rozdělena na pět částí — střed a čtyři světové strany. Toto rozdělení není pouze „geografické“, ale i psychologické: evokuje vybalancované centrum s podmínkami pro neustálou změnu, pohyb v čase a prostoru. Pro staré Indy byl veškerý vnímaný svět spekulací, rozdělenou do jednotlivých kategorií. Lidská osobnost se pro ně, tisíce let před západní psychologií, skládala z pěti částí: těla, pocitů vnímaných smysly, registrace a rozlišování věcí, síly karmy a osobní vědomosti, znalosti.

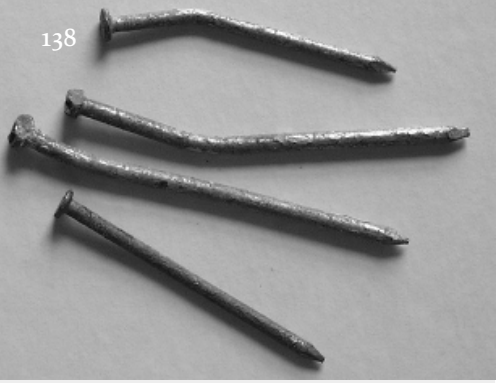
Člověk ponořený do imaginárního světa mandaly sleduje všechny symboly a vizuálně se s nimi ztotožňuje — představuje si soucit a lásku a po nějaké době se jakoby stává soucitem a láskou. V tomto smyslu buddhismus není náboženství. Pomáhá člověka vyvést z iluzorního světa intelektuálních koncepcí a smyslových závislostí. Tak, jako lze zmnohonásobit objem bicepsu, lze „cvičit“ i představivost, nebo rozšiřovat a prohlubovat úroveň vědomí. V průběhu procesu studia mandaly (nebo praktikování meditace či zenového sezení aj.) tak lze obejít dominantně pracující levou mozkovou hemisféru (sídlo verbalizace a jazyka, logiky a linearity) a vzájemnou synchronizací a harmonizací celého mozku spustit takové procesy, kterým se z nedostatku lepších možností říká satori (viz), nirvána, mokša, osvícení.

Původně se mandaly „kreslily“ barevnými pigmenty na upravený kus země, později se rituál vzniku mandaly podařilo tak „zkomplikovat“ různými předpisy, že tvorba mandaly je zároveň terapeutický proces, cvičení koncentrace. Tantrické spisy předepisují nejen barvy, typ a kvalitu látky či pomůcek, techniku vytýčení základní konstrukce (barevnými pigmenty protažené šňůry se napnou a cvrnknutím otisknou základní linie), ale i takové detaily, jako je síla a kvalita provázků či druh dřeva na kolíky.

Smyslem mandalové meditace je po rituálním vyladění a očištění postupně projít všemi sektory a částmi mandaly (adept přeříkává mantru, viz dále, a „medituje“ na symboly či ctnosti a projikuje tak své vědomí do takto symbolizovaných Buddhů a bodhisattvů) až do středu, nejen fyzické-

Zatímco ve městech cíl své cesty většinou vidíme, v přírodě a v životě je to zcela jinak. Jak tam dojdeme, kolik zatáček, nebezpečí, odboček, či dokonce slepých uliček nás čeká, to tušit nemůžeme. My, Evropané, ale máme často potíž vůbec vykročit — negativně naprogramovaná mysl vypočítává všechny případné nástrahy cesty a její obrovskou náročnost až neuskutečnitelnost tak dokonale, že často vůbec nevykročíme.

Když skupinka tibetských mnichů jednou překročila na útěku z Tibetu Himálaj v zimě (což se do té doby nikomu nepodařilo), novináři se v Dharamsale vyptávali, jak to dokázali. „To bylo snadné,“ řekl hlavní lama. „Prostě jsme vykročili levou nohou, pak pravou, pak zase levou…“



Všichni to přece víme a odmaličk a známe: Chybami se člověk učí. Pak třeba přijdeme na to, že „génius dělá chyby, ale blbec je opakuje.“ Je ovšem snazší a chytřejší preventivně se nerozčilovat (protože naše podvědomí nikdy nic nezapomíná).

Jeden mladík se neustále rozčiloval, a tak mu jednou tatínek koupil hřebíky, dal do rukou kladivo, a řekl: Vždycky, když se rozčílíš, jdi na konec zahrady a do toho napůl spadlého plotu hned zatluč jeden hřebík. Na konci dne a týdne mi pak vždycky nahlásíš, kolik hřebíků jsi zatloukl.
První den to bylo 60 hřebíků, za dalších pár dnů jen 44, a za několik týdnů hoch vítězoslavně tatínkovi oznámil, že ten den nezatloukl jediný hřebík.
Výborně, řekl mu otec, a teď vždycky, když si uvědomíš, že ještě před několika měsíci by ses rozčílil, dnes ale zůstaneš klidný, jdi, a těmito kleštěmi vytáhni jeden hřebík.
Hoch za několik týdnů oznámil, že postupně vytáhl všechny hřebíky.
Výborně, pochválil otec syna, ale jdi se podívat na ta prkna: ty dírky po hřebících tam zůstaly.

ho, ale především mentálního. Střed, „pátý“ sektor, není konec, ale jen přestupní stanice do „jiného“ vesmíru (dnes bychom řekli alternativního stavu vědomí), aby adept mandalového procesu v jediném záblesku zvěděl a pochopil Vše: octne se ve středu mandaly i subjektivního vesmíru vlastní existence, identifikuje se s mystickým lotosem nad svou hlavou (7. čakra) a sám se stává symbolem všeho co bylo, je a bude.

Mandala je symbolem kosmické desintegrace a reintegrace projekcí vesmíru, ale i subjektu a jeho těla. Indové odjakživa uctívali tělo jako nástroj k dosažení „božství“. Věděli o závislosti vnitřních mentálních stavů na vibračních stavech těla, a proto prováděli nezbytná harmonizační cvičení.

„Mechanismus“ působení mandaly lze pochopit v termínech neurofyziologie oka. Mandala je vlastně zobrazené oko a centrum mandaly koresponduje se slepou skvrnou na sítnici, tedy s místem zakončení zrakového nervu. Informace (o harmonii a řádu) se tak dostává, zároveň s běžným způsobem vnímání, i podvědomě, přímo do mozku. Vědomí se koncentruje na oblast ostře viděnou, ale podvědomí registruje vše ostatní (bez cenzury emočních předpojatostí atd.). Člověk většinou opravdu pro oči nevidí… nebo jinak, vidí jen to, co chce vidět.

Cesta mandalou je vyjádřením vztahu mezi smrtelníkem a kosmickým buddhou, vizuálním vyjádřením koncepce lásky a soucitu, nekonečného zkvalitňování a rozšiřování moudrosti, která umožňuje prakticky každému, kdo se o to přičiní, přiblížit se ideálnímu centru, Jednotě. Neexistuje pojem Mesiáše, spasitele: Indové a Tibeťané vědí, že vše záleží na člověku samém. Mandala je mapa vnitřního kosmu, proces vyjádřený symboly, které adepta provázejí a vedou k osvobozujícímu zážitku, ke zkušenosti Jednoty.

Všechny cesty v mandale vedou ke středu. Odkudkoliv člověk začne, na kteroukoliv ctnost či kvalitu se soustředí, postupně se propracovává nesčetnými variacemi soucitu, lásky atd. dovnitř (do podvědomí, do centra sebe samého). Protože každý člověk je svým Vesmírem a na něm záleží, jaký je svět, ve kterém žije. Teprve až každý zažijeme zkušenost (mandaly) Jednoty v čase a prostoru, těle a mysli, teprve až se třeba i pomocí mandal také my tady v Evropě naučíme učit se (a ne jen sbírat po nějakém čase neužitečné informace) lásce a soucitu, toleranci a umění povzbudit (ne jen kritizovat), józe a dechu, teprve potom začne člověk a (mandala) Země fungovat v té unikátní nádherné propojenosti všeho se vším. Mandala, tak jako život, je zároveň jednoduchá i nekonečně komplexní. Jako v životě, problém je výzvou k řešení a prohlubování kvality vědomí, cesta je důležitější než cíl, a v rámci věčného koloběhu — není cesta k mandale, mandala je Cesta. A takový tříměsíční meditací na dokonalý harmonický obraz mandaly zharmonizovaný člověk zharmonizuje samozřejmě i své myšlení. Začne pak i myslet jaksi jinak.

Často odmítáme cokoli nového. Programy naší mysli nás obvykle vedou po starých, vyšlapaných cestičkách. Lpíme na kulturně a dobově dohodnutých významech slov, urážíme se, a posuzujeme podle toho, jak nás posuzovat naučili.

Pán vzal svého nového loveckého psa na lov. Záhy střelil kachnu, která spadla do jezera. Pes přešel po vodě až ke kachně, zvedl ji a přinesl pánovi. Ten zůstal stát jako opařený. Střelil další kachnu. A pes opět přešel po hladině vody a přinesl pánovi i druhou kachnu. Protože tomu nemohl uvěřit, pozval druhý den lovec na kachny souseda a scéna se opakovala. Kdykoli střelil kachnu, pes přešel po vodě a poslušně kachnu složil mužům k nohám. Nakonec to majitel psa už nevydržel: „Nevšiml sis na tom psovi něčeho podezřelého?“
Soused se poškrábal na bradě a řekl: „No, když se mě na to ptáš, tak jo. Loveckej pes — a neumí plavat!“

JINÉ MYŠLENÍ

Tři zedníci byli otázáni, co dělají. První řekl, že pokládá cihly. Druhý řekl, že staví zeď. Třetí řekl s nadšením a pýchou, že staví katedrálu.

Tibetský běh (lumg gompa), o kterém kolují legendy, ve skutečnosti není nic jiného než podsouvání nohou pod dokonale uvolněné tělo (zvláště jeho horní část, ruce, krk, obličej), s vědomím pevně v haře. Zatímco popis neříká nic, stačí si to vyzkoušet (viz dva z těch, kteří nelenili a jednu letošní dubnovou neděli zašli do parku na Kampě) a člověk rázem odhalí další možnost, jak myslet a jednat docela jinak.

Jiné myšlení, to je to, oč ve všech meditačních technikách a termínech běží. Musíme se naučit jinak myslet. Éra soutěživosti je u konce. Tváří v tvář globální katastrofě se musíme všichni změnit. Existuje stále větší počet skupin těch, kteří se již rozhodli vzít odpovědnost za to, jací jsou a kde a jak žijí, do vlastních rukou. Nikdo to za nás, tam kde žijeme, neudělá. Vlády a instituce nezmůžou nic, nezapojíme-li se každý a všude, teď a tady. Už ne sportovní terminologií „buď já, nebo ty“, ale holisticky — oba dva z toho budeme mít prospěch — více „ženský“ a intuitivně pracují a žijí stále početnější skupiny občanů této planety. M. MacLuhan napsal: „Neexistují pasažéři kosmické lodi Země. Všichni tvoříme posádku.“

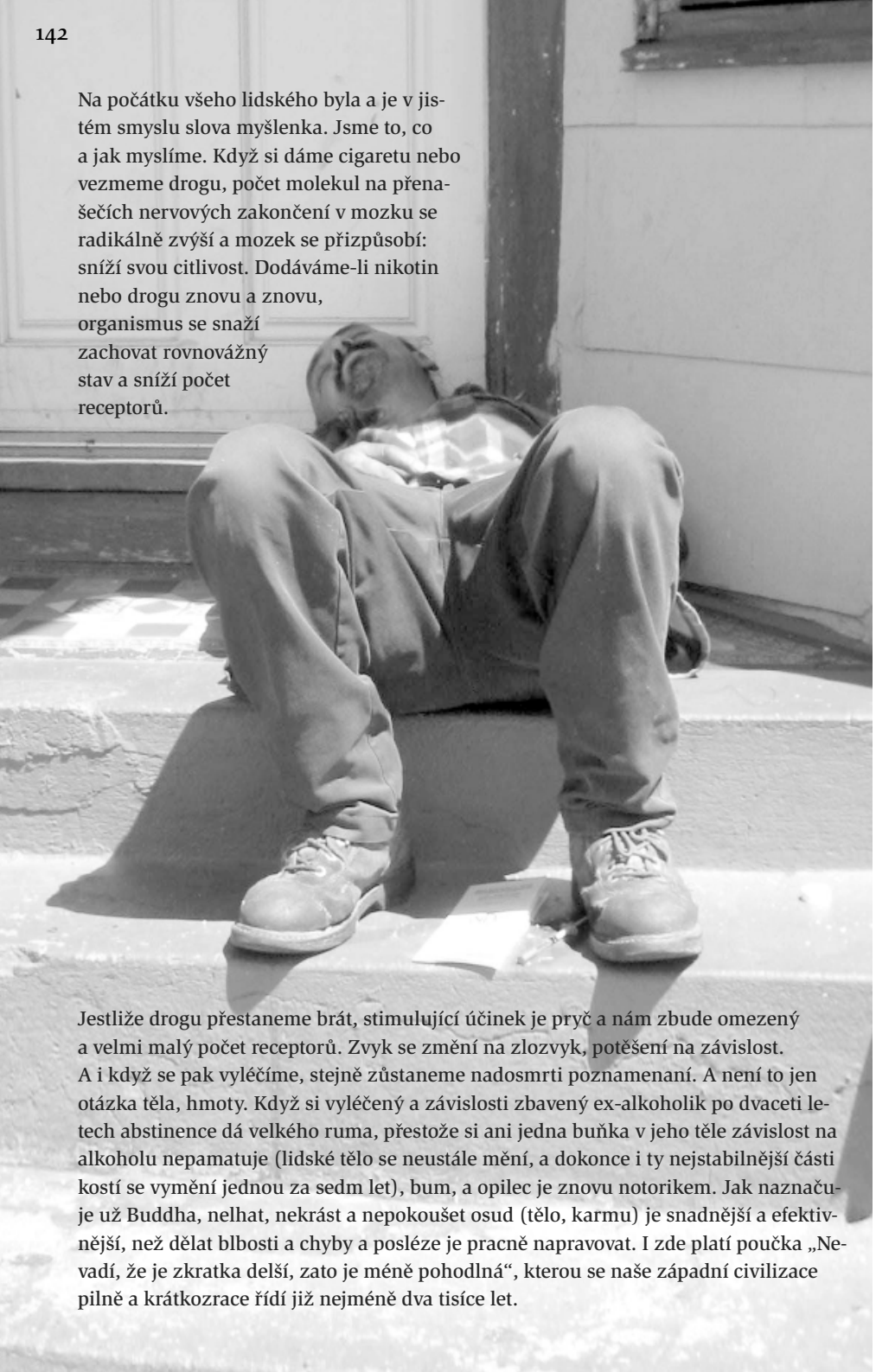
V břiše těhotné ženy se setkají dvě embrya, malý věřící a malý skeptik. Ten se zeptá: „Věříš v život po porodu?“ „Ale samozřejmě,“ odpovídá malý věřící. „Náš život je zde jen proto, abychom se připravili na život po porodu, abychom byli dost silní na to, co nás čeká.“ Skeptik reaguje typicky: „To je blbost, žádný život po porodu neexistuje. Jak by takový život mohl vypadat?“ Malý věřící: „Ani já nevím přesně. Ale určitě tam bude mnohem víc světla než tady. A možná tam dokonce budeme běhat a jíst ústy.“ Skeptik: „To je úplný nesmysl. Běhat, to přece nejde. A jíst ústy, to už je dokonalý nesmysl. Máme přece pupeční šňůru, která nás živí. Je nemožné, aby existoval život po porodu, protože pupeční šňůra je krátká už teď. A navíc, ještě nikdo se po porodu nevrátil. Porodem prostě život končí.“ Malý věřící: „Připouštím, že přesně nevím, jak bude život po porodu vypadat, ale určitě uvidíme maminku a ta se o nás postará.“ Skeptik: „Maminka? Ty věříš v maminku? A kde jako má být?“ Malý věřící: „Vždyť je tu všude kolem nás. Bez ní nemůžeme existovat.“ Malý skeptik ale dodá: „To je pěkná blbost. Nikdo z nás z nějaké mámy neviděl nikdy ani kousek, takže je jasné, že neexistuje.“ Malý věřící si vede svou: „Ale někdy, když jsme tiše, přece můžeš zaslechnout, jak mluví, a dokonce i zpívá. A někdy náš svět i hladí. Pevně věřím, že náš skutečný život začne až po porodu!“

Nejen duchovními mistry všech dob (těmi jaksi nepřímo), ale dnes i přímo a otevřeně jsme my všichni vyzýváni ke změně myšlení. Naposledy a důrazně o to požádalo shromáždění laureátů Nobelových cen v prosinci 2001: „Abychom přežili ve stále rychleji se měnícím světě, musíme se naučit myslet jinak, nově.“ Co to je, to jiné, nové myšlení?

Jinými slovy, ukázalo se, že „programy“ evolucí vtištěné do našich mozků jsou dnes v současné společnosti neuvěřitelně zastaralé, a že nemůžeme žít, ale ani myslet, aniž bychom své myšlenky „nenamáčeli“ v emocích, což ovšem kvalitu našeho racionálního uvažování značně snižuje.

Rozčilený a nešťastný mozek se totiž rozhoduje úplně jinak než mozek šťastný a spokojený.

Dnes už díky již zmíněným přístrojům (magnetická rezonance, pozitronová emisní tomografie) doslova „vidíme“, co se děje v mozku při té či oné činnosti, a zjistili jsme, opakuji, kromě jiného, že např. buddhismus, přesněji — pravidelná meditace, přináší štěstí. Že mozek lze a je třeba „trénovat“ právě tak jako biceps nebo paměť. Že myslíme většinou omezeně, ale máme na víc. Že se prostě musíme, řečeno počítačštinou, resetovat (abychom zjistili, že to lze, že neumřeme, i že to, o čem jsme přesvědčeni, že to jsme celí my, je jen jedna malinkatá část naší osobnosti), že následně musíme (jakoukoli formou meditace nebo jiné, mysli a tělu prospěšné činnosti) defragmentovat svůj hard disk, a začít vnímat a myslet jinak. Ono „jiné“ myšlení je spíše pravohemisférové než čistě racionální, se zvládnutými emocemi, spíše paralelní či holistické, než lineárně logické. A — materialisté odpustí — spíše duchovnější než materialistické. Taky nás na to teoretická fyzika připravuje už skoro 80 let.



Na počátku všeho lidského byla a je v jistém smyslu slova myšlenka. Jsme to, co a jak myslíme. Když si dáme cigaretu nebo vezmeme drogu, počet molekul na přenašečích nervových zakončení v mozku se radikálně zvýší a mozek se přizpůsobí: sníží svou citlivost. Dodáváme-li nikotin nebo drogu znovu a znovu, organismus se snaží zachovat rovnovážný stav a sníží počet receptorů.

Jestliže drogu přestaneme brát, stimulující účinek je pryč a nám zbude omezený a velmi malý počet receptorů. Zvyk se změní na zlozvyk, potěšení na závislost. A i když se pak vyléčíme, stejně zůstaneme nadosmrti poznamenaní. A není to jen otázka těla, hmoty. Když si vyléčený a závislosti zbavený ex-alkoholik po dvaceti letech abstinence dá velkého ruma, přestože si ani jedna buňka v jeho těle závislost na alkoholu nepamatuje (lidské tělo se neustále mění, a dokonce i ty nejstabilnější části kostí se vymění jednou za sedm let), bum, a opilec je znovu notorikem. Jak naznačuje už Buddha, nelhat, nekrást a nepokoušet osud (tělo, karmu) je snadnější a efektivnější, než dělat blbosti a chyby a posléze je pracně napravovat. I zde platí poučka „Nevadí, že je zkratka delší, zato je méně pohodlná“, kterou se naše západní civilizace pilně a krátkozrace řídí již nejméně dva tisíce let.

Jinými slovy, jiné myšlení je založeno na hlubším poznání sebe sama, na pravidelném tréninku, na soucitu a meditaci. Nazírá věci v proporcích a souvislostech. Uvědomuje si svá omezení, a je tedy tolerantní k jinému způsobu vnímání či interpretace. Není statické, účelné, zkoumající z odstupu detail, ale vitální, organické, spontánní a hravé, zúčastněné, celostní a se zpětnou vazbou k celku a vztahům. Uznává rozmanitost, pluralitu, menšiny, výjimky a multikulturnost (nebazíruje tedy na jednotě, univerzalitě, majoritě a standardizaci). Nehledá pouhá fakta, ale souvislosti.

Přitom při troše snahy si i my, kteří tak lpíme na tom, abychom operovali jen s tím, co lze změřit a vidět, můžeme „prohlédnout“ a zviditelnit i věci, o kterých jsme byli vždy přesvědčeni, že je vidět nelze. Copak lze vidět zvuk? Švýcarský vědec dr. Hans Jenny (stejně jako jeho kolega z 18. století Ernst Chladni) si prostě položil „jinou“ otázku a začal studovat vztah mezi zvukem, vibracemi a hmotou (ve formě písku, pilin a jiných sypkých materiálů na kovové desce, pod kterou hrál na housle různé tóny). Dnes se tomuto vědeckému oboru říká kymatika. Nádherné, vločkám či mořským hvězdicím či buňkám včelího úlu podobné obrazce se měnily v závislosti na změně výšky či barvy tónu. Co když tvary listů, květů, sněhových vloček a krystalů jsou jen jakýmisi mandalami, v našem případě pak viditelnou materializací nějaké rezonance přírody?

Co když rostliny, zvířata, co když i člověk sám je zhmotněním nějaké „hudby“ duše? Co když každičká naše myšlenka, každá individuální akce má námi zatím netušenou důležitost s obrovskými důsledky?

Stále víc uvažuji o ideálu taoistického mudrce, který žije uprostřed nerušené přírody v dokonalé harmonii. Nedělá nic, co by nebylo spontánní, vyplývající ze situace. Jedná-li, pak se stoprocentním soustředěním, plně si vědom všeho, co dělá, aniž by překročil nutnou míru a intenzitu akce, bez finanční motivace, beze strachu a s pokorou ke všemu živému.

A to je to, co my Evropané (a Západaané) nechápeme. Růže (teď) není růže (o dvě vteřiny později) a už vůbec není růže (sedm vteřin později!). Život není sled bodů a detailů, život není to, co bylo, a už vůbec ne to, co bychom chtěli, aby bylo. Život je jen přítomnost.

Potřebujeme změnit struktury našeho myšlení, a potřebujeme je změnit pozitivně. Jsme na okraji a teď to chce jen, aby do nás někdo (mystik, umělec, básník) strčil. Hranice a omezení jsou iluzorní konstrukce našeho stylu myšlení. Teorie chaosu nádhernou matematikou prokázala, že víme-li jak a kde, dá se i uprostřed zdánlivě neřešitelné chaotické situace přeskočit do vývojově a kvalitativně vyššího řádu. Tyto „chaotické atraktory“ nebo, řečeno více psychologicky, „ostrůvky pozitivních deviací“ jsou všude kolem nás. Ať už vypadají jako oddíl jógy na malém městě nebo skupina vegetariánů uprostřed jedlíků uzenin — každá akce, každá myšlenka se počítá.

Současné děti se naštěstí již rodí s jinak strukturovaným mozkem. Jsou jaksi více připraveny na svět počítačů a život, který překvapuje a baví. Mozek se totiž, vážení, dá nejen defragmentovat, resetovat, ale i nově, jinak, přeinstalovat. Chce to zkusit myslet jinak. A pak tři měsíce vydržet — a hardware se přizpůsobí novému software. Člověk začne myslet jinak. A snad přežije.

Cesty vedoucí k „jinému myšlení“ jsou často velmi překvapivé a podivné. Co takhle začít si v prstech a dlaních převalovat ocelové a cinkavě znějící kuličky?

ČÍNSKÉ KULIČKY

K dosažení duchovní inteligence je třeba, aby celý mozek, celé já a celý život byly společně integrovány.

Danah Zoharová

Čínské kuličky jsou dokonalou meditací i terapií zároveň. Jako bubeník a zároveň nadšený sběratel čehokoli, co bylo čínského nebo japonského původu, jsem v polovině sedmdesátých let vymetal obchody označované jednotným názvem Klenoty — občas tam totiž bylo k dostání i zboží „z Orientu“. Většinou různé kýčovité vějíře a lampiony, občas ale také jídelní hůlky nebo čínská čajová keramika. Jednou jsem tam objevil pro mne tehdy velmi tajemné čínské koule, okamžitě jsem je zakoupil a zkoušel s nimi „cvičit“. V osmdesátých letech jsem pak kuličky bral na všechny své semináře a doporučoval je mnohým známým. Například ve Znojmě jeden pan učitel a jeho žáci od té doby celá léta pilně s kuličkami cvičí.

Teprve později, při shromažďování informací o rozdílnosti činností levé a pravé mozkové hemisféry (a o docela snadných způsobech stimulace té nešikovné, pravé), mi došlo, jak mnohovrstevnaté a hlubinné je cvičení s kuličkami a jak hluboká pravda je ukryta ve tvrzení, že kuličky jsou „druhý dar Číny světu“. Kuličky jsou dnes k dostání i u nás téměř na každém tržišti, v každém bazaru, a jen doufám, že jsou tam právě proto, že je o ně zájem. Dokonce si myslím, že na tvrzení, že pět minut válení kuliček v dlaních denně přidá člověku pět let života, je hodně pravdy.

Kuličky otáčené v dlani tak, aby se nedotýkaly, stimulují zóny kůže. Na povrchu těla se nacházejí přesně ohraničené zóny, které reagují na určité vnitřní orgány. Jakmile některý orgán onemocní, nervová soustava tuto nemoc reflexní cestou promítne do příslušné zóny — povrch kůže se na určitém místě stane přecitlivělým. Tento vztah však funguje i opačně: drážděním povrchu těla lze působit na vnitřní orgány. Čím je dráždění příslušné zóny cílenější a přesnější, tím bude účinek na odpovídající vnitřní orgán silnější. Stimulujeme-li tedy reflexní zóny dlaně například tím, že v nich otáčíme kuličky, reflexně ovlivňujeme činnost určitých orgánů. Reflexní zóny ruky (mimochodem, vyzkoušejte i reflexní masáž nohou, budete velmi příjemně překvapeni) jsou ve vztahu s téměř každým orgánem a při otáčení kuliček se všechny zóny dobře promasírují.

Účinek je překvapivě všestranný. Otáčení kuliček je příjemným, zábavným léčením a právě tak příjemnou a dokonalou meditací. Masážní efekt pohybujících se kuliček stimuluje lokální nervový systém, krevní oběh, napíná šlachy, podporuje tvorbu kloubového maziva, urychluje metabolismus tkání, a tím napomáhá vylučování zplodin látkové výměny a uklidňuje mysl. Vytrvalý pohyb zápěstí a prstů rozhýbe i svaly předloktí a ramene. Pohyb svalů napo-

I převalování kuliček je dlouhodobý proces. Málokomu se to zkraje daří. Nejde však jen o dovednost prstů, byť i ta pomáhá v mozku měnit neuronová propojení. Tak jako při nácviku meditace, i tady jde o mysl. Budou-li se nám při meditaci v hlavě honit myšlenky, zkusme se jimi nezabývat, ale nechat je zmizet. Jak to udělat? Instrukce zní — myšlenka přijde a také odejde. Nenechme se zmást jejich zdánlivou naléhavostí a důležitostí, zbytečností a zmatkem. Přesně tak to v naší mysli obvykle vypadá od rána do večera. Jde o to, nenechat se vtáhnout do jejich nekonečného přelévání, a když už, pak je sledovat jen jako jakýsi svědek, shora, nezúčastněně. A tady pomáhá poskytnout egu nějakou jinou potravu — třeba soustředění při převalování kuliček v dlani.

Přepadnou-li nás pochyby o smyslu toho, co děláme, zkusme se soustředit na jednu jednotlivou pochybnost (např. *To co dělám je blbost, nikdy se meditovat nenaučím*) a začněme ji zkoumat jako samostatně existující větu. I tady pomůže jakési rozpolcení obvyklého způsobu vnímání — jedna část mysli je zaměstnána kuličkami v dlani. Za chvíli nám tahle pochybnost začne připadat absurdní, a to je přesně to, oč tu jde. Zmizí. Pomůže i třeba představa pochybnosti jako balonku — nechme ho odletět.

Nenechme se rušit ani okolními zvuky a událostmi. Přijdou—odejdou. Pokud se nějaký zvuk opakuje tak, že vás ruší, strčme si ho stejně jako úsilí převalovat kuličky v představě do hary. Hara neposuzuje, nehodnotí, pro tu je vše jen energie. A místo aby takový zvuk rušil, dodá energii.

Náhodná cinknutí dvou různě vysokých kovových zvuků kuliček, když je zvládnete převalovat, aniž by se dotýkaly, jsou velmi důležitá. Obvykle jsme téměř obětí svých zvyků. I hudbu posloucháme stále dokola, a nejvíc se nám líbí taková, kterou vlastně i při prvním poslechu jaksi známe. Víme, jak to dopadne. Jenže lidský mozek je evolučně naprogramován na zvědavost a vnímání nových zážitků. Náhodná cinknutí kuliček, právě tak jako náhodné a neočekávané zvuky v dávné přírodě, udržují kromě mnoha jiného mysl pružnou, nepředpojatou, nespoutanou zvyky. Navíc kovové zvuky jsou nositelem dlouhé řady obvykle nevnímaných alikvotů, které jsou ovšem velmi důležitou součástí zvukové (a následně i psychické) výživy.

máhá proudění krve směrem k srdci a zpět a vylepšuje tak celý krevní oběh.

Zpočátku je velmi obtížné pohyby kuliček v dlaních koordinovat, takže je každé cvičení spíše dokonalou relaxací (mozek, jeho racionální část, nestíhá myslet na nic jiného), ale když už vám to jde, každé točení kuliček se stává dokonalou meditací.

Pravidelné cvičení s kuličkami aktivizuje celou nervovou soustavu. Zlepšuje a udržuje v kondici mozek, napomáhá zachování duševní svěžesti.

Ocelové kuličky mají ještě dva zajímavé vlivy: vibrační a zvukový. V dutině kuličky se totiž nachází ještě jedna, menší kulička a spirálovitá pružina ve tvaru kužele, které při pohybu vibrují a vydávají melodický zvuk.

Kuličky rezonují na různé frekvenci — jedna vydává hlubší zvuk, druhá vyšší. Náhodný zvuk kuliček aktivizuje a harmonizuje. Vibrace, která vzniká při pohybu kuliček, navíc uvolňuje hlouběji uložené tkáně a zlepšuje pohyb krve v cévách, uklidňuje nervy, podporuje oběh lymfy.

Jak na to? Začněte raději s menšími, časem používejte větší kuličky. Zpočátku bude při otáčení kuliček chybět jistota, koordinovaný pohyb rukou. Kdo se už naučil otáčet dobře menší, měl by přejít na kuličky o větších rozměrech, protože ty mají i větší léčivý účinek. Snáze se v dlani otáčejí, lépe se tedy uplatní i jejich zvukový a vibrační efekt. Obracíme-li kuličky rovnoměrně, je působení dvou základních životních principů, jinu (ženské, vlhké, temné energie) a jangu (pohyblivé, suché, ohňové energie) v rovnováze. Příslušnou technikou se však libovolně může umocňovat jeden nebo druhý vliv. Jestliže kuličkami otáčíte rychle doleva, čili proti směru hodinových ručiček, posilníte jang. Při pomalém otáčení doprava, po směru hodinových ručiček, posilňujete jin. Jin má převahu i během krátkého cvičení, protože kuličky jsou ještě studené. U déle trvajícího otáčení se posilňuje jang — kuličky se zahřejí a akumulované teplo odevzdávají zpět tělu.

Není vůbec lehké otáčet kuličkami tak, aniž by se vzájemně dotýkaly. Pokud vám zpočátku budou kuličky padat z rukou, nenechte se tím odradit. Kulička by však neměla spadnout na tvrdou plochu nebo na kámen, protože by se mohla poškodit. Zpočátku se vám asi nepodaří otáčet kuličkami rovnoměrně, nebo je déle udržet v dlani. Nevadí, stačí zkoušet a zkoušet. Cvičení se dá provádět prakticky všude — také při sledování televize a dokonce i na procházce. Doporučuji je každému (písařkám, hudebníkům, programátorům a těm, kteří tráví dlouhé hodiny za klávesnicí počítače), kdo má potřebu pro svou práci uvolnění rukou nebo kdo potřebuje odstranit křeč.

Několik párů kuliček je jednorázová investice a rodina je může používat celý život. Když je ochráníte před pádem, silným úderem, jsou prakticky nezničitelné.

Meditovat se dá, jak už bylo naznačeno, různě. Efektní, tajemná a pro současníky nepochopitelná, leč fungující je také chůze přes oheň.

Jak dlouho válet kuličky v dlani? Jak dlouho meditovat? To je individuální. Začátečníci nevydrží více než několik minut (čas meditace i zábavy s kuličkami lze postupně vždy o nějakou tu minutku prodlužovat), pokročilí vydrží déle. Co se týče meditace, v Japonsku se sedí hodinu, ale v průběhu sešinů se taková hodina zopakuje každý den třeba šestkrát a pokročilí luštitelé kóanů sedí navíc třeba i v průběhu noci. Nejde o kvantitu, spíše — stejně jako v životě — o kvalitu.

Především nespěchejte — meditace je, tak jako koulení kuliček, celoživotní Cesta a nemá cenu chtít výsledky a pozitivní reakce těla, které třicet nebo padesát let dělalo něco jiného, okamžitě nebo do dvou dnů.

Naučte se nekomentovat a neposuzovat pocity a stavy, které vaše tělo a mysl zažívají, ani poté, co meditaci či koulení kuliček ukončíte. Je to vždy tak, jak to je. Nechte to plavat. Zkuste se okamžitě „ztratit“ v tom, co právě děláte. A nenechte se ukonejšit tím, že vám to třeba již jde. Meditace může být i pro pokročilého vždy jiná a dosažené výsledky se nikdy nemusejí opakovat v přesných detailech. Až budete koulet kuličkami v levé i pravé ruce, tam a nazpátek, i za zády, nebo dokonce dlaněmi dolů, budete i jiní, neuvěřitelně zdravější, emočně vyrovnanější a šťastnější lidé.

CHŮZE PŘES OHEŇ

Naše civilizace se může zachránit jen nějakým novým způsobem, jak být člověkem.

Robert Godet

Chůze přes oheň — jakási meditačně pohybová terapie ohněm — pomáhá obnovovat zapomenuté a pro náš optimální psychický a sociální vývoj tak potřebné iniciační rituály. Člověk přejde nijak nezraněn bosýma nohama několik metrů dlouhé „lože“ ze žhavých uhlíků.

Co se stane s psychikou Západaňana, který velmi dobře ví, že se může popálit, a přesto pak na konci rituálu přejde několik metrů dlouhý koberec ze žhavých uhlíků, jejichž teplota je nad 800 °C? Člověk se naučí vnímat jeden ze základních prvků lidského světa, oheň, posvátně. Jako to dokázali naši prapředkové. My totiž už dnes na oheň myslíme jen spotřebně (plynový sporák nebo opečený buřt) nebo negativně (požáry).

Na vlastní kůži zjistí, že doposud jediný akceptovatelný — tzv. vědecky materialistický — přístup selhává: pro fenomén, že se za jistých okolností dá přejít koberec ze žhavého uhlí a nepopálit se, není, ač se různí skeptici snažili jak snažili, vědecké vysvětlení. Překoná program své mysli. Zjistí, že jde překonat celoživotní program, který bez možnosti výjimky tvrdí, že oheň se přejít nedá. A jestliže to jde v tomto případě, co když dosavadní jediný uznávaný způsob vidění reality také není nenahraditelný?

O kousek hlubinněji a víc pozná sám sebe. Adrenalinové vzrušení, strach, vzrůstající napětí, odvaha, katarze, to vše v intenzitě, jakou většinou dosud nikdy nezažil — to jsou jen některé z mnoha pestrých barev skutečných citů a hlubinných emocí na paletě tady na Západě tolik potlačovaného člověčenství.

Zjistí, že rituál jako takový není něco ze „smetiště dějin“, ale velmi efektivní způsob, jak navázat kontakt s jinými lidmi na jiné úrovni a jak jinak vnímat a cítit a překonat a změnit i sám sebe. Vyladí se na skupinu. Přestává být egoistický — nemůže nespolupracovat.

Neobyčejně posílí své sebevědomí. Když jsem dokázal tohle, pak už dokážu cokoliv, říkají úspěšní účastníci těchto rituálů. Ženy jsou více ženské, muži obvykle zmužní.

Naučí se, že řeči nepomohou: tohle nelze okecat. Je třeba prostě vykročit a oheň přejít.

Zjistí, že je nesmysl obávat se budoucnosti, neznáma. Než vykročil, také mu nikdo nemohl zaručit, že se nepopálí. A on se nepopálil. Přestože logika i rozum tvrdily, že se popálí.

Uvědomí si, že život není jednou provždy určen (rodinou, vzděláním či jeho absencí, zaměstnáním, zvyky), ale že se může a musí neustále měnit. Že je omyl život si linkovat — nikdo přece netuší, co ho čeká.

Tím vším (a spoustou dalších, ne tak popsatelných vjemů a reakcí) tak spustí proces dalekosáhlých vnitřních softwarových změn.

Rituál chůze přes oheň (právě tak jako holotropní terapie, šamanské bubnování a další četné metody new age, hnutí nové doby), tak jak se dnes na různých kurzech organizuje, je velmi účinný, hlubinný a pozitivní zásah do alibistického a rádoby pohodlného stereotypu tzv. klidného života. Je to velmi razantní příprava na další a další změny, které člověka v nejbližší budoucnosti zcela jistě čekají.

Od roku 1977, kdy v USA začali první odvážní nadšenci „chodit přes oheň“, zjistily asi dva miliony lidí na vlastní tělo a mysl, že to je právě mysl, a především myšlenka, která (nejen) tu hraje hlavní roli. Myšlenka mění mozek (viz „síla myšlenky“) — stačí si vzpomenout, co s námi udělá nějaký ten erotický obrázek. Pozitivně myslící lidé žijí doslova v (chemicky) jiném světě než lidé negativně myslící. Je-li mysl člověka, který se chystá přejít oheň, přesvědčena, že vše bude v pořádku, tělo se přizpůsobí.

Jinou, jemnější a dokonce přímo ekologickou verzi meditace s ohněm nabízí agnihotra.

Neznám člověka, který by poté, co přešel „žhavé uhlí“, zůstal stejný. Takovýto hlubinný a dosavadní programy najednou bořící zážitek dodá nejen odvahu k překonávání dalších, zdánlivě nepřekonatelných cílů a překážek, ale poskytne i jakýsi univerzální návod na řešení životních problémů. Člověku navíc dojde, že vše začíná a končí v mysli, ve způsobu, jakým vnímá sebe a svět kolem sebe.

AGNIHOTRA

Činnost druhu homo sapiens stupidus se stala nejmohutnější současnou ekologickou silou. Jsme ohroženi globalizačními mechanismy i fosilním politickým myšlením.

František Koukolík

Agnihotra je jakýsi rituál ohně, pradávný, ale i překvapivě moderní, na rytmus východu či západu Slunce vyladěný proces čištění zemské atmosféry a lidské psychiky a těla prostřednictvím ohně v měděné pyramidě. Traduje se, že již ve Védách je prorocky řečeno: „Až bude vzduch tak štiplavý, že se lidé a zvěř budou dusit, až bude voda tak kalná a nezdravá, že budou ryby hynout… vezmi měděnou pyramidu a spaluj v ní sušený kravský trus, máslo ghí a hrstku rýže za zpěvu mantry…“

Už je to tady. Nejen ono předpovídané všeobecné znečištění vody a vzduchu. V měděné pyramidě přesných rozměrů dnes v čase východu či západu Slunce za zpěvu příslušné mantry stále víc nadšenců po celém světě spaluje sušený kravský trus, několik zrnek neloupané rýže a pár kapek přepuštěného másla ghí.

Měď je výborný vodič elektrické energie a léčivý kov. Co když je navíc všeobecně známý tvar egyptských pyramid jen převráceně odvozen od starší verze právě takovéto měděné pyramidy? Etymologicky totiž slovo pyramida znamená oheň uprostřed, což svědčí spíše pro tento ze staré Indie importovaný obřad agnihotry.

Zrnka neloupané rýže musí být neporušená (jinak by byla narušena energetická struktura).

Máslo ghí (připravíme pomalým zahříváním obyčejného nesoleného másla a postupným odebíráním bílé pěny) je naprosto čisté, bez jakýchkoliv příměsí, a v Indii se používá i jako lék. Sušený kravský trus překvapivě nepáchne. Ve všech starodávných kulturách (a ještě na počátku 20. století i v Evropě) se právě kravský trus používal i jako dezinfekční prostředek.

Umístěte několik malých kousků sušeného kravského trusu, politých nebo pomazaných máslem ghí na dno pyramidy tak, aby se opíraly jeden o druhý a mohl k nim po zapálení vzduch. Jeden příhodný kousek pak zapalte a vsuňte pod takto utvořenou malou hranič-ku. Brzy se rozhoří i ostatní kousky kravského trusu. Pokud je třeba, lze vše pokapat ještě trochou másla ghí. Do ohně nikdy nefoukejte (to platí i o sfouknutí plamene na vonných tyčinkách: Indové tvrdí, že ústa jsou „nečistá“, plamen na tyčince snadno zhasneme prudkým mávnutím ruky poblíž). Oheň je třeba rozdělat včas, aby v okamžiku východu či západu Slunce a zpěvu mantry už naplno hořel.

Připravte si do dlaně několik nezlomených zrnek neleštěné (natural) rýže. Přesně v čase východu nebo západu Slunce zazpívejte první polovinu mantry, po slově „swahá“ (něco jako sláva, nechť žije, budiž pozdraven) vhoďte do ohně v pyramidě několik zrnek rýže, zazpívejte další část mantry a opět po slově „swahá“ vhoďte do ohně zbytek rýže. Potom jen sledujte fascinující hru plamenů, dokud oheň zcela nezhasne.

Vzhledem k tomu, že i kouř po zhasnutí plamenů je léčivý, a kupodivu ani neštípá do očí, doporučuje se, aby se ho nadýchali zvláště lidé s rýmou (včetně té senné) a častými potížemi horních cest dýchacích.

Sušený kravský trus.

Právě jakási voňavost a neškodnost jak sušeného kravského lejna, tak dýmu z agnihotry, naznačuje naši předpojatost a relativnost předprogramování. Zatímco sedlákovi hnůj voní, nám, městským, smrdí. Zenoví mistři ale odjakživa věděli, že i hnůj, lejna a výkaly jsou součástí zázraku života. Na otázku mnicha, co to je Buddha, odpověděl jeden mistr (cituji z oficiální verze): „Suchý hnůj na klacku“. Jenže, vida, zase „ohleduplný“ překladatel, původně to mělo být „Uschlé hovno na klacku“. V klášterech tehdy samozřejmě žádné splachovací WC neměli a vyprazdňovat se chodili nad dlouhou jámu. Zadek si otřeli právě k tomu určeným klackem. A dodnes v klášterech platí, že umývat záchody může jen velmi zkušený mnich nebo sám mistr. Jen ti jsou natolik „nad věcí“, že mohou být takto poctěni.

Pokud to jde, nechte pak popel v pyramidě až do dalšího obřadu druhý den. Před obřadem popel opatrně vyberte a uschovejte ve skleněné nebo hliněné nádobě. Lze jej okamžitě použít buď jako léčebný prostředek (na drobná poranění, rozdělaný s máslem ghí na popáleniny), nebo jako vynikající hnojivo pro pokojové květiny, rostliny nebo ovocné stromy. Popel z agnihotry prý obsahuje všechny prvky, které lidské tělo potřebuje, ale zbavené radioaktivity, smíchaný s ghí je výborným lékem na popáleniny a kožní problémy, a někteří nadšenci jej dokonce po špetkách užívají rovnou, preventivně.

Pro přesné výpočty východu a západu Slunce (ve vašem městě) existuje jednoduchý počítačový program, ale lze se přibližně spolehnout i na údaje publikované v denním tisku (v tom případě zahajte obřad v době, kdy je možno už nebo ještě vidět polovinu kotouče Slunce).

Měděná pyramida s ohněm z kravského trusu, másla ghí a rýže je tak jakousi energetickou turbínou a iontovou čističkou. Ohňovou přeměnou spalované směsi neutralizuje a vyživuje okolní prostředí. Zjednodušeně řečeno, fyzicky a následně i psychicky léčí nejen přítomné, ale i atmosféru. V okolí pyramidy se v průběhu obřadu vytváří velmi silné magnetické pole.

Jak tvrdí Indové, ale z vlastní zkušenosti i ti současní Poláci, Němci, Skandinávci, Češi a Američané, kteří s ní dlouhodobě pracují, agnihotra pomáhá obnovovat mozkové buňky. Revitalizuje kůži. Čistí krev. Léčivý dým proniká do plic a těla, má povzbuzující účinky na oběhový systém. Mimochodem, pokud obřad provozujete v místnosti (nezapomeňte umístit měděnou pyramidu na nějaký plochý kámen, abyste si nepropálili koberec či podlahu), lze přímo pozorovat její okamžitý pozitivní vliv na rostliny, které tam máte: jsou svěží, výborně rostou, pokud chřadly, okamžitě se vzpamatují. Zpěv mantry zase uvolňuje hlasivky (a ty uvolňují emoční bloky, kterými jsme my všichni prošpikováni k neuvěření) a jemné energie zpívané mantry pomáhají nastolit zcela jiné poměry v místnosti nebo prostoru. Říká se, že v okamžiku spalování vzniká nad pyramidou a v jejím okolí zcela jiný poměr mezi tím, co je nahoře a co je dole. Vytváří se jakýsi vír, který nahoru odnáší (neničí, ale přeměňuje) vše, co je v tomto okamžiku negativní, a podél tohoto teplovzdušného a vibračního komína klesá to čisté.

Lze si přitom představit, že v místech, kde agnihotru provozují již desítky let pravidelně, například na jedné farmě v Polsku (poblíž hranic s ČR), vznikají jakési ekologicky čisté pozitivní ostrůvky, nebo přímo oázy. Místní krávy spásající trávu na loukách, hnojených popelem z předešlých obřadů, produkují stále čistší trus i mléko na výrobu „paliva“ a másla ghí, mysli a těla lidí, provozujících agnihotru, jsou díky téhle každodenní očistné meditaci také stále vyrovnané a harmonické. A protože jak nahoře, tak dole (v tomto případě zdravý duch podmiňuje zdravé tělo) kvalita života lidí i životního prostředí neustále pomalu, ale jistě stoupá, tamní mladí mužové (kteří žijí velmi ekologicky a na společnosti nezávisle) si na případné baterie do walkmanů a elektřinu k provozu svých počítačů vydělávají tím, že po celé Evropě exportují ten nejkvalitnější sušený kravský trus.

Jinými slovy, agnihotra, vážení, je taková malá, lidská a terapeutická meditace na oheň, která si své příznivce postupně vychovává a čistí. Není ukazatelem nějaké u úředního nebo politického stolu vymyšlené ekologické cesty, je Cestou samotnou (ve smyslu další parafráze známého rčení: „Není cesta k agnihotře, agnihotra je Cesta“). Má navíc sama v sobě zabudovanou pojistku proti zneužití. Jako když se člověk, kterého zbili v hospodě, rozhodne naučit prát, aby se pomstil. Začne chodit cvičit aikido, umění sebeobrany, zvládne postupně své tělo i psychiku, naučí se pracovat s energií, a ačkoliv by pak mohl všechny potenciální protivníky přeprat, nikdy ho to ani nenapadne. Aikido je totiž umění zvládnout a vyčistit sám sebe.

Právě tak je agnihotra hlubinně transformativním procesem, ve kterém člověk, který ji provozuje dnes, není týmž člověkem, který ji začal pravidelně pálit před rokem. Nemůžeme změnit či ovlivnit stále složitější a rychleji a nezvládnutelněji se do neznáma řítící svět, můžeme ale zvládnout svůj postoj a vztah ke světu a jeho problémům i radostem, a tak na něj pozitivně působit prostřednictvím vlastní proměny.

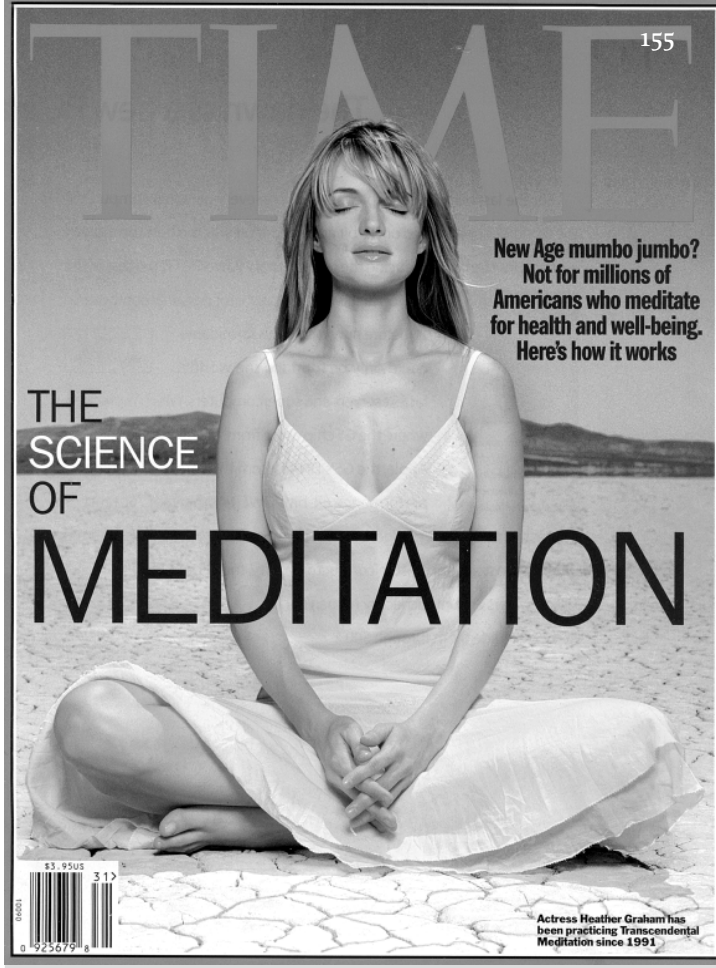
Pokud ale pyramidu na agnihotru neseženete, anebo ji nebudete mít s sebou, pořád můžete vyčistit vlastní tělo a mysl překvapivě jednoduše: zpěvem, nebo k tomu účelu složenou a zahranou hudbou. Tahle hudba totiž nejen léčí, ale dá se u ní a s ní výborně meditovat.

Rád vzpomínám na překvapené obličeje (zvláště dam), které na louce vzaly do rukou uschlé kravské lejno na agnihotru, a zjistily, že to není to, co si vždycky myslely. Nejenže to nepáchne, ono to dokonce i voní! Rád vzpomínám na jiné, které si popelem z agnihotry začaly mazat nějaká ta vnější, ale i vnitřní poranění a za překvapivě krátkou dobu hlásily – jsem vyléčená! Znám člověka, který si vozí svou „cestovní“ verzi agnihotry s sebou a každé ráno a večer, při východu a západu slunce, třeba u dálnice, vykoná svůj obřad.

MEDITACE HUDBOU

Hned po hudbě je ticho nejdokonalejším vyjádřením nevyjádřitelného.

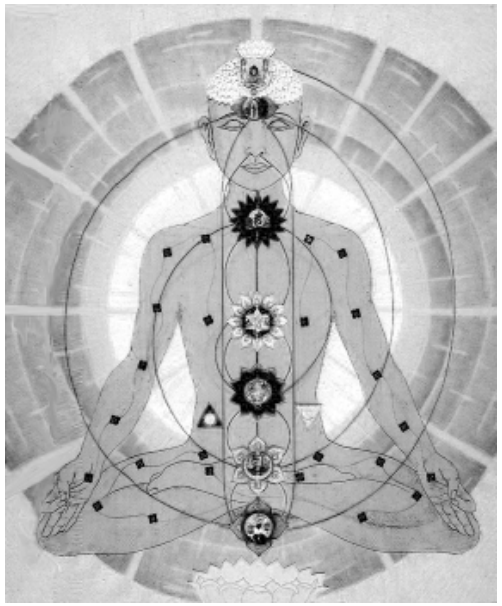
Meditace hudbou odjakživa fungovala a funguje velmi dobře (o tom jsou ale jiné knihy, pořady a přednášky). Již před dvaceti lety, když jsem pouštěl první nahrávky hudby new age v různých oddílech jógy, jsem si všiml, že čeští jogíni a hlavně jogínky meditují při tiché hudbě efektivněji. Hudba na člověka působí velmi efektivně, dokáže ho emočně vzbouřit, ale i důkladně zklidnit. V rámci výzkumu, co způsobuje „mráz po zádech“, tedy extatické zážitky, uvedlo 36 % lidí sport a radost z pohybu, 70 % sex, 78 % fyzický kontakt s druhou osobou, 87 % nádhernou přírodu, 92 % scény z filmů, 96 % hudbu! Díky trpělivé práci mnoha nadšenců se přece jen začíná prosazovat terapie hudbou, které pro sebe říkám „holistická muzikoterapie“. Velmi stručně, zvuky a hudba způsobují pozitivní změny krevního tlaku, ovlivňují srdeční tep a tak i rychlost a kvalitu krevního oběhu, snižují hladinu cukrů v krvi, pozitivně ovlivňují stav srdečních věnčitých tepen i periferního prokrvení, vylučování žaludečních šťáv a žaludeční a střevní peristaltiku, membránovou výměnu iontů vápníku a neurotransmiterů, endorfinů i pohlavních hormonů. Také však podporují přesné vidění, svalové uvolnění a tedy lepší psychomotoriku atd. Takto, jinak chápána a užívána, hudba zlepšuje kvalitu života lidí dlouhodobě a vážně nemocných, neschopných pohybu, nebo po těžkých operacích. Profesionální muzikoterapeuti dovedně využívají hudby (reprodukované i vytvářené pacienty) jako potenciálního nástroje pro zmírnění bolesti, úzkosti z nemoci a stresu. Zvláště efektivně je hudba využívána při autismu, dyslexii, fyzické nehybnosti, Parkinsonově a Alzheimerově nemoci aj. Ačkoli tyto nemoci přímo neléčí, hudba dokáže mnohdy pomoci obnovit hybnost, mentální čilost nebo svalovou koordinaci. Za druhé, vážení, hudba dokáže dodat energii a léčivou sílu tam, kde leží hlubinné psychické a mentální potíže, které podmiňují fyzické nemoci. Hudba může uvolnit skryté pocity, potlačené myšlenky, traumatické zážitky z dětství, které mohou být příčinami konkrétních fyzických a chronických potíží, a rozpustit škodlivé mentální a energetické vzorce, které nemoci předznamenávají. Za třetí, hudba napomáhá duchovnímu poznání a léčbě na duševní úrovni. Může zprostředkovat vizionářskou zkušenost. A na konci života, a to je dobré vědět předem, může hudba „usnadnit“ umírání, vyladit a vyčistit osobu na prahu smrti.



„Meditace jako věda,“ křičel titulek amerického vydání časopisu Time ze srpna 2003. „Bláboly new age? Ne pro miliony Američanů, kteří meditují pro pocit pohody a zdraví.“ Američané houfně přestávají kouřit, začínají meditovat a zpívat, k čemuž přispěla i kniha Dona Campbella Mozartův efekt.

Zkuste se zklidnit poslechem relaxační, chillout či new age hudby, ale hlavně zkoušejte poslouchat tiše, téměř neslyšně a také často používejte tlačítka shuffle a repeat. Náhodné přehrávání skladeb na vašem oblíbeném CD vám poslech zpestří a občerství, a opakovaným poslechem manter nebo chilloutové skladby dopřejete svému tělu a mysli dokonalou meditaci. A když se vám zachce si zazpívat, neváhejte. Kromě jiného budete, i když nevědomě, pracovat s čakrami.

ČAKRY



Aby se přizpůsobilo dítě světu, zříká se extáze. *R. D. Laing*

Čakry jsou jakási vířivá energetická centra (kola, kruhy) umístěná podél páteře. Podle starých Indů jich máme sedm — 1. je v oblasti kostrče, 2. v oblasti pohlaví, 3. pod pupkem, 4. v oblasti srdce, 5. v oblasti hrtanu, 6. uprostřed mezi obočím a 7. na vrcholu temene hlavy (nebo těsně nad ním). Západní medicína má s koncepcí čaker velké potíže — nejsou vidět a zatím se nedají změřit — ale právě tak jako Číňanům akupunktura, i koncepce čaker již celá tisíciletí slouží nejen Indům.

Zjednodušeně je první čakra sídlem a symbolem životaschopnosti, druhá sexuální touhy, třetí energie a síly vůle, čtvrtá lásky, pátá komunikace a pravdy, šestá intuice a sedmá duchovnosti.

Indové pracují se sedmi čakrami (a indoevropské národy používají, asi ne náhodou, ve své hudbě sedmitónové stupnice), Číňané a Tibeťané si vystačí s pěti (a jejich hudba je založena na pentatonice, přirozených stupnicích o pěti tónech), dnes ovšem už známe čaker daleko více.

Čakry mohou sloužit jako indikátory našich pocitů dřív, než jsme sami schopni si je uvědomit. Mám-li stažené hrdlo (když na mne křičí zmíněný šéf), nejsem schopen se vyjádřit, pokud mne bolí srdce, může to být také tím, že zadržuji a odmítám lásku. Indové odjakživa na čakry meditovali a tak zpětně pozitivně ovlivňovali i tělesné stavy a procesy.

Hudební a umělečtí terapeuti vědí, že čakry korespondují s vzestupnou řadou tónů ve stupnici C dur, a také s barvami duhy (jednotlivé čakry pak lze pozitivně ovlivnit právě zpěvem jednotlivých tónů nebo meditací na jednotlivé barvy).

Docela snadný způsob jak zjistit, že čakry existují, je pokusit se je „slyšet“. Jde to pomocí zvuku „tibetských“ mís. Když ťuknete do nějaké kvalitní a větší mísy tak, že ji budete držet na své levé ruce někde dole, pod pupkem, a pak budete mísu pomaloučku zvedat co nejblíže tělu (podél brady a nad hlavu, obloukem zpět a opět totéž s úderem dole), a budete pozorně naslouchat, dříve nebo později dokážete rozeznat podivné změny v „barvě“ zvuku takové mísy. Mísa vždy vydává zvuk velmi komplexní, složený z celé řady (základního a alikvotních) tónů. Při průchodu podél jednotlivých čaker je pak docela zřetelně „slyšet“, jak se zvuk mísy mění — přesně v místech, kde jsou (podle starých Indů) umístěny čakry. Je to logické — zvuk je energie, a když prochází kolem lidského těla, které také vyzařuje energii, v místech, kde je ono vysílání silnější (nebo naopak oslabeno), energie těla interferuje s akustickou energií zvuku mísy.

Začátečníci ale sami sebe většinou neslyší, a pak je třeba požádat přítele nebo přítelkyni, aby totéž zkusila podél naší páteře vzadu. Přímo demonstrativně se to dá vyzkoušet ve skupině: každý postupně takto zahraje a rozezní své čakry stále stejnou mísou, a všichni ostatní, v kruhu, jen naslouchají. Je příznačné, že většině účastníků takového kurzu docela jasně zní místo kolem srdce, ale při přechodu nahoru, kolem krku, se zvuk mísy jaksi utlumí. Právě tam, v „komunikativní“ čakře, jsme my, co jsme „přežili“ naše školství, většinou utlumeni (zakřiknuti).

Když totiž nezkušená paní učitelka okřikne Frantu, ať raději nezpívá a mutujícím hlasem nekazí sborový zpěv celé páté třídě základní školy, běžně se stává, že se Frantovi prakticky na celý život zablokuje pátá čakra. Energie neprochází, Franta se začne stydět, nedokáže se později vyjádřit, projevit, nedokáže komunikovat, nesbalí holku, a začne se chovat na jedné straně zakřiknutě, ale když je v partě (nebo na stadionu nebo v hospodě), agresivně. A to vše s sebou pak přináší všelijaké ty chronické bolesti a nemoci.

To ale již souvisí se zpěvem.

Konečně i v našich krajích začínáme odhalovat netušené, ale o to hlubinnější souvislosti mezi psychickým stavem člověka (od samého narození) a pozdějšími fyzickými a psychickými problémy a nemocemi.

Co se týče Cesty za duchovním probuzením, podle starých Indů se člověk vyvíjí v sedmiletých cyklech (podle postupného vývoje jednotlivých čaker). Proto je tak důležitý každý sedmý (počátek školy), čtrnáctý (puberta, sexuální dospívání), jedenadvacátý (počátek dospělosti) a pětatřicátý rok života (možnost probuzení — i Buddha Šákjamuni dosáhl osvícení v 35. roce svého života), v němž se člověk nachází v sedmé, duchovní čakře.

Důsledky energetického poškození člověka, třeba jen slovním „znásilněním“, jsou často neopravitelné. Slavná americká léčitelka a spisovatelka C. Myssová říká: „Řada lidí se sexuálními potížemi, od impotence a neplodností až po rakovinu pohlavních orgánů, si vzpomíná, že byli neustále kritizováni v souvislosti se svým fyzickým zjevem a odbornými dovednostmi. Jejich rodiče (a učitelé) je tak vlastně znásilnili a připravili o osobní sílu potřebnou ke zdraví a úspěchu.“

MEDITACE ZPĚVEM

Jednou z největších životních zkušeností je, když se setká meditace a hudba.
Svět se tak setká s Bohem, hmota s vědomím. Je to unio mystica – mystické sjednocení.

Osho

Meditace zpěvěm je zvláště snadná a dokonale funkční. Když si poslechnete nahrávku zpěvu tibetských mnichů, zcela jistě budete příjemně „zasaženi“ její harmonizační silou. Každý zpěv uvolňuje hlasivky, a uvolnění hlasivek znamená uvolnění emočních bloků. Často stačí si takovýto hluboký mručivý zpěv jen poslechnout, a i vaše hlasivky se rezonančně uvolní. Přesto je ale samozřejmě daleko lepší, když se přidáte. Když začnete zpívat.

Mimochodem, všichni už od dětství velmi dobře víme, že zvuk našich hlasivek léčí. Přinejmenším zmírňuje bolest. Co uděláme, když se při zatloukání skobičky do zdi bouchneme kladívkem do prstu? Zakřičíme „aúúúúú!“ Ono „aúúúúú“ je přece léčebné uvolnění (nějakou dávnou, nebo současnou emocí zablokovaných) hlasivek. Co děláme, když prožíváme nějaký velmi hluboký žal? Pláčeme. Nahlas pláčeme. Kdysi i u nás existovaly „plačky“ – ženy, které jste si mohli najmout, aby zmírnily váš žal, např. při pohřbu vašeho blízkého.

O zaslepenosti, lépe řečeno hluchotě naší společnosti nejen vůči meditaci, ale také vůči terapeutické a harmonizační důležitosti zpěvu, zvuku a hudby během lidského života, a dokonce i „před životem“, tedy v prenatálním období, svědčí kauza Baby plus.

Dívky a ženy, které chcete miminko, věžte, že děťátko ještě v bříšku slyší především váš hlas, zesílený vodou v děloze. Když se zeptali dr. Odenta, průkopníka přirozených porodů a porodů do vody, co by doporučil maminkám, aby jejich těhotenství proběhlo bez komplikací, porod byl hladký a děťátko zdravé, odpověděl: „Jezte sardinky a zpívejte!“

Rybí maso obsahuje nejvíce těch nejstravitelnějších mastných kyselin, které jsou stavební hmotou mozku plodu, ale i když rybího masa například u nás není tolik jako v přímořských zemích, stačí kupodivu to druhé – zpěv maminky. Když si maminka zpívá, nejen že je to blahodárné pro vývoj plodu, ale i ona sama je šťastná. A když je maminka šťastná, její enzymatický systém pak dokáže upravit obvyklé živočišné tuky na ony potřebné mastné kyseliny, a miminko se zdárně vyvíjí.

Maminky, zpívejte a zpívejte, mluvte na svá bříška, vaše děti budou chytřejší a zdravější.

Baby plus je název přístroje, kterým některé informované americké (a dnes už i ty naše) těhotné ženy prenatálně stimulují své budoucí děti. V látkovém pásu, který si na hodinku denně od sedmého měsíce těhotenství ženy připevní na stále rostoucí bříško, je malý přístroj na baterie, který obsahuje malé reproduktory a patnáct stále složitějších rytmických programů.

Musím zdánlivě odbočit: i v současných učebnicích pro porodníky je stále psáno, a neurologové tento jev dokonce odborně pojmenovali, že v okamžiku porodu každému z nás odumře několik milionů neuronů. Neurony jsou totiž v mozkové hmotě ještě volné, nenavázané. Prý to celkem nevadí, příroda vytvořila rezervu.

Pokud jste byli mezi těmi, kteří na vlastní těla, mysli a hlasivky zažili zpěv manter s Henry Marshallem nebo zpěv pouhé samohlásky ááá v rámci každoročního (14. února) Světového dne léčivého zvuku v kostele u Salvátora v Praze na Starém Městě, zcela určitě už víte, že zpěv, zvláště skupinový, doslova povznáší. Jen se musí vydržet a zkusit zpívat (mantru nebo jen samohlásku ááá) alespoň dvacet minut. Řada lidí, kteří se zpěvem zabývají profesionálně, při těchto téměř hodinových, a z jejich pohledu primitivně jednoduchých akcích, zažila téměř mystické stavy propojení s časem, prostorem a něčím uvnitř sebe sama. Jiní poprvé v životě na vlastní uši slyšeli alikvoty – ač měli nastudováno, do té doby jim nedošlo, co že to ty alikvoty skutečně jsou.

První vteřiny a minuty života člověka programují na celý život například základní emocí, s níž začíná fungovat mozek novorozence. Propagátor přirozených porodů, francouzský porodník Frederic Leboyer, to vyjádřil přesně: „Těžko si lze představit děsivější vstup do života než ten, který porodnictví připravilo posledním generacím." Pokud je novorozeně na bříšku matky, v šeru, teple a bezpečí, instinktivně se umí doplazit k prsu a zdroji potravy — a je mu fajn. Je v bezpečí, obklopeno péčí. Většinu z nás ale porodnictví naprogramovalo negativně tím, že jsme byli v ostrém světle vytaženi z anestetiky omámené a mnoha rutinními postupy potupené rodičky v nepřirozené poloze, plácnuti přes zadeček visíce hlavičkou dolů, trápeni vážením, měřením, proplachováním očí atd., a pak odvezeni na oddělení, kde jsme pláčem, na který nikdo nedbal, hodiny dávali jednoznačně najevo, jak se nám tento způsob příchodu na svět krutě nelíbí.

Jinak řečeno, v prvních vteřinách a minutách našeho života náš mozek zjistil, že svět je studené, oslepující, nepřátelské a život ohrožující místo — a podle toho se zařídil.

„Ukazuje se," píše R. Pollack, že „v mozku dětí je úschovna vzpomínek z doby, kdy jejich vědomí bylo jen změtí ruchů a šumů. Výsledkem je hluboký pocit strachu a zlosti, zaměřený na rodiče, což je reakce na opožděné kojení nebo pozdě podanou láhev, nedostavivší se objetí nebo okřiknutí."

Na těchto emocích se budují ty složitější: emoční systém lidstva je nastaven negativně. Člověk je stále nevědomě stažen, v ohrožení. Celý život v něm vnější události rezonančně budou vyvolávat tyto nejhlubší emoční záznamy, které — aniž s tím může cokoli dělat — ovlivní všechny současné a budoucí postoje. Cítíme-li nenávist ke komusi mocnému nebo neopětovanou lásku, znovu prožíváme své nejprvotnější pocity.

Prenatální psychologové na rozdíl od většiny porodníků vědí, jak je pro tělesné a hlavně psychické zdraví budoucího člověka devastující třeba to, že ho matka nechtěla nebo že v průběhu těhotenství kouřila (či třeba jen občas pila), v jakém psychickém rozpoložení strávila poslední dny a hodiny před porodem, jak proběhl porod atd. Začíná se prokazovat, že současný nárůst agresivity, drogové závislosti, lokálních i globálních sociálních a ekologických problémů přímo souvisí s tím, jak jsme přišli na svět. Prenatální psycholog Peter Fedor-Freyberg tvrdí: „Kdybychom zajistili, aby každé dítě bylo milováno a chtěno od samého začátku, a optimalizovali prenatální a perinatální stadia života bez narušení základních potřeb, bez agrese a psychotoxických vlivů, výsledkem bude společnost bez násilí."

Neexistuje důležitější oblast, z níž bychom měli a mohli začít důslednou a všeobsažnou nápravu. Dokud nezměníme způsob, jakým rodíme děti, budou i další generace jen oběťmi obětí nevědomě prožívaného hlubokého pocitu strachu, implantovaného do mozků většiny obyvatel našeho světa porodníky ve jménu objektivní vědy.

Z výše uvedeného plyne dosud netušená zodpovědnost žen-matek a mužů-partnerů, ale i učitelů a dalších profesionálů, zabývajících se výchovou a vzděláním dětí, ale také obrovská a možná i jediná naděje na pozitivní změnu všeho.

Opakuji to a píši již hezkých pár let — změňme způsob porodu a během příštích tří generací změníme svět. Nebo jinak: dokud právě tohle nezměníme — a kde a kdy jindy než právě teď? — základní pocit, který bude celé lidstvo doprovázet na cestě do propasti sebezničení, bude právě onen hluboký pocit strachu, a veškeré meditování bude toliko nápravou již od počátku pokažených věcí.

Zpět k metodě Baby plus. Ukázalo se, že takto prenatálně stimulovaní novorozenci se rodí s optimální porodní váhou, otevřenýma očima (takže je okamžitě a spolehlivě navázán kontakt s matkou a v ní to spustí na sebe navazující koktejl dalších hormonů a pak nenastanou potíže s kojením, nebo s rodiči v pubertě), usměvaví, daleko inteligentnější než jiné děti atd. V jejich mozcích neurony neodumřou, jsou již předchozí stimulací jakoby spleteny do copánků.

A zase až tak „nové" zjištění to není. V Indii, Číně a jistě i jinde těhotná žena jednou týdně pozve kamarádky a společně pak všechny hodinku dvě zpívají písničky, které jsou určeny budoucímu děťátku.

Jinými slovy — hudba a zpěv by měl a bude muset i v naší společnosti hrát daleko hlubší a častější roli, než se zatím pánům porodníkům, statistikům a prognostikům, ministrům zdravotnictví a politikům zdá (i oni a jejich děti a vnuci mohli být daleko zdravější, bez alergií, dyslexií atd.).

Možná ani nevíte, že také ve skupinovém zpěvu je neuvěřitelná síla. Zvuk rozpouští hranice mezi lidmi. Jednou z věcí, které jsme v naší společnosti ztratili, je vzájemné propojení. Jsme jak izolované atomy bez pocitu propojenosti — a právě jednou z nejtypičtějších a dnes ještě nedoceňovaných charakteristik zvuku je schopnost rozpouštět hranice. Když lidé spolu zpívají, vytvářejí komunitu. Zpěv je tou nejrychlejší cestou k vytvoření komunity.

Na počátku 80. let minulého století začal Howard Gardner publikovat svá zjištění o tom, že je několik druhů inteligence. Jednou z nich je hudební inteligence. Zjistil, že už dvouměsíční děti dokáží rozeznat výšku tónu, hlasitost a melodii — když ovšem zpívá jejich matka. V rámci výzkumu Gardner navštívil kmen Anangů v Nigérii. V této společnosti matky již týdenním novorozencům

zpívají a hrají na hudební nástroje. První věcí, kterou otcové vyrobí, je malý bubínek. Když jsou dětem dva roky, vstupují do skupin, kde se učí hrát na nějaké hudební nástroje nebo bubny, ale také zpívat a tančit. V pěti umí každý malý Ananžan stovky písní, zvládne hru na několik hudebních nástrojů a desítky složitých tanců.

Podle zjištění neurologů z Heidelbergu mají hudebníci, tedy ti, kteří se hudbou zabývají celoživotně, ve sluchových a hudebních centrech ve svých mozcích až o 130 % víc šedé hmoty mozkové…

Jak lépe a hlubinněji na podněty světa kolem sebe reagují takoví Ananžané, zatím nikdo nezkoumal, ale z jiných výzkumů je jasné, že zpěv, zvláště je-li podporován od kojeneckého (a prenatálního) věku, může člověka ovlivnit daleko pozitivněji, než jsme doposud mysleli.

„Zpívat může samozřejmě člověk sám," tvrdí jedna z nejlepších zpěvaček alikvotního zpěvu, Angličanka Jill Purceová, „ale skupinový zpěv je nejefektivnější cestou, jak pomoci léčit společnost. Při zpěvu ve skupině se zároveň daří rozpouštět hranici mezi zemí a nebem, mezi naší materiálností a duchovností. Tibeťané tvrdí, že je to právě hlas, který spojuje tělo a mysl."

Japonci sami pak hlas či křik používají velmi podivným, leč nanejvýš účinným způsobem: řvou KACU!

KACU

Tibeťané překládají pojem nirvána *slovy „stav toho, kdo je vysvobozen z bolesti“.*

Kacu je pokřik japonských (dnes i evropských, amerických či brazilských) mnichů a studentů zenu. Slovo samo o sobě nic neznamená, a to proto, aby se západní intelektuálové nemuseli ptát, co to znamená. Je to jen dvouslabičný pokřik, který má uvolnit přebytečnou energii, nebo naopak dodat chybějící. Když to umíte a zařvete KACU! ve vedru, nádherně se ochladíte, když to zařvete v zimě, zahřejete se.

V okamžiku, kdy totiž plnou silou, jak nejvíce to jde, z hary, člověk zařve KACU! (kratce, ostravsky), octne se teď a tady — v přítomnosti. Nebo jinak, v oné legendární „nicotě“ (neví, kdo je, zapomene na své dluhy a starosti, mysl vypne), či chcete-li, nirváně. Je také v Jednotě se vším — neexistuje nic v minulosti, nic co by se dalo čekat od budoucnosti, je tu jen a jen ono KACU! I když to trvá jen vteřinku, i to je dost na to, aby emocemi neustále a nepřetržitě rušený imunitní systém mohl konečně naplno dělat to, proč byl evolucí vyšlechtěn — odbourávat viry, bacily, škodlivé látky. Samozřejmě je to také práce s dechem atd.

Na kurzech jsme takto „řvali“ vždy třikrát za sebou. Odmával jsem to a zahřmělo první, většinou ještě nejednotné a často i jihočesky protáhlé Kacuuu, ale protože instrukce zněla „zařvat a hned vší silou poslouchat to ticho, které pak na všechny „spadne“ — v ještě nedokonalém tichu (semtam se někdo překvapeně zasmál, vyjekl, chtěl povídat) jsem to odmávl podruhé a zaznělo dokonalejší, a po chvíli třeskutého ticha a posledním odmávnutí zaznělo velkolepě jednotné, jako ustřižené KACU!, které proťalo prostor a čas (případně doznělo v chodbách školy, kde kurz probíhal), a všichni okamžitě věděli co to je KACU, že to funguje. Ticho, které spadlo, bylo nabité energií a téměř se dalo krájet. Lidem běhal mráz po zádech a všichni do jednoho jsme věděli, že jsme zažili něco mysticky harmonizujícího a sjednocujícího.

Jednou jsme to zařvali v broumovských skalách do kraje, a ozval se nám jelen. Jindy jsme rozezněli struny na kytarách, které ležely v šatně, a jindy zase tibetské mísy.

KACU! řvou v Japonsku a zenových centrech mniši, kteří užuž málem vyluštili svůj kóan, a potřebují ještě kapku energie, aby se propasírovali do říše osvícení. Přál bych vám vidět a hlavně zažít, jak to funguje v klášteru nebo v období sešinu. KACU! jednoho studenta napruží ale navíc zenergetizuje dalšího, a často se pak stává, že najednou začne ze všech stran padat třeskuté KACU! jako jakési akustické a všem prospěšné rány holí.

Ještě jeden sen: vždy, když se poslanci (senátoři, městští zastupitelé) nebudou moci dohodnout, zařvou třikrát KACU!

V korejském zenu mniši chodí v kruhu a zpěvavě řvou jednu mantru (Kwan Seul Bosal) stále dokola, třeba hodinu. Lámou se a odplavují emoční bloky, slzy uvolnění radosti a nadšení tečou proudem. A proč myslíte, že lidi chodí na fotbal nebo rockové megakoncerty? Když dvacet tisíc lidí zařve góóóól (nebo dokonce, jako v Anglii, pěje chorál místního klubu), je to totéž, jako ono zenové a japonské KACU! nebo husitské Ktož sú boží bojovníci a válečné Hurááá! Uvolní to, sjednotí, a nespolupracující a neustále hodnotící mozkové hemisféry většinou mužských diváků a fanoušků se propojí a zařídí výjimečně intenzivní dávku endorfinů.

To ovšem souvisí i s opakováním jednoduchých popěvků či slov, tedy s mantrami.

MANTRY

Hlas je nejen vyjádřením charakteru,
ale i duše člověka.

Hazrat Inayat Khan

Mantry jsou krátké písničky, většinou původem z Indie, které jsou zpívány opakovaně delší dobu. Mantry jsou magické, léčebné, ochranné a duši vysvobozující písně. V mystické tradici Východu se používají už tisíce let k revitalizaci těla, k posílení pozitivních úmyslů a k dosažení vnitřního klidu a míru. Jak tvrdí Henry Marshall, Američan žijící v Amsterodamu, který zhudebnil a vydal již desítky manter pro potřeby „Západňanů“, běžnému člověku žijícímu na Západě mohou pomoci dobře tancovat nebo spát, smát se nebo plakat, milovat či meditovat a z každodenní domácí práce nebo náročné činnosti udělat zábavu. Mantry pomáhají zapomenout na někoho nebo nalézt sebe sama, přestat dělat některé věci nebo změnit svůj postoj ke světu. Za těch dvacet let, po které Henry pracoval jako klinický psycholog, a třicet let, po které duchovně hledá, se právě tak jako mnozí jiní osobně ujistil, že mantry jsou jedním z nejhlubších nástrojů osobní transformace a nejefektivnějších léků na emoční a psychosomatické potíže. Osobně jim vděčí, jak říká, „za nádherné duchovní partnerství, stabilní finanční situaci, uspokojující životní poslání a vnitřní klid a mír“.

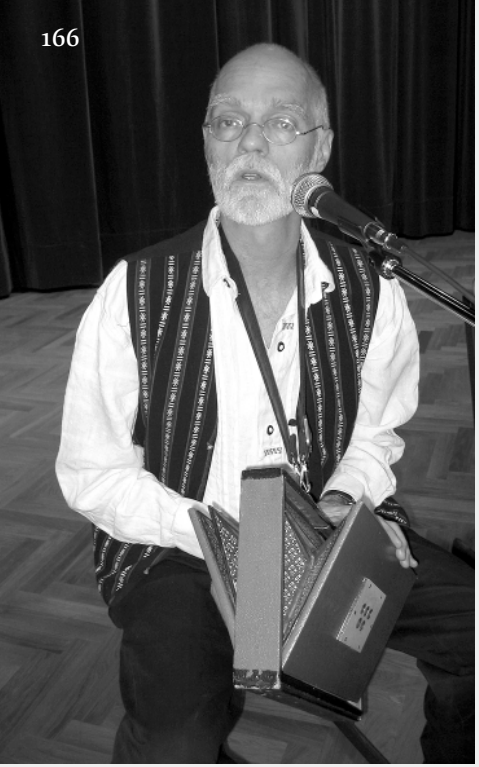
Opakování je ve zpěvu manter velice dobrým způsobem, jak se dostat za či mimo posuzující mysl. Člověku to umožní dělat i něco jiného, aniž by přitom ztratil schopnost uvažovat. Právě proto může být a je např. i řízení auta dobrou meditací. Pokud je člověk dobrý řidič, zvládá nejrůznější druhy činností a přesto bezpečně dorazí na místo určení. V případě meditace lze nechat žvatlající mysl samu sebou a přesto dokonale meditovat.

Legendární výzkumník meditace a jejích účinků na tělo a mysl člověka, Dr. Herbert Benson, zkoumal takto i účinky zpěvu manter. Zjistil, že opakování stejných slov při zpěvu jednoduché melodie vyvolává tytéž měřitelné efekty: snížení spotřeby kyslíku a zklidnění dechu, zpomalení srdečního tepu, zpomalení metabolismu, produkci mozkových vln alfa atd.

Znám mnoho maminek a rodin, které vděčí za zdravé a klidné miminko a rodinné prostředí právě zpěvu manter. Ne těch původních, indických, protože ty jsou pro ně příliš exotické, jednotvárné a nesrozumitelné, ale těch Marshallem nebo jiným evropským autorem upravených.

Co se asi děje v těle a v mysli člověka, který zpívá mantru? Jde o ono již zmíněné uvolnění hlasivek, tedy uvolnění emočních bloků (a protože se mantra zpívá dlouhé minuty, je to uvolnění skutečně hlubinné). Jde o dechové cvičení (a následně zvýšení vitální kapacity plic a tím i zefektivnění práce s dechem se vším, co k tomu patří, tedy i se zvýšenými příděly kyslíku do mozku). Jde také o jakousi akustickou masáž nejen čelních a jiných hlavových dutin a kostí, ale také spodních částí mozku. Navíc jde o dokonalou relaxaci, ve smyslu vypnutí neustálého souvislého běhu stovek a tisíců myšlenek (které na sebe nabalují v naprosté většině negativní emoce, a ty zase nastartovávají produkci adrenalinu) — racionální část mozku „se nažere“, ale „koza“ (nenamočená do emocí) zůstane celá. Člověk sice zpívá jakási slova, ale protože přesně neví, co znamenají, jen je odzpívává a není tak jako obvykle připoután k jejich významu. Délka zpěvu mantry, zvláště když ji zpívá větší kolektiv lidí, je pak zárukou hlubinného uvolnění: mozek (a tělo se všemi následnými reakcemi) si zvyká na stav, ve kterém „ego“ netrvá na své totální nadvládě, a vynoří se překvapivé zjištění, že to také jde. Člověk, tedy to, co si sám o sobě myslí (to, co ho nepřetržitě ovládá, ale co zmizí, když usne, tedy jméno, čísla kont a průkazů atd.), se při zpěvu mantry jaksi ztratí, vypaří. To je přesně ten stav, o kterém vypovídá tvrzení všech duchovních učitelů, kteří žákům vysvětlují, že musí „zemřít, aby se znovu narodili“. Ze-

Nadšenci kolem Michala Burdy iniciovali pravidelné úplňkové i slunovratové meditace na Vyšehradě.



Henry Marshall vymýšlí, propaguje a zpívá mantry již téměř třicet pět let. Kromě manter ovšem samozřejmě dbá i jinak o své tělo. Už téměř třicet let se zodpovědně stará o to, co a jak jí. Snaží se jíst vegetariánsky a nepřehánět to se solí, cukrem a tuky. Ví, jako by měl vědět každý z nás, že naše těla jsou evolučně naprogramována na to, aby zkonzumovala co největší dávky na výživu bohatých, a tedy tučných a sladkých potravin kdekoliv se to naskytne. To ovšem fungovalo v dobách, kdy jsme žili extrémně náročný život a museli jsme přežít delší období hladomorů. Tentýž program je ale dnes sebevražedný, protože žijeme převážně sedavý způsob života a potravy máme dostatek. Proto je třeba cvičit a také kontrolovat chuť k jídlu. I Henry, je-li to možné, dává přednost biopotravinám, aby do svého těla dostal co nejmenší dávky pesticidů a různých chemických přísad, kterých je v dnešní stravě tolik. Je skeptický k čemukoliv, co je příliš barevné, příliš dobře zabalené a co láká spíše oči. Snaží se být informován o tom, jak jsou ty které potraviny stravitelné a energetické.

mře jen ego, jeden program mysli, který svému nositeli vnutil dojem, že vypnout nelze.

Nepodceňujte však tyto okamžiky poznání. Když se při zpěvu mantry zapomenete kontrolovat, když zapomenete, kdo vlastně zpívá, nebo když se vám totéž stane při pomalé meditační chůzi, právě tak, jako když se při nácviku cirkulárního dechu na didžeridu naučíte prudce nosem nadechnout v okamžiku, kdy ústa vyluzují proudem vzduchu směřujícím ven onen prděcí zvuk — nastartujete něco zcela zásadního a pro tělo a mysl revolučního. Zpočátku všichni samozřejmě tvrdíme, že to nejde. Právě tak tvrdíme, že nelze přejít pás rozžhavených uhlíků bosýma nohama. Když se to ale podaří, pak tohle malé vítězství nad diktátorským programem ega může být počátkem velkých a nedozírných změn způsobu vnímání reality. Stane se něco zdánlivě nevýznamného, přesto ale zázračně zásadního: přehodíme výhybku — a náš život se začne ubírat jiným, podle mých zkušeností pozitivním směrem.

S mantrami, tedy jakýmsi opakováním slov, činů, rituálů, je ale spojeno ještě jedno poznání, které souvisí s těmi nejrevolučnějšími kosmologickými teoriemi.

Mám na mysli teorii morfických polí Ruperta Sheldrakea o tom, že příroda má paměť a že to, o čem uvažujeme jako o zákonech přírody, jsou spíše zvyky. Sheldrake tvrdí, že v přírodě existuje vrozený proces budování paměti, jehož základním prvkem je to, čemu říká morfická rezonance. Jakýsi vliv podobného na podobné mimo prostor a čas. Jestliže v Tokiu naučíme krysy novému druhu chování, krysy téhož druhu se to i v jiných městech na celé Zemi naučí daleko rychleji. Naše děti umí jezdit na kole daleko rychleji a lépe než my, a my jsme byli lepší než naši rodiče.

Docela elegantním „důkazem“ existence takového morfického pole a vlivu morfické rezonance byl jeden test, který provedli na katedře psychologie v Nottinghamu. Noviny *Evening Standard* poskytly křížovku ze sobotní přílohy již v pátek stovkám pokusných luštitelů. Psychologové zaznamenávali rychlost luštění, počet chyb a čas potřebný k vyluštění tajenky. Pak křížovku vyluštily statisíce pravidelných čtenářů. V pondělí ji ovšem k vyluštění dostaly další stovky osob, které byly přes víkend izolovány, aby nepřišly s křížovkou do styku. Výsledky, jak tušíte, byly o 25 % lepší: luštitelé dělali mnohem méně chyb a tajenku vyluštili dříve než jejich kolegové v pátek. Dá se říci, že vše, co se učíme, je usnadněno morfickou rezonancí toho, co se někdo naučil před námi.

Když vymyslíte nějakou novou mantru, a ta se zalíbí a lidé si ji začnou hromadně a často zpívat, a ta mantra začne lidem pomáhat na všech úrovních, na kterých mantry lidem, kteří je zpívají, pomáhají, stále ještě nebude tak účinná jako mantra, kterou začali lidé zpívat před několika tisíci lety a která již pomohla desítkám generací lidí před vámi.

Sanskrt je navíc jazyk umělý (tak jako latina). Hinduisté a jogíni tvrdí, že sanskrt zeslyšitelněl jisté stavy mysli a emocí. Když je člověk ve stavu hlubokého klidu a míru, jeho zklidněný nádech a výdech se podobá zvuku slova *šánti*. Když ovšem potřebujete dosáhnout klidu, není nic snadnějšího, než si jako mantru zpívat *šánti* stále dokola — dosáhnete stavu hlubokého klidu a míru.

Dnes už jsou u nás k dostání nejen nahrávky autentických manter z Indie a Tibetu, ale také současné úpravy klasických manter. Kromě Henry Marshalla tak můžete „meditovat“ s sebou například při poslechu manter v úpravě Freda Kosterse, nebo něžněji si zazpívat s Devou Premal a Mitenem, ale také Ivo Sedláčkem a skupinou Yamuna.

Mantra, to je opakování, a to je někdy tak stereotypní, že hrozí nebezpečí povrchnosti. Buddhisté odjakživa používají *malu*.

Mantry pomáhají, jak by mohla vyprávět spousta pravidelných zpěváků. A dokonce i dětem. Dcerka přítele Henry Marshalla měla vážnou oční infekci, která mohla natrvalo poškodit její zrak. Zpívali jí oba tedy velmi intenzivně po čtyřicet dnů mantru Óm Čakšuhu. Brzy poté s přítelem, který svou nemocnou dcerku nesl na rukou, na společné procházce o tom všem diskutovali. Holčička se najednou jakoby zadívala na něco do dálky. Když se muži zadívali stejným směrem, zjistili, že ve velké dálce, takže ho nebylo téměř vidět, přelétalo nebe tryskové letadlo. Bylo jasné, že zrak dívenky je opět v pořádku.

Jak to chápat? Kde je příčina a co je důsledek? Je to nějaká synchronicita? Je to zázrak? Náhoda? Kdo ví… říká o tom Henry Marshall. Ví jen, že té dívence a přítele chtěl moc pomoci. Měli tu nejlepší lékařskou péči, a přesto se to nelepšilo a dělalo jim to velké starosti. Henry cítil, že musí použít právě tuhle mantru na vylepšení zraku a vidění, protože to bylo oko, které potřebovalo léčbu. Zpěv mantry jeho i přítele zklidnil a dal jim hluboký pocit, že pomáhají. Oba si přáli, aby mantra holčičku zklidnila na duchovní rovině, ale pomohla i v rovině tělesné. Pokud každý fungujeme v propojených rovinách těla, mysli a duše, ovlivnění jedné roviny by mělo pomoci ovlivnit i roviny další.

MALA

Nejdůležitější je ovšem provádění toho,
co bych nazval meditací.
Ta případně spolkne náš konvenční způsob myšlení.

Alan W. Watts

Mala je geniální pomůcka jak zůstat v hluboké meditaci, a přitom si dokázat „spočítat“ počet poklon nebo manter (u nás kdysi takto našim babičkám sloužil, co se týkalo počtu modlitbiček, růženec). Jako v jiných případech v rámci cesty k duchovnosti, chcete-li, harmonizaci těla a mysli, má racionální část mysli co potřebuje, tedy jakési imaginární počítání (a nemusí se tak starat o čas či počet), ale celkově ji člověk může udržovat v hlubokém uvolněném stavu (který se dá alespoň velmi přibližně „měřit“ coby mozkové vlny, v tomto případě alfa nebo dokonce théta).

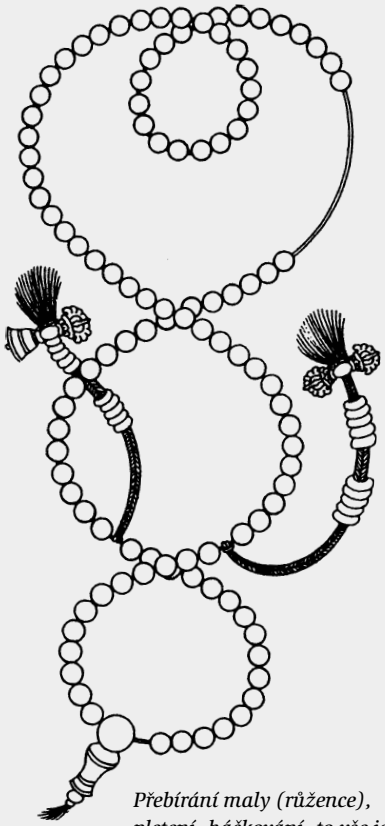
Člověk, který medituje (nebo zpívá mantry či dělá poklony), drží v dlani sto osm kuliček, navlečených na šňůrce, a kuličku po kuličce malu (ze sanskrtu, v tibetštině thengwa) přebírá. Když skončí, na což ho upozorní větší nebo jinak barevná kulička (některé typy mají ještě kuličky střední velikosti, označující půlku a čtvrtiny, tedy padesát čtyři nebo dvacet sedm poklon či manter), může začít znovu, další rundu.

Číslo sto osm je v buddhismu číslem velmi posvátným. Je součinem všech čísel v magickém trojúhelníku, devíti planet a dvanácti obydlí zvířat zvěrokruhu, symbolem čtvrti Měsíce v každém z dvaceti sedmi lunárních stavů a konstelací. Navíc je to číslo dělitelné devíti (číslice devět, jako největší číslice, je také posvátná). Označuje počet základních hříchů, kterých je třeba se vyvarovat.

V tibetské tradici, kde vše má svůj smysl a účel, a je navíc symbolem nějaké ctnosti, by například šňůrku měla splétat ze třech nití (symbolizujících tři klenoty — Buddhu, dharmu jako nauku a sanghu jako společenství) panna, která patří k tantrické linii. Některé šňůrky jsou spleteny z devíti nití, což symbolizuje Buddhu a osm bodhisattvů. Šňůrka navíc reprezentuje dharmu, tedy nauku, která proniká sto osmi hříchy či negativitami tohoto světa.

V rámci praxe je tak vše, co by mohlo hladinu mysli rozvlnit, či dokonce rozbouřit, nahrazeno symboly či úkony, na které není třeba „myslet“ (např. v našem obvyklém evropském, emocemi zamořeném a imunitní systém a mysl narušujícím stylu). Tihle dávní moudří empiricky zjistili potenciální překážky a ještě geniálněji, aniž by tenkrát věděli cokoliv o mozku nebo dokonce rozdílnosti funkcí levé a pravé mozkové hemisféry, je vyřešili.

Ona větší kulička, označující začátek či konec maly (přebírání, rundy), často také jakási dvojkulička, se nazývá kulička učitele a někdy je stylizována či ozdobena symbolem stúpy, a symbolizuje moudrost na jedné a prázdnotu na druhé straně. Tibeťan po odrecitování mantry, když takto rukama „projde“ celou thengwu, začne počítat, přebírat v opačném směru.



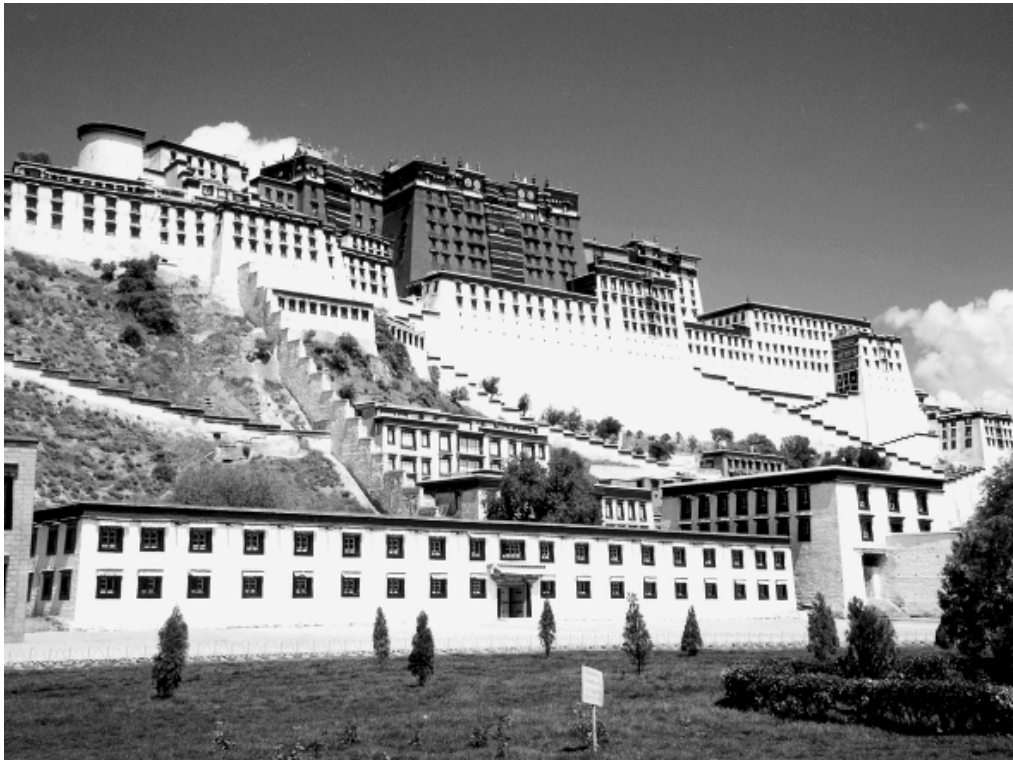
Přebírání maly (růžence), pletení, háčkování, to vše je jistá forma meditace. Naše babičky by mohly vyprávět...

Nízká sebedůvěra zhoršuje paměť a pesimistický (přehnaně kritický) názor na svět zhoršuje zdraví. Takoví lidé zvláště ve stáří trpí, kromě jiného, i častějšími výpadky paměti. Neustále z předmětu na předmět těkající mozek zakomplexovaného a vystresovaného člověka se pak přímo zmenšuje. Přitom stačí radovat se a vychutnávat pozitivní okamžiky života. Nebo alespoň vrcholné okamžiky okamžiků štěstí, protože mozek si stejně pamatuje jen je. Pocity sklíčenosti se totiž mají tendenci zauzlit, a člověk se pak sám ze spirály sebeobviňování nedostane. V jistém zvulgarizovaném smyslu slova je recitace či zpěv manter nebo přebírání maly jakousi berličkou, která nechá vlka ega se nažrat, ale koza duševní rovnováhy zůstane celá.

Mimochodem, právě dlouhodobé pokusy s lidmi trpícími sklíčeností a depresemi (odtud takový úspěch Prozacu, americké tabletky na neštěstí), a dnešní možnost si důsledky jejich stylu vnímání reality ověřit na tomografu či magnetické rezonanci odhalily, že celé generace, které pravidelně navštěvovaly své psychoanalytiky, platily za iluzi, nefungující proces. Účinnost takovéto „terapie“ byla jen 30 %. Přitom stejný počet, tedy třetina lidí, se uzdravila i při podávání tabletek bez jakékoliv léčivé látky, tedy placeba. Když se ale lidé prostě začali učit, jak moc záleží na jejich rozhodnutí, jestli je ona příslovečná láhev z poloviny plná, úspěšnost této terapie byla 60 %.

Podobně tak díky nezvládnutým emocím a stále překotnějšímu způsobu vnímání světa, a také protože nemáme nějaké duchovní, morální centrum (jako např. Potala ve Lhase), ztrácíme „selský“ rozum i v jiných disciplínách. Na jedné mezinárodní konferenci na téma Faust chtěli organizátoři předvést, jak jsou moderní. Přenášeli konferenci „on-line“, a po skončení každé přednášky mohl tedy reagovat a klást otázky i někdo, kdo se třeba na druhé straně zeměkoule právě připojil. Když jsem skončil svou řeč o tom, že západní snaha o formu, rychlost a modernost je často slepou uličkou (vždy používám slogan z mládí — nevadí, že je zkratka delší, zato je méně pohodlná), byl jsem překvapen reakcí ze „sítě“. Promítal jsem obrázky mandal, ale někdo reagoval na Mandelu, známého Jihoafričana. V reálu jsem vyprávěl metaforický příběh o tom, že buddhistické peklo a nebe jsou tytéž dva velké sály s velkými kulatými stoly, které se prohýbají pod vybraným jídlem. Jen jsou k tomu dvoumetrové příbory. Zatímco v pekle se každý marně snaží zvládnout takové příbory, v nebi se lidé krmí přes stůl navzájem. Přepis na síti zněl: „V pekle všichni jíme, v nebi se krmíme.“

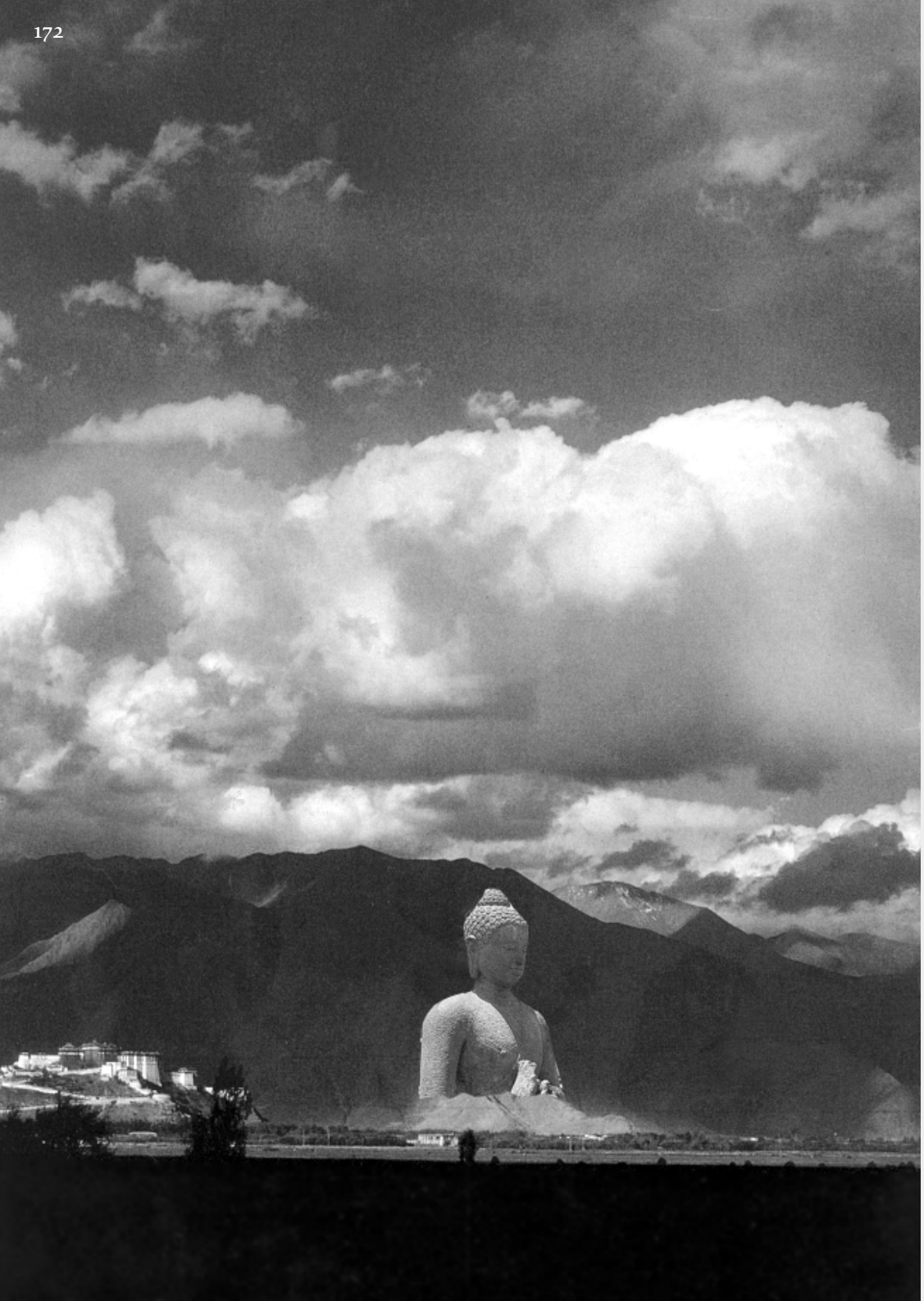
Došlo mi, že nezkušené a s tématem neobeznámené překladatelky a přepisovatelky vyrobily souvislou řadu nesmyslů. Organizátoři symptomaticky (a faustovsky) upřednostnili rychlost před kvalitou. Nevadí, že je (internetová) zkratka rychlejší, zato je více zábavná. Mefisto se může uchechtat.

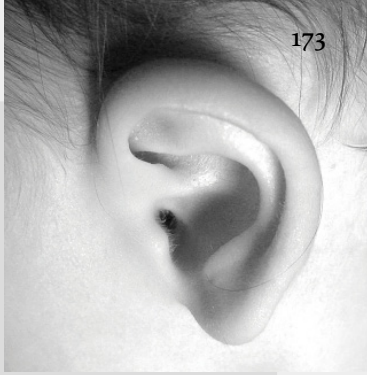


A protože Tibeťané berou i recitaci manter, stejně jako poklony, velmi vážně, mají jejich thengwy ještě dva malé proužky vždy s deseti kovovými kroužky a zakončením ve tvaru malého zvonku a dordže, které slouží k počítání desítek a stovek odrecitovaných manter. Zvláště nadšení „šprti“ pak mají na thengwě i třetí šňůrku k počítání tisícovek.

Kuličky jsou většinou z přírodních materiálů (plody, semena, většinou pak červené santalové dřevo, ale někdy i perleť, krystaly nebo mušličky) a vždy slouží ke zklidnění mysli nebo při meditacích, spojených s odříkáváním jmen či pozitivních aspektů božstev. Při meditacích na ona děsivá božstva se používají thengwy z kuliček ze železa, olova a lidských nebo zvířecích kostí, ale ty mohou používat jen velmi zkušení lamové. Kuličky ze semen z posvátného stromu bódhi (pod kterým dosáhl Buddha osvícení), nebo dokonce ze stříbra nebo zlata, ale i bronzu či mědi, pak používají zvláště zapálení adepti cesty k osvícení.

Pro naše potřeby stačí jakákoli mala z přírodního materiálu a pak už jen odhodlání dát se do toho a vytrvat (počítání dechu při zazenu, při recitaci či zpěvu manter, při poklonách. Chce to cvik, po nějaké době ale mala těm, kteří mají potíže s počítáním čehokoliv, a tím tedy s egem, onou racionální, levohemisférovou částí osobnosti, pomůže všechny potíže překonat a splynout s dechem, mantrou, poklonami, a zjistit tak, co to je dokonalá meditace. Tibeťané malu používají hodně a často. A právě oni objevili „jiný“ druh zpěvu, jemuž se dnes říká harmonický nebo alikvotní.





MEDITACE NA ZVUKY

V meditační pozici, ale také vsedě někde v čekárně, v dopravním prostředku nebo v autě v dopravní zácpě, se zkuste soustředit na vzpomínku na nějaký zvuk z minulosti.

Může to být cokoli, co si dobře pamatujete, ale také jen postupné vzpomínání, jak to zní, když zasouváte klíč do zámku vašich domovních dveří, jak zní, když roztahujete záclony v obýváku, jak zní, když vytáhnete zásuvku s příbory nebo velkou pánev, když ji pokládáte na sporák.

Pokud jste někde na letní louce, zkuste se meditačně soustředit na zvuky cvrčků. Vyberte si zvuk jednoho někde vlevo od vás, pak nějakého vpravo, a zkuste sledovat jejich vzájemnou komunikaci. Nakonec zkuste vnímat cvrkot cvrčků jak jednotlivě, tak v jakémsi symfonickém celku.

Právě tak lze poslouchat zpěv ptáků. Pokud máte nahrávku živé přírody třeba se zvuky ptáků, poslechněte si ji jednou nahlas, a pak už vždy jen velmi tiše. Po několika posleších si budete umět v představě vyvolat zvuky zpěvu ptáků kdykoliv a kdekoliv, třeba ve frontě na poště nebo v supermarketu u pokladny.

Zkuste si v krajině očima najít vzdálený strom a zkuste zaslechnout, jak mu šumí listí. Vybírejte si nejprve stromy nedaleko od vás, ale postupně vzdálenost prodlužujte. Zkušení mohou „naslouchat“ šumění jehličnanů na vzdáleném kopci či obzoru.

Najděte si potok, pohodlné místo a pozici, zavřete oči, a zkuste naslouchat zvukům potoka. Pokročilí mohou po chvíli v představě vyseparovat jen basové zvuky malých přepadů a vodopádků, pak ty nejvyšší zvuky kapiček, a potom onu písničku potoka ve středních frekvencích.

Pokročilí se mohou pokusit zaslechnout velmi hluboký a pomalý zvuk celého kopce, na kterém stojí, sedí nebo leží. Nebo zvuk kopců nebo dokonce hor na obzoru.

JÓGANIDRA

Jde o postupné uvolnění celého těla. Začněte představou, že uvolníte malíček levé nohy, a postupně v představě projděte a uvolněte všechny prsty levé, pak pravé nohy, nárty, kotníky, lýtka, kolena, stehna, pánev, břicho, hrudník, ramena, pak celé ruce, a nakonec krk, šíji, obličej, uši, oči, vlasy. Mělo by to trvat alespoň půl hodiny.

ALIKVOTNÍ ZPĚV

Alikvotní zpěv je něco, co se nějakým způsobem dotýká samé podstaty hmotného světa.

Jill Purceová

Alikvotní zpěv je podle jednoho z jeho protagonistů Davida Hykese „tím nejnadějnějším, co v současné hudbě existuje“. Co to je, ten alikvotní zpěv? Žádný zvuk na světě není „čistý“ — není to jen jediná frekvence. Hrané nebo zpívané „C“ není jen „C“. Nota C je složena ze základní frekvence a dalších frekvencí, násobků té původní, kterým se říká alikvotní nebo harmonické tóny. V případě noty C je tedy základní frekvence 131 Herzů, další harmonický tón je 262 Hz atd. Tak to ovšem funguje jen ve světě čisté matematiky, ve skutečnosti je to daleko složitější, ale i hezčí a zábavnější.

Ukázalo se, že v hlase každého z nás (pokud ovšem nevystudujeme operní zpěv) je spousta léčivých, i když většinou pro nás nezkušené neslyšitelných alikvotů. S trochou cviku a pozornosti ale snadno ve svém hlase tyto harmonické tóny objevíme a uslyšíme. Není to až tak složité, člověk zpívá základní tón a pomocí formování rtů a ústní dutiny jaksi rozdělí tón na řadu dalších, po nějaké době nácviku jasně slyšitelných, hvízdavých tónů. Tibetští mniši odjakživa tvrdili, že každý člověk, když zpívá, zpívá i alikvoty, ale jen málo lidí na světě je zatím dokáže i slyšet.

Harmonický zpěv (jak zpěv alikvotů nazývá David Hykes) je tedy specifická, nezávislá disciplína meditativní hudby, stejně jako gregoriánský chorál. Je založen na zesílených „harmonických“, alikvotních tónech, takže jeden zpěvák může zazpívat i celý akord nebo melodii najednou tak, že (tak jako to funguje u tibetských mís) zvýrazní a rozrezonuje svrchní harmonické tóny nad zpívaným základním tónem. Tyto harmonické a v hudbě naprosto univerzální tóny, vyskytující se ve veškeré, ať zpívané nebo hrané hudbě, jsou v oblasti zvuku tímtéž, čím je barevné spektrum v oblasti světla. Stejně jako různé barvy spektra dohromady tvoří námi vnímané bílé světlo, tyto čisté, různě smíchané tóny pak teprve vytvářejí to, co jsme schopni vnímat jako hudbu. Proto hovoříme o „barvě“ hlasu nebo tónu, proto dokážeme okamžitě rozeznat stejný tón zahraný na hoboji, saxofonu, pianu, houslích.

Zatímco tibetští mniši a mongolští či tuvanští šamané zpívají stále stejné tradičně z generace na generaci předávané základní druhy alikvotních tónů, David Hykes pokračoval v experimentech a hledání a dnes dokáže zazpívat šest dalších druhů tohoto zpěvu. Za prvé, zpívá jeden stále stejně vysoký základní tón, a nad ním vytváří, díky extrémně přesné

Dánský hudebník a hráč na křišťálové mísy Frank Lorentzen, který pravidelně koncertuje i u nás, vyřešil omezení daná temperovaným laděním pomocí moderní technologie. Jeho syntezátor je vyladěn na přírodní stupnice, může tak doprovázet zdánlivě nenaladitelné nástroje, jako jsou mísy, a jeho hudba tak na rozdíl od té většinové a masově produkované harmonizuje mysl a tělo.

Angličanka Jill Purceová učí tradiční alikvotní zpěv, odvozený z mongolského a především tibetského stylu a v České republice dosud nikdy nevyučovala.

Rakušan Chris Amrheim (na protější straně vlevo) je zase příkladem klasicky vystudovaného muzikoterapeuta, který si mistrovsky osvojil tradiční styly alikvotního zpěvu a oplývá i pedagogickým talentem: umí naučit zpívat alikvoty i ty Čechy, kteří o sobě tvrdili, že jsou hluší jak polena.

Levou část mozku, v níž jsou uložena řečová centra, využívají víc lidé s absolutním sluchem. Až čtyřicet procent hudebníků, kteří začali hrát na nějaký nástroj ve čtyřech letech, má absolutní sluch. Ukázalo se ale, že i velmi malé děti dokáží rozeznat i nepatrnou změnu v hudební skladbě, a že poslech hudby pomáhá optimálně rozvíjet řeč. Profesionální hudebníci mají větší část spánkového laloku, než je obvyklé. Dokonce se nedávno zjistilo, že mají víc šedé kůry mozkové (až o 130 %)! U obyčejných lidí, nehudebníků, je to jen pravá hemisféra, která je při vnímání hudby aktivní a která se soustřeďuje především na rytmus, melodii a emoční charakteristiku zvuku, zatímco u hudebníků a lidí s absolutním sluchem je zapojena i levá hemisféra, ve které jsou řečová centra. Jinými slovy, hudba pomáhá i nám, mužům, víc propojovat jinak v běžných denních činnostech dominantně využívanou levou hemisféru s intuitivnější a vztahovější pravou (ženám stačí povídat si).

David Hykes, Američan žijící ve Francii, rozvinul svůj neopakovatelný styl „harmonického“ zpěvu. Jak jsme již dvakrát měli možnost slyšet a zažít v rámci víkendového semináře, je nejlepším zpěvákem a teoretikem tohoto tak léčivého stylu vokální terapie.

modulaci hlasivkových, krčních a břišních svalů, interferencí jeden stále stejný alikvotní tón.

Za druhé, nad základním stejným tónem může vytvářet alikvotní tóny o různých výškách (většinou tón přeskakuje v pentatonické řadě). Za třetí, poměr základní tón plus alikvotní tón zůstává stejný, ale hlas Hykese stoupá nebo klesá. Za čtvrté, zatímco základní tón může klesat a stoupat, alikvotní tón zůstává stále stejný. Za páté, oba tóny, základní i alikvotní, proti sobě stoupají nebo klesají. Za šesté, pod základním tónem vytváří zpěvák velmi nízké subharmonické tóny, tedy ne násobky, ale dělence základní frekvence, jakési alikvoty směřující na pomyslné frekvenční řadě směrem dolů, ke stále nižším tónům.

Vždy jde o „dialog“ mezi jedním a druhým tónem. To je mimochodem principem tvorby zvuku v každém syntezátoru. Jakýkoli požadovaný zvuk získáme tak, že v určitém vztahu vytvoříme vlnu nosnou, a tu pak ovlivníme vlnou modulační. Člověk, který začne zpívat harmonické tóny, se celý změní. Tento druh hlubinného léčení funguje na všech úrovních, tělesné, emoční, psychické i duševní — a důsledkem toho je ve většině takových případů radikální změna života k lepšímu. Viděl jsem filmový dokument o Francouzi Dominique Bertrandovi, který učí zpívat harmonický zpěv pacienty s rakovinou. Scházejí se v katedrálách a v kruhu, uprostřed posvátného a akusticky dokonalého prostoru, zpívají. Většina z nich je dnes vyléčena. Podle mne jde o tu nejefektivnější „defragmentaci lidského hard disku“, protože je to nejen dechové cvičení, masáž spodních částí mozku, uvolnění hlasivek, ale také vibrační „návrat domů“ pomocí vlastního hlasu.

Vzpomínáte si, jak jste byli překvapeni, když jste poprvé uslyšeli vlastní hlas natočený na kazetě magnetofonu nebo walkmanu? Tak vás slyší vnější svět, vy sami sebe slyšíte zevnitř poněkud jinak. Barva vašeho hlasu (tvořená oním závojem alikvotů) je ojedinělá, neopakovatelná, se všemi informacemi o vašem zdraví a duševním stavu. Když tedy zpíváte harmonický zpěv, kromě jiného dodáváte svému tělu chybějící (nebo ladíte nevyladěné) frekvence.

Všechno je zvuk a rezonance, všechno zpívá. Jestliže nezpíváme, začínáme být falešní, rozladění a jediným způsobem, jak znovu rozeznít sám sebe, je znovu začít hrát na svůj hudební nástroj, na své tělo. Máme neuvěřitelnou schopnost tvořit zvuky, a pokud tak nečiníme, přestaneme znít, rozladíme se. Správně znít myslí i tělem znamená být zdravý a pravdivý.

Už staří Egypťané přece tvrdili, že mezi Jedním a Druhým leží celý vesmír. Já na základě vlastní zkušenosti (a z pozorování rostoucího počtu českých adeptů alikvotního zpěvu) tvrdím, že člověk, který začne pravidelně zpívat alikvoty, se poznenáhlu začne morálně, emočně, psychicky, duchovně i tělesně transformovat. Je pozornější, vědomější, zdravější, vnímavější.

Zvuk, tón, ale i rytmus jsou (i u nás často, i když nevědomě, donedávna využívanou, a dnes bohužel zapomenutou) dokonalou stimulací pravé mozkové hemisféry. A to souvisí i s bubnováním.

Psychiatři tvrdí, že základní emocí člověka je strach, a že kdo ho nemá, špatně dopadne. Kromě strachu a úzkosti jsou prý důležité ještě bolest, deprese a veselá nálada (smích). Zatímco deprese, strach a úzkost nám z hlediska vývoje lidstva zachraňují život, jejich dlouhodobé prožívání ničí náš organismus, a tak evoluce vynalezla i poslední emoci, smích, který je protiváhou škodlivého způsobení jinak záchranných emocí záporných.

Odvažuji se nesouhlasit. Tvrdím, a je to vidět na každém zdravém dvouletém dítěti, že kdybychom nebyli poškozeni průběhem těhotenství a porodem, jsme evolučně stvořeni k tomu, být šťastní a zvědaví. Zdravé dítě se samo od sebe směje každých třicet pět vteřin, zjistili nedávno ti psychologové, kteří se před časem rozhodli, že místo depresí budou zkoumat, co to je zdraví a pocit štěstí. Sám dr. Höschl si protiřečí, když jinde napsal, že „deprese... je poruchou celého emočního systému“. Tvrdím, že je to právě „znaménko“ přístupu k problému nebo úkolu, které „ladí“ mozek a výzkumníka do pesimismu nebo optimismu. Zkoumám-li celý život nemoci, budu myslet a jednat v této kategorii, i když nemusím být nutně přímo nemocen. Stav mé mysli je v tomto ohledu rozhodující (viz též str. 170).

Je např. známo, že porodní asistentky, které jsou vzdělanější v oblasti patologie porodu, mají při porodech procento výskytu komplikací vyšší než ty asistentky, které patologii porodu nestudovaly. Už aby se psychiatři přeškolili na laskavé usměvavé terapeuty, kteří sami denně meditují a zpívají alikvoty.

BUBNOVÁNÍ

Jestliže se někde ozve hluk, odevzdám se mu a stanu se tím hlukem. *Rilke*

Bubnování je — stejně jako běhy na delší tratě a horolezectví, sportovní potápění a jiné podobné sporty a aktivity, ale také babičkovské pletení a háčkování — další překvapivě účinnou formou meditace, i když vaši sousedé by s tímto tvrzením asi nesouhlasili. Jen nesmíte bubnovat tak, jak se doposud u nás bubnuje — všichni hrají co nejhlasitěji a nejrychleji.

Podle lidí středoafrického kmene Minianka, jak píše bubeník Yaya Diallo, je hudba mostem mezi viditelným a neviditelným světem. Lidský hlas a zvuky produkované hudebními nástroji vznikají jako důsledek přání neviditelné podstaty lidí a pronikají do světa neviditelné podstaty posluchačů, ale i duchů a předků. Hudba tak může být a je potenciální možností a silou udržovat nebo obnovovat harmonii člověka s vesmírem.

Vesničané pracují na svých polích, plejí, sází a sklízí vždy v doprovodu hudby. Jejich hudba představuje harmonii jak lidí, tak obilí a vůkolních životních procesů. Jedinec je vždy chápán jako jedna z částí sociálního a kosmického kontextu. Život v harmonii s rodinou, přáteli, sousedy, předky nebo duchy předků, se Stvořitelem a neviditelným světem je pak základem psychického zdraví a pohody. Naproti tomu vzrušené emoce, zlost a z toho vyplývající zlé chování jedince je příčinou narušených vztahů — nejčastěji s jinými lidmi, ale často i s předky a jejich duchy. Psychické potíže znamenají, že člověk není v harmonii, a v léčbě jde o opětné nastolení harmonických vztahů jedince s okolním světem. Protože hudba Minianky má za účel právě udržovat či obnovovat sociální a kosmickou harmonii, je ve své podstatě léčivá.

Hudba je paralelou její sociální struktury — je polyrytmická, což znamená, že jsou hrány různé rytmy společně. Zatímco v západní hudbě se málokdy slyší více než dva rytmy současně, běžný africký soubor hraje klidně pět či šest různých rytmů současně. Tato rytmická komplexnost pak koresponduje s melodickou a harmonickou komplexností: používané stupnice jsou většinou pentatonické a melodické fráze se opakují vždy trochu pozměněny.

I tanec vyjadřuje rytmickou komplexnost tamní hudby. Hlava, horní část trupu, boky, ruce a chodidla tanečníka se pohybují polyrytmicky. Pokud se tanečník začne při tanci pohybovat směrem dovnitř kruhu ostatních tanečníků, počíná dialog mezi hudebníkem a tanečníkem. Rytmus hudebníků se záměrně proplétá s rytmem tance. Ostatní tanečníci se mohou nebo nemusí přidat k jednomu z mnoha rytmů. Vesničané tak vyjadřují svou individualitu a zároveň oslavují svou komunitu. Hudba přispívá k sociální pospolitosti. Vesničané nejsou rozděleni na tanečníky a publikum — všichni jsou účastníky slavnosti do té míry, do jaké sami chtějí.

Zatímco na Západě je dnes hudba jakýmsi pasivně konzumovaným luxusem, něčím navíc, pro Afričany je hudba základem existence. Je nezbytná pro práci, k náboženským a iniciačním obřadům, k pohřbům, k léčení. Hudba a tanec se vyučují právě tak, jako se učíme chodit a mluvit svým rodným jazykem. Od útlého věku se děti učí tím, že se spontánně přidávají k dospělým hudebníkům a tanečníkům. Ty z dětí, které pak projeví větší zájem o hru na nějaký nástroj, se stávají hudebníky a učí se od zkušených mistrů. Hrát znamená hrát si a zároveň provozovat hudbu.

Často se hraje a tančí i v noci. Fyzické výhody častého tance v jistém směru nahrazují to, co by lidem na Západě v ideálním případě přinášel sport. Při hře pro komunitu bubeníci vycítí nerovnováhu a narušení vztahů z toho, jak vesničané tančí. Každé řemeslo má své charakteristické taneční kroky a pohyby, které tak mohou sloužit k diagnóze psychické či tělesné narušenosti. Když například do středu kruhu tančících osob vtančí kovář, hudebníci začnou hrát rytmus kováře. Pokud ale ten začne tančit jako rybář, hudebník hned ví, že je ten člověk nevyvážený a něco špatného se s ním děje. Nebo když někdo tančí, aniž sleduje, jaký druh hudby a rytmu se hraje, hned se ví, že ho posedl konkrétní duch. Každý duch provokuje charakteristické pohyby, které jsou v mýtech a pohádkách kmene neustále opakovány ve vyprávění starších a moudrých.

Když si rodina najme hudebníka, a ten po sérii dotazování určí diagnózu, je uspořádán společenský léčebný rituál. Členové rodiny a hudebníci se shromáždí uprostřed vesnice, aby připravili společný tanec, který pomůže nemocnému vyhnat z těla zlého ducha. Nejprve se hraje hudba, která má přilákat lidi a duchy z okolí a z vesnice. Když hudebníci cítí, že se shromáždilo dost lidí, přivedou nemocného, který poslední noc spal na posvátném místě. Hudebníci pak hrají rytmus, spojovaný s duchem, který posedl nemocné-

ho. Například někteří duchové rezonují s rytmem kovářů, a i když pacient není kovář, musí se naučit tanec kovářů, který mu pak pomůže ducha se zbavit. Tentýž tanec pak musí, i když už je vyléčen, ještě nějakou dobu tančit při společenských slavnostech nebo iniciačních obřadech. Tanec a rytmus mu pomohou získat odolnost proti zlému duchu.

Nejefektivnější hudba pro kolektivní léčení, pohřby či posvátné očistné obřady je hudba monotónní. Jakmile hudebník zjistí, že určitý rytmus pacientovi vyhovuje a funguje, hraje ho stále dokola. Tradiční buben produkuje tři základní zvuky — nízký, střední a vysoký. Pokud například nízký zvuk bubnu pacientův stav zhoršuje, měl by být vynechán. Případy hysterie se zhoršují vysokými zvuky. Jakmile je nalezen ten správný zvuk, hudebník pak udržuje stále stejný rytmus tak dlouho, jak je třeba. Klidně i tři hodiny. Stabilizující uklidňující rytmus pomáhá nemocnému nalézt a ustálit tělesnou a psychickou rovnováhu. Není důvod ke změně rytmu a právě díky monotónnosti se pak vrací radost ze života.

Pokud hudebníci hrají v jedné vesnici po několikáté, nemění rytmus a neimprovizují. Ne z nedostatku invence a imaginace, nebo dokonce hráčského umění. Jde tu o terapeutický účel. Bubeníci používají opakování stejně, jako se používá při autosugesci, afirmacích nebo mantrách. Pokud to léčba vyžaduje, používají se rychlé rytmy, aby se tělo pacienta zenergetizovalo. Někteří léčitelé dokonce pacienty povzbuzují údery holí. Nejde o trest nebo sadismus, ale opět o terapii. Dosáhne-li se katarze, hudba ještě pokračuje, dokud se pacient nezklidní docela, a pak je pro ustálení léčivého procesu opět hrán monotónní rytmus.

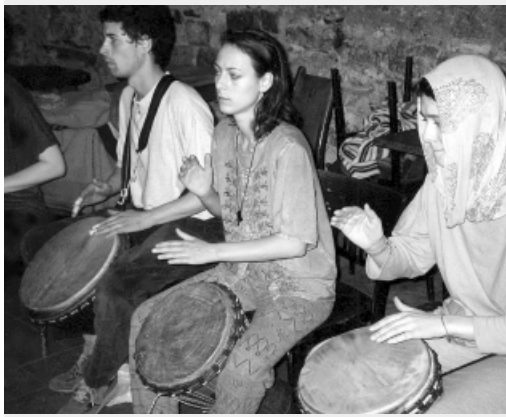
V USA, západní Evropě i u nás se dnes můžete učit a naučit bubnovat v různých kurzech, ale také využít síly rytmu a skupinového bubnování v rámci jakýchsi novodobých a terapeutických „Drum circle“ — bubnových kruhů.

Bubeníci (a bubenice) jsou tak sami sobě jakýmisi psychology či psychiatry. Nejen že nakonec rozumí příčinám a symptomům mnoha nemocí, ale chápou a pochopí i různé systémy lidského těla. Protože pracují se zvukem, pomocí kterého působí na lidská těla a mysli, potřebují vědět, které zvuky a rytmy mají příznivý efekt.

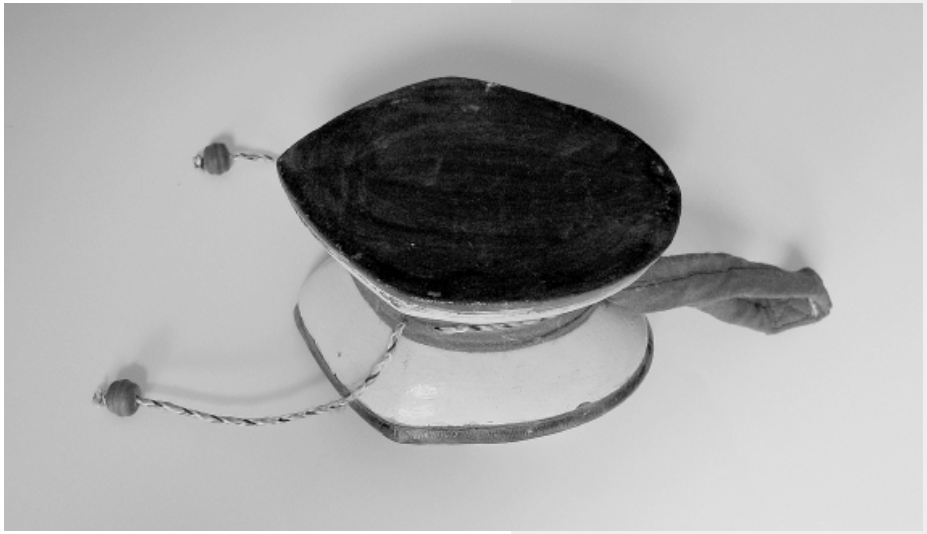
Mám takový sen... Představuji si, jak před zasedáním parlamentu, senátu, jednotlivých ministerstev a výkonných výborů politických stran a magistrátů a městských úřadů, a dokonce i ve školách si přítomní vždy po nějaké době zazpívají, zabubnují a zatančí.

A pokud je nereálné představit si bubnovat, tančit a zpívat současné ministry, senátory a poslance, tak to zbude na vás. Hrajte, bubnujte, zpívejte, meditujte, a pak změňte svět (a při volbách zvolte ty, kteří umějí bubnovat, a tímpádem se také uvolnit a naslouchat i jiným než sobě samým). Bubnováním totiž, i u nás, můžete dosáhnout vnitřního klidu a míru.

A pokud si potrpíte na tu nejnovější techniku, proč ne, i tudy vede Cesta, stačí zkusit psychowalkman.



Bubnování může být a je nejen uvolněním emocí a nabitím těla a mysli pozitivní energií. Může být a je také nácvikem upamatování si na přirozené (a naším špatným kalendářem potlačené) přírodní a vesmírné rytmy a cykly. V Tibetu pak takový bubínek damaru slouží i na duchovní cestě. Původní bubínky se vyráběly z vršků lidských lebek, a lze si představit, jak efektivně pak takovéto na člověka vyladěné frekvence působily.



PSYCHOWALKMAN

Kdyby byly dveře vnímání otevřeny, jevily by se takové, jaké jsou: nekonečné.

William Blake

Psychowalkman neboli audiovizuální stimulátor je speciální věcička, která pomocí zrakových a zvukových impulzů působí na lidskou psychiku. Psychowalkman dokáže v nezvykle rychlém čase změnit psychické naladění uživatele podle jeho potřeby. Umožňuje vyladit vědomí a vyvolat změnu frekvence mozkových vln.

Psychowalkman dokáže uživatelův mozek naladit do hladiny alfa (frekvence mozkových vln 8—13 Hz) i do ostatních dosud známých hladin vědomí: theta (4—7 Hz), delta (0,5—3 Hz) a beta (14 Hz a výše).

Rovněž dokáže vyvolat stav změněného vědomí, pro lidský organismus velmi blahodárný stav duševní aktivity na rozhraní hladin alfa a theta (asi 7,8 Hz), tedy na frekvenci geomagnetického jádra Země.

Psychowalkman pravidelným používáním posiluje schopnost mysli samostatně a lépe navozovat žádoucí změny frekvencí a využívat tak celou kapacitu vědomí. U dnešních psychowalkmanů je působení na oba lidské smysly, zrak a sluch, vždy součástí jednoho přístroje, i když původně byly oba druhy stimulace vyvíjeny odděleně.

Princip působení tohoto stimulačního přístroje je vcelku jednoduchý. Na přístrojem vysílanou frekvenci zrakových a zvukových pulzů se nejdříve přeladí přímo kontaktovaná smyslová centra, tedy zraku a sluchu. Z takto ovlivněných oblastí mozku se poté konkrétní frekvence začne šířit do zbylých částí mozku. Pokud je tedy mozek pod nadvládou frekvence třeba běžných 18 Hz (hladina beta), naladí se během několika málo minut působení stimulace psychowalkmanu na frekvenci vysílanou přístrojem, například na 10 Hz (hladina alfa). Audiovizuální přístroje různých kvalit, softwarového vybavení a cen obsahují řadu programů tak, aby uživatel mohl volit mezi konkrétními frekvencemi nebo jednotlivými účinky.

Hurá! Znamená to, vážení, že jste se dokázali velmi dobře narodit. Nejenže máte jiné, pro tuto dobu více vhodné mozky, ale různé zpětnovazebné a audiovizuální přístroje vám ušetří spoustu času. Zatímco v Indii kdysi dávno bylo, a v dnešní tak hektické době je pro zklidnění mozku a případné dlouhodobější pozitivní důsledky meditace třeba meditovat a cvičit celé roky, psychowalkman váš mozek zharmonizuje během několika sezení.

Záleží pak samozřejmě na tom, co od takového moderního přístroje a způsobu harmonizace mysli (a následně i těla) chcete. Pokud vám jde jen o uvolnění před dalším pracovním procesem, proč ne. Hledači duchovna a sebepoznání však v psychowalkmanu naleznou dokonalý katalyzátor a onen symbolický „kartáček“ na splašené mozkové vlny (a následně i myšlenky, vědomí a emoce), který je velmi efektivně popostrčí na jejich individuální Cestě.

A opět jsme u místa, kde vše začíná a končí — u lidského mozku.

Jsme oběti svých dlouhodobých a nevědomky nahraných programů. Jednáme většinou jen na jedné, povrchní rovině a nedomýšlíme důsledky svých slov a činů. Lpíme na dobovém významu slov a pak stačí nějaké jiné slovo a hned se urážíme. V této souvislosti rád vyprávím tento vtip: Chytrý a blbý seděli v čekárně a nudili se. Nebyly tam ani staré časopisy, ani plakáty jak si čistit zuby. Chytrý tedy navrhl: budeme si dávat hádanky. A o peníze, aby to bylo zábavnější, ano? Já jsem chytrý, všechno uhodnu, takže kdybych neuhodl, dám ti stovku. Ty jsi očividně trochu pomalejší v myšlení, takže když neuhodneš, dáš mi korunu. A rovnou začínám: Je to dřevěné, má to čtyři nohy a sedíme na tom. Co je to?

Blbý chvíli přemýšlí, pak vytáhne korunu a podává ji chytrému se slovy — nevím, tu máš korunu.

Tak ještě jednu, říká chytrý. Je to dřevěné, má to čtyři nohy a sedíme za tím.

Nevím, tu máš korunu, reagoval po chvíli blbý.

Ty jsi opravdu blbý, komentoval chytrý, dávej hádanky raději ty.

Blbý chvíli uvažoval a pak se zeptal: Je to dřevěné, když to leze nahoru, tak to má čtyři nohy, když to leze dolů, má to nohy tři. Co je to?

Chytrý přemýšlel, přemýšlel, ale nic ho nenapadlo a tak překvapen vytáhl stovku a podal ji blbému. To je divné, řekl, tady máš stovku, já to neuhodl. Co je to?

Nevím, řekl blbý, tady máš korunu.

MEDITACE A MOZEK

Meditace se používá jako nástroj, aby se člověk osvobodil od používání nástrojů.

Jack Kornfield

Meditace a mozek spolu neoddělitelně souvisejí. Jinými slovy, mozek a jeho programy jsou dobrými sluhy, ale zlými pány. Náš styl vnímání je nástroj, jímž vnímáme. Ale už tak vrostl do našeho vnímání, že jsme zapomněli, že to je jenom nástroj. Je to jako když vezmete štafle, abyste vyměnili žárovku. Štafle jsou nástroj. Ale když vyměníte žárovku, štafle zase uložíte, netaháte je pořád s sebou. Do postele, do divadla, do obchodu. Náš nástroj vnímání, to, jak vidíme, reagujeme, nebo náš nástroj komunikace, jazyk, je ale tak srostlý s námi, s naším programem, že ho neumíme odložit, když ho nepotřebujeme. Nástroj našeho vnímání je jen nástrojem. Dokážeme se rozčílit, to je v pořádku, ale jak se dokázat zklidnit? Jak dokázat odložit nástroj naší emoce, rozčílení, když jej nepotřebuji?

„Problém být vědomě pozorný není v pozornosti, ale v zapamatování si, že mám být pozorný," prohlásil Joseph Goldstein, americký zenový mistr. Nemusím být osvícený dvacet čtyři hodin denně, nemusím si neustále nosit v hlavě nařízení, že až potkám toho Nováka, který mě vždycky rozčílí, tak se nerozčílím. To byste měli pořád ony pomyslné loďky myšlenky s sebou (pro překonání řeky potřebujete loďku, pak ji ale zanecháte na břehu). Ale v momentu, kdy zahlédnu na schodech Nováka, tak si vzpomenu, že se nenechám vytočit. Hotovo. Ale to už je technika. Tak jako se dá nacvičit zapamatovat si sny a pracovat s nimi, jako jste zvládli umění jezdit na kole nebo v autě, tak lze nacvičit meditaci. Začátečníkovi trvá třeba týden nebo měsíc, než se dotkne podstaty meditace. Ale čím častěji to dělá, tím rychleji je v onom žádaném stavu. Zkušení meditátoři si sednou, zavřou oči, tři výdechy a nádechy a během třiceti vteřin jsou v dokonalé meditaci…

Znovu opakuji, milé dámy, že existuje značný rozdíl mezi tím, jak „meditují" ženy a jak muži. Právě oněch o 30 % více propojení mezi levou a pravou mozkovou hemisférou, což je v mnoha oblastech denního života pro ženy tak výhodné, je, co se týče schopnosti „vypnout", být v klidu, tedy meditovat, spíše překážkou. Když vypne muž, tedy když se pomocí meditace dokonale zklidní, stále mu ještě funguje mozek z 30 %. Musí fungovat. Kdo by jinak řídil dýchání, procesy trávení, imunitní systém, oběh krve, tep srdce atd. Jenže když úplně vypne žena, její mozek stále funguje téměř z 80 %!

Při výzkumu mozku se také zjistilo, že v místě zvaném thalamus je speciální zařízení, které třídí a vybírá určitý typ informací. Já bych to nazval filtrací. Vnímáme totiž daleko víc, než si uvědomujeme. Ten poměr se uvádí asi osmdesát ku dvaceti. Představte si, že vaše oči vidí a váš mozek registruje sto procent reality kolem, ale vy jste si vědomi jenom těch dvaceti. Vaše uši slyší a váš mozek vnímá sto procent zvuků, ale vy jste si vědomi jen těch dvaceti. Když posloucháte nějakou přednášku, tak si jen dvacet procent informací berete ze slov, která jsou řečena — osmdesát procent vnímáte podvědomě, z gest řečníka, z vibrace jeho hlasivek, stavu jeho mozku a tak dále. Ty filtry jsou samozřejmě dosti potřebné. V mozku se muselo vyvinout něco, co by třídilo informace. Představte si, že máte přejít ulici, nevíte, jestli šoféři zastaví, nebo ne, takže v tu chvíli musíte zapomenout, jaké máte číslo občanky, kolik máte dluhů a kam jdete. V tu chvíli musíte věnovat pozornost tomu, co děláte. Jedno takové zařízení v thalamu přiřazuje index důležitosti informacím podle toho, co je důležité pro konkrétní

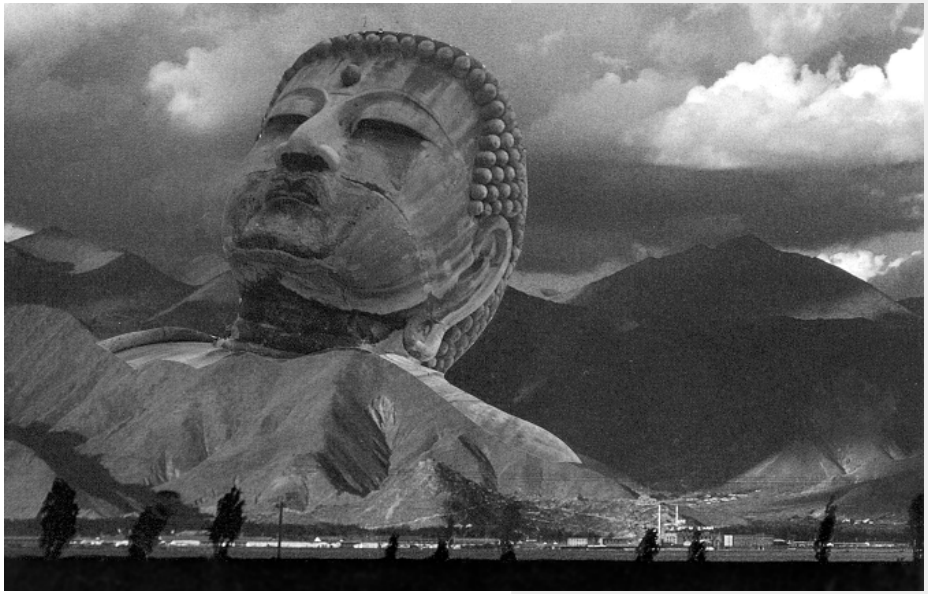
Použijete-li nějakou tu moderní formu meditace anebo zažijete-li po týdnu sezení nějaký převratný okamžik, nejásejte předčasně. Zatímco myšlenku změníte okamžitě, tělo vyžaduje nějaký čas, aby se přizpůsobilo. (Vzpomínáte? Nejméně ony pověstné tři měsíce!) Jsou známy případy Američanů, kteří v dokonale jiném prostředí japonského zenového kláštera (nikdo neumí anglicky, písmo se nedá přečíst, jídlo a zvyky jsou diametrálně odlišné, nohy bolí a navíc je ještě nějaký šikmooký přetáhne holí) zažili právě díky jakémusi zkratu všech dosavadních způsobů vnímání kenšo, vhled (viz též str. 108). Ale když se pak vrátili domů, ke své práci, autu, kole a hamburgerům, ze živoucí zkušenosti se stala jen vzpomínka. Nová neuronová spojení nebyla navázána a stávající životní styl vše vrátil, jak bylo. Proto po několika měsících meditace ve svém pokoji nebo bytě něco změňte. Převěste obrazy, vyměňte koberce, vymalujte, rozveďte se — vždyť vy se stáváte jiným člověkem, ale staré prostředí neustále „vysílá" energie dávných hádek, negativních emocí atd.

Bodhisattva soucitu Avalokitéšvara, v japonštině Kannon (na malbě E. Reigena z 18. stol.) symbolizuje dokonalý a ničím nepodmíněný soucit. Mniši, kteří na tento symbol dlouhodobě meditují, aniž to kdy tušili, nacvičovali a upevňovali, získávají to, co teprve nedávno objevili „západní" psychologové: emoční inteligenci. A to je přesně to, co tak schází našim jinak prudce (rozumově) inteligentním politikům.

situaci. Na přechodu je důležitější koukat po autech a přejít. Mozek je obrovský cenzor filtrující a třídící všechny informace. Abychom přežili, musela příroda vyvinout filtry, abychom byli schopni ulovit králíka, nasbírat borůvky, přebalit dítě, fungovat. Což ale neznamená, že bychom nemohli zvládnout umění ten filtr vypnout. Tak jako jiní mistři a mudrcové a mystici před ním, i básník a malíř Blake byl schopen odfiltrovat všechny ty cenzory. Vždyť on tam ten vesmír v tom zrnku písku skutečně je (už na to máme příslušné mikroskopy). Každý z nás dokáže, když se to naučí, jaksi oslabit nebo dokonce vypnout tohoto cenzora, a můžeme prožívat tohle propojení úrovní, satori, osvícení. Všechno se propojí, odblokují se ony filtry a vy jste jednotní s celým Vesmírem, s každým zrnkem písku, a v rose na stéble trávy vidíte takové dokonalosti, že vám běhá mráz po zádech. Ale tohle byste nemohli dělat na Václavském náměstí, nebo když řídíte auto. To musíte zase zapnout filtry a vnímat a rozhodovat, co je důležité.

Meditace je cesta vedoucí ke zvládnutí oněch filtrů. Je nanejvýš důležitá také pro odblokování emočních brzd a problémů, které destruují imunitní systém. Jakmile se jednou naučím meditovat, jakmile dosáhnu onoho propojení těla s klidnou myslí, mohu se, protože už se mi to jednou podařilo, zklidnit kdykoliv. Jinak řečeno, kdo už jednou zažil aspoň na vteřinu to odfiltrování, propojení hemisfér, sjednocení se světem, jeho víra v to je pak tvrdá jako diamant (ona zmíněná tibetská vadžra). Ničím mu ji nemůžete narušit. Už ví. To je rozdíl mezi těmi, kteří celý život jen teoreticky „studovali" buddhismus nebo meditaci, a mezi těmi, kteří skutečně meditovali a skutečně „se probudili".

Teprve od sedmdesátých let 20. století začali západní psychologové, sociologové i neurologové poprvé v historii západní medicíny systematicky zkoumat, co to je zdraví



a ne náhodou začali zkoumat meditaci. Samozřejmě si nemohli nevšimnout, že když denně chvilku meditujete, jste zdravější. Lépe fungujete. Mezi psychologické výhody především patří vylepšení toho, čemu se nepřesně říká mentální zdraví. Díky meditaci jste duševně zdravější, nejste tak zablokováni emocemi, umíte se vyčistit. Tak jako si musíte vyčistit zuby, boty, šaty, dá se meditace použít jako dokonalý kartáček na mysl. Když malíř maluje olejem a používá paletu plnou barev, vždycky si štětec musí vyčistit. Náš nejdůležitější životní „štětec" je mysl. Nikdy nám ale neřekli, že i ona se musí občas vyčistit. Meditace přináší větší emoční vyrovnanost, klid, přehled, schopnost nerozčilovat se kvůli maličkostem, mít nadhled. To samozřejmě přichází i se zkušenostmi: když někdo od mládí medituje, je přirozeně daleko klidnější, nenechá se vykolejit, vyrušit z klidu. Meditace s sebou přináší i větší cílevědomost. Když se pro něco rozhodnete, když pojmete nějaký úmysl, tak jste schopní to dotáhnout do konce. Vytrvejte, a začnete sklízet plody své usilovné práce. Začnete zjišťovat výhody meditace.

Mozek ve vývoji potřebuje nejen optimální psychické prostředí, ale také dostatek důležitých minerálů. Studie OSN zjistila, že přidávání vitaminů a stopových prvků do potravy by mohlo pomoci dětem z rozvojových zemí k vyšší inteligenci. Nedostatek železa způsobí pokles o 7 bodů stupnice IQ, nedostatek jódu o 13 bodů, nedostatek kyseliny listové a vitaminu A způsobí o 30 % vyšší nemocnost a úmrtnost… Ve světě se vinou špatné stravy každoročně rodí asi 18 milionů mentálně zaostalých dětí. Program OSN navrhuje vyrábět ve velkém např. sójovou omáčku obohacenou o zmíněné prvky. Jsme ale nejen to, co a jak jíme, ale také v jakém prostředí a v jaké krajině žijeme. Vzduch v Praze je dnes horší než v uhelných pánvích a kvalitě meditace jistě nepřidá. I bez chemie vypěstovaná zelenina ze zahrádky má vitaminů a stopových prvků o třetinu méně než ta, která je pěstována v nezničené krajině.

VÝHODY MEDITACE

Zážitek vědomí, které po meditaci vstupuje do jednoty, je doprovázen jednotou neuronových synchronizací.

Výhody meditace jsou obrovské. Meditace je jedna z nejdokonalejších cest vedoucí k tomu být skutečně člověkem. Jaké další výhody přináší? Kreativnější myšlení, lepší úsudek, zvýšenou pozornost, schopnost empatie (vcítění), vylepšení paměti a inteligence. Říkám to proto, protože každý z nás se narodil poškozen. Způsob porodu a prvních minut naší existence na tomto světě byl a stále bohužel je v této kultuře tak nešťastný, že všichni jsme více či méně poškozeni. Pak záleží na rodině, mamince, hodné paní učitelce, nebo na tom, když se rozhodneme, tak dost. Třicet let jsem byl neurotik, něco s tím udělám. Meditace je jedna z nejlepších cest, jak přeprogramovat ony danosti, které nám byly naprogramovány v prvních vteřinách našeho života. Nebo v těch devíti měsících prenatálního stavu, než jsme se narodili. Pozitivní řešení? Člověk může objevit meditaci a následně i jiné způsoby, jak se svým handicapem pracovat, jak se přeprogramovat. Snad všichni dnes už ví, co to je defragmentace harddisku. Přístup k datům v paměti počítače, na harddisku, zlepšíme tak, že speciální program všechna data přeuspořádá, jinak srovná. Meditace je tedy v tomto smyslu dokonalá defragmentace našeho harddisku, kartáček na všechny ty prvními vteřinami života vtisknuté (a krizovými situacemi v životě obohacované) vady na kráse pro-

Slunovratová meditace na Vyšehradě sdružuje nadšence, kteří meditují nejen dvakrát do roka, ale denně, třeba jen tím, že na jiné myslí v dobrém. Program „laskavosti" jako cesty k lásce pomalu mění atmosféru činžáků a paneláků: jinak obvykle nerudní a věčně zamračení sousedé pod sluníčkovým úsměvem a vřelým pozdravem tají a začínají odpovídat.

gramu lidství navíc s postupným přebudováním samotné struktury mozku (vzpomínáte — nově propojené dendrity po alespoň třech měsících nějaké nové činnosti) a výsledným přeprogramováním základního způsobu vnímání světa. (Vzpomínáte? Buddhisté jsou skutečně šťastnější...)

Fyzické výhody meditace jsou také očividné. Například více energie. Všichni jsme jaksi pod běžnou úrovní energie. Ti, kteří léčí, ví, že se s tím dají dělat ohromné věci. Ví, že když něco dělají, když jakoby zapomenou na svět, srostou s prací, dělají ji stoprocentně, tak na jedné straně vydávají, ale zároveň i získávají energii. Každý má přesně tolik energie, kolik potřebuje. Bohužel nás nenaučili, jak s energií zacházet. Zrovna jako nás nenaučili spoustu jiných věcí. Ale vždyť už máme informace proč a jak. Meditace je jedním ze způsobů, jak se naučit pracovat s energií. Jak mít neustále chuť do života. Znáte takové ty věčně stěžující si lidi „mě nic nebaví, já nevím co bych", kteří jen sledují televizi. Kdyby uměli meditovat, v čemkoli, přestali by se nudit a vyžadovat televizi. Mimochodem, když si kočka hraje, je to dokonalá meditace v pohybu, jako tai-či. Když si dítě hraje, tak se učí, saje informace, propojuje hemisféry, buduje nová neuronová spojení. Jenomže pak my, rodiče, nebo my, společnost, už nedokážeme poskytnout dost informací, dost stimulů. Dítě, které zlobí, za to vlastně nemůže.

Meditace má i hlubinnější důsledky. Například zrychlení hojení a rekonvalescence. Dnes se v osvícenějších nemocnicích v USA a v Evropě medituje. Rekonvalescence proběhne a rány se hojí daleko rychleji. Při zdravotních potížích dlouhodobého, chro-

nického rázu je velmi dobré meditovat. Dnes už nemusíte jet do Indie, nebo sedět denně dvanáct hodin jako Buddha. Už jsou jiné možnosti, ale princip, o který jde, je pořád stejný. I při zdravotních potížích, jako jsou astma, alergie a tak dále je nutno změnit určitý devastující program (zvyk, tedy spíše zlozvyk) a meditace je na to ten nejlepší způsob. Redukuje stres a s ním spojené nemoci, např. srdeční nemoci, nespavost, bolesti hlavy, vysoký krevní tlak a tak dále. Snižuje bolest, vylepšuje koordinaci, reakci na podněty a další a další fyzické ukazatele. Říkám to proto, protože my k meditaci většinou přicházíme až oklikou, přes nemoc. Něco nám je, nefungujeme, tak hledáme způsob, jak opět fungovat. Jeden ze způsobů, na který jsme v téhle civilizaci jakoby zapomněli, je meditace. Opravdu jsme to jen zapomněli. Jednak už jsme zmínili, že každé miminko v děloze medituje, je ale třeba připomenout, že už i šamanské a všechny následné kultury používaly některé formy meditace. Asi bychom dnes nedokázali tak jako Pythagorovi žáci kromě zpěvu a diskutování a tělocviku a studia hudby a jiných metod a technik, pět let mlčet. Vřele doporučuji. Naučte se mlčet. Zjistíte velice brzy, jak geniální forma meditace to je. Zjistíte, že spousta věcí není tak důležitá, jak se zdá. Naučíte se rozhodovat. Naučíte se zcitlivět a vyčistit ona filtrovací zařízení v mozku, a zjistíte, že nemusíte být obětí programu své mysli.

Kde jsme, když usneme? Kde jsou Windows, když vypneme svůj počítač? Když počítač opět zapneme, Windows naskočí. Ráno se probereme a také „naskočíme“. Otázka zní: Co tedy jsme? Jsme to, co každé ráno naskakuje a každý večer se vypíná? Nebo něco víc? Samozřejmě jsme něco daleko víc. Dokud tohle o sobě nezjistíme, budeme nadále jen otroci nebo oběti žijící v iluzi, že jsme to, co se každý večer vypne a ráno naskočí. Ale my přece nejsme jenom to.

Dnes se konečně zkoumá zdraví, nejen nemoci, a také i určité tradiční náboženské nebo jiné duchovní metody. Začalo se zkoumat, co to je náboženské vědomí, co to je, když člověk najednou funguje. I materialismem odkojení vědci už začínají užívat slova *spiritualita* (méně odvážní nazývají duchovnost *přesahem*) a meditaci berou jako jednu z cest k duchovnosti. Stále častěji se používá i termín změněného stavu vědomí. Meditace sama o sobě je změněným stavem vědomí (v angličtině ASC, *altered state of consciousness*). Ten je kromě meditace dosažitelný také pomocí zpívání manter, ale také půsty a sebemrskačstvím, rituály, chozením přes oheň a v dnešní době např. holotropním dýcháním apod. (samozřejmě ne každá disciplína se hodí pro každého a jeden zážitek nenahradí roky meditace). To všechno byly a jsou metody, jak dosáhnout změněný stav vědomí. Vyprávět by o tom mohli šamani všech věků a kultur. Šaman nemění svět, ale způsob jeho vnímání. Změní tedy vědomí. Toto změněné vědomí má úzkou souvislost s mystickou náboženskou zkušeností. Existuje několik desítek nádherných studií, které prokázaly, že když se ví jak, tak člověk dosáhne náboženské zkušenosti: cítí, vnímá, je propojen s Vesmírem, je absolutně šťastný (viz též str. 53 a 75). Bohužel, západní psychologie tyto projevy patologizovala. To mi připomíná klasické přirovnání, jak se současní vědci, ověšeni batohy s nejmodernějšími přístroji, konečně vyšplhali na horu poznání. Tam už ale přes dvě a půl tisíciletí sedí taoista, šaman a buddhista a vědce vítají slovy: „Kde jste, kluci, byli tak dlouho?“

Zjednodušeně napsáno, jde o zklidnění programu mysli a znovuobjevení duchovnosti v každém z nás.

MEDITACE NA NIC

Když budete meditovat na nějaký objekt nebo koncept (fotka gurua, květiny, pocit štěstí, soucit aj.), stejně nakonec budete muset ze své mysli odstranit i tento koncept. Lenoši proto od počátku meditují na nic. Tedy na představu, že v haře mají nic. Já jsem si z počátku pomáhal představou, že prudce otevřu okno své osobnosti, a vypadnu do prázdného nekonečného vesmíru.

MEDITACE NA VNITŘNÍ ÚSMĚV

V dokonalé pozici a po počátečním zklidnění si představte, jak se vám pomalu a několikrát za sebou zvedají koutky úst. Nechte tento imaginární maličký úsměv postupně, s každým výdechem, pomaličku narůstat a přitom klesat k bradě, po krku, hrudi až dolů do hary. Nespěchejte, vychutnávejte si přirozené pomalé narůstání pocitu vnitřního úsměvu. Zpočátku skončíte tak, že vybuchnete a začnete se skutečně smát, až se budete za břicho (haru) popadat, postupně to ale zvládnete a své tělo necháte prostoupit energií vnitřního úsměvu.

POŠLETE DUHU

Pošlete svým blízkým, příteli, známému nebo „jen“ své kočičce nebo pejskovi duhu. Abyste ji mohli poslat, musíte ji ve své mysli nejdříve vytvořit, takže tím, že posíláte koncept a symbol harmonie druhým, harmonizujete svou vlastní mysl.

DUCHOVNOST

Živé bytosti hynou se svou vírou.

Karl. R. Popper

I buddhistická plastika či socha je především symbolem.
Mniši a lamové vnímají při svých meditacích figury jako prostředky, usnadňující meditaci:
v mysli si představují pojem, obraz, duchovní atribut či ctnost, který vzývané božstvo představuje.
Estetickou hodnotu těmto plastikám a sochám dáváme až my, Evropané.

Duchovnost není nějaký dávno překonaný nesmysl. Naopak, vypadá to, že je to právě ona, kdo lidstvu zachrání existenci.

Zopakujme si: Lékař František Koukolík, známý popularizátor vědy, nemohl v posledních letech nezjistit, že „lidé, kteří hovoří o spirituálních zážitcích, si nevymýšlejí, nefantazírují: jev, kterému říkáme duchovnost, přesah, existuje. Přitom se něco děje v lidském mozku a my začínáme tedy vědět, kde.“ Jinými slovy, i naše věda tedy zjistila (aniž to někde oznámila s takovými fanfárami, jako ohlašuje Klub skeptiků Sysifos při Akademii věd svá udělování cen Bludný balvan), že duchovnost existuje. Zároveň ale nemohla nezjistit, že „lidé s vysokým stupněm rozvinutého přesahu, nebo spirituality, jsou nesmírně a hluboce lidští, bývají skromní, nikdy neztrácejí smysl pro humor. Mají odstup. Cesta za spiritualitou pro ně není nějakou zvláštní cestou do výšin, je to pro ně cesta za nějakým druhem zkušenosti. Není to útěk ze světa, je to přiblížení se ke světu. Bývají lidštější, nebývají kazateli, inkvizitory. Soubor vlastností, prožitků, druhů chování, kterému se společně říká přesah, neboli spiritualita, je soubor vlastností, se kterými zřejmě část lidí přichází na svět.“

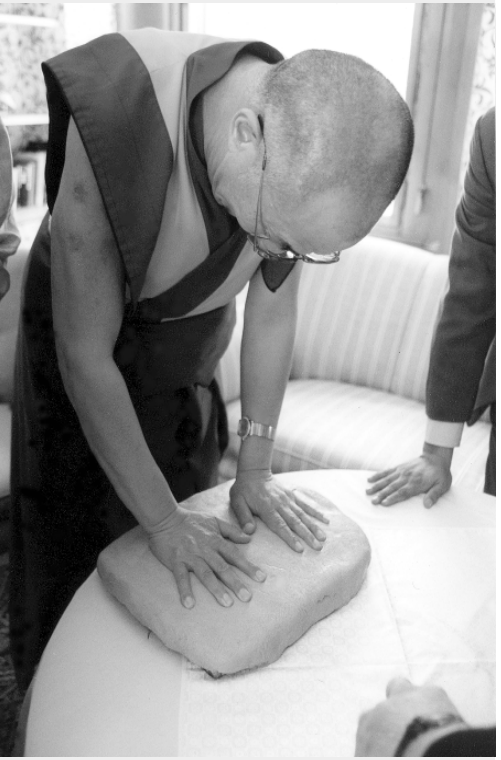
Nabízí se (z hlediska našich, fanatickým materialismem odchovaných, vědců) téměř kacířská otázka: co když tahle spiritualita, tento přesah, není výsledkem nějaké náhodné genetické odlišnosti, ale prostě jen vrozenou potenciální vlastností každého přirozeně zrozeného člověka? Co když pak právě absence prenatální výchovy a přípravy, devastující způsob porodu a výchovy je to, co v naprosté většině lidí tento předpoklad duchovnosti ubíjí, zatímco v některých jedincích prostě nějakou shodou okolností či individuální snahou o očistu zůstal?

Duchovnost, vážení, je totiž určována již početím, průběhem těhotenství a pak samotným porodem. My všichni jsme v tomto ohledu, „díky“ v naší společnosti naprosto převládajícímu zmedikalizovanému porodu, „oběti obětí“.

Stále více výsledků vědeckých výzkumů totiž ukazuje, že většina problémů během porodu se vyskytne právě proto, že porod probíhá v nemocničním prostředí. Jinak řečeno, lidé, zrození po obtížných a lékařskými zákroky narušovaných porodech, podle prenatální psychologie v dospělosti

Již víc než 50 let je vědcům jasné, že mateřská a rodičovská péče je pro optimální vývoj mozku dětí klíčově důležitá, ale dnes víme, že stejně důležité jako správné „krmení“ a dokonalá péče je soubor jevů, jemuž se říká bezpečná vazba mezi matkou a dítětem. Některé části našeho mozku řeší sociální vztahy (jsou to první oblasti, v nichž jsme zjistili, že mozek neustále vytváří nové neurony). Rozhodující v této sociální části mozku je „látka pocitu pohody“ oxytocin. Ten se uvolňuje v průběhu pohlavního aktu, porodu, kojení, jídla, nebo když jsme hlazeni. Právě tak jeho produkce narůstá, když se díváme na někoho, komu důvěřujeme nebo se jen chystáme důvěřovat.

Mějme neustále na paměti, že mozek je na společenské kontakty evolučně naprogramován, a pokud je člověk z komunity vyobcován (staří Řekové své provinilce vyobcovávali a tento trest považovali, dnes víme, že opodstatněně, za horší než jakýkoliv fyzický), přímo fyzicky trpí. Mozek vnímá osamocení jako bolest (jsou aktivována centra vnímání fyzické bolesti). Pokud se tedy např. adolescent cítí vyřazený ze společnosti, má to na jeho mozek a další vývoj velmi negativní vliv.



Dne 3. července roku 2002 otiskl Jeho Svatost 14. dalajlama své ruce do měkké keramické hlíny. Keramik a iniciátor celé akce Michal Jůza pak artefakt vypálil, a později se všemi příslušnými souhlasy uložil v katedrále sv. Víta na Pražském hradě.

Když Michal Jůza kus měkké hlíny se vzácným otiskem přenášel do jiné místnosti, dalajlama se přitočil a hbitě keramika zezadu polechtal. Smysl Jeho Svatosti pro humor je nekonečný a trpělivost, s jakou snáší honičky, které na něho pořádají reportéři celého světa, kamkoli přijde, je světoznámá. To ovšem navozuje hlubší otázku: dá se člověk systematicky vychovat k soucitu, moudrosti a trpělivé laskavosti? Tibeťané to v případě mnoha svých lamů a několika dalajlamů dokáží. Proč se tedy nepokusit i u nás, v Evropě, převzít jejich výchovné postupy a učit se například od dětství pracovat s emocemi?

často nedokáží tolerovat a milovat, vyskytuje se u nich vyšší procento sebevražd, náklonnost k alkoholu či drogám, klešťové porody jsou dávány do souvislosti s autismem atd. Nevyrušovaná žena má přitom všechny předpoklady porodit dítě hladce, svým vlastním tempem. Vše, co je třeba, jak tvrdí slavný francouzský porodník Michel Odent spolu se stále rostoucím počtem jiných odborníků a hlavně porodních asistentek a žen samotných, je zajistit veškeré potřebné lékařské služby pro těch několik případů, které je opravdu potřebují, aniž bychom zničili porod všem ostatním.

Například je třeba neodnímat novorozence matkám. Jak se stále častěji pokoušejí dokázat mnozí prenatální psychologové, ale i citlivější porodníci a lékaři, má-li matka možnost nepřerušovaného kontaktu s dítětem okamžitě po porodu, začíná se učit vzájemným znamením, pomocí kterých je brzy schopna porozumět potřebám svého dítěte. Dítě ovšem musí být s ní, musí být vnímáno, slyšeno a dotýkáno. Studie z roku 1972 (Stockholm) prokázaly, že i na pásce nahraný křik dítěte zapříčiní okamžité zvýšení teploty mateřských prsů a produkci mléka. Naznačuje to, že komunikace mezi matkou a dítětem je nanejvýš důležitá nejen v době, kdy dítě začíná pít, ale i to, že matka a dítě musí nevyhnutelně být spolu. Měl by to být dětský pláč, co určuje dobu a četnost kojení, ne hodinky nebo nemocniční režim.

Vypadá to, že i v případě porodů je „všechno jinak“, než jak nám tvrdí „odborníci“. Na Jamajce například odjakživa porod urychlují tak, že dávají rodičce čichnout k propocené košili otce dítěte. Řeklo by se — pověra. Dnes víme, že ženy dávají podvědomě přednost pachu mužů, jejichž imunitní systém se liší od jejich vlastního. Dnes víme, že v nose člověka je speciální orgán, vomeroreceptor, který, mimo běžný čich, registruje mužské a ženské feromony. A dnes se v USA doporučuje ženám mužů, kteří jsou dlouhodobě vzdáleni, aby si nechaly jedno manželovo tričko nevyprané a občas k němu čichaly. Lépe a snadněji pak menstruují — jsou o to více ženami. Vypadá to, že je-li u porodu přítomen muž, jeho feromony v ženě spustí v ten správný okamžik tu správnou kombinaci postupně uvolňovaných ženských hormonů, které pak zajistí přirozený, bezpečný a pro ženu hlubinně a pozitivně transformující porod.

Důsledky jsou překvapivé a sahají i do tak zdánlivě odtažitých oblastí našeho života, jakou se v tomto ohledu zdá např. ekologie. Těhotenství, jak naléhavě a téměř vizionářsky zdůrazňuje prenatální psycholog Fedor-Freyberg, totiž může být také považováno za první ekologickou situaci lidského bytí, přičemž děloha je prvním ekologickým prostředím. Je překvapující, jak málo lidí, a dokonce i profesionálů a psychologů, si tento základní fakt uvědomuje. Vždyť je to tak jasné — jak se k dítěti chováme, když je v děloze, tak se bude chovat v dospělosti ke svému životnímu prostředí, tedy ke svému okolí. Bohužel, stále ještě velký počet porodníků, gynekologů a jiných profesionálů považuje dělohu za pouhý anatomický orgán, jakýsi vak na dítě, a není schopno si uvědomit hrozbu jejího „toxického“ znečištění (rozuměj, kromě špatného stravování, kouření, pití alkoholu či drog, jde také především o citové týrání a chlad) jako zdroje fyzických, psychologických a sociálních ohrožení nenarozeného dítěte.

Jsem si téměř jist, že výzkum v budoucnosti odhalí přímou úměru mezi kvalitou a přirozeností porodu každého člověka a výslednou duchovností v jeho dospělosti. A že už v blízké budoucnosti bude meditace něco zcela běžného…

A jsme opět na začátku a u zjištění, že vše začíná tím, že si zjistíte, jak meditovat. A dáte se do toho.

Meditace v těhotenství prospívá jak budoucí mamince, tak miminku. Ale i v šestinedělí je ideální trávit čas spolu třeba tancem (i u nás si maminky mohou jít zatančit s miminkem v náručí nebo v šátku), nebo dokonce masáží svého děťátka. I ta mimina, která neměla to štěstí a nenarodila se přirozeně, snadno, a nebyla hned v klidu a nevyrušována zbytečnými lékařskými procedurami položena na bříško maminky, k prsu, mají šanci dohnat, co bylo zameškáno. Čím víc je malý člověk hlazen, hýčkán, dotýkán, tím lépe se mu vyvine mozek a tím zdravější a šťastnější pak bude v dospělosti. (Viz též stra. 159 a 160)

JAK MEDITOVAT?

Podstata buddhismu je v zazenu.

Taisen Dešimaru

Některé zásady již byly zmíněny, ale pro jistotu si je zopakujme. V našich zemích je asi nejdůležitější rovná páteř. Rovná páteř je velice důležitá pro spoustu věcí, ale především, když už se naučíte trošku sedět, když už vydržíte, tak se dopracujete do určitého stavu, kdy se vám na hladině mysli začnou motat různé věci (i André van Lysebeth, největší autorita západní jógy, byl vyfotografován v nestabilní poloze, s jedním kolenem výš). Ve všech kulturách, kde meditují, vědí velice dobře, že tyto jevy nejsou osvícením. Klidně se vám může stát, že i dneska, když budete sedět, a budete to dobře dělat, se vám na plátně fantazie vaší mysli začnou promítat třeba barvy. Nebo se začne něco míhat, začnete něco slyšet. To je to, co jsme již zmínili, a čemu Japonci říkají makyo, iluze. To je ovšem také důkaz, že už se začínáte propracovávat do hlubších podvědomých vrstev. Jako ve snu se spojí to předtím nespojitelné. Nebojte se toho, ale jděte za. Někteří evropští meditátoři, kteří to netuší, usilovně meditují, ale špatně. Dokonce i u pana doktora Tomáše v Jílovém v 70. a 80. letech minulého století mnozí seděli takovým tím českým způsobem, shrbení, břicha stlačená, a když po dvou třech hodinách měli vidiny (např. svaté nebo ďábly, podle toho, jak ten člověk byl pozitivní nebo negativní), říkali: „Viděl jsem, dosáhl jsem osvícení.“ To nebylo osvícení, to bylo „makyo“. Podvědomí najednou probublá, mozek si s tím neví rady, a objeví se vidiny, halucinace. Ale to bylo jen tím, že seděli nakřivo. Rovná páteř je záruka, že nepadnete do pasti toho, co vám vyrobí podvědomí.

Když jsem viděl první obrázky meditujících mnichů, tak jsem vždycky přemýšlel, co například dělají s nohama. Na obrázcích nebylo nic vidět, protože mniši měli tmavá dlouhá kimona. V józe jsem se učil pozici lotosu a polovičního lotosu, ale nevěděl jsem, co s tím kolenem, které ne a ne dostat na zem, a jak to udělat, abych vydržel meditovat delší dobu. Buddha, když se na něj podíváte, má obě kolena na zemi. Takže jeho tělo sedí velmi pevně, jistě. Říká se, že sedí pevně, neochvějně a klidně jako hora. Každý, kdo sedí v meditaci, by měl sedět jako hora (to jsme již zdůrazňovali v kapitole o meditačním polštáři). Kdybyste ho chtěli převalit, tak nepřevalíte. Protože tělo má tři body, na kterých sedí. Jenomže ono to není tak jednoduché. Ať dáte nohy, jak dáte, vždy vám jedno koleno trčí nad rovinou podlahy a vy sedíte nakřivo (jako i jiný z nejslavnějších západních autorů knih o zenu, R. Blyth). Řešení, jakkoli není na obrázcích vidět, je překvapivě jednoduché: polštářek. Mniši mají pod zadkem polštář. Když si dám pod zadek polštář, mám kolena na zemi a sedím rovně, ale pevně. Až budete zkoušet sedět, nezapomeňte polštář pod zadek a tělo se bude moci podvědomě uvolnit. Bude rovné, stabilní, ale zároveň uvolněné. Pokud sedíte na židli, je někdy potřeba si dát polštář pod nohy, abyste je měli v co nejpravějším úhlu a abyste měli rovnou páteř.

Meditovat by se mělo na nějakém speciálním, k tomu určeném, tichém, klidném a asi chladnějším místě. Vždy by to měla být pohodlná pozice, abyste byli pevní, ale aby to bylo pohodlné, nejlépe tedy vsedě. Můžete meditovat vleže, když to umíte, ale kdo to neumí, usne. Můžete meditovat vstoje, když to umíte, ale kdo neumí, přepadává, pořád v duchu udržuje rovnováhu, pořád je „v hlavě“. My Západané jsme v hlavě, v přeneseném smyslu slova, pyšní. Máme centrum těla ne v jeho centru, ale v hlavě, takže jsme nevybalancovaní.

Meditovat se dá ze zdravotních důvodů, ale to je přece jen jaksi vedlejší produkt všeho toho mnohatisíciletého úsilí mistrů a guruů. Cílem meditace by vždy mělo být ono duchovní „probuzení“. V jednom centru v Praze měla být otevřena výstava fotografií z Tibetu a mnoha evropských buddhistických center praktikování duchovnosti. Když se ukázalo, že organizátorky nemají na otevření žádného hudebníka, nabídl jsem jim, že bych jim mohl pomoci návštěvníky vernisáže trochu duchovně „pootevřít“ zvuky tibetských šengů. Vysvětlil jsem, že mám zkušenost, že právě zvuk, a zvláště tibetských a pro tyto účely specializovaných nástrojů, na rozdíl od pouhého čtení knih a koukání na fotky, může hledačům duchovna poskytnout přímou duchovní zkušenost. Hlavní organizátorka mi s upřímnou hrůzou v očích vysvětlila: „Právě tomu se ale chceme vyhnout!“

Lotosový sed. Pravá noha leží na levém stehně, levá na pravém stehně. Pravá ruka leží na levé noze, levá ruka na pravé dlani (Buddha sedí v opačné pozici rukou a nohou, protože už je „za“, už si to může dovolit).

Pozice těla a končetin jsou daleko důležitější, než si myslíme. Ukazuje se, že určité starodávné umělecké sošky a malby jsou ve skutečnosti rituálními návody. Jestliže je určitá pozice zkombinována s rytmickou stimulací, tělo prochází dramatickými změnami a objeví se vizionářské prožitky.

Poloviční lotos. Levá noha je na pravém stehně, ruce jako v lotosu.

Za třetí — vždy jde o zklidnění dechu. Proto je například základní instrukce sledovat dech: když dech sledujete, tak ho intuitivně zklidníte. A zklidněný dech má další fyziologické důsledky. Za další můžete použít nějaké mentální pomůcky. Dech můžete počítat, sledovat. V hlavě lze mít představu svého gurua nebo modlitby. Jde o to, aby to byla jedna věc. A úplně ideální je, abyste tam neměli nic, aby tam bylo prázdno. Což se dá nahradit třeba sluchovou vzpomínkou, nebo právě představou. Velmi dobrou meditační pomůckou je také zpívání manter. Mantry se používaly ve všech kulturách. Když si něco opakujete znovu a znovu dokola, ztratíte jakoby smysl toho, co opakujete. Zpíváte automaticky, nic si pod tím či oním slovem nepředstavujete a nelpíte na jeho významu. Používáte nástroj, ale umíte nebýt závislí. Nejste namočeni do myšlenek.

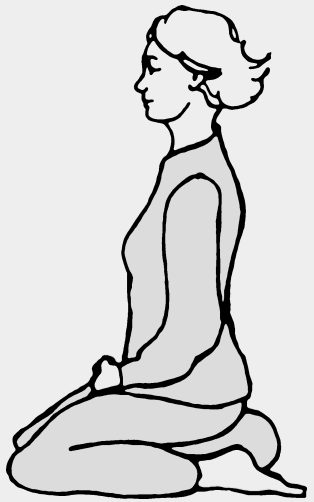
Když už se rozhodnete naučit se meditovat, doporučuji učit se to s někým, kdo meditovat umí a kdo v tom má praxi. V Praze se dá meditovat v desítkách center. Samozřejmě začít můžete a měli byste třeba tím, že si o meditaci přečtete nějakou dobrou knihu. Pokud chcete dynamičtější meditace, jedna z nejlepších vůbec, která tady na začátku devadesátých let vyšla, se jmenuje „Oranžová kniha“ s podtitulem „Meditační techniky“ a jejímž autorem je Osho. Někomu přitom stačí jen si ji prolistovat a už jen ta představa, že meditovat se dá taky půlhodinovým křepčením nebo hodinovým pláčem, je velice dobrá. Víte, že to existuje. Pro ostatní existuje knížka od Ram Dasse „Cesta uvědomění — Průvodce medituj ícího“. Ta je asi tou nejsrozumitelnější úvodní informací pro Západaňana. Jednoduché povídky, relativně dobře přeložené, jednoduché kapitoly, hodně osobních zkušeností, takže si člověk, který chce zvládnout základy, určitě vybere. I v našich knihkupectvích jsou k dostání desítky a desítky titulů. Dnešní člověk ví, že když medituje, lépe funguje. A kdo by nechtěl lépe fungovat? Jde o postupné zvládnutí. Když se naučíte díky pozici zklidnit dech, pomocí mantry nebo čehokoliv jiného sjednotit mysl, narovnat hladinu mysli, tak zvládnete umění meditace. Zároveň to znamená že jste se naučili upravit mozkové vlny přinejmenším do stavu alfa, synchronizovat hemisféry. Navíc nacvičujete umění navodit meditativní stav, bez připoutanosti k emocím, tedy bez onoho namočení, kdekoliv, kdykoliv. Vtip je navíc v tom, že ona cesta od jedničky do padesátky nebo do sta, může být a většinou i každým dalším pokusem bývá kratší a kratší. Když už to znáte, když už ty cesty máte vyšlapané, jde to snadněji, rychleji, jistěji.

Meditovat ale můžete kdykoliv a kdekoliv, třeba „jen“ v mysli. Chcete něco zkusit hned? Zkuste jednoduchou a překvapivě účinnou meditaci, v tomto případě vizualizaci. Nejprve si tedy přečtěte návod, a potom si vyzkoušejte. Zavřete oči. Zkontrolujte si uvolnění lícních svalů. S každým výdechem nechť jsou vaše svaly uvolněnější. Představte si, že máte na hlavě osminku másla. Je vedro a to máslo se rozpouští. Velmi pomalu, s každým výdechem nechte to máslo rozpouštět a pomalinku stékat po hlavě, přes uši, s každým výdechem níž a níž. Nemusíte vůbec nic dělat. Kdo umí meditovat, zjistí, že námaha je i v tomto případě kontraproduktivní, že meditace je přirozené pohodlí. Není to dřina, vůbec ne. Představte si, že i vaše hlava je z másla a v teple se ono máslo, tedy vaše hlava, také rozpouští. S každým výdechem vám kus hlavy zmizí. Pomalinku zmizí uši, nos, nechte celou hlavu, jako by byla z másla, rozpustit a pomalinku stékat po ramenech, po pažích, hrudníku dolů. Postupně se můžete naučit celí se rozpustit. Nebojte se, tělo vám řekne, kdy přestat. Vychutnejte si chvíli pobyt ve stavu „rozpuštění“, pak otevřete oči a protáhněte se.

V partě to ovšem jde ještě lépe.

Barmská pozice. Levá noha leží před pravou nohou na zemi.

Ilustrace neberte „doslova“: kreslíř těchto instruktážních obrázků buď šilhal, nebo byl také typický nakřivo sedící Evropan, anebo mimořádně všímavý umělec (většina lidí, zvláště žen, které nosí kabelku vždy na jedné straně, má totiž jedno rameno výš než druhé).



Tzv. japonský sed: Klečí se na polštáři, palce nohou by se vzadu měly lehce dotýkat.

ZÁKLADNÍ RADY

- Dbejte na důkladné, klidné, ale pevné zaujetí základní meditační pozice. Najděte si takovou dobu, která vám bude vyhovovat, ale nejlepší dobou pro meditaci je časné ráno a podvečer.
- Zkuste vydržet a meditovat pravidelně, v pravidelném čase, na stejném dobře zvoleném a ničím a nikým nerušeném místě. Jakmile techniku zvládnete, zkoušejte meditovat kdekoli – zendó, tedy hala, ve které se v zenových klášterech medituje, je všude.
- Začínejte vždy třemi hlubokými a stále klidnějšími výdechy a nádechy. Udělejte si z usednutí, zkřížení nohou, ze zaujetí pozic rukou a prvních výdechů a nádechů rituál, který budete vždy znovu a znovu opakovat, až se zautomatizuje, aniž byste ztratili dokonalou koncentraci.
- Zůstávejte vždy jakoby nad věcí. Cokoliv se stane, zaregistrujte, ale nenechte se vyrušit ze svého (mnohdy velmi pracně) dosaženého vnitřního klidu.
- Budou-li se vám v hlavě honit myšlenky, zkuste se jimi nezabývat, ale nechat je zmizet. Myšlenka přijde, a myšlenka také odejde. Nenechte se zmást jejich zdánlivou naléhavostí a důležitostí, nebo zbytečností a zmatkem. To je přesně to, jak to ve vaší mysli vypadá od rána do večera. Jde o to nenechat se vtáhnout do jejich nekonečného přelévání z jedné do druhé a když už, tak je sledovat jen jako jakýsi svědek, jaksi shora, nezúčastněně. Přepadnou-li vás pochybnosti o smyslu toho, co děláte, zkuste se soustředit na jednu jednotlivou pochybnost (např. „To, co dělám, je blbost, nikdy se meditovat nenaučím.“) a začnete ji jako pozorovatel zkoumat jako samostatně existující větu. Za chvíli vám tahle pochybnost začne připadat absurdní, a to je přesně to, oč tu jde. Zmizí. Pomůže vám třeba představa pochybnosti jako balonku – nechte ho odletět. Právě tak se nenechte rušit okolními zvuky a událostmi. Přijdou, odejdou. Pokud se nějaký zvuk opakuje tak, že vás ruší, strčte si ho v představě do hary. Hara neposuzuje, nehodnotí, pro tu je vše jen energie. A místo aby vás takový zvuk rušil, dodá vám energii.
- Budou-li vám slzet oči, zkuste se o to víc soustředit do hary a nevšímat si toho. Budou-li se vám zvýšeně tvořit v ústech sliny, a polykání vás ruší, dejte pozor na pozici jazyka: měl by špičkou směřovat vzhůru, přinejmenším za horní zuby, nejraději ale úplně kolmo, na bod na horním patře.
- Budou-li vás bolet kolena, záda, cokoliv – zkuste této bolesti využít: strčte si ji v představě do hary. Jinými slovy, pokud bude vaše vědomí v haře, a pokud nebude existovat ten, koho by to bolelo, pokud tedy splynete s onou bolestí, pak se v ní rozpustíte a přestanete ji vnímat jako bolest. Zmizí. A vy navíc budete trénovat umění být v haře, což se vám později může velmi hodit.
- Jak dlouho meditovat? To je velmi individuální. Začátečníci nevydrží více jak pět nebo deset minut (čas meditace lze postupně vždy o pět minut prodlužovat), pokročilí vydrží třicet pět minut, v Japonsku se sedí hodina, ale v průběhu sešinů se taková hodina zopakuje každý den třeba šestkrát, a pokročilí luštitelé kóanů sedí navíc třeba i v průběhu noci. Nejde o kvantitu, jde spíše, jako ostatně i v životě, o kvalitu.
- Nespěchejte – meditace je celoživotní Cesta a nemá cenu chtít výsledky a pozitivní reakce těla, které třicet nebo padesát let dělalo něco jiného, okamžitě nebo do dvou dnů.
- Nekomentujte a neposuzujte pocity a stavy, které vaše tělo a mysl zažívají při meditaci, ani poté, co meditaci skončíte. Je to vždy tak, jak to je. Nechte to plavat. Zkuste se jakoby „ztratit“ v tom, co právě děláte.
- Nenechte se ukonejšit tím, že vám to třeba již půjde. Meditace může být i pro pokročilého vždy jiná a dosažené výsledky se nikdy nemusí opakovat v přesných detailech. Zkuste nehodnotit negativní pocity, ale ani ty pozitivní.
- Nenechte se zpočátku zmást tím, že se po meditaci nebudete cítit lépe než před ní. To přejde, tělo a mysl si zvykne, a výhody meditace se zcela jistě dostaví.
- Po ukončení meditace se zvedejte z pozice velmi pomalu a vědomě. Nerozbořte si svůj vnitřní klid prudkým nepozorným pohybem. Právě tak pozorně, pomalu a jakoby majestátně přecházejte z meditace vsedě do meditace v chůzi a naopak.
- Pokud vám to samotným moc nejde, zkuste zajít do nějakého meditačního centra a meditovat spolu s jinými, pod vedením někoho zkušeného. Zcela jistě se vaše meditace, po počátečních problémech, prohloubí a zkvalitní.

VÝHODY MEDITACE

Stále silnější a častější pocit vnitřního klidu a štěstí. Vylepšení zdravotního stavu. Duchovní zážitky. Odstranění stresu, úzkosti, velmi účinná pomoc při léčení různých závislostí. Nezbytná příprava propojení mozkových hemisfér, která nalezne v budoucnu uplatnění v dnes ještě netušených profesích a dovednostech, spojených s informatikou, počítači a dalšími novými technologiemi.

TĚLESNÉ VÝHODY

Člověk má více energie, chuti do života, rychleji se uzdravuje. Upraví se optimální tělesná váha. Je méně napadnutelný běžnými infekcemi a chorobami. Má nižší krevní tlak, zbavuje se pocitu stresu, a tím i chorob z něj vyplývajících. Pokud měl, úspěšně léčí artritidu, bolesti páteře, staré bolestivé jizvy atd. Zlepší pohybovou dovednost, koordinaci a další tělesné dovednosti.

PSYCHOLOGICKÉ VÝHODY

Zlepšuje mentální zdraví. Dodá větší emoční stabilitu. Poskytuje pocit nezávislosti. Člověk je spontánnější, méně úzkostný, bez depresí. Nesahá po drogách. Získá zdravější úsudek, je tvořivější, lépe se soustředí, soucítí, má lepší paměť a inteligenci. Je intuitivnější, vnímavější a v krizových momentech schopný správně a bez emocí se rozhodnout a konat.

DUCHOVNÍ VÝHODY

Čím je díky meditaci mysl člověka klidnější, tím silnější je jakákoli vědomá myšlenka (přání, úmysl). Jako každý mistr řemesla, i mistr meditátor postupem času a praxe zvládá stále těžší úkoly snáze a efektivněji. Je přirozeně „moudrý“ — jeho moudrost roste každým činem (vzpomeňte na tibetský symbol moudrosti, mušli).

SKUPINOVÁ MEDITACE

Když je toto nové uvědomění jasné a téměř nepřetržité,
nastane obrat v sídle vědomí — nové zrození.

Upanišády

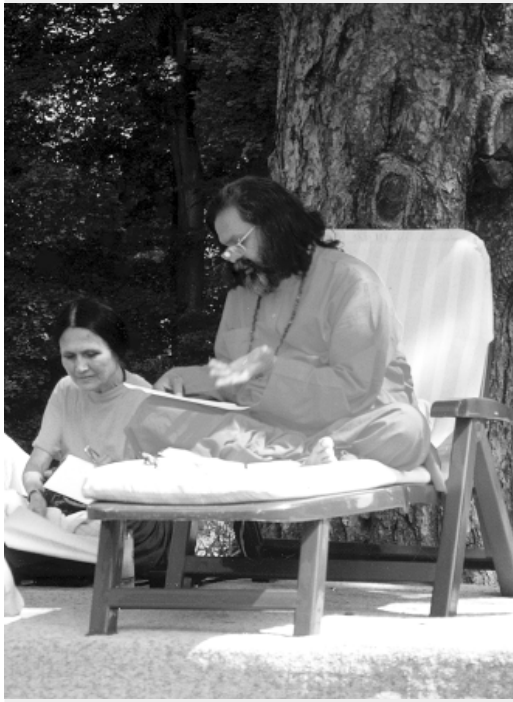
Skupinová meditace také funguje. A jak! Kdyby tomu tak nebylo, lidé by ji s takovou chutí neprovozovali, že? Poslední tři desetiletí se lidé v Americe, Evropě i Asii stále častěji a v relativně velkém počtu scházejí, aby společně meditovali. Souvisí to samozřejmě s celou řadou dalších jevů, jichž jsme, vědomě či nevědomě, svědky a účastníky. Vzpomeňme na akci *Harmonic Convergence* v roce 1986, kdy poprvé společně ve stejném čase meditovaly tisíce lidí kolem celé planety, nebo na pravidelné meditace o slunovratech nebo na posvátných místech především Severní a Jižní Ameriky. U nás jsme společně meditovali u příležitosti různých astrologických jevů nebo na českých posvátných místech (Vyšehrad, hora Říp, skupinová chůze po Karlově mostě, nedávné zpívání „áá“ v pražském kostele U Salvátora). Naše babičky společně meditovaly, tedy, modlily se a zpívaly, ráno na nedělních mších v kostelech. Ale i takový přímý přenos zahájení olympijských her je globální meditací…

Proč je skupinová meditace jiná a lepší než meditace individuální? Jednak má příroda tendenci ušetřit energii (ve skupině se snadněji naváže jednotný rytmus), jednak funguje princip rezonance (jedna ladička rozezní všechny další). Každý živý tvor je biovysílač a přijímač zároveň. Když si zlomíte ruku a po dvou měsících v sádře pak musíte chodit na rehabilitaci, nenechte sestřičku, která vám ukáže, co máte cvičit, odejít. Požádejte ji, aby svou zdravou rukou předcvičovala ten který cvik vedle té vaší nemocné. Bioinformace z její ruky velmi posílí svaly v té vaší slabé ruce a proces hojení je pak mnohonásobně rychlejší (tomuto jevu se říká myotransfer).

Při cvičení jógy nebo při zpívání ve sboru je vždy lepší, když cvičíte či zpíváte s někým kdo to již umí. Vaše tělo (a hlasivky) se díky rezonanci rychleji a kvalitněji naučí nové pozice či písničky. Totéž se děje při skupinové meditaci. Jakmile jeden zkušený meditátor vyladí a zklidní vysílání svého mozku, velmi rychle, daleko rychleji, než kdyby byly osamoceny, se vyladí a harmonizují i mozky dalších zúčastněných. Úspěch jednoho je pak úspěchem všech.

Navíc, když se pravidelná skupinová meditace (třeba spojená se zpěvem) koná v pravidelný čas na stále stejném, nejlépe posvátném místě, dochází k zajímavému jevu. Příznivé vyzařování místa posílí a urychlí skupinové vyladění a kvalitu skupinové meditace, a každá skupinová meditace zpětně posiluje kvalitu vyzařování onoho posvátného místa. Každá meditace dodává místu, kde se koná, informace jak o procesu ladění a harmonizace, tak o konečném stavu harmonizace lidských myslí, sjednocených nějakou vírou, ideou či metodou. Každá následná meditace je pak snazší, rychlejší a silnější (viz str. 213).

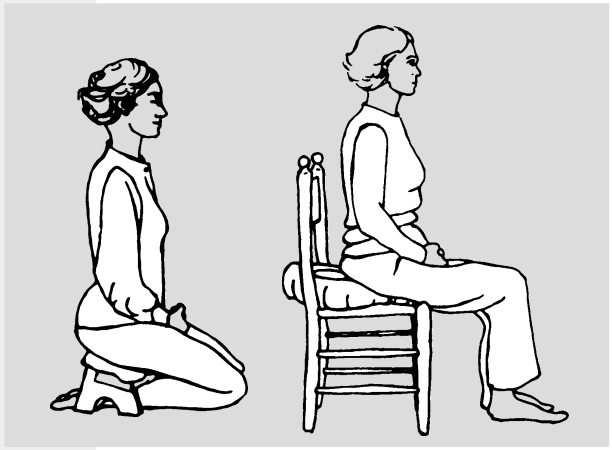
Takto ve skupině individuálně vyladěná mysl jednotlivce má pak tendenci vyladit se i v rámci celé skupiny, a když se to povede,



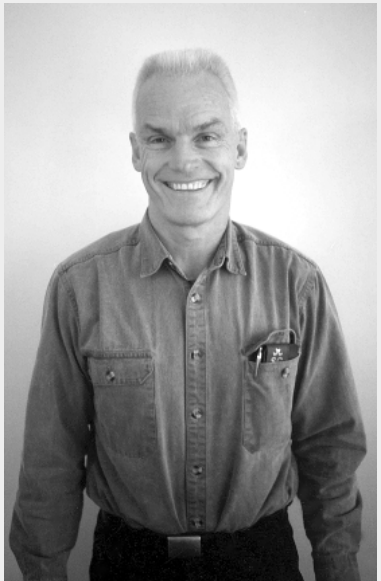
V polovině 80. let začal do Československa jezdit svámí Mahéšvaránanda. Pro řadu lidí, kteří se chtěli pokusit nalézt řešení svých osobních problémů, to po dlouhé době byla první a na další řadu let i poslední jogínská autorita. Jeho systém cvičení Jóga v denním životě obešel tehdejší zákazy a odpor komunistů k čemukoli, co nebylo ideologicky schváleno Moskvou. Měli jsme tak možnost poprvé veřejně cvičit, ale také meditovat ve větších skupinách — tělocvičny, např. v Piešťanech, bývaly naprosto plné.

Někteří už u svámího zůstali na celý život, jiným stačilo naučit se meditovat, cvičit a vegetariánsky jíst a vydali se vlastní cestou. Z hlediska poselství této knihy je ale třeba (zenově) poznamenat, že žádný svámí se za vás, vážení, neprobudí. Pomůže, dodá informace a zkušenosti, popostrčí, ale pak je to už jen a jen striktně individuální záležitost.

I ti lidé, kteří nohy neskrčí a neskrčí, mohou meditovat. Třeba na běžně dostupné skládací meditační stoličce, s nohama pod ní (případně ještě na měkké podložce), nebo dokonce na židli — ale i tady je lépe použít polštáře a neopírat se. A z podložek a polštářů si dnes už můžeme opravdu vybírat (viz obr. na str. 79).



Když v roce 1986 navštívil Dán Ole Nydahl Prahu, sešli jsme se s ním a přáteli několikrát v soukromí kousek od Staroměstského náměstí. Záviděli jsme mu jeho náskok: již řadu let mohl cestovat po světě, včetně Indie a Tibetu, a praktikovat. Já byl vzápětí vzat do vazby (m. j. za pokus o pořádání mírového koncertu na gongy), a každý den jsem mezi cvičením jógy a pokusy o krátké meditace v cele s dalšími pěti spoluvězni malým okýnkem záviděl letadlům, jež z nedalekého letiště odnášela cestující do světa. Představoval jsem si, že v některém z nich je i Ole a letí někam založit další buddhistické centrum. Díky jeho nevyčerpatelné energii i u nás spousta lidí dnes ví, jak meditovat. Doporučuji navštívit některé akce meditačního centra v Těnovicích.



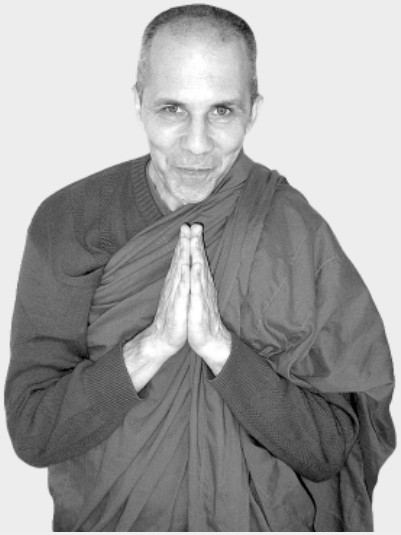
a člověk už je lety meditací vyčištěn, vyladěn, s hladinou mysli rovnou jako zrcadlo, občas se mu povede vyladit se jakoby v dalším alikvotu — na celý kraj, na celou planetu, na vesmír kolem. Takto se odjakživa lidé „ladí“ pomocí rituálů, festivalů. Navíc zde platí i zákon interference (znáte ho z akustiky). Setkají-li se jedna zharmonizovaná mysl s druhou zharmonizovanou myslí, výsledný efekt je větší a jiný než prostý součet dvou původních přispěvatelů. Tomuto výslednému jevu se zase říká synergie (neurovědci zavedli pojem *zrcadlové neurony*).

Teorie chaosu (a Bellův teorém a další objevy současné kosmologie) potvrzuje, že vše souvisí se vším. Většinou se uvádí meteorologický příklad: když motýl mávne křídly nad Havajskými ostrovy, je z toho za tři dny tajfun v jihovýchodní Číně. Zkusme se na to podívat pozitivně: když v nějakém chaotickém procesu, například v rámci běžného života malého českého města, otevře jeden nadšenec prodejnu zdravé výživy a zorganizuje pravidelné cvičení jógy s meditací, za nějakou dobu budou tofu sýry a pomazánky, včetně tmavého chleba a organické zeleniny k dostání i v dalších obchodech onoho města. Člověk může a měl by meditací zharmonizovat a uklidnit rozbouřenou a chaotickou hladinu své mysli, skupina lidí může skupinovou meditací zharmonizovat a uklidnit atmosféru celého města. V rámci chaotického systému stačí velmi malý podnět, tzv. chaotický atraktor, a za nějaký čas se celý systém transformuje na vyšší úroveň…

Právě tak lze uvažovat o tom, že uklidněná mysl jednoho člověka je takovým chaotickým atraktorem, a pak stačí jen vytrvat, a systém se změní. Mám rád výrok P. Robejška, českého ekonoma z Hamburku, který tvrdí: „Skutečnost je to, co většina lidí za skutečnost považuje. Získám-li pro svou představu většinu, stane se skutečností.“

Stejně jako se jedinec může individuální meditací a pobytem na posvátném místě napojit na vrozenou moudrost a paměť krajiny a času (a moudrého rádce uvnitř sebe sama), skupinová meditace, umocněna vědomím meditujících o tom, že ve stejnou dobu meditují lidé v podobných skupinkách na totéž téma na celém světě, může spustit harmonizační procesy jedince časově a prostorově daleko přesahující.

Co obvykle děláte, když jdete do spižírny pro nějakou věc a když tam dojdete, nemůžete si vzpomenout, pro co jste to vlastně šli? Už babičky radily — vrať se na původní místo, kde tě



Ctihodný Ashin Ottama je český théravádový buddhista, který po delším pobytu v barmských klášterech učí meditaci a nauku opět doma v Čechách.

Korejský zenový mistr Seung Sahn (nar. 1927, na obr. vlevo) přesídlil v roce 1972, po devíti letech úspěšného působení v Japonsku, do USA. Jeho technika dopisových otázek a odpovědí a vtipných příhod a současných kóanů měla a stále má velký vliv na tisíce adeptů zenu jak v USA, tak v Polsku, kam za ním koncem 70. let začali jezdit i čeští hledači duchovnosti, a dnes i v Brazílii. Vždy, když byl už moc slavný, záměrně odešel do cizí země, jejíž jazyk neznal. „Je to jako získat Nobelovu cenu,“ komentoval tento paradox jeden známý Američan. „Celý život už budete jen ten, který vyhrál. Velká většina těchto lidí totiž tvrdí, že poté, co získali cenu, již nic nevytvořili. Všechen čas jim vzala sláva.“

napadlo, pro co si půjdeš. Tam totiž, v prostoru a čase, je ještě „teplý otisk“ přáním zformátované myšlenky — a vy se rezonančně vyladíte, přesně tak, jako chytáte vysílání té které rozhlasové stanice. Co se stane, když přijdete s ostatními na místo, kde se celá desetiletí scházely podobné skupinky podobně vyladěných lidí? Postačí chvilka zklidnění, meditace nebo společného zpěvu, a pokud se nezablokujete myšlenkou „Ale na mě to fungovat nebude“, vyladíte se rychle na tu úroveň, na kterou byli vyladěni předchozí lidé a skupinky. A bude vám dobře. Proto je vám dobře v kostelech, na posvátných místech a na oblíbených místech v krajině.

Ono to ale bohužel platí i opačně: co se asi stane, když po letech navštívíte místnost, kde jste se dříve často a vášnivě přeli s rodiči nebo svými bývalými partnery? Dříve nebo později (obvykle i na toho nejzkušenějšího meditátora stačí tři dny) se začnete chovat podrážděně a máte tendenci se opět hádat. Není divu, že společnost je dnes taková, jaká je, když preferuje a krátkozrace popularizuje atmosféru kritiky, závisti a agrese. Není divu, že parlament nefunguje a poslanci se jen přou. A bude hůř. Přitom by pomohla třeba pravidelná, v tomto případě „psychohygienická“ skupinová meditace.

Vzpomeňte na zjištění, že když člověk mluví s druhým člověkem, je „vnímán“ jen z pouhých 20 %. Dalších 80 % informací předává a je tím druhým registrováno podvědomě. Ovlivňujeme jeden druhého daleko víc, než si dokážeme představit. Psychologové a sociologové se shodují na tom, že člověk má vlastně jen několik základních potřeb. Jednou z nich je potřeba „být součástí něčeho většího“. Společně sdílené hodnoty, společná víra a především společný zpěv, společné bubnování nebo dokonce společná meditace, jsou těmi nejrychlejšími a nejsnazšími možnostmi, jak tuto potřebu naplnit.

Každá meditace, vážení, a především pak skupinová meditace, je návratem domů, k původní a vrozené schopnosti člověka být šťasten a pospolu. Je zároveň spouští očistných procesů, pozitivních změn jednotlivce a v delším časovém úseku i celé komunity, a doufejme že i společnosti. Není jen cestou k individuálnímu a společenskému klidu a míru, je přímo individuálním a společenským klidem a mírem.

Je vždy na pozitivní téma. Pomáhá ladit jednotlivce i celé skupiny obyvatel na pozitivní vlnu. Čím vyladěnější jednotlivec, tím koherentněji vysílá, a tím více jiných a dalších se pak dokáže rezonančně vyladit a naladit. Čím vyladěnější skupina, tím rychleji se pak vyladí a zharmonizují i další a další členové, kteří pak tím více přispějí k celkové vyladěnosti.

Dnes již není sporu o tom, že meditace typu zazen (či vipassána) jsou geniální a staletími ověřené systémy zklidnění mysli. Jenže na člověka žijícího v auty zaplněném českém městě jsou požadavky typu „najdi klidné tiché místo a alespoň pětatřicet minut medituj na svůj dech“ nerealizovatelné. Proto je tak úspěšná meditace s hudbou, kolektivní meditace, anebo vedená, řízená meditace. Nic nového pod sluncem, už ve starém Řecku provázeli hierofanti (zasvěcení) adepty (zasvěcované) při „poutích“ do vlastního nitra. Dávná podobenství kněze při kázání nebo čtení pohádky dětem před usnutím jsou také takovou řízenou meditací. Německý lékař a terapeut Rüdiger Dahlke pracuje s řízenými meditacemi od počátku 80. let dvacátého století; v roce 1994 vyšla u nás jeho kniha *Cesty do vlastního nitra*. Jde o několik desítek řízených meditací pro různé účely (na ženský princip, základní elementy, čas, tělo, meditace pro děti, pro léčení nemocí, ekologické poznání, sebereflexi…), které člověk pomalu čte sám sobě. Text je graficky pomocí pomlček, zvýraznění slov a vět rozlišen tak, aby usnadňoval efektivní meditativní čtení. Ideální je ale samozřejmě naslouchat řízeným meditacím z nahrávky nebo ve skupině, kdy řízenou meditaci čte jeden ze zúčastněných ostatním.

MEDITACE U NÁS

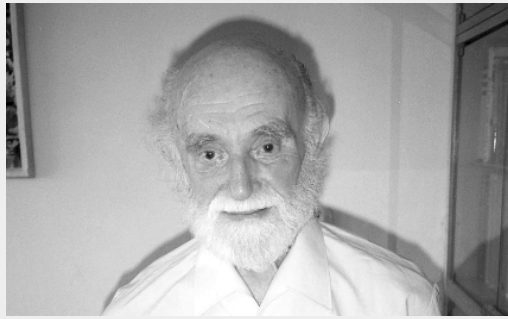
— Mistře, mohl byste mi to vysvětlit?
— Nemám uši.
— Aha, udělal jsem chybu…
— Ale ne, to je moje chyba.
— A kde je vaše chyba?
— Tam, kde říkáš, že chybuješ.
Žák se uklonil a mistr ho praštil holí.

Díky obrovské energii Milana Calábka již řadu let v Praze funguje soukromá Univerzita nové doby. První absolventi čtyřletého studia již dávno navštěvují „postgraduální" kurzy, a na atmosféru čtyřmi sty studenty všech věků a původních povolání naplněné auly školy kousek od letenské pláně, zvláště na přednáškách z filozofie, tarotu, astrologie, bylinářství, reflexní terapie, muzikoterapie ale i zenu, a při koncertech a meditaci, se bude v budoucnu vzpomínat jen v tom nejlepším.

Od prvních informací v polovině 70. let (Miroslav Novák — Každý sám sobě pánembohem, v měsíčníku Světová literatura), přes amatérské samizdatové překlady některých základních děl slavných současných mistrů a první zájezdy českých nadšenců do Polska za zenem koncem 70. let až k následným pokusům o ustavení českého meditačního zenového centra před rokem 1989 již uplynulo hodně vody. Dnes je u nás možno koupit knihy Kapleaua, Suzukiho, Seung Sahna, Dešimarua, Maezumiho, Kaisena, ale také Minařík, Vacka, Tomáše, a v časopisu Dotek si najít místa a hodiny, kdy je možno zajít do některého z několika zenových center v Praze, na Kladně, v Mostě či v Brně a naučit se pod odborným vedením zazen. Tak jako v japonských či korejských (a dnes i polských) zenových klášterech, i v buddhistických centrech v Praze, ale i v Brně, Kladně, Liberci a v jiných městech vás naučí dobře sedět, ale také třeba poklonám, úctě a pokoře, umění soustředit se na jednu jedinou činnost, chodit v kinhinu, nezanechávat po sobě stopy, a požádáte-li, rádi vás namasírují skutečnou zenovou holí. Informace naleznete na internetu, ale také v každém (duchovním) knihkupectví či mateřském nebo jiném centru na nástěnce.

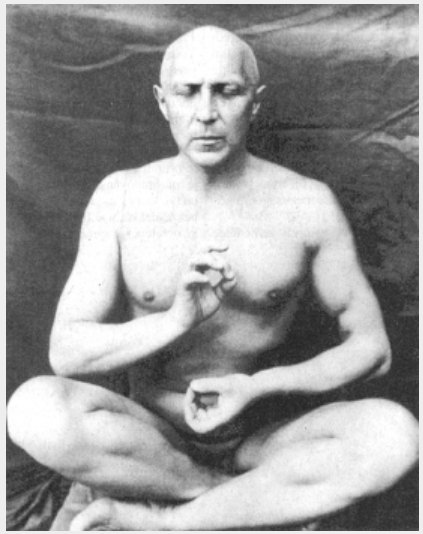
Meditace již ani u nás, naštěstí, není jen exotickou zajímavostí či něčím, co bychom nemohli, když si to vyzkoušíme, tak jako saunu, zbavit mýtů a iluzí. Naopak, v čase informační revoluce a nutnosti zvládnout sama sebe, své emoce a stále se zrychlující příval nových poznatků a možností, je to právě zen (a podobné modernější metody práce s myslí a vědomím), který se může stát jak katalyzátorem změn v hlavě každého z nás, tak nezbytnou záchrannou brzdou pro případ, že doba, vymknutá z kloubů, zešílí. Už se těším, až na všech středních školách v Čechách budou viset nápisy „Neplivejte na zem, sedí se tu zazen", a všichni mladí muži, místo vojenské služby, se rádi a dobrovolně budou tři měsíce učit meditovat.

K tomu, abyste začali meditovat, vážení, přitom nepotřebujete přečíst a vědět spoustu věcí.



Legenda české duchovnosti druhé poloviny 20. století, Eduard Tomáš, proškolil svým způsobem nejen dvě generace českých hledačů duchovna přímo, ale i prostřednictvím svých knih. Milarepu i další jsem luštil z osmých a devátých průklepů pečlivě na psacím stroji opsaných na tehdy tak populárním průklepovém papíru. Je škoda, že se nenašel odvážný žurnalista, který by pana doktora pořádně vyzpovídal na téma duchovní život v 50. a 60. letech.

František Drtikol je dodnes nedoceněn a nepochopen, zvláště co se týče jeho „konverze" od slávy portrétního a uměleckého fotografa k duchovnu a obrazům s duchovní tematikou. Předběhl značně svou dobu (i když kolena při meditaci na podložce neměl — všimněte si i podobnosti pozice rukou s obr. na str. 49).



NEMUSÍTE VĚDĚT…

Když je pozornost mysli obrácena dovnitř, a zbavena vlivu smyslů, nazývá se to extáze. Duše je obklopena nesmírnou moudrostí.

sv. Augustýn

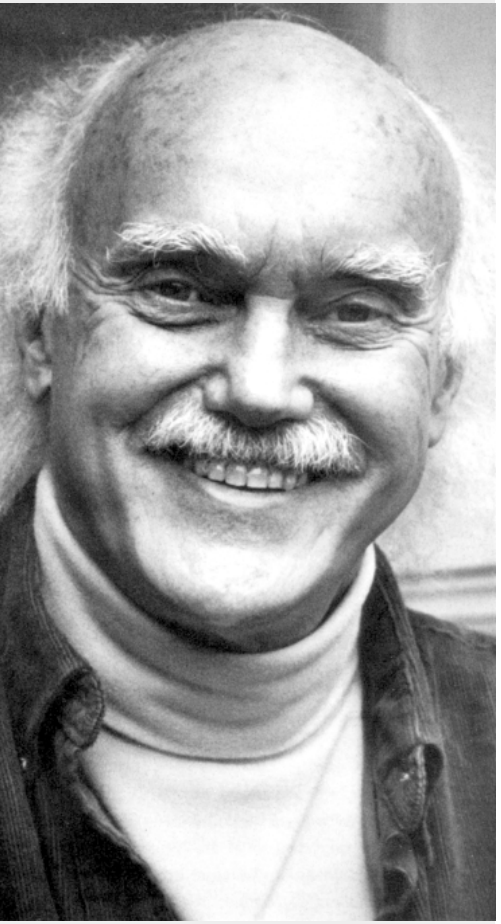
Nemusíte vědět, že v buddhismu existuje tzv. *hinájána* a *mahájána* (malý a velký vůz, tedy jakési „starší“ učení, dnes vyznávané především v jihovýchodní Asii, a všeobecněji uznávaný novější směr z 1. století nabízející vysvobození všem bytostem, praktikovaný především v Japonsku, Koreji, Číně) a *vadžrajána* (diamantová, volněji myšleno, tibetská cesta), že v japonské zenbuddhistické sektě Soto se sedí směrem ke stěně a důraz je kladen právě na správné sezení, téměř bez jakýchkoli jiných pomůcek, zatímco v sektě Rinzai se sedí směrem do sálu a velmi často se používají kóany, a hůl kyosaku je používána zepředu, zatímco v Soto — pokud vůbec — zezadu. Nepotřebujete vědět, co to je karma, tantra, bhakti či náda jóga, co to je kundaliní, nepotřebujete znát nazpaměť ani řadu tzv. historických patriarchů, slavných zenových mistrů minulosti, ani výčet slavných kóanových sbírek, ani *Čtyři pravdy buddhismu*, *Osmidílnou stezku*, *Sto osm hlavních hříchů* ani současné zenové, meditační, buddhistické a jiné mistry.

To všechno k tomu, abyste začali sedět nebo jinak meditovat, opravdu nepotřebujete. Pokud vás to později, až zjistíte na vlastní tělo a mysl, co to je meditace, zaujme, už u nás lze sehnat základní buddhistickou, zenovou, jógovou a jinou literaturu; doporučuji současné překlady původních duchovních učitelů a zenových mistrů a pro všeobecný přehled především *Lexikon východní moudrosti*.

Pokud ale máte zájem, doporučuji navštívit nějaké meditační centrum a pod odborným vedením se naučit meditovat. Nebo si vyzkoušet zatančit Aramejský otčenáš, nebo dokonce i sufi zikr (ono mytické víření dervišů), nebo si přečíst nějakou knihu súfi příběhů, které zenovým příběhům jako by z oka vypadly. Právě tak je zajímavé zkusit si pročíst knihy o duchovním životě severoamerických indiánů, zkusit si udělat dýmku míru nebo totem, a především si zatančit nějaký ten jejich kolový tanec. Vřele doporučuji také potní lázeň — sweat lodge, ale i malování mandal či sborový zpěv manter. To vše můžete nalézt i u nás, ale radím spojit příjemné s užitečným a vypravit se do nějakého meditačního centra v Evropě nebo v Anglii (nebo dokonce v USA, případně, máte-li již nějaké zkušenosti a ty správné kontakty, v Indii, Koreji či Japonsku).

Máte-li zájem, můžete si přečíst další zajímavé informace např. o již zapomenutých křesťanských či arabských meditačních metodách. A nemám na mysli jen gregoriánský chorál. Tzv. pouštní otcové, kteří žili ve 4. století, jak jméno, které jim bylo dáno, napovídá, odcházeli meditovat do samoty pouště. Hesychasté v pouštním tichu odříkávali svou modlitbu Ježíšovu (mantru) tak dlouho, až dosahovali, jak bychom to nazvali dnes, změněných stavů vědomí. Jejich učení se stalo jakýmsi základem ortodoxní verze křesťanství, tedy pravoslaví.

Zenový mistr Šunryu Suzuki ve své praxi (ale i stejnojmenné knize) zdůrazňuje přínos „mysli začátečníka“. Začátečník, tím, že není předprogramován četbou, předchozími zkušenostmi a dalšími vtisknutými vzory a (zlo)zvyky, má často lepší předpoklady dojít ve svém meditačním úsilí dál a hlouběji, než o technikách meditace sečtělý odborník. Totéž platí nejen o „vědcích“, militantně předpojatých vůči čemukoliv alternativnímu a „nedokázanému“, ale např. i o některých českých jogínech, kteří se např. naučili jednomu typu dýchání a při holotropní terapii prostě nedokázali dýchat jinak, nebo o psycholozích, kteří byli v různých zážitkových programech spolehlivě nejhorší. Ve věcech průzkumu sebe sama je většinou lépe „zapomenout“ na sebe, na své programy. Účinné jsou právě různé zážitkové metody, nejlépe spojené s tělesnou aktivitou. (Na obr. účastníci týdenních seminářů v Bělém na Náchodsku v roce 1994 při tibetském běhu).



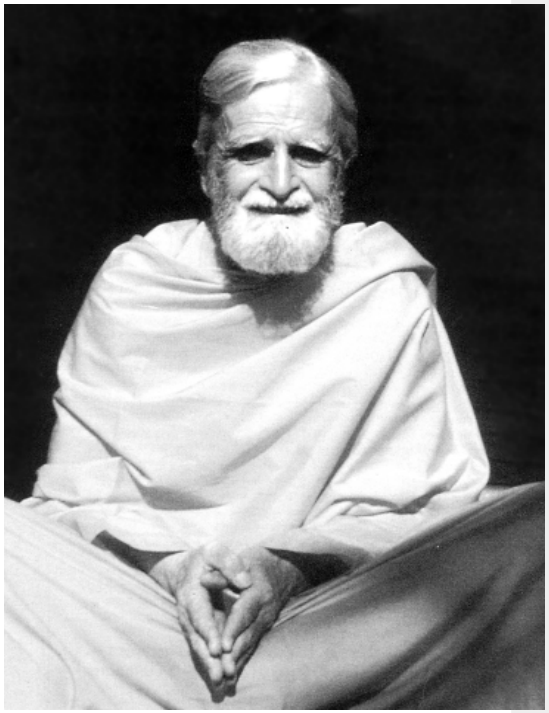
Američan Ram Dass (vl. jménem Richard Alpert, původně psycholog) je ukázkovým ztělesněním západní Cesty za duchovností. Od prvních pokusů s drogami, přes léta meditací a přednášek až po mozkovou mrtvici v roce 1997 a způsob, jakým se s ní vyrovnal, od charitativních a nadačních aktivit až po osobní angažovaný vztah k ekologickým a sociálním problémům dneška. Ram Dass se díky pravidelné meditaci se všemi životními lekcemi „krutého milosrdenství" dokonale vyrovnal se záviděníhodným nadhledem (viz též str. 217).

Koukněte se do knih a na internet na jména G. I. Gurdjieff, P. D. Ouspensky, T. Merton, J. Goldstein, Ram Dass, Jack Kornfield, Mathew Fox, a dámy jistě zaujme J. S. Bolenová a další vyznavačky bohyň a teorie Gaia, sportovci sáhnou po Herrigelovi (Zen a umění lukostřelby) a Gallweyovi (Niterná hra tenis), snílci po knihách nejen S. LaBergea o umění a možnosti ovládnout své sny (lucidní snění).

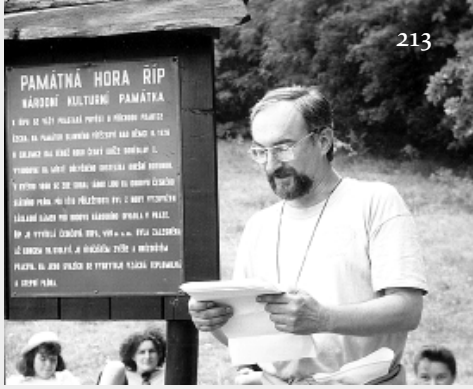
I když první seriozní a hlavně praktické informace o východní meditaci přivezli do Evropy indický jogín Yogananda a Japonec D. T. Suzuki v prvních dekádách 20. století, skutečný a trvalý zájem projevili Evropané a Američané až koncem 70. let. Zatímco tedy americké osobnosti, vychované dálněvýchodními mistry, mají před námi Středoevropany dvacetiletý náskok, co se týče praktického meditování, jsme na tom vcelku dobře. Nic moc jsme neztratili a současné děti již nemusí ztrácet čas vyhledáváním zdrojů informací: mohou si pro ně téměř „sáhnout" a třeba i osobně dojet či doletět. Protože skutečně platí ono moudré „není Cesta k meditaci, meditace je Cesta".

Moudrým se totiž člověk nemůže stát tak, že se naučí se nazpaměť doslova celou encyklopedii. Samotné informace nepomohou. Všude kolem nás je možno vidět a zažívat stovky takových „intelektuálů", kteří snad plývají inteligencí, ale emočně jsou (samozřejmě původně, pamatujete — špatný porod — ne vlastní vinou) pod hranicí normálu. Přitom ten, kdo pravidelně medituje (duchovnost a její důsledky — pamatujete?), jinými slovy, jehož hladina mysli je rovná jako zrcadlo, je skutečně moudrý a zároveň soucitný: dokáže vyřešit jakýkoliv problém, který má v tu chvíli řešení. Každá otázka totiž v sobě skrývá zároveň počátek odpovědi. Nebo jinak, ono podvědomé „vysílání" mysli člověka, který se ptá, na meditací zklidněné hladině mysli toho, kdo je tázán, vyvolá rezonančně ten správný obraz, pocit, pojem — a protože díky dlouhodobému „čištění" mysli má takový člověk snadný a přímý přístup ke spodním částem mysli, správná odpověď, správné řešení je na světě. I ti nejslavnější vědci, natož umělci, často a rádi v této souvislosti hovoří o intuici. Podle mne to není nic jiného než právě meditací od nejrůznějších nánosů různých odpadků vyčištěná a častým užíváním do hladka zprovozněná přístupová cesta vědomí k podvědomí. Pomůžu si zase termínem ze světa počítačů — jako by člověk mohl postupně zapojovat stále větší kapacitu operační paměti, a měl konečně, po oné tolikrát zmiňované defragmentaci, hladký přístup k obrovské databázi, opět po delší době zprovozněné. Rozhodne se pak na základě daleko většího množství informací — a tedy zpodpovědněji, rozumněji, adekvátněji k situaci a možnostem.

A divili byste se, jak se potom snadno a překvapivě úspěšně takový člověk dokáže zorientovat nejen ve společnosti nebo v knihách a novinách, ale i na internetu.



Pravidelnou meditaci provozoval i dnes legendární Otec Bede Griffiths, mnich, který ze svého křesťanského ášramu v Indii udělal od 60. let minulého století azyl nejen pro zvídavé Evropany (Rupert Sheldrake tam napsal svou první převratnou knihu o morfogenetických polích a morfických rezonancích, viz též příběh na str. 166), ale i centrum systematického nepředpojatého studia různých typů meditací z různých náboženství a otázek víry ve světle nejnovějších kosmologických a kvantově mechanických teorií.



Pro skupinovou meditaci je dobré zvolit taková místa, která se již k těmto a podobným aktivitám jakkoliv váží. Člověk nějak tuší, že nejsou náhodně zvolená, a že když se na nich celá staletí lidé scházeli, asi na nich i něco ze svého úsilí zanechali. Říp je velmi podivný kopec, jehož celá jedna strana je pozitivně vyzařující, tedy pro meditace jakéhokoliv typu velmi vhodná. V srpnu roku 1992 skupinka nadšenců (po úvodním proslovu jednoho z iniciátorů, jakési teoretické přípravě) zkoušela meditaci v noci a vyladění na přírodu.

INTERNET

Internet je výborná věc, ale to vy zcela jistě už dávno víte. Stránek a informací o meditaci, technikách meditace a organizacích, institucích i společnostech, které se meditací zabývají, je na něm k nalezení nespočet. Prakticky každé buddhistické a meditační či jógové centrum má své stránky. Na síti najdete spoustu súter a komentářů k nim, spoustu projevů mistrů a učitelů buddhismu, zenu a meditace právě tak jako tank a mandal. Pokud chcete meditovat, naleznete adresy a data seminářů, zásedů, slavnostních shromáždění. Když si zadáte v jakémkoli vyhledávači heslo *meditace*, získáte tisíce odkazů. Proto je od počátku lepší, když víte přesněji, co chcete.

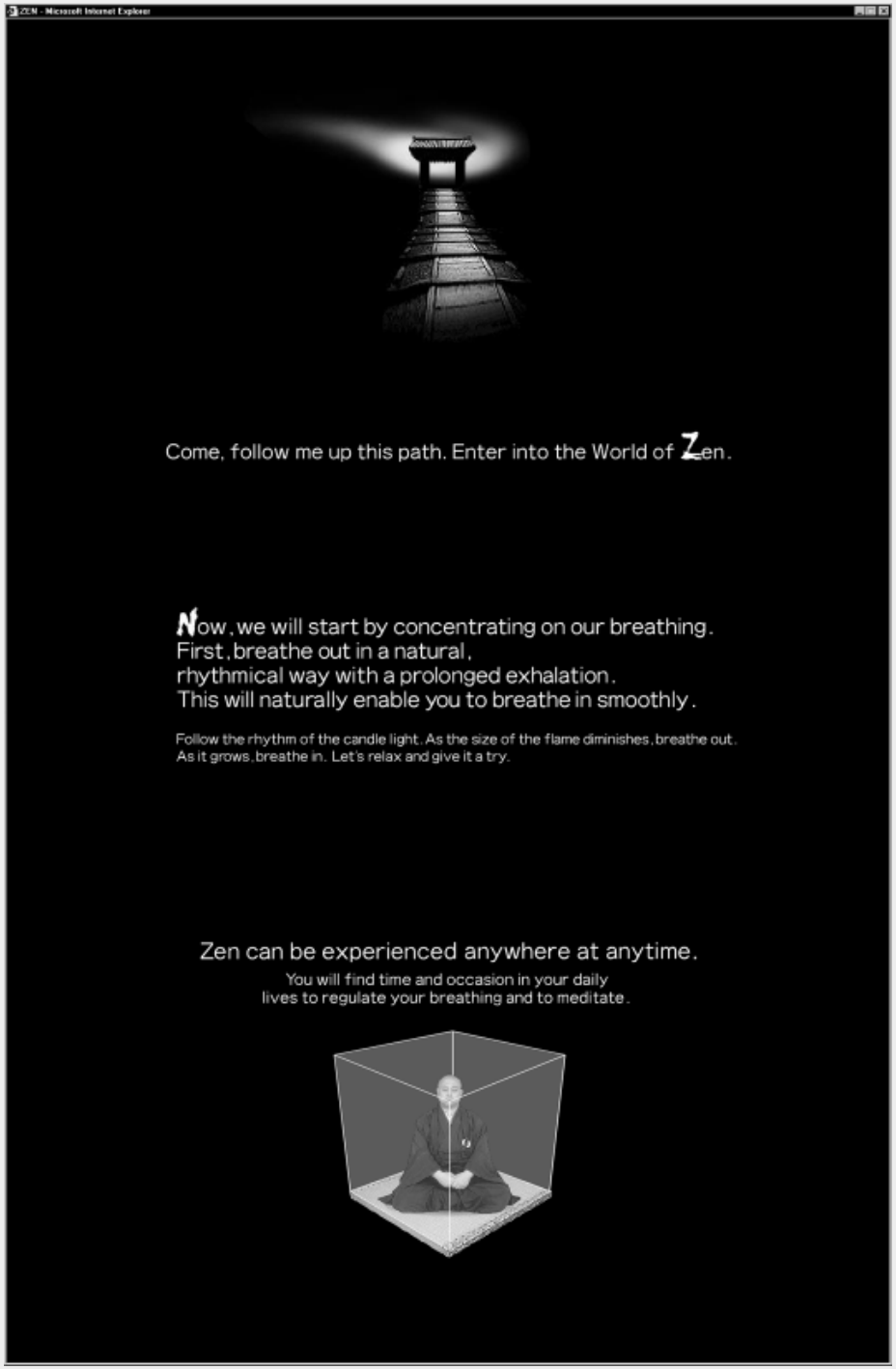
Já osobně zadám heslo, a z takto ve vyhledávači získaných adres kliknu na tu, která se mi nějak zalíbí, a to, co hledám, obvykle naleznu v adresách, jež ten který nadšenec uvádí jako své oblíbené (viz str. 217).

Pokud se týče obecnějších informací o meditaci (nutná znalost angličtiny), zkuste www. a pak třeba dharmanet.org, nebo thajskou stránku (je možno přepnout na anglickou verzi) *dhammakaya.org*, nebo *accesstoinsight.org*, nebo *buddhanet.net*, nebo *dharmanet.org*, nebo *dharma.org* atd. Když zadáte jen *meditace.com*, dostanete se na půvabnou stránku amerického centra pro meditaci dospělých a seniorů. Svou stránku má každý buddhistický či meditační časopis, zkuste například *tricycle.com*. nebo *shambhala.com*.

Většina větších center a buddhistických sekt má své stránky i v české verzi. Tak se můžete připojit na *buddhismus.cz/olomouc*, nebo *decin, ostrava, koprivnice, zlin*, nebo v případě zenu na u nás asi nejrozšířenější a nejznámější korejskou zenovou sektu *kwanumzen.cz*. Tibetské verze buddhismu naleznete na *dzogchen.cz*, *kagyu.cz* nebo *dimantova-cesta.cz*.

Dobře sedět v zazenu vás naučí také *sotozen.cz*. Meditace v pohybu, to je *taichi.mcc.cz*. Pokud si ale budete chtít vychutnat zenový smysl pro humor a nadhled, zkuste *do-not-zzz.com*.

Nakonec vás to ale stejně nemine, svůj počítač musíte vypnout a prostě si sednout do pozice a začít.



ČLOVĚK

Jedna hodina meditace je lepší než rok rituálního uctívání. *Súfijské rčení*

Člověk, a to je třeba mít neustále na paměti, tedy *homo sapiens stupidus*, jak ho poslední dobou nazývá F. Koukolík, je tvor, jehož zastaralé a většinou poškozené a zavirované softwarové vybavení musí dohánět vnější vývoj. Je evolucí naprogramován pro život v malých skupinkách, ve větším davu zcela ztrácí (selský) rozum. Buddha ale tvrdil, že všechny živé bytosti jsou vrozeně dokonalé — rozuměj, že člověk je osvícený a šťastný už tím, že se narodí. Co když to tak skutečně je, a všechna ta neštěstí kolem jsou způsobena jen tím, že sami se sebou neumíme zacházet — tedy že nemáme návod na použití člověka?

Dnes už máme potvrzeno, co Buddha a jemu podobní celá ta tisíciletí zjišťovali, a výsledky dlouhodobé meditační práce jejich následovníků potvrdily, že člověk je zcela ovládán mozkem, respektive jeho programy, a ještě přesněji, podvědomě vybuzenými a nezvládnutými emocemi. Většinou ani netuší, že negativně programuje sám sebe tím, jak myslí (a jí a pije a na co kouká v televizi a co čte a jak se chová) a kde a jak žije a jestli lže nebo se umí smát. A že má přesně to, co si (podvědomě) přeje. A přitom se dá přeprogramovat. Je většinou, bohužel, poškozen již při výrobě, pardon, v době těhotenství a hlavně při porodu. Je ale přesto neuvěřitelně odolný a většinou se dokáže díky evolučně vtisknutým instinktům vylízat z všelijaké šlamastyky.

Dnes už máme potvrzeno, že pomocí meditace lze celou řadu negativních následků způsobu, jakým myslíme a jednáme, zmírnit nebo zcela eliminovat. Dnes už miliony lidí i na Západě pravidelně meditují. Přesto jsou většinou i oni, pokud se týká předmětu s názvem „meditace“, stále v první, maximálně v druhé třídě školy plnohodnotného života.

Asi nejznámější protagonista a popularizátor meditace v USA, původně psycholog Ram Dass, často vypráví příhodu „ze života“, která podle mě názorně ilustruje naivitu začátečníka, s níž nejen u nás k meditaci přistupujeme, ale také vytyčuje horizont, ke kterému bychom na své individuální i globální Cestě měli všichni směřovat.

Po téměř dvaceti letech meditací, tisících živých a stovkách na kazetách natočených přednášek o indické meditační tradici a meditaci konkrétně jel jednou Ram Dass, jako obvykle téměř každý rok, do Thajska ke svému meditačnímu učiteli si na měsíc „odpočinout“. V klášterní izolaci praktikoval „vhled“: měl zůstat celé dny s co nejvíce zklidněnou hladinou mysli. Instrukce byla jednoduchá: sleduj svůj dech. Nádech, výdech. Každý večer pak učitel vyzvídal na žácích, co se během dne stalo. Ram Dass pilně sledoval dech — první den, druhý, třetí, a stále „se nic nestalo“. Až čtvrtý den odpoledne zazpíval pták. Nádhera, těšil se západní věrozvěst meditace z hlubinného zážitku i z toho, že bude moci večer učiteli vyprávět, co se stalo. Učitel ale na něm jeho nadšení viděl, a tak ho zařadil až na konec dlouhé řady mnichů. Když konečně na Ram Dasse přišla řada a byl učitelem meditace vyzván, aby řekl, co se ten den při meditaci stalo, nadšeně vyhrkl: „Zazpíval pták.“ A učitel ho (a já doufám, že si z toho vezmou další generace západních meditujících příklad) překvapil, šokoval a dorazil protiotázkou? „Bylo to při výdechu nebo při nádechu?“ A Ram Dassovi došlo, že to, co on po tolika letech praxe považoval za dokonalou meditaci, bylo jen povrchové šimrání, a že skutečná meditace může a měla by být neustále hlubší a kvalitnější. A že i on je vlastně stále školák, i když už v druhé třídě.

Tak jako končí doba soupeření o počet tun oceli na hlavu, tak končí éra adorace pouhé racionální složky našeho vědomí a myšlení. Už víme, že také končí doba přehnaného dotazování „Proč?“ (svět prostě nemá „vědecké“ řešení), a začíná doba otázky „Jak?“

Snad i u nás již nejde o to proč meditovat, ale jak meditovat — co nejkvalitněji.

Myšlení je daleko víc, než jsme tušili. I díky meditaci a studiu mozku v jejím průběhu se nenápadně vynořuje nový přístup k realitě a možnostem, jak s ní žít a jak ji tvarovat. Už před desti lety někteří nepředpojatí počítačoví nadšenci zjistili, že když se např. blíží bouřka nebo je manželka rozčilená, nelze na počítači skládat hudbu. Netrpělivý a tupostí klienta rozčilený softwarový odborník věci spíše ještě více zašmodrchá. Vím o mladíkovi, který se živí tím, že anglickému investorovi radí, jak spekulovat na burze. Je totiž intuitivně přesně na tom místě internetu, kam o vteřinu později dorazí ty správné a hlavně čerstvé informace o cenách různých komodit, a investor může reagovat jako první. Nedávno mi odborník na počítačové viry vyprávěl o kolegovi, který jako správce sítě případné problémy opravuje mentálně. Když mu zavolají, že tam či onde je porucha, poprosí je, aby počkali dvě hodinky, udělá si čas, zavře oči, zamedituje, vybaví si síť, nalezne problematické místo a představuje si, že provoz je opět hladký a data plynou. Pak mu volají, že už nemusí chodit, že síť najednou funguje. Nádhera, že? Každé dítě je génius, a pokud jeho mozek nezablokují dospělí, dokáže neuvěřitelné věci. Na mysl se derou další otázky: Nakolik ovlivňuje psychický stav člověka počítač, na kterém pracuje? Jak moc bude muset být počítač budoucnosti, který bude pracovat na atomové úrovni, odstíněn proti takto negativním vlivům emočně negativního myšlení člověka? Sním o tom, jak se v nepříliš vzdálené době kvantových počítačů budou jejich uživatelé učit meditací, jak nerušit svůj mozek ani svůj počítač.

A KDE ŽE JE TEN SLIBOVANÝ NÁVOD?

Na počátku 90. let minulého století let jsem pro účastníky kurzu v Anglii a po návratu domů pro líné Čechy sestavil jakýsi teoretický návod na použití člověka. Ani dnes bych na něm moc neměnil:

1. Každý jsme dokonalý, jen se umět vyčistit (meditací, hudbou, během, jídlem, prací, soucitem, láskou).
2. Máme co zasloužíme. Člověk může formovat svou budoucnost, a také to (bohužel ale nevědomě, a negativně) dělá.
3. Co děláš, dělej na 100 % a nebudeš muset pracně „uklidňovat“ původně klidné a zjišťovat, že vlastně není co zjistit a všechna ta základní pravidla šťastného života už znáš.
4. Všechno je, jak má být — v rovnováze. Nejprve musíš dát (a vytvořit tak prostor, kam), pak dostaneš.
5. Miluj a budeš milován, nenáviď a budeš nenáviděn. Nenič svou harmonii kvůli druhým a i nepřátelům posílej v představě duhu.
6. Život je teď a tady. Pozorností na vteřiny a děje teď se vše řeší a čistí samo (stačí dávat pozor na výhybky).
7. Všechno a každý je Učitel (a šéf nebo nenáviděný partner či neúspěchy a prohry jsou ti nejlepší učitelé). Jen je třeba si pamatovat, že i génius dělá chyby, ale blbec je opakuje.
8. Všechno je iluze (stačí si uvědomit, JAK vnímáme). S pomocí těch kladných však lze naučit (jinak egem, špatnými programy a negativními iluzemi týrané) tělo reagovat a žít harmonicky.
9. Náhoda neexistuje (vše souvisí se vším), a budeš-li teď a tady připraven na vše, neočekávaje nic, zvládneš každou situaci.
10. Práce a vztah k druhým (na rozdíl od majetku, tělesné krásy, popularity) se nikdy neztrácí a je to jediné, co po nás zbude.

Jenže sebevznešenější a sebemoudřejší teoretické proklamace ani v posledních dvou tisíciletích, ani dnes, kdy slovo (a jeho apelativní význam), už zdaleka není to, co bývalo, obyčejného člověka motivovat k akci a dokonce k pravidelnému cvičení (či dokonce k meditaci) nedokáže. A tak jsem se rozhodl být pádnější a instruktivnější.

Dnes už mám o meditaci a důvodech, proč ji praktikovat, o stovky a tisíce informací víc než před těmi více jak deseti lety. I proto jsem se touto knihou pokusil sestavit jak pro sebe, tak pro vás, vážení, poněkud praktičtější Návod na použití člověka. Pokud jste pozorně dočetli až sem, výborně, ale stejně vám to nebude nic platné, pokud si okamžitě nesednete do správné pozice a nezačnete meditovat. Všechno, co jste se o meditaci potřebovali dovědět, jste se už dověděli. A tak nezbývá, než se vrátit na začátek, a zkusit si — tentokrát už infomovaněji — pozorně přečíst onen avizovaný návod na použití člověka.

NÁVOD NA POUŽITÍ ČLOVĚKA

- **Meditujte, vážení.** Pravidelně meditujte. Budete nejen zdravější a odolnější vůči stále se zrychlujícímu přívalu informací (ve kterém si dokážete vybrat jen to, co je pro vás důležité), ale i šťastnější. A třeba dosáhnete i toho, čemu se od dob Buddhy říká „probuzení“, osvícení, satori.
- **Studujte a poznejte se.** Naučte se zacházet se svým tělem a mozkem. Tak jako se dají zvětšit svaly a udržovat, dá se zvětšit a udržovat i mozek.
- **Pečujte o své tělo.** Je to jediný nástroj, pomocí kterého si můžete život a sebe vychutnat.
- **Buďte duchovní.** Získáte pravohemisférový nadhled, intuici, pokoru, soucit, umění poznat a konat vždy jen to, co je nejdůležitější.
- **Zpívejte si.** Uvolněním hlasivek uvolníte emoční bloky, nashromážděné životem v současné společnosti.
- **Dělejte a učte se jen to, co vás baví.** Život a učení vás bude bavit. A budou vás za to i platit.
- **Smějte se a radujte.** Upevníte zdraví a schopnost nebýt připoután k výsledkům své práce.
- **Milujte a budete milováni, chvalte a budete chváleni.** Chvalte se a pochvalte i ty kolem sebe, chvalte své děti a vnoučata. A především vy, ženy, chvalte své chlapce, partnery, manžely, a…
- **… roďte se a roďte přirozeně.** Tím všechno začíná. Budete se snadno učit, budete duchovnější, budete si umět zpívat a radovat se ze života, dokážete chválit sebe a jiné a snadno a přirozeně se naučíte pravidelně meditovat, protože zůstanete dokonalí.

BIBLIOGRAFIE

- Aitken, Robert: *Vlna zenu: Bašó, haiku a zen* (Pragma 1995)
- *Antologie básní korejských zenových mistrů* (DharmaGaia 2002)
- Austinm, James H.: *Zen And The Brain* (MIT Presss 1999)
- Batchelorová, Martine: *Zen* (Aurora 2001)
- Blau, Tatjana a Mirabai: *Buddhistické symboly* (Fontána 2003)
- Blumenfeld, ed.: *Velká kniha relaxace* (Pragma 1996)
- Boisselieur, J.: *Buddha, cesta probuzení* (Slovart 1997)
- Brauen, Martin: *Mandala* (Volvox Globator 1998)
- Brennan, J. H.: *Okultní Tibet* (Beta 2002)
- *Buddhismus dnes: Umírání a smrt* (Diamantová cesta 2002)
- Caplan, Mariana: *Slepé uličky osvícení* (Eugenika 2002)
- Cílek, Václav: *Deset obrazů krocení býka* (Mocca 2004)
- Čhodron, Pema: *Když ztrácíme půdu pod nohama* (Šťastní lidé 2002)
- Dalajlama: *Cesta ke svobodě* (Pragma 1997)
- Dalajlama: *Stezka k probuzení* (DharmaGaia 2000)
- Dae, Gak: *Až za Buddhu — naslouchání a probuzení* (Eugenika 2004)
- Dass, Ram: *Tanec života* (Pragma 1994)
- Dass, Ram: *Stále tady* (Pragma 2000)
- Davich, V. N.: *The Best Guide to Meditation* (Renaissance Books Los Angeles 1998)
- Frýba, Mirko: *Psychologie zvládání života* (Brno 1995)
- Golstein, Joseph: *Meditace vhledu* (Alternativa 2000)
- Goleman, Daniel: *Meditující mysl* (Triton 2001)
- Goleman, Daniel, ed.: *Destruktivní emoce. Rozhovory vědců s dalajlamou* (Ikar 2004)
- Góvinda, Anagárika: *Buddhistické reflexe* (Votobia 1996)
- Gorenfieldová, Susan: *Lidská mysl* (Knižní klub 1998)
- Goreová, Belinda: *Extatické pozice těla* (Votobia Praha 2003)
- Greenwellová, Bonnie: *Energie transformace* (DharmaGaia 2003)
- Gruschke, Andreas: *Tibetské mýty a legendy* (Historia 2000)
- Hahn, Thich Nhat: *Živý Buddha, živý Kristus* (Pragma 1996)
- Hartzová, Paula: *Taoismus* (Nakladatelství Lidové noviny 1996)
- Herrigel, Eugen: *Zen a umění lukostřelby* (Praha 1994)
- Hooblerovi, Dorothy a Thomas: *Konfucianismus* (Nakladatelství Lidové noviny 1997)
- Hrdličkovi, Zdeněk a Věra: *Umění japonských zahrad* (Argo 1998)
- Chopra, Deepak: *Jak poznat Boha* (Pragma 2000)
- Chuej-neng: *Tribunová sútra šestého patriarchy* (Odeon 1988)
- Kaisen, mistr: *Trilogie mistrů zenu* (Fontána 2004)
- Kol. aut.: *Jóga. Od staré Indie k dnešku* (Avicenum 1971)
- Koukolík, František: *Homo sapiens stupidus* (Galén 2003)
- Koukolík, František: *Já — o vztahu mozku, vědomí a sebeuvědomování* (Karolinum 2003)
- Lao C': *Tao te ťing* (DharmaGaia 1997)
- Lenoir, Fréderic: *Setkávání buddhismu se Západem* (Volvox Globator 2002)
- *Lexikon východní moudrosti* (Votobia 1996)
- Lonegren, Sig: *Magie labyrintů* (Ivo Železný 2000)
- Lowenstein, Tom: *Buddhova vize* (Knižní klub, Práh 1997)
- Lysebeth, André van: *Cvičíme jógu* (Olympia 1988)
- Marek, Vlastimil: *Český zen* (Radost 1994)
- Marshall, Henry: *Mantry* (Roiva 1999)
- Mori, Osamu: *Japanese Gardens* (Tokyo 1962)
- *Modlitba a meditace, sborník* (Okruh a střed 2001)
- Myssová, Caroline: *Anatomie ducha* (DharmaGaia 2000)
- Norbu, Čhogjal Namkhai: *Zrcadlo* (DharmaGaia 2002)
- Nydahl, Ole: *Jak se věci mají* (Diamantová cesta 1999)
- Nydahl, Ole: *Hovory s lamou* (OGME 1996)
- Nydahl, Ole: *Jízda na tygrovi* (Diamantová cesta 1999)
- Okakura, K.: *Kniha o čaji* (Brody 1999)
- Osho: *Oranžová kniha — meditační techniky* (Pragma 1991)
- Osho: *Tantra, spiritualita a sex* (Pragma 1994)
- Paulson, G. L.: *Kundalini a čakry* (Pragma 1996)
- Peasovi, Allan a Barbara: *Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách* (Alman 2000)
- Pollack, Robert: *Chybějící okamžik. Jak nevědomí utváří moderní vědu* (Mladá fronta 2003)
- Reps, Paul: *Kosti a svaly zenu* (Votobia 1996)
- *Sborníky ZEN* (CAD Press)
- Seung, Sahn: *Pouze nevím* (OGME 1991)
- Smith, Gilly: *Tantra a tao* (Pragma 2002)
- Sóšicu, Sen: *Cesta čaje, mysl čaje* (Pragma 1991)
- Shappiro, D. H.: *Meditation: Self regulation strategy and ASC* (Aldine, New York 1980)
- *Střední cesta* (Bulletin buddhistické společnosti, Praha 1991)
- Tomáš, Eduard: *108 meditací* (Avatar 1996)
- Učijama, Kóšó: *Uvolnit sevření mysli: Cesta k zenu* (DharmaGaia 2000)
- Vitrai, Eva de: *Rúmí a súfismus* (CAD Press 1993)
- Votava, Jiří: *Jóga očima lékařů* (Avicenum 1988)
- Wanguová, M. B.: *Buddhismus* (Nakladatelství Lidové noviny 1996)
- Wangyal, Tenzin: *Tibetská jóga snu a spánku* (DharmaGaia 2002)
- Watts, A.W.: *Cesta zenu* (Votobia 1995)
- Werner, Karel: *Hathajóga* (Olympia Praha 1968)
- Wolff, Uwe: *Labyrint: Cesta k vlastnímu středu* (Portál 2003))
- *Zen… Zen!* in: *Revue Světová literatura 1992*
- Zohar, Danah: *Spirituální inteligence* (Mladá fronta 2003)
- Zukav, Gary: *Sídlo duše* (Pragma 1997)

VLASTIMIL MAREK

NÁVOD NA POUŽITÍ ČLOVĚKA

Fotografie Viliam Poltikovič (str. 18, 46, 51, 79, 80, 87, 102, 113, 115, 134, 135, 160, 169), Jan W. Drnek (str. 158), Hana Rysová (str. 192), Tamara Marková (str. 165, 193), Glen Mckay (str. 20, 95), Black, Toby (str. 33), Tom Grill (str. 125), Lisa Law (str. 210), Robert A. Davos (str. 34), Karel Hagen (str. 87), Kazuo Yoshio (str. 178), Petr Jedinák (str. 41), Morgan Alexander (str. 203); ostatní fotografie a koláže autor a archiv autora (manazin@mbox.vol.cz)

Návrh obálky Vlastimil Marek

Grafická úprava a typo Adam Friedrich

Tisk Gratisk Kyjov

V roce 2004 jako svou 11. publikaci (5. v edici Cesta k poznání) vydalo Nakladatelství Alman, s. r. o., Brno

Vydání první

ISBN 80-86766-12-8