TERAPIE A LÉČENÍ • MASÁŽE • ALTERNATIVNÍ PORODY • AURA–SOMA

BARAKA

ČASOPIS PRO NOVÝ VĚK

ČÍSLO 5 • LÉTO 1998 • CENA 95 Kč

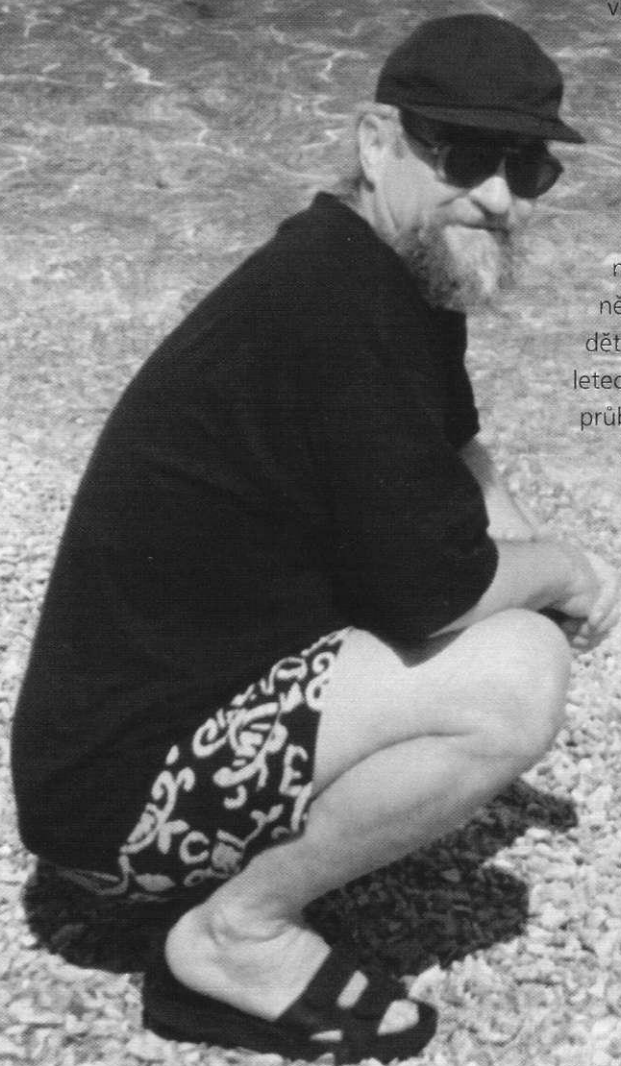
• TERAPIE MYŠLENÍ • ODVAHA BÝT ZDRAVÝ • TERAPIE KONĚM •
• MEDITACE V CHŮZI • TANEČNÍ TERAPIE • TERAPEUTICKÁ MASÁŽ •
• AUTENTICKÝ POHYB • BŘIŠNÍ TANEC • INDICKÁ HUDBA DNES •
• ROZHOVOR S B. BLAŽKEM, R. SHELDRAKEM, J. FRANKEM, J. VALUCHEM •

• BARAKA (STARÉ SÚFIJSKÉ SLOVO) ZNAMENÁ ŠTĚSTÍ, VŮNI, DECH, ALE I ESENCI ŽIVOTA, Z NÍŽ PRAMENÍ EVOLUČNÍ VÝVOJ • BARAKA JE DUCHOVNÍ SÍLA, DAR BOŽÍHO SOUHLASU A INSPIRACE • BARAKA JE TO, CO PRODUKUJÍ CHRÁMY, KLÁŠTERY, POUTNÍ A SVATÁ MÍSTA A ZA ČÍM TAM LIDÉ PUTUJÍ. JE JAKO LÁSKA: ČÍM VÍC SI JÍ POUTNÍCI Z POSVÁTNÝCH MÍST ODNESOU, TÍM VÍC JE JÍ TAM K MÁNÍ. ČÍM VĚTŠÍ POPTÁVKA, TÍM VĚTŠÍ NABÍDKA • BARAKA JE TO, CO HLEDAJÍ DUCHOVNÍ HLEDAČI A ČEHO DOSAHUJÍ TANČÍCÍ DERVIŠI: POŽEHNÁNÍ (BLISS), DOTEK BOŽSKÉHO • BARAKA JE JAKÉSI DUCHOVNÍ, IMAGINÁRNÍ, ALE NE NEREÁLNÉ POLE INFORMACÍ O MOŽNOSTI A SCHOPNOSTI ČLOVĚKA VYLADIT SE NA NĚCO, CO HO DALECE PŘESAHUJE • BARAKA JE SLAVNÝ CELOVEČERNÍ DOKUMENTÁRNÍ FILM RONA FRICKEHO Z ROKU 1993 • BARAKA JE (PODLE JOHNA LILLYHO) KOSMICKÁ LÁSKA

Vážení čtenáři,

doba je nádherná a přináší stále víc možností, metod a příležitostí, jak najít sebe sama. Terapie jsou stále jemnější, „chytřejší". Když jste si před lety vyhodili plotýnky nebo skřípli nerv, mučili vás na nejrůznějších zařízeních. Dnes se vás dotknou třemi prsty a je to. Tak jako roste procento informací v každém výrobku, který kupujeme, tak i terapie jsou stále jemnější, něžnější a sofistikovanější. Je to stále více záležitost spíše těch správných informací v ten správný okamžik, než síly a hmoty. A informací je už tolik, že se dostane na každého. Každý si dnes může najít tu svou „terapii". Tu, se kterou bude rezonovat. Která mu sedne a bude slušet. Proto přináší BARAKA stále nová a jiná témata. Proto se snaží nabízet co nejširší pohled naskrz co největším počtem možných rovin. Tak jako každá písnička či hudba, tak i každá terapie si najde svého klienta. Proto také vznikla.

Přál bych vám možnost vidět, jak se za pár dní vyhladí dříve utrápené a zmačkané tváře účastníků letních seminářů s tibetskými mísami. Možná by bylo velmi zajímavé a poučné vyfotit výraz tváře každého účastníka první a poslední den semináře. Přál bych vám možnost vidět, jak se rozzářily obličeje účastníků víkendového kursu komunikace s koněm, když se z vystrašeného a kopajícího koně za několik minut stal hravý beránek – a i ti nejpřísnější „koňáci" si uvědomili, že i oni byli vychováni v pomyslné „maštali" školní a společenské drezúry a že cesta k nápravě existuje. Přál bych vám možnost zažít hodinku tance v rytmu živých bubnů a vidět, jak i přítomné babičky se širokánským úsměvem vychutnávají svobodu těla a duše. Přál bych vám vidět překvapenou tvář muže, který právě vstal z masážního stolu, a zažil něco tak něžného a voňavého, že na to nikdy nezapomene. Přál bych vám vidět udiveně nadšené oči lidí, které jemný dotek terapeutky po mnoha letech potíží s páteří narovnal. Přál bych vám vidět a zažít tichý a šťastný průběh alternativního porodu v prostředí lásky a vzájemné úcty.



Celá naše současná společnost potřebuje tu či onde tu či onu terapii. A ty už jsou tady. Mělo by to začít a také to začíná v hlavě každého z nás. Byl bych velmi rád, kdybyste zjistili, že někde mezi řádky všech článků jde přesně o to, co je vyjádřeno v názvu prvního: o terapii našeho myšlení.

Mimochodem, lahvička aura-somy na titulní straně má název: *Vstaň a změň se*. Základní téma: *Dát si život do pořádku*. Aspekty, se kterými by se mělo pracovat: *Nadřazuje materiální stránku života svému vlastnímu vnitřnímu míru. Potýká se s velkým hněvem, frustrací a zášti, a proto si nedovede s jinými vyměňovat pocity.* Emocionální rovina: *Zpytuje svědomí. Pomáhá uvést do rovnováhy mužský a ženský princip.*

Vlastimil Marek

James Hillman
Terapie myšlení
• 2 •

Ken Wilber
Duchovnost, která transformuje
• 4 •

Rozhovor s R. Sheldrakem
Setkání imaginace s výzkumem
• 7 •

Rozhovor s Larry Rosenbergem
Lekce dýchání
• 11 •

John W. Groff, jr.
Súfijský učitel a zenový mistr
• 14 •

Thich Nhat Hahn
Oblázek na dně řeky
• 16 •

William Kautz
Terapie a léčení
• 20 •

Caroline Myssová
Odvaha být zdravý
• 23 •

Gladys McGareyová
Kontakt s lékařem uvnitř
• 25 •

Brita Ostrom
Esalen a masáž
• 27 •

Rozhovor se třemi maséry
Terapeutická masáž
• 29 •

Ulrike Wittich
Autentický pohyb
• 32 •

Terapie koněm
• 36 •

Sharon Chaiklin
Taneční terapie
• 39 •

Rozhovor s Mimi Berger
Léčba tancem
• 46 •

Rozhovor s Milou Kralovou
Orientální břišní tanec
• 48 •

Jana Hlaváčková
Alternativní porody
• 50 •

Rozhovor s J. Frankem
Aura-Soma
• 58 •

Ivo Sedláček
Indická hudba dnes
• 61 •

Rozhovor s Bohuslavem Blažkem
Čech je těkátor a glosátor
• 67 •

Rozhovor s J. M. Valuchem
Terapie mozku?
• 74 •

Recenze
• 78 •

Stanislav Grof
Vize
• 80 •

BARAKA, ČASOPIS PRO NOVÝ VĚK
• www.svet.namodro.cz/w-baraka •
Vydává, distribuuje a předplatné přijímá
R. O. Consulting, Jirečkova 18, 170 00 Praha 7, tel. (02) 379 104
• Připravuje: Vlastimil Marek • Grafika a typo: Adam Friedrich •
• Logo: Ilja Smiljanič (featuring RUDA) •
• Foto: Roman Benda a V. M. • Redakce: Tamara Marková •
Distribuce:
Maťa, velkoobchod s knihami, Lublaňská 34, 120 00 Praha 2
tel./fax 02/291925
Distribuce na Slovensku:
Abopress s. r. o., Vajnorská 134, 831 04 Bratislava,
tel./fax (004217) 525 3334
Podávání novinových zásilek povoleno Českou poštou s. p.,
odštěpný závod Přeprava, pod čj. 1480/98 ze dne 8. dubna 1998
• Registrační číslo Ministerstva kultury ČR 7677 • ISSN 1211-720X •

James Hillman *je nazýván ztřeštěným psychologem, vizionářem, pomatencem, starým čarodějem, králem budoucích filosofů. Básník Robert Bly ho nazval„nejoriginálnějším psychologem USA od dob Williama Jamese."*

Studoval u Carla Junga, byl prvním ředitelem Jungova institutu v Curychu. Po návratu do USA v roce 1980 učil na prestižních universitách, vedl vydavatelství a napsal 20 knih. Mnohými psychology je ale považován za podvratníka, rozvraceče a ostudu psychologie. Tvrdí totiž, že potřebujeme novou psychologii, že je třeba zcela přeformovat teorii lidského rozvoje a základy terapie, že je čas vrátit terapii z laboratoří do života. Konvenční psychologie podle něj ztratila kontakt s tím, co Hillman nazývá kód duše. *Psychologie, nacpaná semináři jak čistit kloset nebo zadržovat orgasmus, byla redukována na trivializovanou, banální a egocentrickou záležitost, místo aby se snažila zkoumat záhady lidské povahy.*

Jednou z největších záhadje podle Hillmana otázka charakteru a osudu. Ve své poslední velmi úspěšné knize THE Sout's CODE navrhuje hypotézu, že naším životním posláním je realizovatjakési volání našeho osudu, a nazývá to „teorii žaludu", protože předpokládá, že naše životy jsou řízeny vnitřním plánem, tak jako v malém žaludu je ukryt osud celého dubu.

Píšete a přednášíte o potřebě změnit psychoterapii už třicet let. Nyní jste najednou velmi populární. Proč vaše práce najednou zaujala?

Myslím, že se v celé kultuře něco mění. Stará psychologie přestala fungovat. Příliš mnoho lidí analyzovalo svou minulost - dětství, vzpomínky, rodiče, a uvědomilo si, že to nic nezměnilo - nebo nezměnilo dost. Nejsem příliš oblíbený mezi kolegy, ale já nikdy nekritizuji terapeuty. Ti upřímně a tvrdě pracují a musí se svými klienty reagovat na všechny ty společenské pasti a pády. To, co kritizuji, jsou teorie psychoterapie. Nemůžete obvinit vojáky ve válce, musíte obvinit teorie, které za válkou stojí. Nikdo, kdo bojoval ve válce, neudělal chybu. Chybou je válka sama. Stejné je to s psychoterapií. Ta činí z každého problému problém subjektivní, vnitřní, jenže tam základní problém neleží. Největší problémy způsobuje životní prostředí, města, systém škol, kapitalismus atd. - pocházejí z oblastí, o které se psychoterapie nezajímá. Teorie psychoterapie to všechno otáčí směrem k člověku: ty jsi ten, kdo je tu špatný. Pokouším se naznačit, že pokud má dítě potíže, problémy netkví v dítěti, ale v systému, ve společnosti.

Nemyslím, že psychoterapie může cokoliv změnit, nezmění-li se její idea. Obyčejní lidé si myslí, že problémy má člověk sám, že chyba je v něm. Psychoterapie se staví k lidem jako k autům. Odvedeme nemocné dítě k lékaři a ptáme se, co je v něm špatného, kolik to bude stát a kdy si je můžeme vyzvednout. Dokud nezměníme tento postoj, nic se nezmění. Mým cílem je vytvořit jakousi terapii idejí, abychom viděli staré problémy úplně jinak.

Řekl jste, že se snažíte nepsat o nenávisti a destrukci.

Současná psychoterapie mne rozčiluje zjednodušením života a bezobsažností. V psychologií jako by chyběl důvod pro někoho něco udělat. Jsme důsledkem velkého třesku před miliardami let a náhodného vzniku života, který pak vyprodukoval člověka atd. Ale já? Jsem jen náhoda či nehoda, důsledek, a tedy i oběť. Logické, ne? Jsem-li jen důsledkem minulého, jsem také pouhou obětí minulosti. Neexistuje nějaký hlubší smysl mé existence. Nebo, díváte-li se na to ze sociologických hledisek, jsem výsledkem výchovy, školy, rasy, pohlaví, sociálních předpojatostí a ekonomiky. Pouhá oběť.

A co názor, že i když je život náhoda, jsme to my, kdo utváříme sami sebe a máme svobodu a možnost být čímkoliv?

Zbožňujeme ideu selfmademana. Jinak bychom museli protestovat, že Bili Gates má tolik peněz. Myslíme si, že lidi jako on jsou skvělí, úžasní, čestní, a dokonce posíláme peníze na jejich volební kampaně, i když jsou to třeba miliardáři - tak daleko došel náš obdiv k těm, kdo to dokázali. Jenže co kultura života a morálka? Jsme až po uši v konkurenčním typu myšlení: Budou mít moje děti stejně peněz jako já? Zdědí dům? Jak drahé auto si mohu dovolit? Nevezmou náš systém útokem přistěhovalci? Všechny tyto úzkosti a deprese neustále podminovávají naš ideál.

TERAPIE

Ve své knize píšete o „teorii žaludu". Co tím myslíte?

Je to spíše mýtus než teorie. Už Platón tvrdil, že člověk přišel na svět s určitým osudem, posláním, ačkoliv on nepoužil slovo osud, ale slovo paradigma, vzor. Teorie žaludu tvrdí, že každé duši přináleží individuální obraz, vzor. Stejný mýtus ale najdete i v kabale, mají ho i američtí indiáni, západní Afričané, a hinduisté a buddhisté hovoří o reinkarnaci a karmě. Všechny velké kultury na světě tento mýtus základního pochopení lidské existence mají a znají - jen my Američané ho nemáme a neznáme.

My o tom uvažujeme v termínech povolání nebo kariéry.

Tady nejde ani tak o dělání, vykonávání něčeho, jako o bytí, o úroveň a kvalitu žití. Například přátelství - Goethe řekl, že jeho přítel Eckerman byl zrozen být přítelem. Aristoteles ve své knize o etice věnoval čtyři kapitoly jen přátelství. Ještě nedávno bylo přátelství ceněno, pro nás už to ale žádné „poslání" není. Stejně tak je to s mateřstvím. Nestačí jen být matkou. Dnes matky žijí nejen v tlaku sociálním, způsobeném feministickými kruhy, ale i ekonomickém. To je daň dravčímu kapitalismu - oba rodiče musí pracovat. Rodina musí mít dva příjmy, aby si mohla koupit to, co se považuje za normální. Odtud tedy pramení i degradace mateřství.

Co tedy rodičům vzkážete?

Snad aby věnovali větší pozornost svým dětem, těm podivným cizincům, kteří přistáli doprostřed jejich vztahu. Místo aby říkali „To je moje dítě," by měli říkat „Kdo je to dítě, které je tu se mnou?" Získají tak více respektu k dítěti a otevřené oči pro případ, kdy dítě ukáže, pro co má asi vlohy - například odpor ke škole, nebo podivné příznaky nějaké aktivity, které se dříve neprojevovaly, nebo posedlost nějakou činností. Bohužel, takové příznaky jsou většinou považovány za slabost a rodiče pak vyhledají nějaký terapeutický program, aby dítěte takových symptomů zbavili.

S jakým odporem se setkala vaše idea, že si vybíráme rodiče, ještě než se narodíme?

No, dráždí to lidi, kteří nemají dobrý vztah k rodičům, nebo ty, jejichž rodiče byli krutí, opustili je nebo zneužívali. Když se nad tím ale zamyslíte, můžete se osvobodit od spousty hanby a odporu a fixací na své rodiče.

Přítelkyně má šestiletou holčičku. Vaše idea se jí zamlouvá, dokonce jako by v jejím chování rozeznávala určité „kódy", ale ptá se, co to znamená prakticky a zda nezatíží svou dceru přílišným očekáváním.

Je to velmi inteligentní matka. Spíše si ale myslím, že nejhorší by pro její dceru bylo, kdyby vyrůstala v prostředí, ve kterém by neexistovala vůbec žádná očekávání. Pro dítě je opravdu horší, když vyrůstá ve vakuu nezájmu o to, co dělá. Matka by měla fantazírovat o budoucnosti svého dítěte. Zvýší její zájem o dítě. Ale neznamená to, že dítě vezmeme na vyhlídkový let nad svým rodným krajem. To je splněný sen rodičů.

A co různé testy, jak objevit, jaké vlohy dítě má?

Vlohy mohou napovědět, jaké povolání zvolit, ale nejsou jediným indikátorem. I nevhodnost pro určitou činnost může paradoxně pomoci. Nejdůležitější je vždy položit si otázku: „Jak mohu pomoci druhým? Co ode mne očekávají?" Předpokládejme, že jste v dětství byl dobý na matematiku. Spolužáci od vás opisovali vypočítané domácí úkoly a vy jste počítal rychleji než rodiče. Vystudoval jste tedy účetnictví a pracujete na daňovém úřadě. Předpokládá se, že to je velmi nudné povolání a vy si občas říkáte, jestli jste neměl psát poezii nebo dělat leteckého mechanika. Jenže pak možná zjistíte, že i daně jsou fascinující. Každá civilizace vybírala daně, nejstarší dochované záznamy jsou egyptské zápisy o výběru daní. Uvážíte-li archetypální, historické a kulturní pozadí čehokoliv, možná vám to dodá důvody pro to, abyste své zaměstnání začali brát jako povolání a poslání.

MYŠLENÍ

Co si myslíte o již vymizelých tradičních technikách hledání skrytých vloh, jako je cikánka, která čte z ruky, nebo moudrý stařeček ve vesnici? Neměli bychom je obnovit?

Hillman: Především, tradici nelze vědomě obnovit. A za druhé, tyhle tradice stále existují, i když zmizely z prvních stránek novin. Hodně lidí vám řekne o nějakém astrologovi, který řekl to nebo ono, nebo o nějakém inteligentním učiteli. Přežívá to v subkultuře. Já se snažím docenit roli obyčejného člověka při hledání a nalézání dětského osudu. Je ale třeba mít pro dítě „cit". Elia Kazan, slavný režisér, vyprávěl, jak pro něho našla „cit" jeho učitelka, která mu jednou řekla: „Když vám bylo dvanáct let, stál jste jednou ráno poblíž mého stolu a světlo vykreslilo okolo vaší hlavy jakousi svatozář a prosvětlilo výraz ve vaší tváři. Napadlo mne, jaké ohromné možnosti a schopnosti se ve vás skrývají." Uviděla jeho vnitřní krásu. Nebo v případě spisovatele Trumana Capoteho. Byl velmi problémové, zlobivé a vzteklé dítě a neustále něco vyváděl. Jeho učitelka začala na jeho absurdity reagovat svými absurditami. Dnes ovšem takto učitelé reagovat nemohou. Bylo by to nazváno manipulací, nebo sváděním, nebo pedofilií či nadržováním. Vzpomeňme ještě na dalšího spisovatele, Jamese Baldwina. Chodil do černošské školy, do třídy s dalšími padesáti černošskými dětmi. Jeho učitelka byla bílá žena středního věku a ze střední třídy. A přeci to cvaklo a něco mezi nimi vzniklo.

Není tedy třeba čekat na nějakou cikánku nebo mudrce. Když člověk dítěti důvěřuje a emočně se mu dokáže přiblížit, spatří jeho vnitřní krásu. Tak by měl fungovat vztah učitel - žák. Jste zasažen krásou jiné osoby a vaše imaginace a její imaginace se setkají.

V knize uvádím podobné příklady ze života mnoha dalších slavných osobností. Například režisér Martin Scorsese byl velmi drobné dítě a měl hrozné astma. Nemohl chodit ven na ulici a hrát si s ostatními dětmi. A tak seděl za oknem a kreslil výjevy, které na ulici viděl. Jinými slovy, už v devíti letech dělal filmy.

Napsal jste, že „úkolem každé kultury je udržovat kontakt s tím neviditelným kolem nás". Co jste tím myslel?

Hillman: Nehovořím konkrétně, co mám na myslí, ani kde se to dá najít atd. Nehovořím ani o náboženství a o Bohu. Myslím tím, že když si každý z nás uvědomíme, že v sobě neseme něco unikátního, a s tímto vědomím se ohlédneme zpět a zavzpomínáme na určité své příhody a nehody, nemoci, problémy a zajímavosti, možná pak spatříme něco, co nám tenkrát uniklo. Když se vám pak nějaká taková příhoda stane i nyní, je to příležitost k otázce, k čemu to asi bylo, proč se to stalo a co to ve vašem životě znamená. Neznamená to, že je nezbytné zažít smrt při operaci nebo starat se o nějakou vysokou magii. Jde tu o jakousi vyšší citlivost, kterou kdysi měli lidé v kmenových kulturách. Jde o vědomí, že tu existují i jiné formy energií, pro život možná důležitější než ty zjevné.

Připadá mi, že jaksi rozmlžujete hranice mezi psychologií a náboženstvím. Psychologie má co do činění s vůlí, zatímco náboženství s osudem, vy ale operujete tak trochu s oběma koncepty.

Hillman: Ano. Je něco předurčeno? Řecké slovo pro osud je *moira,* což znamená porce. Osud řídí určité porce vašeho života. Ale i tak tu máte spoustu dalších jiných částí života. Jsou tu geny, ekonomie, prostředí atd. Ne všechno je tedy vepsáno do knihy života, ještě než se narodíte. To by byl fatalismus.

Jaké nebezpečí čeká na dítě, které nikdy nezjistí nebo nepochopí své poslání?

Hillman: Mám dojem, že naše současná civilizace dokazuje, jaké je to nebezpečné. Civilizace ztracených, nedoceněných, nepochopených lidí, kteří marní své životy. Stejně si ale myslím, že člověk naplňuje své poslání, ať o tom ví nebo ne. Třeba se nestane slavnou osobností, třeba je často nemocný, třeba se rozvede neboje nešťastný, ale stejně se jeho životem vine určitá nit, která charakterizujejá/c člověk životem jde. Psal jsem také o Johnu LeCarré, slavném autorovi špionážních románů. Měl velmi mizerné dětství, matka ho opustila když byl velmi malý, jeho otec pil a střídal ženy, a tak John procházel různými dětskými domovy. Už v devíti letech o sobě věděl, že bude spisovatel, ale byl dyslektik. Jen si to představte - máte tu člověka s absolutně negativním dětstvím a symptomy, které mu brání dělat to, co by nejvíce ze všeho dělat chtěl. A přesto byly tyhle negativní symptomy částí jeho poslání a donutily ho ještě více se snažit.

Dnes už stále více lidí začíná věřit spíše sama sobě než různým poradcům a expertům, a to je velmi pozitivní změna naší kolektivní psychologie.

Napsal jste také, že jednou z nejhorších věcí v moderní psychologii je to, že ztratila smysl pro krásu.

Hillman: Ano,' ztratila. Pokud ho kdy měla. Krása není hlavním tématem žádné knihy žádného velkého autora. I pro Junga je estetika jen slabou počáteční fází rozvoje osobnosti. I on se řídí germánským názorem, že etika je víc, než estetika. Freud psal trochu o literatuře, ale cit pro estetično součástí jeho psychologie není. A tento nedostatek se přenáší i na dnešní psychology. Z umění se stala arteterapie, když pacient poslouchá hudbu, stala se z toho muzikoterapie. Je-li tedy umění v terapii použito, je v druhořadé pozici. Krása je přitom něco, co každý potřebuje a znovu zkouší získat - ať už v přírodě, v člověku, muži nebo ženě, v hudbě či čemkoli jiném. Duše baží po kráse. Na to psychologie, zdá se, zapomněla.

Terapie musí být součástí péče o zdraví a léčby potíží, ale jakmile se z ní stane předmět vědy, jakmile je analytická, statistická, plna farmakologie a zdravotního pojištění, pak jsme ztratili umění a jde jen o obchod. Psychologie chce být vědou za každou cenu. Lidé ale, zároveň se ztrátou nekritického obdivu pro vědu ztrácejí důvěru i ve „vědeckou" psychoterapii. Výzkumníci na universitách se sice ještě stále více zajímají o genetiku a počítačové modely chování, ale všeobecně důvěra ve vědu klesá.

Jenže pak lidé s odmítnutím vědy často spadnou do opačného extrému.

Hillman: V některých formách je takováto svépomoc ve stylu New Age směšná, ale v zásadě je to velmi americké a svobodné. Mimochodem, i moje kniha je některými kritiky tvrdošíjně škatulkována - bud'věda, nebo New Age. V naší společnosti se těžko hledá třetí cesta. I novináři píší ve stylu ten proti tamtomu. Má kniha je ale právě o dalším možném úhlu pohledu. Ano, máme tu geny. Ano, je tu biologie. Ano, jsou tu vlivy prostředí, školy, ekonomiky, třídy atd. Ale stále je tu ještě něco navíc. Přečtete-li si tedy mou knihu z pozice vědy, označíte ji za New Age. Přečtete-li si z pozice New Age, řeknete - je příliš racionální.

Víte, na besedách se již třicet let potýkám s otázkami o tom, jak se dívám na duši. Lidé chtějí stručnou odpověď na své stručné otázky. Já ale odpovídám zásadně velmi pomalu.

Myslím, že jsme mizerná kultura, protože vzýváme jen jednoho boha - tržní hospodářství. To nás zotročilo. Nikdo nemá na nic čas. Celá kultura je pod velkým tlakem a plna starostí. Je to těžké, ale nějak z té krabičky musíme ven. Nejde o to získat štěstí. Štěstí nemůžete získat. Japonský zenový básník Ikkyu napsal:

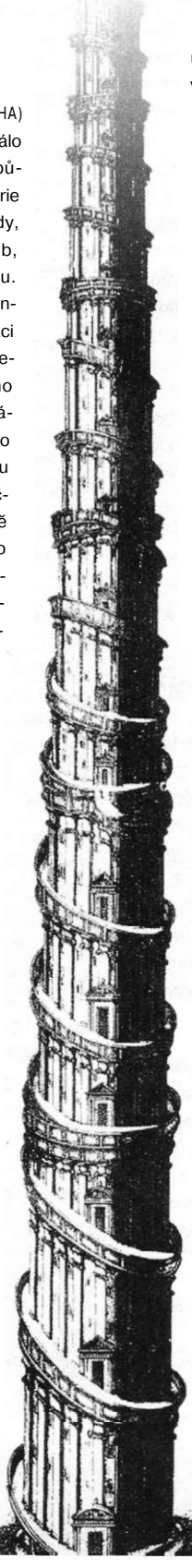
Děláš to a děláš tamto,
říkáš tohle a pak zase něco jiného.
Jsi dole a pak jdeš nahoru.
Tamten říká ne, ale ty říkáš ano.
Tam a zpátky.
Jsi šťastný,
jsi skutečně šťastný.

Jinými slovy, Ikkyu říká, zastavte své nesmyslné chování a jednání, přestaňte se pachtit za štěstím. Vždyť vy už šťastni jste. Jen se na chviličku zastavte a uvědomte si, že jste šťastni už jen tím, že žijete. Myslím, že právě to snažení dosáhnout štěstí nám brání být šťastní. Zastavíme-li ten hon, štěstí je právě ted'a právě tady.

Z časopisu SUN, březen 1998, přeložil V. M.

DUCHOVNOST která transformuje

Ken Wilber



PŘEKLAD VERSUS PŘEROD

V sérii svých knih (např. SOCIÁLNÍ BŮH, VZHŮRU Z RÁJE, OKO DUCHA) jsem se pokusil ukázat, že náboženství samo o sobě vždy hrálo dvě významné, i když odlišné funkce. Za prvé fungovalo jako způsob, vytvářející smysl pro oddělené Já. Nabízelo mýty a historie a pověsti a příběhy a rituály a revivaly, které, vzato dohromady, pomáhaly oddělenému Já nalézt určitý smysl, a najít tak způsob, jak se vyrovnat s nebezpečným osudem, nebo s hrátkami osudu. Tato funkce náboženství nevyhnutelně neznamená, co se týče individua, změnu úrovně vědomí. Neznamená radikální transformaci - přerod. Neznamená ani třeskuté osvobození z pocitu oddělenosti. Místo toho jaksi utišuje, opevňuje *Já,* obraňuje ho a podporuje. Tak dlouho, dokud oddělené *Já* věří mýtům, rituálům, ústním pověstem, nebo tak dlouho, dokud je zahaleno v určitém dogmatu. Pak, věří-li tomu, je spaseno, ať už ve jménu slávy Boha, nebo v rámci víry v posmrtný život, který přinese věčné blaho. Za druhé, náboženství také slouží velmi malé menšině společnosti svou funkcí radikálního přerodu a osvobození. Tato funkce náboženství neopevňuje oddělené *Já,* ale spíše jím otřásá, neutěšuje, ale ničí ho, nenaplňuje ho určitými iluzemi, ale vyprazdňuje, nekonejší, ale donutí k explozi, neutěšuje, ale zrevolucionalizuje. Krátce řečeno, není to konvenční útěcha vědomí, ale radikální transmutace a přerod vtom nejhlubším slova smyslu a v té nejhlubší úrovní vědomí. Existuje několik různých cest, několik různých způsobů, pomocí kterých tyto dvě důležité funkce náboženství můžeme ověřit. První funkce, tedy vytváření určitého smyslu pro Já, je jakýsi horizontálního typ pohybu. Druhá funkce, tedy transcendence *Já,* je typ jakéhosi vertikálního pohybu, ať už směrem výše nebo níže, to už záleží na vaší metafoře. Tu první funkci jsem pojmenoval překlad (translation), tu druhou přerod (transformation). Překlad nám jednoduše umožní novým způsobem vnímat realitu, nebo novým způsobem o ní uvažovat. *Já* má novou víru. Někdy holistickou místo atomistické, někdy jde o odpuštění místo o obviňování, jindy se dostane ke vztahům místo k analýze. *Já* se učí překládat svůj svět a své bytí v termínech nové víry, nebo nového jazyka, nebo nového paradigmatu. Tento nový a obohacující překlad aspoň dočasně odstraňuje určitý pocit strachu, který je přímo vrozen oddělenému pocitu *Já.* Přerod naproti tomu samotný překlad vyzývá, je jeho svědkem, podminovává ho a dokonce popírá. Pomocí typického překladu *Já* nebo subjekt získává nový způsob, jak myslet o světě nebo o objektech, ale s radikálním přerodem je *Já* vyzýváno, je do něj nahlíženo, je doslova chyceno za krk a utřepáno k smrti.

Nebo ještě jinak. S horizontálním překladem, což je nejrozšířenější a nejvíce sdílená funkce náboženství, je *Já* alespoň dočasně šťastné, nachází ve svém určitém stupni zotročení jisté pohodlí a tváří v tvář rvavému teroru okolního světa určitou útěchu. Překlad umožní, aby se *Já* v tomto světě pohybovalo téměř ospale, němě a krátkozrace, protože má jakousi mapu, která ho konejší a vede světem. To je ve většině případů všeobecně platné pro jakékoliv náboženství. A to je také to, co musí skuteční duchovní hledači radikálně transformovat.

Radikální přerod není věcí víry, ale *smrti věřícího.* Není věcí překladu světa, ale přerodu světa. Není věcí hledání a nacházení útěchy, ale hledání a nacházení nekonečnosti na druhé straně smrti. *Já* není utěšeno, *Já* je zničeno.

Faktem je, že obě tyto funkce jsou, v celku vzato, velmi důležité i vzájemně. Zatímco náboženství ve funkci překladu nabízí legitimitu, transformativníduchovnost nabízí autenticitu. Těch několik jedinců, kteří jsou připraveni, kteří jsou přímo nemocní utrpením svého odděleného *Já,* nebo již nechtějí být déle objímáni legitimizujícím světonázorem, je zváno stále víc se transformativně otevřít k opravdové autenticitě a k opravdovému osvícení: přerodit se. V závislosti na schopnosti trpět člověk dříve nebo později začíná na volání této autenticity, tohoto přerodu, tohoto osvobození, odpovídat. Transformativní duchovnost nehledá utěšení nebo legitimizaci přítomného světonázoru, ale poskytuje skutečnou autenticitu tím, že otřese světem, který prozatím vnímáme jako legitimní. Legitimní vědomí je formováno konsensem, přizpůsobováno stádní mentalitou a konejšeno zároveň kulturou ijejíkontrakulturou, podporováno odděleným *Já* jako způsobem vnímánítohoto světa. Naproti tomu autentické vědomí rychle tím vším otřese a nachází takový způsob vnímání, při kterém je schopno vnímat zářící nekonečnost v srdci všech a do plic nadechuje atmosféru věčnosti, která je příliš jednoduchá, než aby stačila těm, kteří jen věří. Transformativní, autentická duchovnost je tedy revoluční. Nelegitimizuje svět, ale láme ho, neutěšuje svět, ale otřásá jím. Neinterpretuje *Já,* odhaluje jej. Tato fakta mě vedou k několika závěrům.

KDO CHCE BÝT TRANSFORMOVÁN?

Všeobecně se věří, že Východ je pln autentické a transformativní duchovnosti, a že Západ, ať už historicky nebo v dnešním hnutí New Age, je většinou plný horizontálního, překladatelského, více legitimního a tedy spíš povrchního typu duchovnosti. Zatímco na tom samozřejmě jistá pravda je, skutečná situace je jak pro Východ, tak pro Západ ještě daleko horší, daleko méně zářivá.

Za prvé: Přestože se všeobecně vnímá jako fakt, že Východ vyprodukoval daleko větší počet autentických a realizovaných bytostí, je nicméně skutečné procento těchto lidí ve východní populaci překvapivě a ke škodě všech malé. Jednou jsem se zeptal rošiho Kačigiriho, se kterým jsem dosáhl svého prvního vhledu, kolik existovalo v historii skutečně velkých čchanových a zenových mistrů. Bez zaváhání řekl, že

možná jeden tisíc. Ptal jsem se pak jiných zenových mistrů, např. kolik skutečně osvícených japonských zenových mistrů žije dnes. A bylo mi řečno, že ne víc než tucet.

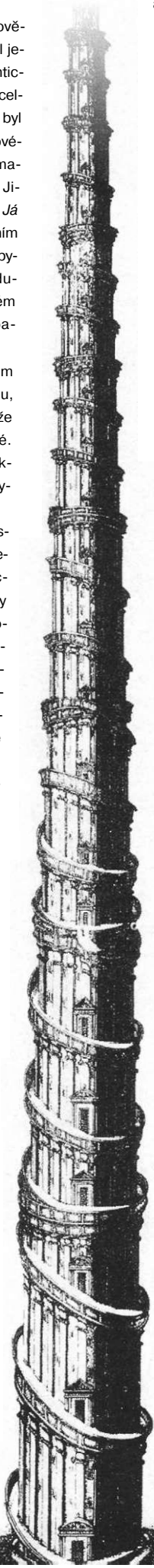
Předpokládejme, že jsou to samozřejmě velmi nepřesné odpovědi, ale zkusme počítat dále. Řekněme, že v průběhu historie žil jeden bilion Číňanů, a to znamená, že ten tisíc, který dosáhl autentické transformativní duchovnosti, netvoří víc než jednu miliontinu celkové populace. To bezpochyby znamená, že zbytek populace byl a je cele ponořen do nejrůznějších typů horizontálního, překladového, legitimizujícího náboženství. Výsledkem toho byly praktiky magie, mýty, egoistické a žádostivé modlitby, magické rituály atd. Jinými slovy, tento překladový způsob dával smysl oddělenému *Já* a funkce překládání byla, tak jak jsme již řekli, hlavním sociálním pojidlem čínské a jiných kultur až do dnešní doby. A tak, aniž bychom chtěli jakkoliv snižovat skutečný přínos slavné východní duchovní tradice, radikální transformativní duchovnost je na celém světě kdekoli extrémně vzácná. Jen tak mimochodem, čísla Západu jsou ještě depresivnější.

Ačkoli bychom měli právo lamentovat nad velmi malým počtem těch jedinců na Západě, kteří se vydali na skutečnou, autentickou, radikální a transformativní duchovní cestu, nedělejme si iluze, že v jiných kulturách, nebo v jiných dobách, to bylo dramaticky jiné. Možná to někde bylo trošičku lepší, než dnes na Západě, ale fakta zůstávají. Autentická duchovnost je extrémně vzácně se vyskytující ptáček. Kdekoliv, kdykoliv.

Zůstaňme tedy u neoddiskutovatelného faktu. Vertikální, transformativní, autentická duchovnost je jedním z nejvzácnějších klenotů celé lidské tradice. Vzácných, protože se, jako všechny vzácné klenoty, vyskytuje velmi málo. Na druhé straně ale, ačkoliv vy i já můžeme velmi hluboce věřit v důležitost funkce, kterou vykonáváme v rámci právě oné autentické transformativní duchovnosti, faktem zůstává, že to, co můžeme a musíme udělat, abychom zprostředkovali odpovídající duchovnost ve světě, je, že budeme nabízet takové způsoby překladů, které budou rozšířenější a budou více pomáhat. Jinými slovy, i když sami praktikujeme nebo nabízíme autentickou transformativní duchovnost, většinu toho, co musíme především udělat, je to, že budeme lidem zprostředkovávat adekvátnější cestu k onomu překladu jejich podmínek. Než budeme moci nabídnout efektivní autentickou transformaci, musíme prostě začít s překladem.

Jestliže nastane změna onoho procesu překladu příliš náhle, jestliže se všech výhod tohoto překladatelského procesu jedinec nebo kultura zbaví, výsledkem je, jak jsme již naznačili, ne průlom, ale kolaps. Dovolte mi dva příklady. Když do USA přišel velmi známý, i když podle mnohých velmi kontroverzní tibetský mistr Čogjem Trungpa Rinpoče, bylo známo, že vždy říkal, kdykoli se ho kdokoli zeptal na smysl Vadžrajány: existuje jen Ati. Jinými slovy, existuje jen osvícení, kdekoli se podíváte. Všichni lidé jsou osvícení. Ego, samsára, mája a iluze, toho všeho se nemusíme zbavovat, protože to všechno vlastně neexistuje. Existuje jen Ati, tedy jen duch, existuje jen Bůh, existuje jen neduální vědomí.

Téměř nikdo však nebyl schopen takto sdělené pravdy chápat. Nikdo nebyl připraven pro takto radikální a autentickou realizaci vždy přítomné a všudypřítomné pravdy. A tak Trungpa začal postupně předkládat celou sérii cvičení, vedoucích k onomu konečnému radikálnímu ne-cvičení. Zavedl devět janas, jako základ určitého cvičení, určité praxe. Jinými slovy, představil devět fází cvičení, které nakonec kulminuje v konečném ne-cvičení, protože všude je jen Ati. Mnohé z takovýchto a podobných praktik jsou prostě jen překladatelské a některé bychom mohli nazvat tak trochu transformativní. Ony miniaturní transformace umožňují komplexu mysl - tělo jakousi přípravu pro radikální osvícení. Tyto překladatelské a nižší praktiky směřují člověka k oné dokonalé praxi ne-praktikování nebo k radikální okamžité autentické realizaci, že od samého začátku je tu jen Ati. Takže i když konečná transformace byla a je konečným cílem, všepřítomnou motivací, Trungpa musel představit i překladatelské a nižší praktiky, aby tak připravil lidi pro onu samozřejmost toho, co je.



Přesně to samé se stalo s Adi Daem, s dalším velice vlivným a stejně tak kontroverzním adeptem, tentokrát rodilým Američanem. Původně neučil nic jiného než stezku pochopení. Tvrdil, že neexistuje osvícení, jen dotazování sebe sama, proč člověk chce dosáhnout osvícení. Sama touha hledat osvícení není nic jiného než tendence ega, a tak hledání osvícení sama zabraňuje. „Dokonalá praxe" je tedy nehledání osvícení, ale zkoumání motivů hledání. Člověk tak obvykle hledá a tím odmítá přítomnost - a přece právě v přítomnosti samotné leží odpověď. Navždy hledat znamená minout cíl. Vždyť již JSME osvícení, a tak hledat duši znamená-prostě popírat ji. Člověk nemůže získat více duše, tak jako nemůže víc získat svou nohu nebo své plíce, které již vždycky měl.

Nikdo to nedokáže. A tak Adi Da, přesně tak jako Trungpa, začal učit celou sérii překladatelských a nižších transformativních praktik - ve formě sedmistupňového cvičení, které vedlo k bodu, kdy si člověk mohl a měl uvědomit, že samo hledání je překážkou, že stačí postavit se tváří v tvář věčné a vždy přítomné pravdě, která tady byla, dokonalá a vždy přítomná, již od samého začátku, ale která je právě v atmosféře nekonečné touhy hledat ignorována.

Ať už si myslíte o těchto dvou postavách duchovního života v USA cokoliv, fakta zůstávají. Oba dva představili první dva velké experimenty, jak představit, že je jen Ati, že je jen duch, a že hledání ducha je přesně to, co nám zabraňuje ho dosáhnout. A oba zjistili, jakkoli vrozeně osvícení my všichni můžeme být, jakkoli transformativní pravdu nám sdělovali, že vyžadujeme jako přípravu pro onu konečnou a ráznou transformaci právě ty překladatelské a jen tak trochu transformativní praktiky.

Takže za druhé, právě k nabízení autentické a radikální transformace musíme být velmi opatrní, a musíme připravovat a starat se o nesčetné druhy právě oněch menších transformativních praktik. Tento určitým způsobem více vznešený pohled bych nazval jakýmsi integrálním přístupem k transformaci, přístupem, který ctí a zahrnuje i mnoho menších transformativních a překladatelských praktik, a pokrývá tak fyzické, emoční, mentální, kulturní a společenské aspekty lidského života, aby tak člověka připravil k oné konečné transformaci do vždy a již přítomného stavu. A tak i když po právu kritizujeme pouhé překlady nebo náboženství, které plní onu překladatelskou funkci (a všechny nižší formy transformace), uvědomme si, že integrální přístup k duchovnosti kombinuje nejlepší z horizontálních i vertikálních způsobů, překladatelských i transformativních, legitimizujících i autentických. Dovoluje soustředit se na náš zájem, na naši vlastní cestu a vybalancovat svou lidskou situaci.

MOUDROST A SOUCIT

Není moje vize příliš elitistická? Bůh ví, že doufám, že ne. Když jdete na basketbal, chcete vidět mne nebo Michaela Jordána? Když posloucháte pop music, jste ochotni zaplatit peníze, abyste slyšeli mne nebo Bruce Springsteena? Když chcete číst dobrou literaturu, budete číst mne nebo Tolstého? Když zaplatíte 64 milionů, bude to za můj nebo Van Goghův obraz? Veškerá kvalita je záležitost elity a zahrnuje to i duchovní elitu i výjimečnost. Duchovní výjimečnost je přitom elitářství, ke kterému jsme všichni pozváni. Všichni nejdřív jdeme k velkým mistrům, k Padnasambhavovi, ke svaté Tereze z Ávily, k Buddhovi, k Emmersonovi, k Eckhardtovi, k Šankarovi, k Maharišimu, ale jejich poselství je vždy totéž:

Nechť vaše vědomí je totéž co mé. Vždy se začíná určitou elitou a vždy se končí určitým rovnostářstvím. Mezi tím ovšem existuje rozzlobená moudrost, která ze srdce křičí. Všichni musíme dosáhnout radikálního a konečného přerodu. Přitom ale jakýkoliv druh integrální nebo autentické spirituality bude zahrnovat i kritický, intenzívní a příležitostně polemický výkřik z onoho transformativního tábora ktomu pouhému překladatelskému. Jestliže použijeme našich počtů, co se týče čínských čchanových mistrů, jako vzor, pak to znamená, že jedna milióntina populace je skutečně schopná dosáhnout pravé autentické duchovnosti, a naprostá většina populace se zabývá netransformativní, neautentickou, jen překladatelskou nebo horizontálními duchovnosti. To znamená, že naprostá většina duchovních hledačů v této zemi a kdekoli jinde se zabývá těmi méně autentickými příležitostmi. Vždy to tak bylo a je to tak i nyní. Žádná země není výjimkou. Dnes je to v Americe i jinde jen více rozčilující, protože velká většina těch horizontálních duchovních adeptů často předstírá, že reprezentují vůdčí osobnosti duchovní transformace, jakési nové paradigma, které změní svět, velkou transformaci, jímž jsou předvojem. Jenže jejich učení, častěji než je zdrávo, vůbec transformativní nejsou. Jsou to pouze, i když agresivně, překladatelské směry. Nenabízejí efektivní prostředky ke konečnému rozbití sebe sama, ale pouhé cesty, jak by *Já* mohlo myslet jinak. Ne cesty transformace, přerodu, ale pouze nové způsoby překladů. Ve skutečnosti to, co většina nabízí, není praxe nebo seriózní postupy, ne sadhana nebo satsang nebo šikan taza nebo jóga. To, co většina nabízí, je pouze sugesce: *„Čtěte mou knihu o novém paradigmatu."* A to rozčilující rozhodně je.

Tábor autentických duchovních hledačů má návody a způsoby, jak dosáhnout skutečné, velké transformace. A přesto bude třeba vždy dělat dvě věci najednou. Oceňovat a zprostředkovávat ony nižší a překladatelské praxe, na nichž je jejich úspěch vždy tak závislý, ale také nabízet burácející varovný výkřik, že překlad sám, horizontální způsob duchovnosti samotný, nestačí.

Proto všichni ti, jejichž duše touží po autentickém přerodu, nemohou nebojovat s hlubokou morální povinností, ze srdce křičet, možná tiše a něžně, se slzami váhání, možná se vzdorem a zlobivou moudrostí, možná s pomalou a pečlivou analýzou, možná neotřesitelným veřejným příkladem, že autenticita vždy vyžaduje absolutní požadavky a povinnosti. Vždy musíte hovořit, jak nejlépe umíte, a musíte třást duchovním stromem, musíte zářit svýma očima. Musíte nechat pravdu nebo zvěst o radikální realizaci vyvěrat z vašich žil a vzbudit ty kolem vás. Jinak, pokud to nedokážete, budete zrazovat svou vlastní autenticitu, budete skrývat svou skutečnou podstatu, nebudete se pokoušet vzbudit z poklidu ostatní, protože se nebudete pokoušet vzbudit z poklidu sebe sama a bude to věc nesprávné víry a nesprávné nekonečnosti.

Protože, jak vidíte, alarmující fakt jakékoliv skutečné hlubinné realizace, je zároveň příšerným břemenem: ti, kterým bylo umožněno vidět, prozřít, jsou zároveň osedláni požadavkem předat tuto vizi ve velmi neurčitých termínech. To je velice obtížné. Vy, kterým bylo dovoleno vidět pravdu, vám to bylo dovoleno jedině v rámci smlouvy, že ji budete zprostředkovávat jiným (tak jak o tom mluví bodhisattvovské přísahy). Jestliže jste prozřeli, musíte i promluvit. Musíte promluvit se soucitem nebo s rozzlobenou moudrostí nebo důraznou moudrostí nebo dovedně, ale musíte promluvit.

To je skutečné břímě, velmi velké břímě, protože zde není místo pro klid a útěchu. Fakt, že můžete udělat něco špatně, není žádnou omluvou. Můžete být či nemusíte být úspěšní ve svém způsobu komunikace, ale na tom nesejde. Jde o to, jak připomíná Kierkegaard, že jen když se do toho dáte naplno a budete hovořit o své vizi s vášní, jen tak může pravda konečně proniknout váháním světa. Pokud jste si jisti svou pravdou, tak i když ji nezprostředkováváte nejsprávnějším způsobem, je to jen vaše vášeň a odhodlání, která buď prorazí nebo bude později objevena. Je vaší povinností napomáhat jiným objevit autentickou duchovnost jakýmikollv způsoby, a proto o této pravdě s veškerou vášní a odvahou, kterou naleznete ve svém srdci, hovořte. Musíte křičet, jak nejvíc dokážete. Vulgární svět také křičí a v tom rámusu lze opravdové hlasy jen velice těžko zaslechnout. Materialistický svět je plný reklam a neonů, pokřiků a obchodních inzerátů, závojů uvítacích výborů. Nechci to přehánět, ale právě proto musíme ocenit ty nižší závazky. Nicméně měli bychom si být všichni vědomi, že slovo „duše" je dnes jedním z nejpoužívanějších slov v titulech bestsellerů - ale to, co je skutečně duší, ve většině těchto knih chybí. Duše se v tomto duchu přetřásá ne jako něco, co je ve vás a nadčasové, ale jako nejhlasitější fráze naší doby. Atak „péče o duši" neotřesitelně neznamená nic víc, než soustředit se na vlastní žhavě oddělené Já. Stejně tak slovo „duchovní" je na rtech každého člověka, ale obvykle to skutečně znamená jen Intenzívní egoistické pocity, tak jako slovo „srdce" znamená jen jakýsi sentimentální cit.

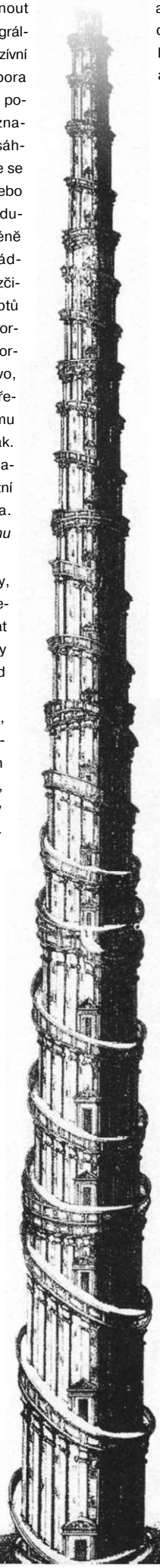
Jenže to všechno jsou ve skutečnosti pořád stejné překladatelské hry, jinak oblečené a jinak výpravné. I když vypadají velice akceptovatelně, jde jen o jakési překladatelské agresívníjockeyství, které se označuje termínem transformace. Jde přitom jen o novou sérii pofidérních překladů. Jinými slovy, vypadá to, že všude kolem je hluboké pokrytectví, ukryto ve hře získávání nových překladů, které se samy nazývají velkou transformací. A svět v celku, Východ nebo Západ, Sever nebo Jih, je a vždy byl z velké části k této kalamitě dokonale hluchý.

Ale abychom nikomu nekřivdili. Zkusme pečlivě prozkoumat náš transformativní výkřik. Nechejme malou bublinu radikálně transformativní a autentické duchovnosti soustředit své síly a transformovat své studenty. A nechejme tuto kapsičku pomalu, pečlivě, zodpovědně, čestně se začít rozšiřovat. Objímat s absolutní tolerancí všechny další názory. Pokusme se být stále advokáty pravé, autentické a integrální spirituality. Např. tím, že budeme vyzařovat neomylné osvobození. Nechejme tyto bubliny transformace jemně pronikat světem a jeho váhavým jástvím a nechejme je vyzývat všepanující legitimitu, vyzývat omezené překladatelství a nabízet probuzení tváří v tvář určité němotě, které opanovala svět vcelku. Začněme právě zde, právě tady sami sebou, vámi nebo mnou a naším závazkem, naším odhodláním dýchat nekonečnost, dokud nekonečnost sama bude jediným vyjádřením, které svět bude ochoten rozpoznat. Nechť radikální realizace září z našich tváří, křičí z našich srdcí a burácí z našich mozků tento jednoduchý fakt: že vy ve své přítomnosti a ve své bdělosti jste ve skutečnosti celým světem, se všemi převraty a horečkami, se vší slávou a milostí, se všemi triumfy i slzami. Nejste to vy, kdo vidíte Slunce, vy jste Slunce. Nejste to vy, kdo slyšíte déšť, vy jste déšť. Nejste to vy, kteří cítíte zemi, vy jste zemí. A právě v tomto prostém, jasném a neomylném pohledu svět pouhých překladů se všemi svými variantami přestane existovat. A vy budete transformováni do samotného srdce kosmu, a tam, právě tam, velice jednoduše, velmi tiše, to všechno skončí.

Udiv a výčitky vám budou cizí. „Já" i ostatní vám budou cizí. Rozdělení na vnitřek a vnějšek nebude nic znamenat. A v obvyklém samozřejmém šoku z rozpoznání, že můj největší učitel je mé Já, a že Já je kosmos a že kosmos je mou duší - budete pomalu kráčet mlhami tohoto světa a budete ho transformovat jenom tím, že nebudete dělat vůbec nic.

A pak a tehdy a jen tehdy konečně jasně a pečlivě a se soucitem napíšete na náhrobek onoho odděleného Já, které vlastně nikdy neexistovalo: „Existuje jen Ati."

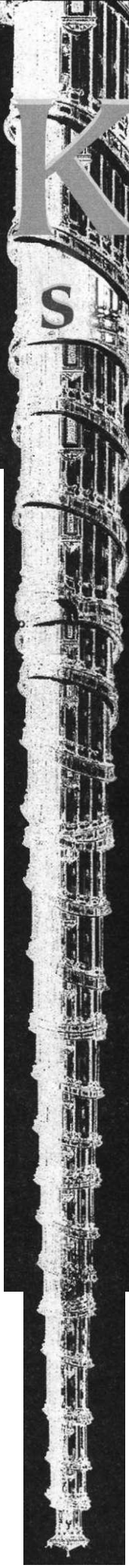
Přeloženo z internetové stránky velmi zajímavého amerického časopisu What Is Enlightenment (http://www.moksha.org/wie), který řídí Andrew Cohen (e-mail: wie@moksha.org)



SETKÁNÍ

imaginace s výzkumem

Rozhovor s Rupertem Sheldrakem



Proč jste napsal knihu o andělích? To je pro vědce velice neobvyklý námět.

SHELDRAKE: Zajímá mě obnova smyslu pro přírodu. Jádrem veškeré mé práce je pokus nalomit, nahlodat mechanistický způsob vidění, přijímání a vnímání přírody jako něčeho neživého, mrtvého a podobného stroji, jehož síly jsou cele v možnostech našeho pochopení a na co používáme přirovnání ke stroji. To všechno jsou pouze lidské metafory. Jenom lidé vyrábějí stroje. Nahlížet na přírodu tímto mechanistickým způsobem, projektovat své lidské vlastnosti na celou přírodu se mi nezdá správné. Je to velice extrémně limitující způsob vidění a také velice odcizující. Už od samých začátků, od doby kdy jsem napsal knihu *New Science ofLife,* jsem se snažil hledat a nalézt poněkud širší obraz paradigmatu pro vědu, který by nebyl tak odcizený, tak neživý, tak mechanistický. Svým způsobem jsem hledal jakýsi větší obraz ideje vesmíru jako živého organismu.

Teorie Velkého třesku nám dala obrázek původu vesmíru jako malé, nerozdělené, primární jednotky. Vesmír pak expandoval a rostl, objevovaly se nové formy a nové struktury. A to se hodí samozřejmě spíše na rozvíjející se organismus než na stroj. Takže implicitně zkoušíme začít používat nový model vesmíru, model rozvíjejícího se organismu.

Fyzika se také pomalu dostává ze staré představy mechanistického vesmíru. Stará idea determinismu už dala vzniknout nedeterministické teorii chaosu. Stará idea Země jako mrtvé hmoty už dala vzniknout myšlence živé planety Gaia. Stará idea vesmíru jako něčeho beze smyslu byla už nahrazena novou fyzikou založenou na atraktorech, na věcech, které jsou nějak puzeny k nějakému cíli. A stará idea vesmíru jako netvůrčí věci už dala prostor ideji tvořivé evoluce, nejprve království živých věcí (vzpomeňte Darwina) a teď vidíme, že spíše celý kosmos se tvůrčím a evolučním způsobem vyvíjí. Takže jestliže je celý vesmír živý, jestliže je vesmír jako nějaký živý organismus, pak všechno v něm by mělo být chápáno spíše jako organismy, a nějako stroje. Naskýtá se ale pak další otázka: Je-li vesmír živý, je-li sluneční soustava také nějakým způsobem živá, jestliže jsou galaxie i planety živé, mají nějaké vědomí? Nebo jsou živé, ale nevědomé, stejně jako červ nebo nějaká bakterie? Existuje v kosmu nějaký druh života, který si je vědom sám sebe, nebo který si je vědom sám sebe víc, než to dokážeme my? A jsme my nejchytřejší tvorové ve vesmíru? Obvyklá odpověď vědy na tyto otázky je ano. Aj á si myslím, že to je velice nepravděpodobný předpoklad. Jestliže přijmeme ideu mnoha forem vědomí, jestliže galaxie jsou nějakým způsobem živé a vědomé, pak to vědomí bude samozřejmě daleko větší, než to naše. Vědomí ve svých dopadech a silách, které jsou mimo naše možnosti. Přitom z vědeckého hlediska je tato idea směšná, protože věda se ničím takovým jako vědomí nikdy, kromě problému lidského mozku, nezabývala. Jenže je tu přece křesťanská tradice, je tu židovská tradice a všechny další, kde existuje idea mnohých bytostí na daleko vyšší úrovni vědomí, než je ta naše. V západní tradici tyto bytosti nazýváme anděly. Takže v knize *Fyzika andělů* jsme se s Matthew Foxem snažili zkoumat tuto západní tradici, zjistit, co nám může říci o andělech a nalézt nějaké vztahy, které by mohly rezonovat s kontextem nové kosmologie.

Můj zájem je poodhalit určité nové způsoby vidění ve vědě, které by viděly vesmír jako živý, které by zkoumaly, co to může znamenat pro naše formy vědomí. Jestliže člověk přemýšlí o nějakém zázračném vědomí, které objímá všechny věci, a pak o lidském vědomí, tradiční názor je, že existuje mnoho úrovní a druhů vědomí mezi lidským a nějakým božským vědomím. Neexistuje přímý skok od kosmického, božského vědomí k lidskému vědomí, kde by mezi těmito dvěma extrémy nebylo nic než hrubá hmota.

Když mluvíte o lidském vědomí, máte na mysli sebe-vědomí, sebe-uvědomění?

SHELDRAKE: Myslím, že sebe-uvědomění pochází ze vzájemného vědomí. Nemyslím si, že sebeuvědomění je výsledek jistého solipsistického světa koukání na pupek. Vědomí znamená doslova v angličtině *consciousness,* latinsky *con scire,* což je „vědět s, vědět dohromady". Myslím si, že my lidé máme vědomí, protože jsme vzájemně propojeni s ostatními lidmi, sdílíme vědomí. A nemyslím, že to je otázka individuální. Protože bez jazyka a bez vztahů s jinými lidmi bychom nebyli vědomí. Myslím si, že vědomí musí být chápáno ve vztazích, ne jako něco izolovaného.

Dá se uvažovat, že jestliže je galaxie vědomá, tak její vědomí bude záviset na vztazích hvězd v galaxii obsažených. A např. na vztazích ve sluneční soustavě, a také pravděpodobně na vztazích k jiným galaxiím. Takže i mezi galaxiemi bude určitá intersubjektivíta, určitá komunikace určitých komunikací.

Když jste s Matthew Foxem křtili svou knihu *Fyzika andělů,* mluvil jste o možnosti, že i Slunce může být vědomé. Řekl jste, že Slunce je komplexní systém, na kterém probíhá obrovské množství elektromagnetické aktivity, zrovna tak jako v lidském mozku probíhá ohromná suma elektromagnetické aktivity. Či-li, tak jako mozek, i Slunce může být vědomé. Když jste pak ale mluvil o galaxiích nebo o vědomém Slunci, mínil jste to doslova?

SHELDRAKE: Mínil jsem to doslova. Samozřejmě je velice obtížné představit si nějakou formu vědomí, jiného než našeho vlastního. I dokonce naše vlastní vědomí je pro nás záhada. Nevím, co to je vědomí a jak by takové vědomí vypadalo. Nevím ani, jak vypadá

vědomí psa, kočky nebo ptáka. Nevíme ani, zda určité organismy, o kterých víme, že jsou živé a pravděpodobně vědomé si sebe sama, mají vědomí a jak funguje. Je velice těžké proniknout do vnitřního života jiného vědomí. Ale protože mluvíme určitým jazykem, dokážu si přeložit, že třeba hodně z našeho vědomí závisí právě na angličtině, protože v angličtině si povídáme. Slunce pravděpodobně nemluví anglicky a nemá jazyk, podobný jakémukoli lidskému jazyku. Je tedy velice obtížné představit si, jaké vědomí je to sluneční. A jak může vypadat např. vědomí, které není formulováno na základě lidského jazyka. Vědomí psa nebo delfína samozřejmě není formulováno v termínech lidského jazyka a bylo by tedy velkým cvičením imaginace zkoušet si představit, jak jejich vědomí vypadá. Myslím si tedy, že vědomí Slunce je mimo cokoliv, co jsme si normálně schopni uvědomit a je extrémně obtížné představit si obraz, jak by asi mohlo vypadat.

Dalo by se asi říci, že přednostním zájmem Slunce bude samozřejmě sluneční soustava. Myslím, že musíme o vědomí Slunce uvažovat ne jako o vědomí zahrnutém v samotném Slunci, ale jako o něčem, čehož bude Slunce středem a co bude expandovat skrze celou sluneční soustavu. Tak jako naše vědomí není soustředěno jen uvnitř našich hlav, ale rozšiřuje svůj zájem do celého vnímaného světa kolem nás a propojuje všechno, s čím jsme propojeni my. Představoval bych si tedy sluneční vědomí jako něco, co objímá celou sluneční soustavu a také jako něco, co je ve vztahu k ostatním hvězdám a celé galaxii, protože Slunce není isolovaná jednotka, stejně jako sluneční soustava není isolovaným systémem. Jsou součástí větších organismů, jako je buňka součástí galaxie těla.

Profesor Huston Smŕth psal, že pochybuje, že se kdy bude moci dokázat existence vědomí, které je nad naším vědomím. Myslíte si, že existence takového vědomí by se dala nebo nedala vědecky dokázat?

SHELDRAKE: Nesouhlasím s Hustonem Smithem, že jediným způsobem, jak můžeme věci studovat vědecky, je pokusit se je napodobit určitým experimentem. Jestliže by to např. platilo o všech vědeckých disciplínách, tak by neexistovala astronomie. Nemůžeme provádět experimenty s galaxiemi, nemůžeme si galaxie přizpůsobit tak, abychom viděli, jak fungují, nemůžeme jim dát elektrický šok. Všechny stávající experimentální metody v astronomii prostě neplatí. Astronomie je věda pozorovací, ne experimentální. Myslím, že důraz na experimentální metody ve vědě je něco, co i Huston Smith trošku přecenil. Protože věda paradigmat, věda, ze které byla zrozena vědecká revoluce, je astronomie, a astronomie není experimentální věda ve smyslu, v jakém ji dnes známe.

Myslím, že jsme ve stejné pozici, co se týče respektu k vědomí hvězd a vesmírných těles, jako jsme ve vztahu k astronomii samotné. Nemůžeme dělat experimenty na Slunci nebo v galaxiích, můžeme jen pozorovat a naučit se z toho, co jsme pozorovali. Ale jestliže existuje vědomí Slunce, tak může být docela snadné nějakým způsobem s ním interagovat. Musíme interagovat prostě naším vědomím, spíše než fyzikálními nástroji. Mohu se toho spoustu dozvědět o svém těle z elektroencefalografu a elektrokardiogramu a podobných věcí. Ale pořád nebudu vědět, co se děje ve vašem vědomí. Jediný způsob, jak se skutečně na úrovni vědomí potkat, je být s vámi, hovořit s vámi, soucítit s vámi. Myslím si, že podobné metody bychom měli aplikovat, co se týče vědomí Slunce nebo galaxií nebo jiných vesmírných bytostí. Jestliže s nimi máme komunikovat, musíme to udělat jen prostřednictvím našeho vědomí. Možná prostřednictvím nějaké intergalaktické telepatie. A to je samozřejmě něco, co v současné metodologii fyzikální vědy neexistuje. To ale neznamená, že se s tím nedá nic dělat.

Vy tedy naznačujete použít vědomí na studium toho, co je normálně považováno za neživou hmotu nebo neživé systémy?

SHELDRAKE: Myslím, že bychom při studiu vědomí měli použít vědomí. Jestliže předpokládáme, že Slunce a galaxie jsou neživé, pak ta otázka vůbec nevznikne. Jestliže ale zkoumáme možnost, že jsou vědomé, pak tady vyvstává možnost aktuální vědomé komunikace. Jak by k tomu mohlo dojít, to samozřejmě nevím. Nezdá se mi ale, že by cesta vedla skrze nejrůznější druhy channelingu, komunikace s Plejádami a podobné věci. Myslím, že to je docela nebezpečná cesta. Já samozřejmě nevím, jak bychom měli začít, ale možná, že bychom se měli podívat na různé starší tradice, tradici hindskou, buddhistickou, tradici původních amerických indiánů a různé další tradice ve světě a zkoumat, co lidé říkali a co si mysleli o svém vztahu ke hvězdám. Většina tradic obsahuje různé ideje, že lidské bytosti jsou propojeny s hvězdami, a že lidské vědomí je také propojeno s nějakým vesmírným vědomím. V Japonsku se předpokládá, že císař sestoupil ze Slunce. Celý kult kolem pyramid a faraónů byl založen na ideji, že duše mrtvých faraónů mohou být nějak projektovány ke hvězdám, zvláště do souhvězdí Orion. Nové teorie o pyramidách, které se mi velmi líbí, tvrdí např., že tři pyramidy v Gize jsou zemským modelem pásu hvězd v Orionu. Staří Egypťané si představovali, že vědomí faraónů bylo do tohoto souhvězdí projektováno a nějak ty hvězdy nebo ta část nebe byla ve speciálním vztahu k Egyptu, k vědomí faraónů a k nejvyššímu vědomí, které může lidská bytost vůbec dosáhnout.

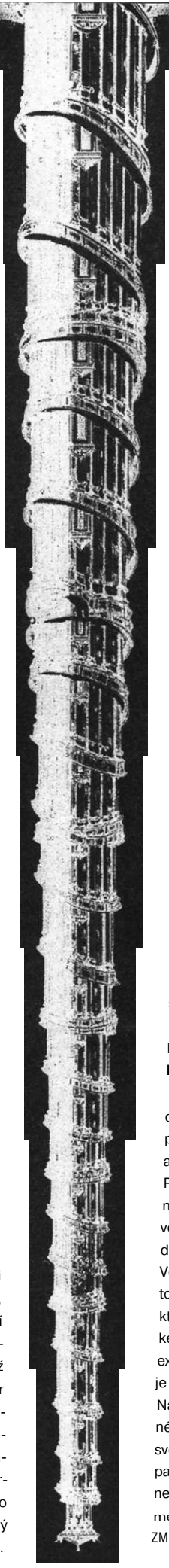
Je tu tedy značná suma informací z historie náboženství a z různých mytologií, které nám říkají, že lidé v minulosti měli k těmto věcem nějaký vztah. A tito lidé pravděpodobně strávili značnou část svého života po mnoho generací vztahem ke hvězdám, pravděpodobně leželi celé noci a pozorovali je. Pozorovali je velice pečlivě. Dnes už se skoro nikdo na hvězdy takto nedívá. Astronomové mají velice důmyslné teleskopy, které vnímají spíše radiové vlny a koukají spíše do obrazovek počítačů. Astrologové, ti vlastně nikdy na hvězdy nekoukají, ti se jen dívají do počítačů, kde mají vypočítané průběhy efemerid. Počet lidí, kteří skutečně pozorují hvězdy a něco o nich vědí, je stále menší. Jedná se jen o několik amatérských astronomů, několik navigátorů, kteří záměrně používají staré styly navigací. Jinak se moderní člověk vůbec na hvězdy nedívá.

Naznačujete tedy, že bychom měli navázat přímý kontakt v rámci studia těchto věcí docela jiným způsobem, než jak to obvyklá současná věda dělá?

SHELDRAKE: Věda většinou začíná od přímých kontaktů a pak jde do větších a větších detailů. Věda, která studuje zvířata nebo rostliny, začíná pozorováním zvířat a rostlin. Studiem přírody vlastně začala vůbec věda. A začala přímým kontaktem. Linné nedokázal vytvořit klasifikaci všech rostlin a všech květin tím, že by zkoumal pod mikroskopem jejich buňky, nebo že by isoloval jejich enzymy. Dokázal své obrovské dílo tím, že rostliny pozoroval, držel je, dotýkal se jích, cítil je, viděl je růst na poli nebo na louce a pak je vylisoval do listů svého herbáře. Studoval skutečné rostlinné formy. Měli bychom začít od přímého kontaktu a přímé zkušenosti. To je základ náší primární znalostí věcí.

Co si myslíte o neodarwinistech, jako je Richard Dawkins nebo Stephen Jay Gold, kteří věří, že evoluce nemá smysl a že je jen následkem náhodných šancí a mutací?

SHELDRAKE: Myslím si, že jako ve všem,"jde jen o akt víry. Vědecky nelze dokázat, že příroda nemá nějaký smysl. Je to jen zase určitý předpoklad, se kterým oni začali. Chtějí věřit, že příroda



nemá smysl a tak to říkají. Jsou materialisté a jejich způsob vnímání vesmíru, jejich filosofie nemá místo pro účel nebo nějaký smysl evoluce. Bez jediného kousku důkazu tak mohou dedukovat, že smysl tady není, protože sledují ty základní předpoklady, ze kterých vychází jejich světová filosofie. Myslím, že jsou připoutáni ke způsobu, jakým nazírají na svět a začali ne pozorováním, ale určitým dogmatem. Nemyslím si, že ve vědě existuje cokoliv, co by nám mohlo dokázat, že evoluce nemá důvod nebo smysl. Možná, že nikdy vědecky nedokážeme, že smysl má. Co ale vidíme, je různorodost organismů překvapivě dobře adaptovaných ke svému prostředí. Vidíme, že evoluce je překvapivě tvůrčí proces. Jejich filosofie říká, že je to pouhá náhoda a přírodní výběr. Ale jsou jiní evoluční filosofové, kteří říkají: dobře, přírodní procesy hrají svou část, ale nedají se aplikovat na organismus. Tvůrčí proces evoluce je záhada.

Tvořivost není nějaká slepá náhoda. Slepá náhoda to bude, když začnete svůj výzkum na základě dogmatu, že je to všechno jen slepá náhoda. A to je materialistické dogma. Alfred Russel Wallace zároveň a souběžně s Charlesem Darwinem objevil principy přírodního výběru a založil evoluční teorii; uzavřel své dílo s tím, že evoluce je řízena nějakými inteligencemi, které jsou součástí přírody. Je-li tedy evoluce řízena nějakými inteligencemi, neznamená to, že se tyto inteligence nutně musí podobat inteligenci lidských bytostí. Víte, každý vynález, každý přístroj, který byl vynalezen, každý reklamní slogan, každá nová kniha, každá nová hudební skladba nebo každé nové umělecké dílo je řízeno nějakou tvůrčí inteligencí. To ale neznamená, že víme, oč se tady jedná. To ale neznamená, že tyto tvůrčí inteligence pracují s nějakým mistrovským plánem, který řídí osud lidstva. Většinou pracujeme s velmi krátkodobými cíli. Já nemám dojem, že zatím vším je nějaká inteligence, která ví, oč se jedná. Jestliže se podíváte na různorodost života, existenci několika miliónů druhů brouků, tak získáte dojem, že tady jde o nějakou tvořivost pro tvořivost samu. Není jasné, proč by tady mělo být mnoho miliónů druhů brouků. Je znám slavný citát B. S. Haldena, kterého se někdo zeptal: pane Haldene, vy jste strávil mnoho let studiem života, co vám toto studium říká o charakteru Boha? A Halden odpověděl: zdá se, že má zvláštní zálibu v broucích.

Každý úzce antropocentrický pohled na evoluci a zvláště pak třeba idea, že celý vesmír vznikl jen proto, aby se na Zemi mohl rozvinout život, a aby na Zemi mohl vzniknout člověk, je spíše výtvorem těch chytrých hochů, kteří se chtějí stát profesory na prestižních amerických universitách. Je to potěšující jen pro naše kolektivní ego. Nevysvětluje to vůbec, proč potřebujeme milióny druhů brouků a nesčetně druhů mravenců a termitů v tropických deštných pralesích, kteří existovali už desítky nebo stovky miliónů let před tím, než se objevil na scéně člověk. Je to velká záhada. Záhadou je ale pro mě i to, proč západní věda, na rozdíl např. od židovské nebo křesťanské tradice, nepracuje s časem. My všichni, ať se nám to líbí nebo ne, jsme formováni západním smyslem pro proces, pro stávání se. Uctíváme historii a naše věci se rozvíjejí a mění v čase. Existují samozřejmě náboženské směry, které mají Boha, který nepracuje v čase. Existují směry, které vidí celý proces jako nějakou chybu, jako nekonečnou sérii cyklů zrození a smrti a znovuzrození a smrti atd. nekonečně dlouho. Když jsem žil v Indii, zjistil jsem, že někteří mí hindští učitelé tento názor bez pochybností přijímají. Zrovna tak theravádoví buddhisté. Jejich cílem je dostat se z tohoto světa vznikání a zanikání vertikálním způsobem pomocí individuální spásy. Nemyslím si ale, že tento názor je atraktivní pro většinu Evropanů. My jsme příliš kulturně podmíněni a příliš chceme spasit lidi nebo spasit svět nebo něco udělat. Je to zabudováno v naší kultuře. Možná, že je to jen jiný způsob reakce na pocit něčeho zázračného v přírodě kolem nás.

Domníváte se, že existuje nějaká objektivní pravda, zjistitelná vědecky, nebo je věda jen projekcí určitých základních předpokladů?

SHELDRAKE: Domnívám se, že všechna věda je jen projekcí určitých základních předpokladů. Vždycky se začíná hypotézou a ta záleží na určitých předpokladech. Vesmír je ale velice proměnlivý, záleží na tom, jak se na něj díváte. Jestliže věříte, že nejdůležitější věcí ve vesmíru je polarita, pak ji najdete všude. Vždyť to znáte, severní a jižní pól, kořeny a listy stromů, černá a bílá, světlo a tma atd. Jestliže myslíte, že nejdůležitější věcí ve vesmíru jsou trojice, pak je najdete ve všem, na co se podíváte. Jestliže myslíte, že to jsou čtyřky, pak všude najdete čtyřky. Čtyři světové strany, čtverce, rohy atd. Pořád můžete potkávat lidi, kteří jsou zastánci filosofií, že tajemství života tkví v tom nebo v tamtom a mají i pro to spoustu důkazů.

Vesmír může odrážet nekonečný počet různých směrů a náhledů. Ale ve vědě je způsob, jakým se rozhodujete, podmíněn experimentem. Ve filosofii můžete mít protichůdné myšlenkové školy, které spolu žijí tisíce let. Ale ve vědě je základním pravidlem hry, že někdo má nějakou hypotézu a někdo má nějakou jinou hypotézu. A můžete říci: dobře, tak teď uděláme experiment, abychom zjistili, který z vás je lepší. Je to jistým způsobem jakási soutěž. A tím, že souhlasíte s těmito experimenty a děláte je, ptáte se přirozeně, která hypotéza je lepší. Je to vlastně jako orákulum. Ptáte se přírody na otázku a odpověď přichází z experimentu. Jenže experiment skutečně ne vždy vyřeší otázku. Existuje spousta nevyřešených věcí v současné vědě. Evoluční teorie říká, že pokud zde žily mnohé formy života v minulosti, které teď neexistují, měly by se po nich najít určité stopy. A skutečně, nacházíme všude kosti zvířat, která už dávno neexistují. Pak je zde idea, že všechny formy života jsou nějakým způsobem spojeny, a že všechny zvířata a všechny rostliny jsou součástí jedné veliké rodiny. A skutečně, když se podíváte na jejich DNA a jejich proteiny, zjistíte, že jsou všechny spojeny. Že jsou zde na molekulární úrovni značné podobnosti. Myslím si, že tyto důkazy se vyvíjejí v čase. Myslím si, že některé věci jsou podpořeny těmito důkazy a člověk může některé otázky skutečně podpořit určitými důkazy. Jenže existuje i spousta metafyzických otázek, např. jaký má evoluce smysl? A na tyto otázky nikdy důkaz nenajdeme.

Pomohly by vědě určité předpoklady, nebo určité otázky, které by ji mohly otevřít novým směrům?

SHELDRAKE: Věda je nevyhnutelně založena na předpokladech o přírodě a vesmíru. V 17. století většina vědců začínala pomocí neoplatonské koncepce Boha, který je nadčasový a prostupuje vším vesmírem a všechno je v zásadě matematika. Podle jejich názoru mysl Boha byla naplněna matematickými rovnicemi a formulemi, které tvarovaly a vládly celé přírodě. Konvenční vědecké předpoklady universitních němých zákonů přírody jsou právě z této neoplatonské teologie 17. století odvozeny. Většina vědců samozřejmě vynechala Boha z toho konceptu světového stroje, ale to co zbylo, je idea věčných zákonů přírody, které jsou na věky fixní a platné v celém vesmíru. Také teorie Velkého třesku na tomto předpokladu závisí. Předpoklad, že tady existují nikdy se neměnící universální zákony od samého začátku, je zase jen čirý předpoklad. Není pro to žádný empirický důkaz. Na místo toho se v posledních letech zjišťuje, že právě ty neměnné zákony a konstanty se různí. Např. taková konstantní rychlost světla. Jestliže se podíváte na údaje, tak zjistíte, že v posledních padesáti nebo stech letech, se konstantní rychlost světla vlastně neustále mění. Tyto fluktuace jsou považovány za jakési experimentální chyby. Já ve své knize SEDM EXPERIMENTŮ, KTERÉ MOHOU ZMĚNIT SVĚT uvádím více takových základních konstant a pokládám

otázku, jak moc jsou základní. Empirické důkazy ukazují, že nejsou příliš konstantní, že se mění. Předpoklad tvrdí, že jestliže empirická fakta ukazují variace, pak musí být fakta chybná, protože víme, že jde o konstantu, protože jsou prostě konstantní. Věda je založena na metafyzických předpokladech o podstatě vesmíru a právě fakt, že určité konstanty nebo věčné zákony se vlastně mění, ji trochu popírá.

Velká část mé vlastní práce je založena na předpokladu, že tzv. zákony přírody možná nejsou vždy neměnné a proč by se v evolučním vesmíru nemohly vyvíjet. A ony se podle mého názoru skutečně vyvíjejí, nejsou to zákony, možná to jsou spíše zvyky. Možná je to spíš určitá paměť přírody. A tyto zvyky se vyvíjejí v čase. Nejsou to fixní zákony, které zde byly od začátku. Většina vědců je ale bere za jednou pro vždy dané, jako něco, o čem se nedá diskutovat. Myslím si tedy, že věda je založena na všech různých druzích předpokladů o podstatě našeho světa, které jsou ale v základě teologické nebo metafyzické.

To zní, jakoby vesmír, který popisujete, byl mnohem dynamičtější a také mnohem záhadnější...

SHELDRAKE: Ano, vesmír vědců je vesmír racionality. Je to myšlenka, že skutečnost kolem nás je tvořena racionální, matematickou myslí. A že jedině platná a skutečně ceněná forma lidského myšlení je racionální, matematické myšlení. Tak jak ho provozují největší matematikové nebo nositelé Nobelových cen za fyziku a všechno ostatní jsou jisté nedůležité detaily, které prostě ještě nebyly prozkoumány. Pravda podle těchto lidí leží právě v nekonečném světě matematiky. Je to jistým způsobem mystické, protože je to založeno na jistém druhu mysticismu. Všechno to začalo u Pythagora ve starém Řecku a v jeho mystické škole. Z toho tedy plyne, že konvenční věda je jakýmsi druhem mystického myšlení, což mnozí vědci už dávno přestali vnímat a přestali si všímat určitých dogmat ve vědě. Sama věda zjistila a doložila mnoha daty, že vesmír se neustále vyvíjí. Proč bych se tedy nemohl zeptat: dobře, pokud se vesmír neustále vyvíjí, měly by se vyvíjet také ty tzv. neměnné zákony...

Pokud vím, vy jste deset let učil na universitě. Co vás tehdy přimělo opustit zavedený a vcelku pohodlný akademický život a pustit se na velmi riskantní cestu? Hrála v tom nějakou roli duchovnost?

SHELDRAKE: Už když jsem učil v Cambridge, byl jsem si vědom omezení biologických teorií. Přestože se mi líbilo dělat výzkum a učit biologii, stále více jsem si uvědomoval, že mechanistická teorie je jen velmi omezeným způsobem, jak je možné se na přírodu dívat. Nekorespondovala s celou řadou věcí, například s jakousi plností a komplexností toho, co dělají rostliny a živočichové. Izolovat třeba určité enzymy vám pomůže zjistit něco o organismu, ale neřekne vám to nic o tom, v jakých vztazích žije, jak se chová v přírodě.

Rozhodl jsem se, to bylo v roce 1968, že strávím rok v Malajsii. Cestou tam jsem tři měsíce cestoval po Indii, a to mne velmi ovlivnilo. Náhle jsem spatřil naprosto fascinující kulturu, která přede mnou odkrývala hloubky, o kterých mi doma nic neřekli. Začal jsem meditovat, po návratu do Anglie jsem chvíli praktikoval transcendentální meditaci, a pak jsem zkoušel i jiné formy indické meditace. Nechtěl jsem pak znovu nastoupit omezenou cestu redukcionismu, a tak jsem si našel v Indii práci v mezinárodním zemědělském institutu a tam jsem pracoval přece jen konkrétněji na výzkumu obilí atd. Hlavní ale bylo, že jsem mohl žít v Indii. Pět let jsem pracoval v Hajdarabádu. Během té doby jsem měl možnost více studovat súfismus a hinduistickou filosofii. Navštěvoval jsem různé ašramy, hovořil jsgm s mnoha guruy, ale nejvíc jsem byl upoután prostým venkovským hinduismem: tím, jak lidé vykonávali své rituály, jak každé ráno obětovali posvátným rostlinám a vítali slunce, jak pravidelně vykonávali poutě k chrámům a posvátným místům. Obdivoval jsem způsob, jakým se chovali k posvátným kravám, stromům, ale i krysám a hadům. Moc se mi tohle zposvátnění přírody líbilo. Dále jsem se zabýval hinduistickou filosofií, ale zároveň jsem obdivoval to, čím filosofové pohrdají - lidové praktiky. To bylo to, co mne vzrušovalo, protože se jednalo o posvátný vztah k zemi a přírodě. Úplně jiný než ten náš.

Zpočátku mne to šokovalo. Pak mi to ale poskytlo mnohem širší pohled na přírodu a další věci. Uvědomil jsem si ale, že se nemůžu stát hinduistou - že by bylo směšné, kdybych v Londýně chodil v indickém oděvu a předstíral, že jsem Ind. Navštívil jsem několik guruů a žádal je o radu. Jeden mi řekl, co jsem rozhodně neočekával: „Vyrostl jsi v křesťanském prostředí, takže bys měl sledovat cestu křesťanství. Všechny cesty vedou k Bohu a tak sleduj cestu svých předků." To mi dávalo smysl. Pak jsem potkal otce Bede Griffithse, který se stal mým hlavním učitelem v Indii. Žil jsem v jeho indickém ašramu více než rok a půl. On byl benediktinský mnich, ale protože žil v Indii, studoval i indickou duchovnost. Byl pro mne mostem mezi dvěma odlišnými kulturami a pomohl mi opět se propojit s mystickou tradicí v křesťanství, o které jsem se doma nic nedověděl.

Spřátelil jsem se tam také s Krišnamurtim a později jsem se s ním dost často stýkal. Byl velmi příjemný společník a skutečný mistr v kladení otázek. Pro mnohé nebyl dost srozumitelný, já jsem s ním ale zažil hodně příjemných a legračních rozhovorů.

Myslíte, že je možné vědecky pracovat a přitom být věřící?

SHELDRAKE: Samozřejmě. Víme přece, že mnoho významných vědců bylo velmi duchovní osobností. Michael Faraday, například, člověk, který objevil elektromagnetismus, byl extrémně věřící a laskavý muž. Newton věnoval stejný čas jak studiu vědy, tak duchovnosti. Dokonce i Descartes studoval teologii.

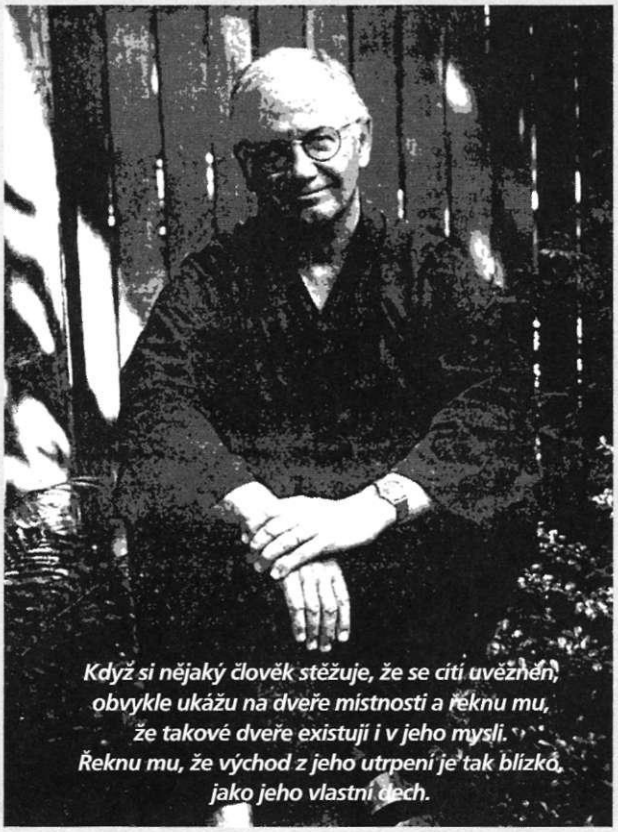
Samozřejmě, právě tak snadno člověk najde vědce, kteří byli extrémními a dogmatickými ateisty, neřadil bych je ale mezi ty největší vědce historie. Darwin byl na sklonku svého života ateista, ale ne dogmatický.

Podle mne je věda poznávací metoda, která zahrnuje učení pomocí zkušenosti. Není v tom nic, co by nemohlo být kompatibilní s duchovním životem, protože duchovní život také začíná a končí zkušeností. Nekompatibilní je ovšem dogmatický ateismus a materialismus, který určitým částem současné vědy dominuje a pro některé vědce je dokonce totožný s vědou samotnou. To je ale jen paradigma. Vědecký model reality se mění a věda také. Před rokem 1960 většina lidí věřila, že vesmír je nekonečný, pak se začal prosazovat názor, že i vesmír se vyvíjí. Před Darwinem většina vědců věřila, že svět byl stvořen roku 4004 př. Kr., po Darwinovi se náš model času velmi změnil.

Vědu netvoří nějaký soubor doktrín. Věda je metoda zkoumání, idea postupného budování výzkumu na základě předchozích zjištění, ale také na základě otevřenosti k novým idejím. A to je, myslím si, kompatibilní i s duchovností. Nemyslím, že kdy můžeme vědecky dokázat některé duchovní pravdy. Věda je omezený způsob výzkumu. Nazírá opakující se aspekty světa přírody a její pole zájmu je tak relativně vymezeno. Duchovní zkušenost zahrnuje jen limity vědomí a podstaty vědomí. Věda by se s psychologií měla snažit zkoumat alespoň část tohoto pole. Duchovní výzkum je ale daleko širší než sféra vymezená vědou. Nevidím však mezi nimi žádnou nekompatibilitu.

Rozhovor s Rupertem Sheldrakem vedl Hal Blacker, šéfredaktora vydavatel časopisu What Is Enlightenment (http://www.mok5ha.0rg/wle)

LEKCE DÝCHÁNÍ



ROZHOVOR S LARRY ROSENBERGEM

Larry Rosenberg, potomek ruských židů, vyrostl v Brooklynu, v New Yorku. Jeho otec byl taxikář. Larry vystudoval psychologii a učil na Harvardské universitě. V 60. letech slyšel na přednášce Krišnamurtiho kritizovat americké školství. Když se děkan fakulty zeptal, jakou tedy vidí pro vyšší vzdělání v USA budoucnost, Krišnamurti odpověděl, že žádnou. Larry Rosenberg v tu chvíli pochopil, že našel své posláni, stal se žákem Krišnamurtiho a začal vyučovat meditaci. V průběhu let Rosenberg studoval meditaci i u jiných guruů a mistrů v Thajsku, Barmě, Korejí, Japonsku a Tibetu. Byl jedním z prvních učtelů Insight Meditation Society, která byla založena před dvacetiletý.

Před deseti lety založil Rosenberg Cambridge Insight Meditation Centre (adresa 331 Broadway Cambridge, MA 02139, USA, telefon 617441-9038) a snaží se pomáhat lidem ve městě.

V místnosti, kde medituje, má mezi jinými i fotografie Krišnamurtiho, Dalajlámy, Thich Nhat Hahna, Soen Su nima a Ajahna Buddhadasy Rozhovor, z části uveřejněný v publikaci INSIGHT, vedl David Guy.

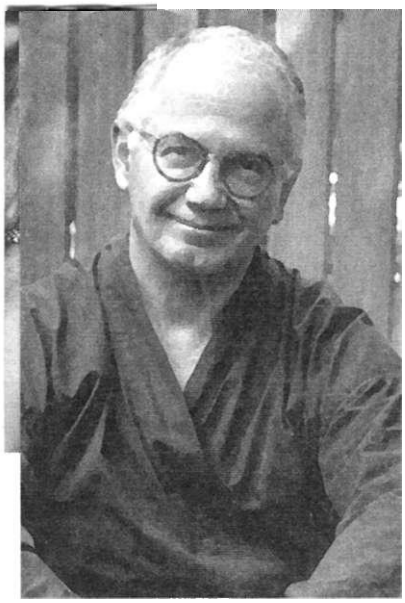
Měl jste hodně učitelů. Jak má začátečník najít toho svého učitele a jak pozná, že právě ta a ne jiná cesta je ta pravá?

Rosenberg: V jedné Castanedově knize se Castaneda ptá dona Juana na totéž, a don Juan mu radí, aby si svou duchovní cestu vybral srdcem. Castaneda se tedy zeptal, jestli to není ta obtížnější cesta, a don Juan řekl, ne - všechny ostatní jsou obtížnější. Zjistil jsem, že to je pravda.

Vždycky jsem toužil dělat to, pro co jsem byl zrozen, zvláště když jsem viděl svého otce, který své poslání celý život marně hledal. Už tehdy jsem viděl, jak může být ničivé dělat to, co člověka nenaplňuje. Vyzkoušel jsem proto hodně věcí a způsobů a cest, každá ale končila slepou uličkou. Když jsem učil na universitě, bylo to téměř to pravé. Vždycky jsem byl ale téměř posedlý touhou nepromarnit život, najít své pravé poslání. Viděl jsem kolem sebe tolik zmařených životů. To mne postupně přivedlo na duchovní dráhu a vedlo i mnoha duchovními tradicemi.

Žádná cesta není nikdy stoprocentní. Součástí praxe je také poznávání jiných tradicí a možností - jinými slovy trénink objevování vnitřní moudrosti a úrovně bdělosti vědomí. Snažil jsem se vše poměřovat Buddhovým výrokem, že život je jen utrpení a že existuje cesta, jak se utrpení zbavit. Vždycky jsem se sám sebe ptal: „Pomůže mí tento způsob života, toto učení, tento učitel zbavit se utrpení? Je můj život snazší? Jsem méně egoistický?"

Všechny semináře a meditační pobyty jsou nádherné a samozřejmě pomáhají, ale jestliže je člověk provozuje na úkor cti - tedy skutečného poznání sebe sama, způsobů, jak člověk žije, jestli nezpůsobuje sobě a jiným lidem utrpení - pak tomu moc nevěřím. Můžeš být pilný a soustředěný, ale pokud neznáš sám sebe, něco se zvrhne a ty způsobíš utrpení.



Musel jste někdy podstoupit nějakou terapii?

Rosenberg: Ne. Jistou dobu jsem byl proti psychoterapeutům zaujat, protože když jsem učil psychiatrii na lékařské fakultě, zjistil jsem, že učím spoustu neurotiků, a že vlastně ani nechci skutečně poznat sám sebe. Musel jsem trpět trošku víc, dokud nebylo kam utéct a nemusel jsem se na sebe podívat pečlivěji.

Dnes jsem přesvědčen, že kdyby psychoterapeuti nepřipravili půdu, buddhismus by neměl kam zapustit kořeny. Freud a jeho následovníci zlegitimizovali možnost klást si nepříjemné otázky, zkoumat vlastní mysl a vědomí.

Někdy mi připadá, že pokud bylo neřestí generací mých rodičů alkoholismus, neřestí naší generace je workoholismus. Posedlost prací. V 60. letech se běžně hovořilo o tom, že technologie nám zařídí snazší a lepší život, jenže se stal opak: technologie už je tady, ale nikdo si moc neužívá.

Co obvykle říkáte člověku, který se vymlouvá, že nemůže cvičit, protože na to nemá čas?

Rosenberg: Ptám se jinak: Máte čas na dýchání? My lidé máme neuvěřitelnou schopnost žít a ještě si přitom být vědomi, že žijeme. Vipassánová meditace tuto schopnost jen posiluje, člověk pak stále intenzivněji a zřetelněji vidí, jak žije.

Když mi někdo vysvětluje, že je příliš zaměstnán a nemůže meditovat, je to proto, že pro možnost tiše sedět prostě ještě nedorostl. Není připraven. Lidé se domnívají, že je to jakýsi luxus navíc a že to tedy musí dělat až poté, co udělají všechno ostatní. Ale jestliže to zkusíte a vydržíte, a bude-li to na vás mít nějaký vliv, to ostatní pak už nebude důležité. Místo abyste hledali prostor, kam byste čas pro meditaci vsunuli, začnete měnit návyky svého života, abyste tam měli víc času na meditaci.

Nechci lidem říkat, jak mají žít. Spíše bych je chtěl povzbudit, aby prozkoumali, jak žijí. Jakmile tomu začnou věnovat pozornost, přirozeně a postupně začnou některé věci opouštět a jiné posilovat. Pak je pro některé čas pro program „buddhistický způsob života", ale zájem musí vyvěrat zevnitř. Nevěřím na zvnějšku dodané programy.

Mnozí lidé jsou přesvědčeni, že prožíváme velmi temné období se všemi těmi drogami, válkami, s nárůstem populace, znečištěním životního prostředí atd. Převládá pesimismus. Cítíte to taky, a jak se na to dívá buddhismus?

Rosenberg: I kdybyste mi stokrát říkal, že konec už se blíží, stejně budu pokračovat ve své praxi. Kdybyste mi říkal, že zítra bude na Zemi ráj, i tak budu pokračovat v tom, co dělám. Je-li tu něco temného a finálního, je to i ve mně, a pak stejně musím začít u sebe. Blíží-li se konec světa, přispívám k němu svou troškou i já svou nevědomostí, svou hloupostí, nenávistí a dezilucí. Nejprve si musím zamést před vlastním prahem.

Předpokládejme, že mi vědecky dokážete, že všechny ty řeči o karmě a reinkarnaci jsou nesmysl, a že Buddha nikdy neexistoval, že to je všechno jakési kolektivní fantazie - přesto budu dál dělat co dělám. Jakou jinou alternativu mi nabídnete - nebýt bdělý? Poznávání sebe sama a života je nádherné dobrodružství, zvláště pokud zkoumáte vy sám, osobně. Nejde o to jen číst a opakovat slova Buddhy. Jak tomu rozumím, i jeho zájmem bylo, abych si dokázal svou knihou života listovat sám. Neznám zajímavější způsob života.

Má žena Alma se věnuje sociální práci, pomáhala v Salvadoru, v Nikaragui, ale problémem je, že ji to vyčerpává a cele pohlcuje. Jak pomáhat bližním a nedat se pohltit?

Rosenberg: Je jistě hezké i nutné něco pro tento svět dělat, ve smyslu Buddhova učení, a je samozřejmě lepší, když to, co děláme, lidem pomáhá. To, že se Alma rozhodla pracovat pro druhé, je chvályhodné. Znám ale i hodně jiných lidí, kteří se podobně vrhli až po uši do charitativní práce, jen je třeba si uvědomit, že hodný člověk ještě není svobodný člověk. Ne že bych měl něco proti tomu, aby Alma pracovala v Salvadoru. Problém nastane, když Alma pracuje v Salvadoru proto, aby se nemusela zabývat Almou. V jistém smyslu tak nestačí sloužit dvěma pánům - jednomu, který pomáhá ostatním (a kdo by mohl mít nějaké námitky?), a druhému, který by měl pomoci Almě osvobodit Almu. Pokud člověk pracuje skutečně na 100%, pak každá práce zušlechťuje. Pokud tak jen oddaluje práci na sobě samém, stále je to spiše problém ega. Maska „starostlivé a ochotné Almy" pak jen udržuje egoistickou pozici „já, mně". To, co je třeba, je osvobození od připoutání k maskám či iluzím o sobě samém.

Pokud Alma pomáhá jiným, ale nedokáže pomoci sobě, pak i její pomoc jiným je limitována.

Když už o tom hovoříme, jak se staví buddhisté k práci? V naší kultuře samo slovo práce mnoha lidem zrovna nevoní.

Rosenberg: Nenajde-li člověk práci, kterou miluje, měl by alespoň najít způsob, jak milovat práci, kterou dělá. Mým prvním učitelem buddhismus byl korejský zenový mistr Soen Su Nim. Často se mne ptával: „Larry, jaký je tvá skutečné práce?" Správná odpověďzněla: „Moje skutečná práce je proniknout až k poznání pravdy." Cokoliv člověk dělá, může dělat dobře a navíc to může obohatit jeho vnitřní život. V Koreji existují příběhy prostitutek, které byly velkými bodhisattvy. Podle jejich tradice i v takových podmínkách lze vyučovat buddhismu a pravdě.

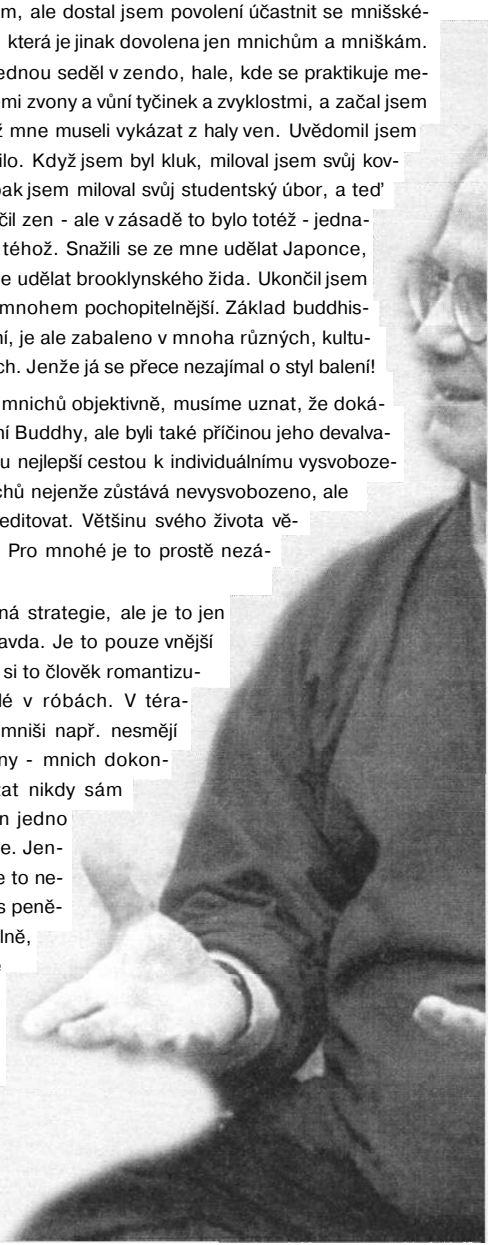
Buddhistická tradice ale rozlišuje klášterní či mnišský a světský život. Byl jste někdy mnichem?

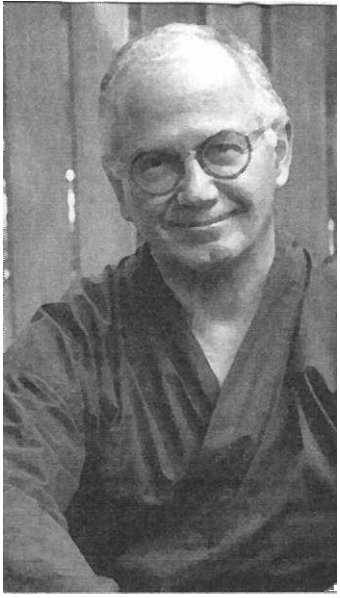
Rosenberg: Strávil jsem řadu let v Koreji a Japonsku v mnišské róbě - nebyl jsem přímo mnichem, ale dostal jsem povolení účastnit se mnišského života a prodělat praxí, která je jinak dovolena jen mnichům a mniškám.

Pamatuji se, jak jsem jednou seděl v zendo, hale, kde se praktikuje meditace, obklopen všemi těmi zvony a vůní tyčinek a zvyklostmi, a začal jsem se hystericky smát tak, až mne museli vykázat z haly ven. Uvědomil jsem si totiž, že se nic nezměnilo. Když jsem byl kluk, miloval jsem svůj kovbojský oblek a klobouk, pak jsem miloval svůj studentský úbor, a teď jsem seděl v klmonu a cvičil zen - ale v zásadě to bylo totéž - jednalo se jen o dospělou verzi téhož. Snažili se ze mne udělat Japonce, a přitom bylo těžké ze mne udělat brooklynského žida. Ukončil jsem pak výcvik, ale bylo mi to mnohem pochopitelnější. Základ buddhistického učení je universální, je ale zabaleno v mnoha různých, kulturami podmíněných baleních. Jenže já se přece nezajímal o styl balení!

Podíváme-li se na život mnichů objektivně, musíme uznat, že dokázali uchovat a předat učení Buddhy, ale byli také příčinou jeho devalvace. Mnišský život je asi tou nejlepší cestou k individuálnímu vysvobození, přesto ale mnoho mnichů nejenže zůstává nevysvobozeno, ale ani se nenaučili dobře meditovat. Většinu svého života věnují studiu a ceremoniím. Pro mnohé je to prostě nezáživná práce.

Klášterní život je výtečná strategie, ale je to jen strategie, ne absolutní pravda. Je to pouze vnější forma, konvence. Jakkoli si to člověk romantizuje, pořád jsou to jen lidé v róbách. V téravádovém buddhismu se mniši např. nesmějí dotknout peněz nebo ženy - mnich dokonce nesmí se ženou zůstat nikdy sám v místnosti - a smí jíst jen jedno jídlo denně. I to je strategie. Jenže v našich podmínkách je to nesmysl. Musíme zacházet s penězi, většina z nás žije i sexuálně, pravidelně jíme. Jen se musíme naučit užívat veškerou tuto energii rozumněji.





Vy jste nikdy netoužil stát se mnichem?

Rosenberg: Ne. Vychutnal jsem si všechny aspekty mnišského života, ale nikdy jsem nezatoužil mnichem se stát. Zažil jsem několik lidí, kteří se stali mnichy a způsobili si tím dosti značné problémy, především v soukromém životě. Jaksi nezvládli každodenní život, a tak odešli do ticha kláštera. V jistém smyslu je dnes mým posláním takové lidi připravit zpátky do života. Když totiž někdo začne meditovat, aby utekl před problémy, je to zase jen forma. Znám takové, kteří naplno žijí jen v klášterech či na dlouhých meditačních soustředěních, a „ven" si jdou jen vydělat na další meditační soustředění. A pokud jsou „venku", mluví jen o tom, jak krásné bylo to poslední soustředění. Mezitím jim ale uniká skutečný život.

To byl jeden z důvodů, proč jsem založil své meditační centrum. Cítil jsem, že potřebujeme právě uprostřed všednodenního šílenství nějaké místo, kde by člověk mohl na všechno dokonale zapomenout, ale které by ho také naučilo, jak meditovat a duchovně žít i uprostřed města.

A co mezilidské vztahy?

Rosenberg: I ty mohou být duchovním cvičením. Pokaždé, když se setkáme s druhým člověkem, můžeme na svých pocitech zkoumat, jak jsme na tom - třeba co se týče našeho ega. Pro mne tedy není rozpor v tom, že jsem ženatý. Medituji, nebo, chcete-li, praktikuji duchovnost jak na meditačním polštáři, tak v kuchyni. To je život.

Židé například nemají klášterní tradici a rabíni jsou ženatí. Dokonce jejich esoterické učení tvrdí, že na duchovní život je člověk skutečně připraven, až když má čtyřicet dva let a nejméně dvě děti. To dává smysl. Buddha sice založil mnišský řád, ale to přece není jediná možná cesta kduchovnosti.

V buddhismu existuje tradice celibátu. Jenže se zdá, že se tím otázka sexuality nevyřešila.

Rosenberg: Nelíbí se mi pokusy nějak sexualitu legalizovat třeba nařízením, že všichni by měli být ženatí a vdané. Mohu se ale nějak pokusit vyřešit otázku, jak zodpovědně a rozumně vyřešit problém sexuální energie. Jsem přívržencem pragmatického řešení. Především by oba partneři měli vědět, co dělají. Měli by k sobě být čestní. Citliví.

V této souvislosti často používám slovo intimita. Intimita praxe, vyjádřená sexuálně, se neliší od zbytku toho, co v životě člověk dělá. Je mezi vámi a vaším partnerem nějaký pocit oddělenosti? Takovýto pocit oddělenosti přijde, když jsem příliš zaměstnán obchodem, nebo když myslíte na jinou osobu, nebo když jste myšlenkami někde jinde. Jste se svým partnerem, ale ne doopravdy. Jsou-li oba partneři bdělí a vědomi si sebe navzájem, jejích sexuální život je pak tvořivější a neprochází extrémními propady.

Zdá se, že buddhismus je v módě. Vy ale hovoříte o nebezpečí, tkvícím v úspěchu buddhismu.

Rosenberg: To je opravdu problém, kterému teď musíme čelit. V téhle kultuře není nic více zničujícího než úspěch! Třeba psychoterapie: po několik generací byla reprezentována celou řadou velmi oddaných a pracovitých lidí. Pak najednou začala mít úspěch. A ten přived! na scénu řadu neskolených a nekompetentních terapeutů. To samé se přihodilo, pokud jde o jógu. Já sám jsem poznal několik výjimečně dobrých cvičitelů hata jógy, ale teďje jóga většinou jen problémem zeštíhlení stehen nebo zpevnění břicha a zadečku. Co by si o tom pomysleli všichni ti velcí indičtí učitelé?

Totéž se dnes děje, pokud se týká buddhismu. První generace západních učitelů, a já jsem jedním z nich, odjela do Asie a přivezla toto učení zpátky do USA a Evropy. Byla to velmi obtížná práce, ale měla i prvky romantiky. Věděli jsme, že jsme nalezli skutečný poklad a dali jsme našemu poslání vše, co jsme měli. Cítili jsme, že jsme součástí hrdinské cesty s jasným cílem. To, co se ale děje dnes, je o penězích, sexu, prestiži, slávě, médiích a snadném životě. Buddha předpověděl, že zánik buddhismu přijde z něj samotného. Jsme lidé a jako takoví se snadno necháme opít rohlíkem a podminovat si to, co je nám nejdražšího.

Můžete být konkrétnější?

Rosenberg: Jednou ke mne přišel na rozhovor do Insight Meditation centra jeden hoch a řekl: „Prodělal jsem pětidenní kurz redukce stresu s doktorem Kabat-Zinnem. Jsem lékař. Pracoval jsem deset let jako plicní specialista. Ale to už dělat nechci. Pracoval jsem v nemocnici v New Jersey a mám plán, že tam otevřu nový pavilon redukce stresu. Co si o tom myslíte?"

Řekl jsem mu: „Kolik let jste se připravoval a školil, než jste začal pracovat jako plicní specialista? Myslíte si, že mysl je méně složitá než plíce? Jste přesvědčen, že rozumíte své vlastní mysli? Jestli ano, klidně si otevřte svůj pavilon." Později jsem se doslechl, že si ten pavilon skutečně otevřel.

Zdá se, že Američané chtějí guma jako autoritu, která jim dá vše, co potřebují. Jak se s tím vyrovnáváte vy?

Rosenberg: Nemám nic proti vztahu guru - žák, poméhá-li lidi vysvobozovat. To ale není model, podle kterého pracuji. Buddha podle tradice jen naznačuje cestu. To vy sám se musíte na tu cestu vydat. To je to, co se mi na buddhismu tak líbí: cesta zodpovědnosti. Já jsem jen takový vrátný. Přijde člověk a řekne: „Jsem uvězněn v téhle místnosti, jsem nešťastný." Ukážu ke dveřím a řeknu mu, že ty dveře existují jen vjeho mysli. Řeknu mu, že má k východu ze svého utrpení tak blízko, jako ke svému dechu.

Byl kdysi jeden japonský zenový mistr, který již prošel všemi koany. Pak jeho zenová komunita objevila, že měl celkem pět milostných poměrů a propukl skandál. Jeho žena nic netušila, stejně jako žádná z těch milenek netušila o těch druhých. Opustili ho všichni jeho západní žáci. On se k tomu odmítal vyjádřit a jen dál hrál roli zenového mistra.

Vyřešil všechny koany, ale nevyřešil koan sexu. Moc se mi ta historka ze života líbí, i když je vlastně smutná. Jsou ijiní učitelé dharmy, kteřívnových situacích zjistili, že jejích vzdělání v jistých věcech neodpovídá nárokům moderního života a z nich se nestali soucitní, moudří a vyrovnaní lidé.

Zenový mistr Učijama se jednou zeptal jednoho z mnichů: „Jak vás mistr Učijama učí předávat poselství zenu? Jak vychovává zenové mistry?" Mnich odpověděl: „Nedělá to. Říká, že se nikdo na světě nemůže naučit zen." To se mi líbí. Pokud někdo tvrdí, že zvládl život... přinejmenším přehání. Znám lidi, kteří jsou velmi vzdělaní a soucitní a moudří - jsou ale hotoví? Život jde stále dál a přináší nové a nové překážky a pastí. Respektuji tedy všechny, kteří něco dokázali, ale nepřeceňuji jejich „rodokmen". Vždyť jde pořád o jedno: jsi tu, teďa tady, jak se o sebe dokážeš postarat?

Mně osobně nejvíc vyhovuje, když mohu lidem domáhat, aby sami dosáhli poznání, že jim nikdo nepomůže, že se musí na duchovní cestu životem vydat sami. Že se musí naučit být si vědomi sebe sama a neustále se učit. Když se ten člověk pak už neukáže, vím, že se mi to podařilo.

Jednou se jedna žena zeptala Krišnamurtiho: „Víte, chodím na vaše přeď nášky už patnáct let, a konečně jsem pochopila, o čem mluvíte." „A co to je, paní?" zeptal se Krišnamurti. „Mluvíte o tom, že ml nijak nemůžete pomoci." A on řekl: „Správně, paní."

(Z časopisu Sun, srpen 1996, přeložil VM)

Súfijský učitel

John W. GROFF, jr.

„Vyprávějte nám o tom súfijském učiteli," řekla.

Když přijdou do mého meditačního centra v Alabamě lidé poprvé, říkám jim, že se mohou kdykoliv zeptat na cokoliv, co se týká metafyziky a meditační praxe. Večer, předposlední den delšího meditačního kurzu, jsem se rozhodl, že Karen, která do té doby seděla výborně, ale pak jakoby najednou ztratila všechnu energie, pomůžu. Rozhodl jsem se, že jí budu vyprávět o části své Cesty.

„Vyprávějte nám o tom súfijském učiteli."

Súfista. Nikdy jsem nevyslovil jeho jméno a možná ani žádné neměl. A ani on se nikdy nezeptal na moje jméno.

Začalo to v roce 1965. Na místě, které se jmenovalo Vietnam, svaté bytosti, které se inkarnovaly do severoamerických těl, byly zabíjeny a zabíjely svaté bytosti, které se inkarnovaly do asijských těl. Na jiné části planety byla jiná skupina svatých bytostí, tentokrát z Indie, zaujata válkou s jinými svatými bytostmi muslimského vyznání z Pákistánu. A právě v Pákistánu jsem tehdy měl dva roky žít a pracovat.

Večer předtím, než jsem měl odletět z Okinawy, kde jsem žil už šestý rok, do Pákistánu, jsem se zúčastnil posledního do-*kusanu,* rozhovoru se svým zenovým mistrem. Jmenoval se Takameni, a protože prý znal jen dvě slova anglicky, mluvil jsem s ním jako obvykle pomocí tlumočníka. Poděkoval jsem mu za vše, co mi dal a rozloučil se s ním. Když tlumočník zmlkl, Takameni dlouho mlčel, s tváří bledou a výrazem, jako kdyby právě existoval v nějaké velmi vzdálené realitě. Když nakonec promluvil, řekl mi čtyři věci. Prý mi nikdy nedal nic, co bych neměl, ještě než jsem se narodil. Dále řekl, že nic se nestalo náhodou, a že můj čas strávený s „mohamedány" bude absolutně karmický. Pak řekl, abych vyhledal „tlustého muže". A nakonec vyčerpal své znalosti angličtiny tím, že mí řekl: „Jen seď."

Během mé první noci v Pešaváru, na území, kterému se říká západní Pákistán, bombardéry, které USA prodaly vládě Indie, bombardovaly městské letiště, bráněné protlletadlovými děly, které prodaly USA vládě Pákistánu. Usínal jsem v úvahách nad nově objeveným zjištěním, že protíletadlová děla z USA dokáží sestřelit letadla z USA.

O tři dny později mne zahradník Sadiq našel, jak se zkříženýma nohama v přece jen chladnějším vzduchu medituji v zazenu. Když jsem skončil a otevřel oči, uviděl jsem ho před sebou. Nedokázal skrýt své vzrušení: „Vy meditujete!" Téměř křičel: „Vy jste byl v sámadhí! Ale Američané přece nemeditují. Kde jste se to naučil? Kdo je váš učitel? Musím vás vzít ke svému učiteli!"

Příštího večera mne skutečně zavedl k súfljskému mistrovi, který vyučoval rádža jógu a *dhyanu,* meditaci. Seděl na podlaze, obklopen svými žáky, a byl velmi tlustý.

Začal jsem třikrát týdně navštěvovat jeho lekce a účastnit se společných meditací. Vyučoval v urdštině, ale kdykoliv jsem tam byl já, vždy po nějaké chvíli, s pohledem upřeným na mě, přeložil do své rychlé; ale srozumitelné angličtiny obsah toho, co předtím řekl. Asi po dvou týdnech, když jsme se rozcházeli, mí pokynul, abych zůstal, a když jsme osamělí, zeptal se, jestli se chci stát jeho žákem.

„Chtěl bych poznat vaše učení," řekl jsem. Nastalo dlouhé ticho. Uvažoval jsem, že jsem sice byl upřímný, ale možná jsem narušil nějakou etiketu a snad jsem z jeho pohledu byl i drzý. Měl vůbec někdy nějaké západní žáky?

„Několik," řekl s úsměvem a já si uvědomil, že mi četl myšlenky. A pak se stejným úsměvem řekl, že mohu zůstat a poznávat jeho učení.

Takameni mne učil o podstatě všech věcí a ukázal mi, jak srdcem nalézt místo, kde existuje jen hluboký klid a mír. Súfijský učitel mne učil o energii. Vlastně že všechno, co existuje, je jen energie, a navíc, že energie nikdy není statická, ale je neustále v pohybu, a že je možno ji trénovanou myslí kontrolovat a ovládat.

Následující dva roky jsem se učil o přirozenosti čaker. Dnes o nich občas hovořím spíše jen metaforicky, ale tehdy to bylo něco velmi reálného a mistrovi stačilo se jich v žákovi jen dotknout a pod přívalem energie se žák vydal na pouť do takových hlubin své psychiky, o kterých ani netušil. Naučil jsem se, co to je síla kundalíní, která čakry oživuje. Seznámil mne se *siddhis,* nadpřirozenými silami duchovně zralého člověka, ale také velkým pokušením pro ty nezralejší.

Jak Takameni, tak súfijský učitel své učení často prokládali rozhovory a diskusemi s žáky, základem obou učení však byla sama meditace. Základní rozdíl mezi těmito dvěma duchovními směry tkvěl v tom, že zatímco v zenu se pravda postupně zjevovala z (meditačního, tedy tělesného a myšlenkového) ticha, v tradici súfí to byl učitel, mistr, který pomocí svých *siddhis,* podobných tomu, o čem hovoří některé tantrické a jógické školy, zjistil, kdy je žák připraven na přechod do další úrovně probuzení. Pak prostě vstoupí do astrálního těla meditujícího žáka a posune jeho kundalíní do další vyšší čakry. Často bylo vidět, jak se žák najednou celý zatřese vnitřním pocitem energie nebo bolesti nebo požehnání a někdy to vypadalo, že přímo levituje. Ostatní, zvyklí na podobné příhody, pokračovali ve své meditaci, jako by se nechumelilo.

Když to súfijský učitel poprvé udělal v mé přítomnosti, podíval se na mne a řekl: „Některé věci se nedají naučit, ty se dají jen předat ze srdce do srdce."

V zenu se člověk učí v tichu a tichem, protože učení dharmy, moudrost, má každý ve svém srdci, ještě než se narodí. V súfijské tradici je učení předáváno ze srdce učitele do srdce žáka díky něčemu, čemu říkají *gurukripa,* milost gurua.

a zenový mistr

Jak mohli ti dva o sobě přes půl zeměkoule vědět?

(Jen tak na okraj se zmíním o siddhis, abych se přidal k nekonečné diskusi na toto téma. Za ty dva roky jsem viděl manifestaci prakticky všeho: jasnovidectví, levitace, materializace, dematerializace, přemístění věcí. Jsou to věci skutečné a pro egomysl fascinující. Pro člověka, jehož cílem je osvícení, jsou to ale věci velmi nebezpečné, protože obvykle zatouží zvládnout siddhis a veřejně je prezentovat.)

„Chceš být mým žákem?" zeptal se súfljský učitel znovu, poté, co několika žákům pozvedl kundalíní a já jsem slyšel: „Mohu to udělat i tobě... jen o to musíš požádat." „Chci," odpověděl jsem. „Buď vítán," řekl a tak jsem se Sadiqem a ostatními žáky začal cvičit. Po nějaké době jsem si uvědomil, že se úroveň mé meditace prohlubuje. Seděl jsem a poslouchal lekce učitele a pozoroval Dokud neskončil čas na něco jiného, než pozorování.

„Vše co děláš, dělej srdcem, totvše."

S těmito slovy položil súfijský učitel své ruce na mé spánky, aby mi požehnal, a já se mohl odebrat do malého přístřešku, kde jsem měl třicet dní nepřetržitě meditovat. Večer předtím mi vysvětlil, jak mám cvičit dech, a jak se soustřeďovat na čtvrtou, srdeční čakru, pomocí zpěvu základní sanskrtské mantry ÓM, která ve mně jednou při dlouhém zenovém sezení vznikla spontánně zcela sama. Bylo mi vysvětleno, že mám meditovat nepřetržitě, s jednou přestávkou denně na jídlo a po spánku znovu totéž. Celou tu dobu mám opakovat mantru. „Modli se bez přestání," řekl učitel a já netušil, jak na to slovo přišel, ale byl jsem mu za něj vděčen.

Teprve později jsem zjistil, že kdybych byl muslim, musel bych sedět čtyřicet dnů a nocí a místo mantry bych musel odříkávat verše Koránu, a básníků Rúmího a Ibn' Arabiho.

Chatička byla tak nízká, že jsem nemohl stát, a tak jsem do ní vlezl po čtyřech a těžká záclona se za mnou zavřela. Ve stropu byla jedna díra, kterou dovnitř svítilo sluneční světlo a po třicet dní mi tak poznačovalo čas. Nebyl tam žádný nábytek a jediným zařízením byla miska na jídlo a mísa, do které jsem vykonával svou potřebu. Každé ráno se pod záclonou objevila ruka, vyměnila nádobu, a po chvíli položila dovnitř í sklenici s vodou a misku s trochou rýže a plackou čapáti.

První den jsem přemýšlel o tom, že je to, co má dělat, je pro mne tak těžké, že bych se měl vrátit k obvyklé zenové meditaci. Něco ve mne ale řeklo, že když už jednou tuhle hru hraji, měl bych ji dohrát až do konce. A tak jsem dýchal a opakoval ÓM a nakonec přišel čas, kdy jsem nemusel opakovat ÓM, protože to se opakovalo ve mně samo.

Jednou v noci - nemám představu, která z těch třicet to mohla být - jsem ulehl, že budu spát, ale mantra nepřestala. Bez přestání mnou zvučela a naplňovala chatku a mne, jakoby nějaký velký pěvecký sbor zpíval o rekord ve výdrži. Vědět jsem, že to nejsem já, a že to nemohu zastavit. Tu noc jsem si myslel, že jsem se zbláznil.

Když můj meditační pobyt skončil, vyprávěl jsem o svém zážitku svému učiteli. Jen pokýval hlavou a řekl, že jsem vstoupil do ĎM-Kaar, do světa, ve kterém jeho obyvatelé nedělají nic jiného, než že tuto posvátnou slabiku zpívají po celou věčnost.

Mých třicet dnů samozřejmě nebylo jedno velké požehnání. Prožil jsem sl hodně krizí, často jsem býval neuvěřitelně znaven a netoužil po ničem, než po sprše a své posteli. Po takových chvílích jsem ale zažíval neuvěřitelné přívaly energie, která mi umožňovala pokračovat s ještě větší intenzitou. Stále častěji jsem si pak byl vědom, že můj súfijský učitel nějak víc, co se se mnou děje a dodává mi energii, když ji nejvíc potřebuji-

Opustil jsem Pákistán o tři týdny dříve, než jsem původně zamýšlel. Byl právě Ramadán, během kterého súfisté odcházejí i se svými žáky do soukromí, a tak jsem věděl, že nebudu mít příležitost poděkovat svému učiteli a rozloučit se s ním. Okolnosti se ale spikly proti mně, a tak jsem situaci vysvětlil Sadiqovi a poprosil ho, aby to vše učiteli vyřídil a vysvětlil. „On už to ví," řekl Sadiq.

Nazítří, zatímco jsem čekal na své letadlo na letišti v Káráčí, jsem šel na toaletu. Když jsem zved' hlavu a podíval se do zrcadla, uviděl jsem tam stát svého súfijského učitele. Otočil jsem se, a otevřel ústa, jak jsem chtěl začít-mluvit, ale v místnosti nikdo nebyl. Otočil jsem se zpátky do zrcadla a on tam byl znovu.

„Budeš nám chybět," řekl a usmíval se. „Díky za všechno, co jste mne naučil," zareagoval jsem, stále neschopen strávit absurditu okamžiku. „Není zač," řekl. A z ničeho nic poznamenal: „Pozdravuj stařika." A zmizel.

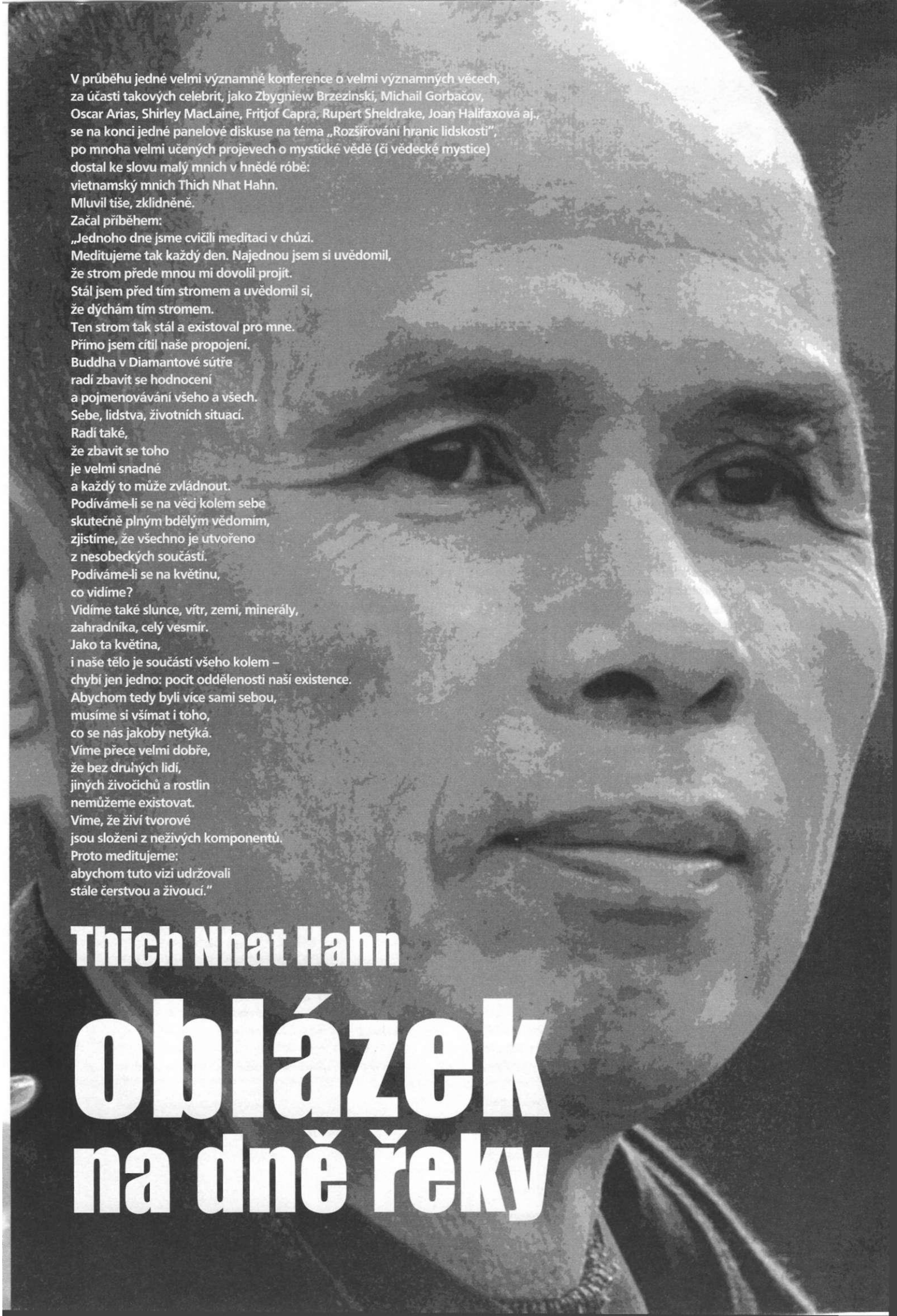
Jak mohl vědět o mé starém zenovém učiteli, který žil na druhé straně zeměkoule, jsem dodnes nepochopil a ani se o to nesnažím. Naše životy jsou jako bezešvé koberce, ve kterých je každé vlákno dovedně propleteno s ostatními v pečlivých vzorech.

Toho dne v roce 1967 jsem se vrátil do Japonska a k Takamenimu. Tam se také, o šest měsíců později, staio to, co mne přivedlo k mé nynější kněžské profesi.

Večer prvního dne v Japonsku jsem vešel do meditační haly. Právě když jsem si sundal boty a vešel, zvuk zvonku oznámil konec prvního sezení. Uklonil jsem se a snažil se nenápadně dojít k volnému polštáři. Koutkem okem jsem ale zahlédl nějaký pohyb a uviděl jsem mistra Takameniho, jak na mne kývá. Když jsem došel k jeho polštáři, naklonil si mne a zašeptal mi do ucha japonsky: „Jen žádnou mantru." Pak použil svou angličtinu a dodal: „Jen seď." A mrkl na mne.

John W. Groffje episkopální kněz, autor knih THE SMELL OF INOCENCE a THE SOUND OF SILENCE, ředitel Mystic Joumey Retreat Center, P. O. Box 1021, Cuntersville, AL 35976, ***USA, kde vede semináře hluboké meditace.***

Článek převzat a přeložen z časopisu GNOSIS, Spring 1998
Distribuce v Fvropě: Airltft Book Company,
8 The Aréna, Mollison Ave, Endfiled, Middlesex, EN3 7NJ England.



V průběhu jedné velmi významné konference o velmi významných věcech,
za účasti takových celebrit, jako Zbygniew Brzezinski, Michail Gorbačov,
Oscar Arias, Shirley MacLaine, Fritjof Capra, Rupert Sheldrake, Joan Halifaxová aj.,
se na konci jedné panelové diskuse na téma „Rozšiřování hranic lidskosti",
po mnoha velmi učených projevech o mystické vědě (či vědecké mystice)
dostal ke slovu malý mnich v hnědé róbě:
vietnamský mnich Thich Nhat Hahn.
Mluvil tiše, zklidněně.
Začal příběhem:
„Jednoho dne jsme cvičili meditaci v chůzi.
Meditujeme tak každý den. Najednou jsem si uvědomil,
že strom přede mnou mi dovolil projít.
Stál jsem před tím stromem a uvědomil si,
že dýchám tím stromem.
Ten strom tak stál a existoval pro mne.
Přímo jsem cítil naše propojení.
Buddha v Diamantové sútře
radí zbavit se hodnocení
a pojmenovávání všeho a všech.
Sebe, lidstva, životních situací.
Radí také,
že zbavit se toho
je velmi snadné
a každý to může zvládnout.
Podíváme-li se na věci kolem sebe
skutečně plným bdělým vědomím,
zjistíme, že všechno je utvořeno
z nesobeckých součástí.
Podíváme-li se na květinu,
co vidíme?
Vidíme také slunce, vítr, zemi, minerály,
zahradníka, celý vesmír.
Jako ta květina,
i naše tělo je součástí všeho kolem –
chybí jen jedno: pocit oddělenosti naší existence.
Abychom tedy byli více sami sebou,
musíme si všímat i toho,
co se nás jakoby netýká.
Víme přece velmi dobře,
že bez druhých lidí,
jiných živočichů a rostlin
nemůžeme existovat.
Víme, že živí tvorové
jsou složeni z neživých komponentů.
Proto meditujeme:
abychom tuto vizi udržovali
stále čerstvou a živoucí."

Thich Nhat Hahn

oblázek na dně řeky

Na adresu zvědavých novinářů, co že je zač (Zenový mistr? Mírový aktivista? Buddhistický guru?) a velmi inteligentních projevů Gorbačova a spol. pak poznamenal: „Inteligence nestačí. Abychom dokázali usměrnit naši budoucnost, potřebujeme ještě něco jiného. Bez míru a osobního štěstí se nedokážeme postarat ani o sebe, natož o jiné formy života a o svět. Proto je pro nás tak důležité naučit se žít okamžik po okamžiku, plni si vědomi všeho, co děláme. Změníme-li způsob, jak jíme, chodíme, vnímáme sebe a svět, změníme i svět. O tom jsem před lety hovořil s Martinem Lutherem Kingem: praxe bdělého vědomí neznamená sedět hodinu denně v tiché meditaci, ale dá se cvičit a žít každý okamžik dne. Nenásilí neznamená pasivitu. Znamená to konat s láskou a soucitem, žít tak, abychom umožnili šťastné žití i dětem našich dětí. Děkuji vám."

Nebylo co dodat. Rozhostilo se hluboké a třeskuté ticho. Mnich v hnědé róbě v něm odešel právě tak nenápadně, jak přišel.

Thich Nhat Hahn (1926) je mnichem po celý svůj život. V roce 1967 byl Martinem Lutherem Kingem kvůli mírové práci během vietnamské války nominován na Nobelovu cenu míru. Napsal přes dvacet knih, přednáší po celém světě a od roku 1966 žije ve Francii, v komunitě poblíž Bordeaux.

Thich Nhat Hahn uspořádal v roce 1993 jeden svůj seminář i v Praze. Měl jsem tu čest mu tlumočit a dodnes na ty dvě hodiny vzpomínám jako na svůj nejsilnější překladatelský zážitek života. Celou tu dobu jsem dokázal být na 100 % dokonale soustředěn na to, co Thich říkal, schopen vše plynně, bez námahy, jen tak, tlumočit v plynné krásné češtině. Prošli jsme se s ním a jeho přáteli po Karlově mostě, objali spolu velmi starý strom (mišpuli) ve Vojanových sadech. Tehdy nás naučil meditaci v chůzi. Od té doby jí i já učím na svých seminářích a mohu potvrdit (i z vlastní zkušenosti): funguje to.

Přátelé, představte si, jak někdo zvedne oblázek a hodí ho do řeky. Poté, co se oblázek dotkne povrchu říční hladiny, dovolí si klidně klesnout do řeky. Dotkne se říčního dna bez jakékoliv námahy. Jakmile je na dně, zůstane tak v klidu, bez jakéhokoliv úsilí a nechává vodu nad ním neustále proudit.

Myslím, že oblázek dosáhne dna řeky tou nejkratší a nejméně namáhavou cestou právě proto, že se vůbec o nic nesnaží. Během meditace bychom si měli dovolit odpočívat právě tak, jako oblázek na dně řeky. Měli bychom si dovolit klesnout, přirozeně, bez jakékoliv námahy, do pozice meditace v sedě, a odpočívat.

Odpočívat, zůstat v klidu, je velmi důležitá duchovní praxe. Měli bychom se jí všichni naučit. Odpočinek je první část buddhistické meditace. Měli bychom dovolit svému tělu a své mysli odpočívat. Naše mysl, stejně jako naše tělo, potřebují odpočinek.

Problém je v tom, že mnozí z nás nevědí, jak dovolit tělu a mysli odpočívat. Většinou stále jen bojujeme. Boj se stal naším převládajícím (zlo)zvykem. Nedokážeme být v klidu. Bojujeme i ve spánku.

Je velmi důležité, abychom si dokázali uvědomit, že bojujeme většinou prostě ze zvyku. Měli bychom dokázat tento zlozvyk rozpoznat podle jeho příznaků: jakmile ho totiž rozeznáme, sám ztratí hodně ze své energie a nebude nás už tak tlačit do něčeho, co vlastně vůbec nechceme.

Před deseti lety jsem byl v Indii navštívit komunitu buddhistů ze sekty nedotknutelných. Cestu zorganizoval jeden člen sekty, můj přítel. Seděl jsem v autobuse a vychutnával dojmy z krajiny. Když jsem se zase otočil, uviděl jsem, že on sám je velmi napnutý. Pro jeho napětí ale nebyl žádný viditelný důvod. Myslel jsem, že se tak trápí kvůli tomu, aby vše na mé cestě klaplo, a tak jsem mu řekl, že vím, že se snaží, aby všechno bylo O.K., ale že už jsem velmi šťastný a výlet se mi velmi líbí. Proč se tedy neuvolní a nevychutná si to se mnou? Řekl, že se pokusí, uvolnil se v sedadle a pokoušel se relaxovat. Otočil jsem tedy opět pohled do krajiny, na palmy a kopce. Za pár minut jsem se otočil a on byl opět velmi napjatý. Nebyl schopen se uvolnit. Věděl jsem, že patří k sektě, které po tisíce let neustále s někým bojovala. Byl cele naladěn do opozice, vůči všemu. Trpěl on, jeho rodina, jeho děti. Tendence trpět byla téměř zakódována v jeho genech. Proto pro něho bylo tak těžké uvolnit se.

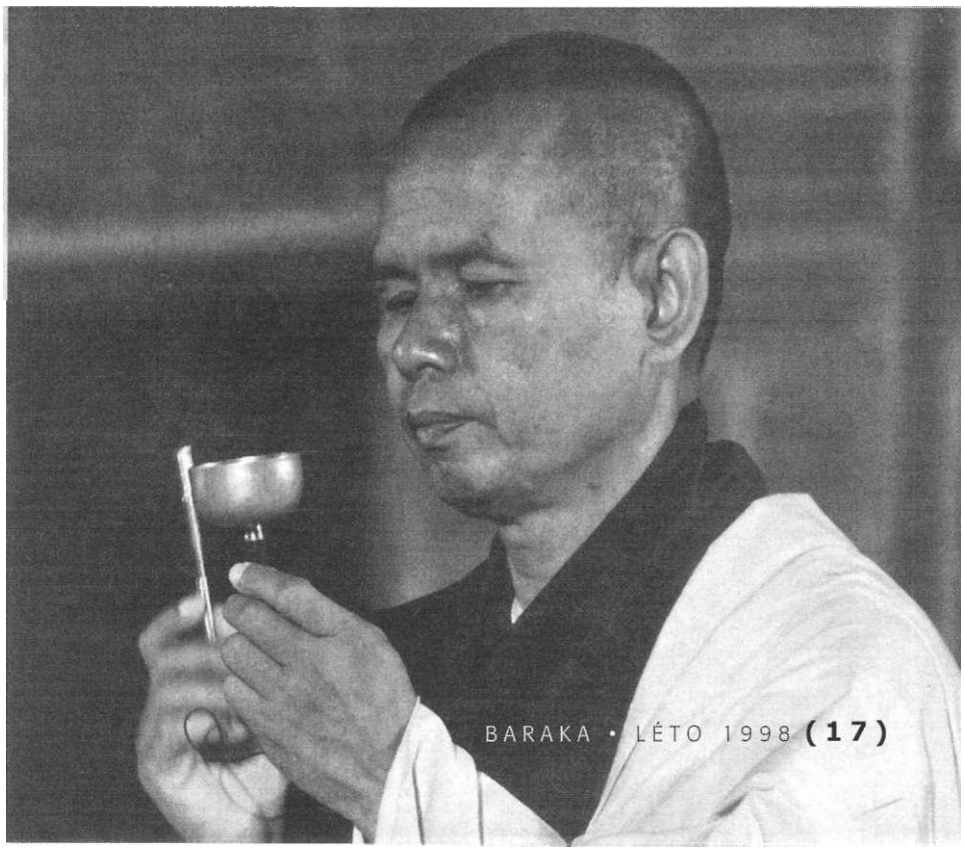
Musíme často cvičit, abychom začali měnit své zvyky. Zlozvyk neustálého boje se v průběhu doby stal zdrojem silné energie, která formuje naše chování, činy a reakce.

Když je zvíře v džungli zraněno, ví instinktivně, jak a kde najít klidné místo, lehne si a nedělá nic. Zvíře ví, že to je jediný způsob, jak se vyléčit - prostě si jen lehnout a odpočívat, nemyslet na nic, ani na lov či jídlo. Nejíst je velmi hezký způsob, jak dovolit odpočinout svému tělu. My jsme tak zaujati problémem, jak dostat do těla výživu, že se bojíme stavu klidu, bojíme se odpočívat nebo dokonce držet půst. Zvířata vědí, že je někdy lepší nežrat. To, co potřebujeme, je dělat nic, odpočívat - a pak obnovíme i své zdraví.

V našem vědomí je uskladněna spousta zranění, spousta bolesti. I naše vědomí potřebuje odpočinek. Naše tělo ví, jak se vyléčit, poskytnemeii mu šanci. Když se řízneme do prstu, nemusíme dělat nic, než ránu vyčistit - naše tělo ví, co s tím udělat a vyléčí se samo. Totéž ovšem platí i o vědomí: naše vědomí ví, jak se vyléčit, jen kdybychom mu to dovolili udělat. Jenže my mu to většinou nikdy nedovolíme. Neustále něco zkoušíme. Trápíme se, jestli se vyléčíme, trápíme se, že se neléčíme dost rychle. Jenže skutečně se vyléčíme, jen když dovolíme svému tělu a duši, aby se mohly vyléčit samy.

My jsme ale plni energie neodpočívání. Neposednosti. Nedokážeme se zklidnit. Nedokážeme být v klidu a míru. Nedokážeme posedět. Nedokážeme v klidu jen tak ležet. Neustále máme nutkání něco dělat, na něco myslet. Jako by v nás existovala nějaká energie, která nás do toho neustále nutí. Proto je tak důležité naučit se dovolit svému tělu a mysli odpočívat. Musíme se naučit, jak s energií neposednosti zacházet. Proto se musíme naučit technikám, jak dovolit svému tělu a vědomí zklidnit se.

Rád bych se s vámi podělil o některé instrukce, co se týče meditace v chůzi. Meditovat v chůzi znamená prostě vychutnávat chůzi, aniž by tam byl úmysl jít nebo vychutnávat ono chození. Není třeba kamkoliv dojít, stačí jen pomalu kráčet. Jen tak jít. Vychutnávat chůzi. Po nějaké době praxe pak i chůze bude zastavením.



Obvykle chodíme, abychom někam došlí. Jsme zvyklí, že chůze má svůj cíl a konec, a také proto nedokážeme vychutnat každičký krok. Meditace v chůzi je ale něco docela jiného. Jdeme, jen abychom šli. Vychutnáváme každý krok. Je to tedy jakási revoluce v oboru chůze. Dovolíme si vychutnávat každičký krok, který uděláme.

Zenový mistr Rinzai řekl, že zázrak není chodit po žhavých uhlících ani po vodní hladině; zázrak je jen tak kráčet po zemi. Člověk se nadechne. Uvědomí si, že žije. Že žije a kráčí po této překrásné planetě. Už to je zázrak. Musíme se probudit k poznání základní pravdy našeho života - totiž, že žijeme. Kráčíme po této planetě. Už to znamená, že jsme schopni dělat zázraky.

Jen se musíme naučit žít teď a tady. Vrátit se k pocitu přítomnosti. Dokážeme-li takto kráčet, každý krok nám pak přinese energii a léčbu. Každý krok bude polibkem, masáží země i vaší nohy. V každém kroku bude spousta lásky. V meditaci chůzí je mnoho lásky.

Buddha řekl, že minulost je pryč, budoucnost ještě nenastala, tak se netrapme tím, co bylo a nestrachujme se o to, co bude. Vraťme se do přítomného okamžiku, protože to je jediný okamžik, kdy se můžeme skutečně dotknout života. Život je jen teď a tady.

Meditace v chůzi je dokonalé cvičení života v přítomnosti. Navíc člověk kráčí jako osoba naprosto svobodná. Není to nějaká politická svoboda. Tohle je svoboda života bez konfliktů, lítostí, beze strachu. Dokud se člověk takto nevysvobodí, nedokáže skutečně vychutnat meditaci v chůzí. Možná pomůže krátká básnička, kterou můžete při chůzi odříkávat:

Už jsem došel. Jsem doma.
Už jsem tady. Teď a tady.
Jsem pevný, svobodný.
V nekonečnu.

Můžete třeba udělat dva kroky a při nádechu si říkat: *Už jsem došel. Už jsem došel.* A pak vydechovat po dva kroky a v tiše si říkat: *Jsem doma. Jsem doma.* A tak pokračujte. Protože náš skutečný domov je tady a teď. Protože pouze tady a teď se můžeme skutečně dotknout života. Jak řekl i Buddha, život je opravdový pouze teď a tady, takže návrat do přítomnosti je návratem domů. Možná stačí dva kroky, nebo jen jeden krok, a vy se probudíte do zjištění, že jste došel, že jste doma.

Pak zjistíte, že dokážete zastavit ten neustálý úprk. My většinou podléháme pocitu, že štěstí na nás někde čeká a že tam musíme co nejrychleji dorazit. Spěcháme do budoucnosti, abychom dosáhli štěstí. Tento způsob myšlení tu existuje již hodně dlouho a naše generace ho zdědila od těch předchozích. I proto je třeba se probudit do přítomnosti, rozpoznat energii neposednosti a udělat to opačně. Neutíkat, ale zastavit. Dokážeme-li zastavit a být teď a tady, se sjednoceným tělem a myslí, pak máme příležitost rozeznat podmínky štěstí. Jakmile je rozeznáme, pak už nám budou k dispozici kdykoliv a kdekoliv a můžeme být vždycky šťastni. Nebudeme muset neustále někam spěchat. Zvláště ne do budoucnosti.

Když meditujeme v chůzi, uvědomíme si, jak máme silné nohy. Jsou tak silné, že nám umožňují chodit a běhat a radovat se z toho. I to je jedna podmínka štěstí. Když nadechuji, uvědomím si třeba i to, že mám oči, a jsem opět šťastný. Nádech, a pocit uvědomění si očí. Výdech, a směji se očima. To je jednoduché cvičení, které nám pomůže uvědomit si existenci svých očí a radovat se z toho, že stále dobře vidíme. Stačí jen otevřít oči a hned vidíme modré nebe, bílá oblaka, bohatou vegetaci. Vidíte množství nejrůznějších tvarů a barev jen proto, protože vaše oči jsou stále v dobrém stavu. Vaše oči jsou tedy dalším atributem štěstí. Máme tolik atributů a přesto jsme stále nešťastní. Přesto neustále utíkáme od přítomnosti, abychom snad nalezli nějaké štěstí v budoucnosti.

Nadechuji a jsem si vědom svého srdce. Vydechuji a směji se srdcem. To je další jednoduché cvičení. Takto se člověk může plně a vědomě „dotknout" svého srdce. Když to udělá a alespoň minutu se takto směje srdcem a je si svého srdce plně vědom, uvědomí si také, že má srdce a že jeho srdce normálně a přitom zázračně funguje. Existují lidé, kteří nemají takové zdravé srdce a „ze srdce" touží takové mít. Máme tu tedy další atribut štěstí - my ale přesto utíkáme někam pryč a právě proto nejsme schopni být šťastní.

Každý z nás se přece může nadechnout, usmát a dotknout všech atributů a možností, jak být šťastný. Každý z nás se pak dokáže zastavit a uvědomit si přítomný okamžik. To je podstata učení o tom, jak být šťastný. Trénujme toto umění být a žít teď a tady, protože to je náš opravdový domov. Jediný, který máme.

Zdá se vám, že musíte na meditaci v chůzi vynakládat nějakou energii? Kdepak. Je to jako když se napijete džusu. Zdá se vám, že na to, abyste se napili džusu, musíte vynaložit nějakou extra energii? Ne. Meditace v chůzi je o tomtéž. Abyste skutečně vychutnali džus, musíte být na 100% sjednoceni v těle a mysli, teď a tady, při pltí džusu. Pak i džus je skutečný. Vy jste skuteční. Život je skutečný. Existuje. Během okamžiku, kdy pijete džus, je váš život hluboce skutečný.

Musíte vynaložit nějakou námahu, abyste mohli vychutnat krásný západ slunce? Kdepak. Jen prostě vychutnáváte. Musíte tam jen být, s myslía tělem spojenými dohromady. My jsme často tam, jenže naše mysl je někde v minulosti nebo v budoucnosti.

Energie, která pomáhá udržet tělo a mysl dohromady, se nazývá bdělé (plné) vědomí (mindfulness). Je to schopnost udržovat mysl a tělo pohromadě, sjednocené. Pijete-li džus a neexistuje-li nic než pití džusu, pak prožíváte bdělé plné vědomí právě tak, jako když dokonale vychutnáváte západ slunce. Bdělé vědomí vám pomůže být jen tam a jen při západu slunce. I při meditační chůzi jde o totéž: dovolme svému tělu a mysli, aby byli pohromadě a kráčejme naprosto vědomě - pak bude meditace v chůzi zároveň harmonizací, léčbou, občerstvením a energetizací.

Meditovat znamená především být teď a tady na svém meditačním polštáři nebo při chůzi. I jídlo může být meditací, jste-li na 100% při jídle. Základem je prostě být tam teď a tady. Nechce to žádné úsilí, je to přirozené.

Dovolme si být jako oblázek na dně řeky. Oblázek odpočívá a nedělá nic. Když jdeme, nedělejme nic, odpočívejte. Když sedíme, také nedělejme nic - jen seďme. Pokud musíme během chůze nebo meditace s čímkoliv bojovat, pak to neděláme správně. Zkusme cvičit necvičení. Nebojujme.

Nesedíme, abychom aosáhli osvícení. Jde o to jen sedět. Nechodíme, abychom dosáhli osvícení. Jdeme, abychom šli. Nejíme, abychom dosáhli osvícení. Jde o to jen jíst, to vše na 100%. Když jsem nastoupil do kláštera, učil jsem se, jak s plným vědomím zapálit vonnou tyčinku. Možná máme někdy dojem, že zapalujeme tyčinku, abychom se dostali do Buddhovy blízkosti. Jenže zapálení tyčinky je jen a jen zapálení tyčinky. Člověk naprosto vědomě uchopí tyčinku a raduje se, protože je to akt meditace. Je koncentrovaný, plně bdělý, skutečný, protože jeho mysl i tělo jsou sjednoceny. I tyčinka je skutečná. Když škrtá zápalkou, nedělá nic jiného než že škrtá zápalkou. Nemyslí na nic jiného. Je soustředěn na škrtnutí zápalkou a vychutnává si to. Když pak drží tyčinku, je to totéž. Když zapaluji tyčinku, položím levou ruku na pravou. Je to tradice. Každý buddhista tak zapaluje vonnou tyčinku. Tyčinka je velmi lehká, takže na její držení stačí jedna ruka. Proč potom pokládáme levou

ruku na pravou? Protože to znamená, že tyčinku držíte se 100% pozorností těla a mysli.

Vždy buďme opravdoví. Buďme tu na 100% sebe sama. Každý okamžik života. To je podstata skutečné buddhistické meditace. Každý z nás to může zkusit a zažít. Každý z nás to může trénovat. Proto definuji bdělé vědomí jako energii, která nám umožňuje tu být na 100%. Je to energie opravdové přítomnosti.

Nádech - tady, tady. Výdech - teď, teď. Jsou to různá slova, ale znamenají prakticky totéž. Došel jsem až sem. Došel jsem až k tomuto okamžiku, k onomu teď. Jsem doma v přítomnosti.

Pokud to takto cvičíme, cvičíme i umění zastavit. Umění zastavit se je základní buddhistickou meditací. Přestaneme utíkat. Přestaneme bojovat. Dovolíme si zklidnit se, vyléčit, utišit.

Po několika minutách takového tréninku pak můžeme začít recitovat třetí verš naší říkanky: i sem *pevný, jsem svobodný.* To není autosugesce. Proč? Protože pokud jsme došli až sem, teď, jsme mnohem svobodnější. Jsme osvobozeni od všeho minulého, od strachu z budoucnosti. Budeme pevnější, jistější si sami sebou. I naše kroky zpevní. I naše tělo a mysl. I pevnost, jistota, se po několika minutách poté, co takto přijdeme „domů", stane skutečností.

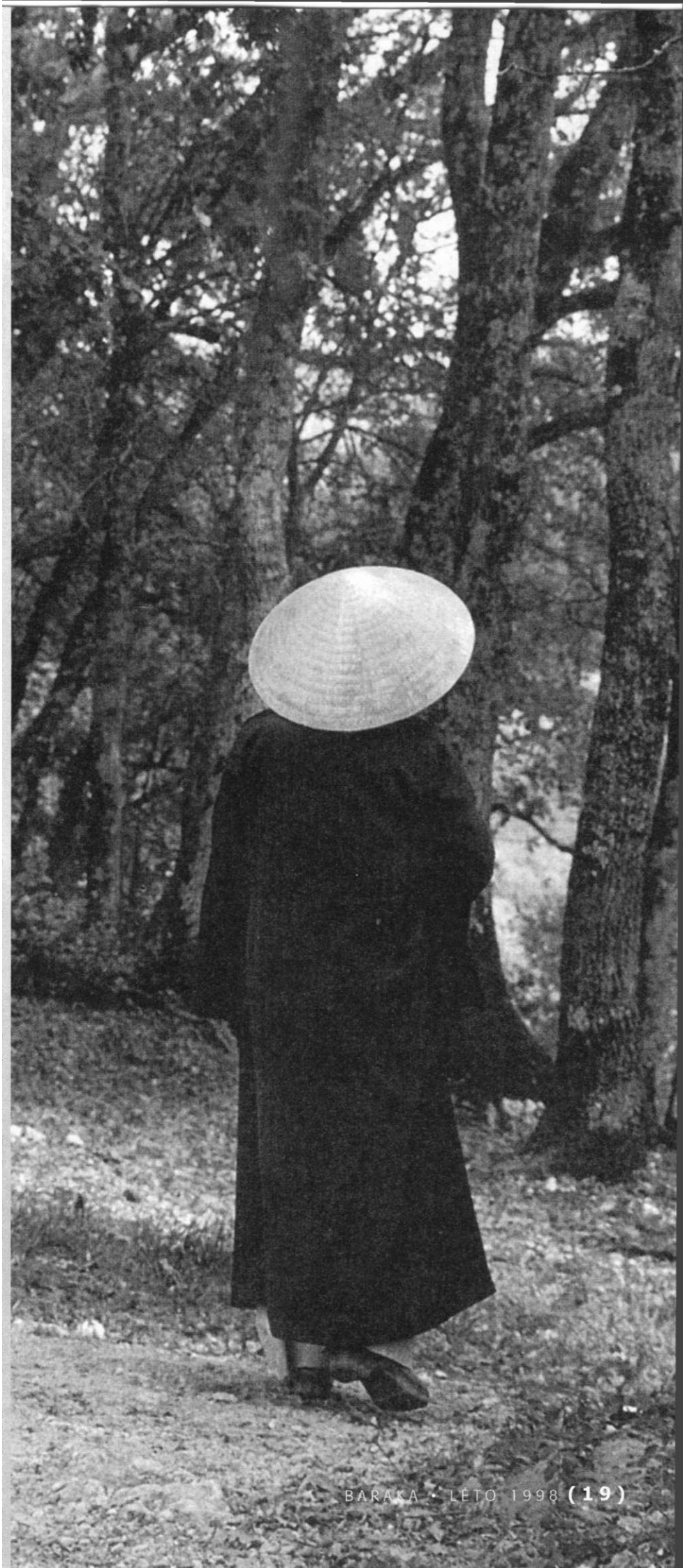
Vnitřní pevnost a jistota, a svoboda, jsou dvě charakteristiky pojmu *nirvána.* Nirvána není něco abstraktního. Buddha řekl, že se můžeme nirvány dotknout svým tělem. Když tedy meditujete chůzí, můžete se dotknout nirvány. Cítíte-li se trochu pevnější a jistější, trochu svobodnější, začínáte se tělem, ale i duší dotýkat nirvány. Jistota a svoboda jsou skutečnými pilíři osobního štěstí.

Poslední verš říkanky je také nádherný: *V nekonečnu. V nekonečnu.* Míní se tím, že člověk bydlí v nekonečnu. Nekonečno zde je skutečným základem našeho bytí.

Představme si vlny oceánu, několik vln, které se objeví na hladině moře. Některé vlny jsou vek ké, ale jsou tam i malé a každá vlna se zdá mít svůj vlastní život. Možná si každá ta vlna myslí: „Jsem vlna, jsem jedna vlna mezí mnoha jinými vlnami, jsem ale menší než ostatní vlny, a tím pádem méně krásná a žiji kratší dobu." Tahle vlna se stane zajatkyní své žárlivosti, svého strachu, svého rozlišování. Pokud se ale vlna sehne a dotkne vody v sobě samé, uvědomí si, že zatímco tuhle chvíli je vlnou, je zároveň i vodou. Voda je základem vlny. Zatímco vlny mohou být dlouhé a krátké, krásné nebo méně krásné, voda existuje mimo všechna tahle přirovnání. Takhle i my se můžeme dotknout základů svého bytí, takhle se můžeme zbavit strachu a utrpení.

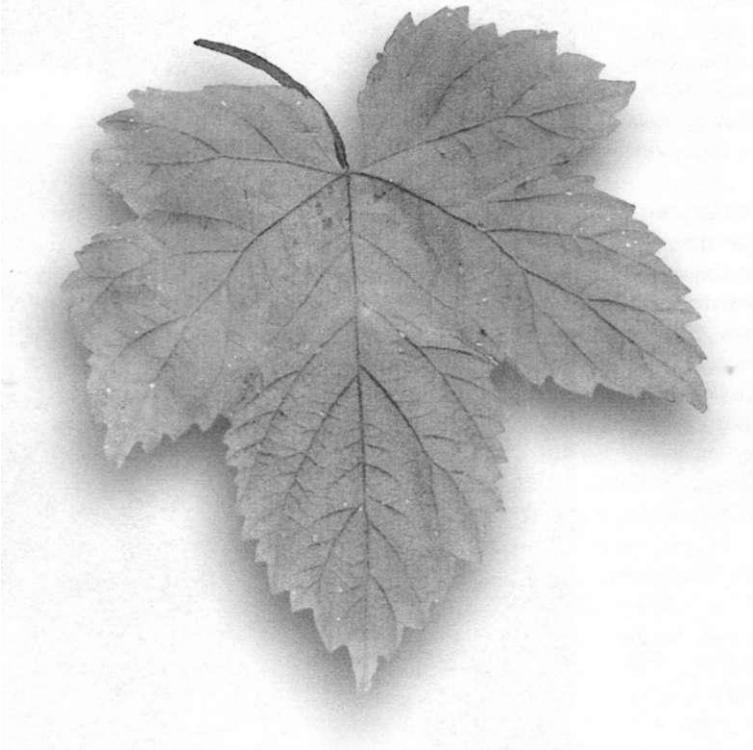
Dotknout se podstaty svého bytí znamená dotknout se nirvány. Základ našeho bytí se nevztahuje k narození a smrtí, k bytí a nebytí. Vlna může žít život vlny, ale dokáže i víc. Zatímco žije život vlny, dává život i vodě. Čím pevnější a jistější a svobodnější budeme, tím hlouběji se dotkneme podstaty našeho bytí. To jsou dveře k emancipaci, k té největší úlevě.

Přeloženo z časopisu Shambhala Sun, březen 1998



Terapie a léčení

William Kautz



Každý máme svou osobní zkušenost s bolestí, ať už to byla bolest tělesná, nebo mentální. Je obtížné o tom hovořit, protože jakkoli citlivá slova použijeme, vždy se najde někdo, kdo naše subjektivní zkušenosti s bolestí zesměšní přirovnáním ke své vlastní bolesti, a dodá: „Nikdo si neumí představit, jaká bolest to byla."

Přesto ale je třeba o bolesti a utrpení hovořit. I kdyby to bylo jen ono sdílení, i to je počátek hlubšího porozumění universálním aspektům lidství. Při pokusu o zevšeobecnění ale musíme odložit jakékoliv srovnávání vlastního utrpení s utrpením jiných - takové ty věty „Kdo trpí nejvíc?" - a soustředit se na vlastní zkušenost. Jen tak se začneme učit, jak s bolestí či utrpením naložit, jak ho překonat a poučit se z něho.

O léčení většinou lidé hovoří a uvažují jako o ozdravném procesu těla (odstraněním dysfunkcí a bolesti), terapií většinou myslí prostředky a způsoby samotného léčebného procesu. Léčení je většinou vnímáno jako něco, co přichází z vnějšku (obvykle od lékaře, terapeuta nebo jiné o nás pečující osoby).

Když cítím nějaký problém, ať už tělesný nebo duševní, nejprve začnu uvažovat o tom, koho požádám o pomoc. Musím zvážit, nakolik důvěřuji medicíně a psychologii, a nakolik je to v rámci mé vlastní zodpovědnosti. Proč chci být zdravý? Je to jen snaha zbavit se bolesti nebo jde o víc? Když o tom uvažuji, musím přiznat, že úplně nevím, co to znamená být zdravý. Je zde nějaká hranice - kam až může být člověk zdravý? Ví to někdo?

Pokusím se tyto otázky prozkoumat a nalézt odpovědi, které oficiální místa nenabízejí. Především se ale pokusím z trochu duchovního hlediska pojmenovat celou řadu současných a důležitých zjištění moderní alternativní medicíny a transpersonální psychologie.

KDE TO ZAČALO?

Historie léčení má za sebou bouřlivý vývoj, poznamenaný malou úspěšností léčby a příležitostnými „zázraky". Lidé považovali nemoc za „osud", následky hříchu nebo za práci trestajícího Boha či neřestného ďábla. Staré terapie se soustředily na různé obětiny či slepé přijetí utrpení. Filosofové jako Hippokrates hledali přirozenější vysvětlení příčin nemocí a objevili léčebné působení např. rostlin, ale ještě před 150 lety naši předkové nevěděli o původu nemocí téměř nic. Pokud byly učiněny některé objevy, byly většinou náhodné či intuitivní. Přesto měli naši předkové někdy rozumnější náhled na vztah zdraví a nemoci, než my, jenž jsme oslepení materialistickým a vědeckým názorem.

Léčení a terapie prošly v posledních padesáti letech velkými změnami. Mnohdy již víme, co nemoci způsobuje a jaké druhy léčby na tu kterou nemoc působí. Některé z objevů se staly široce používané, jiné jsou stále ještě považovány za kacířství. Největším problémem se zdá být konzervativnost zdravotnických profesionálů a institucí. Není tedy překvapením, že pokud jde o individuální zdraví, zájem veřejnosti je velmi kolísavý.

Pokusme se pojmenovat některé nejvýznamnější objevy současnosti, které se ještě nestaly součástí veřejného povědomí.

PŘÍČINY NEMOCÍ

Především je stále zřejmější, že nemoc začíná v mysli. To, co vnímáme jako tělesný nedostatek, je vždy jen vnější manifestací hlubší nerovnováhy systému těla - mysli. Ta existuje již dlouho před tím, než se projeví na tělesné úrovni, třeba ve formě stresu, strachu, negativních postojů a myšlenek, nerealistických iluzí a nesprávných způsobů vnímání reality. Ovšem i tyto charakteristické příznaky nerovnováhy mají své hlubší příčiny, tkvící v disharmonii nebo nekompletnosti našeho vnitřního, chcete-li, duševního života. Duše se díky nesčetným životním zkušenostem neustále vyvíjí a usiluje o naplnění svých potenciálů.

Růst a vývoj osobnosti k dokonalému zdraví a celistvosti většinou začíná jako pocit, že „něco není v pořádku" a člověk je lákán ke změně. Jsou-li tyto signály ignorovány, a ve většině případů tomu tak je, začnou se projevovat výše uvedené příznaky narušené integrity osobnosti. Ty pak vedou k neurotickému chování, emočním problémům a jiným druhům osobní nespokojenosti. Není-li zjednána náprava, začnou tyto problémy ovlivňovat i samotné tělo a vysílat signály: není-li stále potížím věnována patřičná pozornost a náprava, objevují se pak i pohybové problémy nebo bolest či skutečné utrpení. Většina příčin lidského utrpení tedy koření v neschopnosti či neochotě naslouchat svému nitru a reagovat na jeho signály.

LÉČENÍ

Všechno léčení začíná v mysli. Jsou-li dnes nevědomé procesy přece jen více vnímány a chápány, naznačují, že nezbytnou součástí jakékoliv léčby je propojení mentální a fyzické léčby. Vyléčit jen tělo je pro dosažení dokonalého zdraví nedostatečné, protože příčiny nemocí leží v hlubších, nevědomých úrovních. Léčba těla je jen vnější pomocí, náplast, obvaz, ale skutečná léčba nezačne bez zapojení hlubších procesů. Povrchová a často i povrchní léčba vyžaduje pozornost i energii, ale skutečné příčiny nemoci zůstávají neodhaleny. A co je horší, léčení vnějšího tělesného příznaku může být z hlediska nastolení vnitřní rovnováhy spíše kontraproduktivní a po nějakém čase se příznaky objeví na jiném místě. Pomocí pilulek se třeba zbavíte bolestí hlavy, ale objeví se žaludeční vředy.

Léčení obvykle zasahuje tři úrovně - tělo, mysl a duši, chcete-li to tak nazvat. Ta je nejdůležitější, ale všechny úrovně se vzájemně ovhvňují a podporují. Například muž, jemuž celoživotní sklon k hněvu způsobil rakovinu konečníku, může najít oporu a zmírnit své utrpení v podpůrném a milujícím vztahu a naučí se tak akceptovat zodpovědnost za to, co mu jeho celoživotní negativita způsobila. Díky pozitivnějšímu přístupu pak třeba podstoupí operaci a uzdraví se. Podobně tak se žena, která žárlivě trpí mužovými úspěchy v práci, trápí a stále tloustne. Pochopí-li skutečné příčiny svých potíží a začne-li mít ráda sebe samu včetně svého těla, může zdravým stravováním a díky pomoci jiných zlepšit svůj mentální stav a zbavit se obezity.

KDO JE ODPOVĚDNÝ ZA ZDRAVÍ?

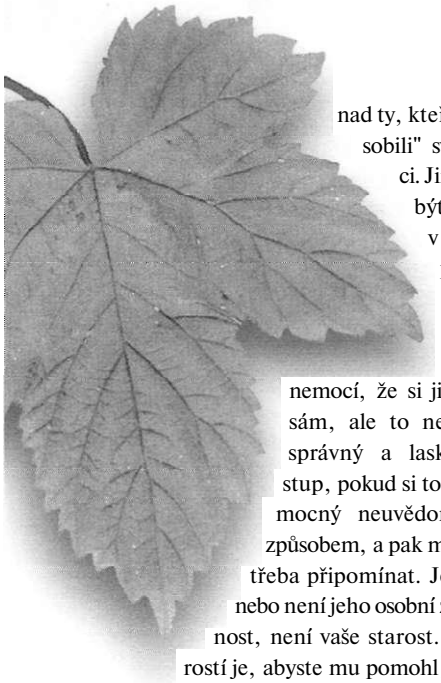
Stále většímu počtu lidí je stále zřejmější, že každý člověk je především sám sobě zodpovědný za vlastní zdraví a duševní stav. Možná se některým z vás toto tvrzení bude zdát na první pohled příliš extrémní. Rozhodně je nesprávné z pohledu člověka, který nevěří v roli, jakou v řetězci příčin nemocí - tedy osobní světonázor a styl, chování, zdraví a následně nemoc - hraje podvědomí. V hlubším slova smyslu jen ten, kdo má nějakou nemoc, za ni opravdu může být zodpovědný. Není třeba, aby věděl, proč a jak ji dostal, stačí, aby si uvědomil svou moc zabránit jí nebo ji vyléčit, i když nezná detaily. Vše, co je třeba, je uvědomit si, že nemoc je uvnitř, ne vně osobnosti. Být přesvědčen, že příčiny nemoci jsou někde venku, je způsob, který nikdy nevede k vyléčení - podminovává totiž vlastní sebeléčivé mechanismy.

Tato zodpovědnost je hlavním atributem smíření s podvědomím. Každý člověk musí nalézt tu správnou pozici v tanci na hraně mezi tím, co ví a co je bezpečné, a tím, co nezná a možná bezpečné není. Život jde ale dál a může být i šťastný, i když člověk nezná odpovědi na všechny otázky. Neznámo je uvnitř a je naší zodpovědností, ne nepřítelem.

Jak tenhle tanec zvládnout? Nejlepší metody jsou např. meditace nebo umění snít. Člověk se tak dostane do bližšího kontaktu se svým nitrem a může tak případnou nemoc nebo jiný druh disharmonie objevit velmi brzy. Existuje ale i mnoho dalších metod.

Tento druh osobní zodpovědnosti ale zahrnuje i infekční nemoci a nehody. Na nějaké podvědomé úrovni totiž člověk nějak ví o riziku, kterému se vystavuje - ví dokonce i o tom, kdy mu spadne kámen na hlavu. Na stejné hlubinné úrovni člověk podvědomě „vybírá" způsoby, jak se těmto osobním nehodám vyhnout. Právě tak lze zvolit i nemoc jako způsob očisty a výstupu z hlubší negativní pasti. Například muž, který nenávidí homosexuály může zjistit, že dostal transfuzí krve AIDS. Hlasitý a necitlivý mluvka zjistí, že dostal zánět hlasivek. Vnitřní mysl nepracuje s emocemi a rozumovými argumenty, jako vědomá mysl, ale je stejně moudrá.

Toto vědomí plné zodpovědnosti lze někdy nesprávně použít k odsouzení sebe sama a vybudování pocitu viny na spáchání něčeho špatného a tedy z následné nemoci. Lze nebýt zodpovědný a přesto se neobviňovat z něčeho špatného? Jindy má člověk tendenci obviňovat a soudit druhé, a povyšovat se



nad ty, kteří si „způsobili" své nemoci. Jindy může být člověk v pokušení připomínat někomu, kdo trpí nemocí, že si ji způsobil sám, ale to není právě správný a laskavý přístup, pokud si to onen nemocný neuvědomí svým způsobem, a pak mu to není třeba připomínat. Jestli to je nebo není jeho osobní zodpovědnost, není vaše starost. Vaší starostí je, abyste mu pomohl jak nejlépe dovedete. Nakonec ani lékař přece nerozlišuje mezi svými pacienty ty, kteří si uvědomují, že za nemoc nesou vlastní zodpovědnost, a ty druhé, kteří si to neuvědomují.

MIMO BĚŽNÝ RÁMEC MEDICÍNY

Alternativní léčebné směry - psychická chirurgie, léčení rukama, modlitbou, homeopatie (pro některé nemoci) a akupunktura (pro anestézii) - skutečně fungují, a to velmi efektivně; nejsou to žádné pohádky. Jsou na to spousty důkazů. Samozřejmě se i zde vyskytují i podvodníci, kteří některou z těchto metod jen předstírají, ale řádné testy a pokusy byly podniknuty s poctivými léčiteli.

Tyto způsoby léčení současná medicína neumí vysvětlit. Nevíme, jak léčebné procesy probíhají, ale tak, jak jsou praktikovány v nezápadních kulturách, vypadají bezpečně, s minimem vedlejších účinků a právě tak přirozeně, jako většina západních léčebných postupů. Psychická chirurgie (bezbolestná, rychlá a prováděná prsty nebo nesterilmmi nástroji) je asi nejzáhadnější. Měl jsem možnost se takové operace osobně účastnit.

Je dobré mít na paměti, že ať už proces léčení probíhá kdykoliv, účastní se jej tři faktory: léčitel, léčený (pacient) a prostředí, ve které léčení probíhá. Všechny jsou důležité, i když jejich přínos tomuto procesu není stejný. Všechny tři jsou v procesu zahrnuty, ať se jedná o psychickou chirurgii, duševní léčení, intenzivní práci s tělem, spontánní případy vyléčení nebo léčení modlitbou.

Víme již, že v procesu léčení hraje ústřední roli léčený, pacient. Lidé se totiž v zásadě vždy vyléčí sami. Samozřejmě, že procesu léčení napomohou i další vnější prvky, jako jsou terapeutické pomůcky, léky, podpůrné prostředí (nemocnice, rodina, sociální podpora), a snad i rituál. To vše pomáhá spustit pozitivní očekávání léčené osoby. Člověk, který léčí (lékař, šaman, léčitel atd.) je obvykle nejviditelnějším aktivním faktorem, může ale ve skutečnosti být tím nejméně důležitým. Může to být prostě jen osoba, které léčený důvěřuje, nebo na kterého upne svou pozornost, nebo ten, který upřesní okamžik (teď!), kdy léčebný proces započal. Měli bychom si tedy řádně rozmyslet, komu chceme děkovat za vyléčení, nebo naopak koho chceme obvinit za neúspěch při léčení. Moudrý léčitel vždy přizná, že jeho role je v procesu léčení až druhořadá. Dokonce může váhat s označením sebe sama jako léčitele, i když někteří jiní toto označení bez váhání používají.

MODERNÍ MEDICÍNA

Moderní medicína se soustředila převážně jen na nápravu těla. Jen relativně velmi nedávno se někteří profesionální lékaři začali zabývat ideou, že důležitou, nebo dokonce i rozhodující roli příčin nemocí hraje mysl. Dobře jsou zdokumentované případy nevysvětlitelných a spontánních vyléčení, kterých jsou dnes desítky tisíc (a zajisté jich je ještě více těch nezdokumentovaných). Z lékařského hlediska jsou to „nehody nebo náhody".

Důraz, který současná medicína klade na patologii, ač je její přínos k poznání neoddiskutovatelný, je dnes již neomluvitelný. Ponechává větší část problematiky zdraví nevysvětlenou a nezkoumanou. Přesto, anebo právě proto, se objevují nové a nové terapie. Většina z nich ještě nebyla dostatečně prozkoumána - nevíme, jak a kdy je nejlépe používat, jaké mentální a tělesné předpoklady vyžadují, jaká jsou jejich omezení a jaké vedlejší efekty. Lze ale jednoznačně říci, že každý člověk musí přijmou plnou zodpovědnost za vlastní zdraví a může očekávat jen velmi omezenou pomoc od lékařských autorit a institucí, konvenčních i alternativních.

V průběhu času se medicína dostala do role pouhého opraváře. Typický lékař vidí sám sebe jako automechanika: jeho úkolem je určit nemoc a opravit, co je vadné, místo aby pacientovi pomohl nalézt samotnou příčinu nemoci. Pacient je často právě tak pasivní, jako kdyby byl automobil, a očekává se od něho, že svou spoluúčast na procesu léčby omezí na pokyny lékaře. Tento model opraváře se dnes sice pomalu, ale jistě mění.

Za prvé, stále víc se uznává, že ti nejlepší lékaři (či psychologové nebo terapeuti) se účastní procesu léčby jako iniciátoři a rádci, kteří pacientovi pomáhají nalézt vlastní cestu k opětnému zdraví. Je to tedy pacient, ne lékař, který je onou aktivní a nejzodpovědnější částí procesu léčení.

Za druhé, zdraví a cesta k němu jsou dnes více chápány jako aspekty osobnostního růstu a zrání, ne jako pouhá náprava. A člověk roste a zraje po celý život, ne jen v období tělesných či mentálních krizí.

VYUŽITÍ NOVÝCH TERAPIÍ

Nové terapie slouží tedy nejen k vyléčení nějakých nemocí či potíží, ale jako cesty k plnějšímu a zdravějšímu stylu života. Jsou tu, aby nám pomohly uvědomit si vlastní psychický i tělesný stav, přijmout za to zodpovědnost, a začít se propracovávat do hlubších částí mysli. Pokud tak lépe pochopíme její zdroje a také možnosti změny chování a postojů, pochopíme snad také to, co nás chce nemoc naučit.

Člověk by se nikdy neměl stydět či zdráhat hledat pomoc u psychologického nebo duchovního poradce, nebo znovu začít chodit do školy. Dnes již existuje řada velmi schopných a ochotných terapeutů a učitelů, stejně jako je možnost navštěvovat nejrůznější semináře, dílny a diskusní skupiny, které člověku pomohou a podpoří ho na cestě poznání sebe sama. Stejně jako v ostatních obastech života, i zde se kvalita poskytovaných služeb liší, od těch nejkvalitnějších až po ty velmi ubohé. Záleží je na nás, na naší ochotě a trpělivosti vybrat si z široké nabídky a pečlivě a často intuitivně vybrat to nejlepší pro konkrétní čas a potřebu.

Jste-li doopravdy nemocni, zkuste si občas připomenout, že jste nemoc dostali z velmi dobrých důvodů. Mohu osobně potvrdit pravdivost a hodnotu této rady. Okamžik, kdy jsem přestal být obětí prostředí, sociálních podmínek, nešťastných okolností a činů jiných lidí, a převzal jsem za sebe a svůj zdravotní stav plnou zodpovědnost, byl skutečným přerodem v mém životě.

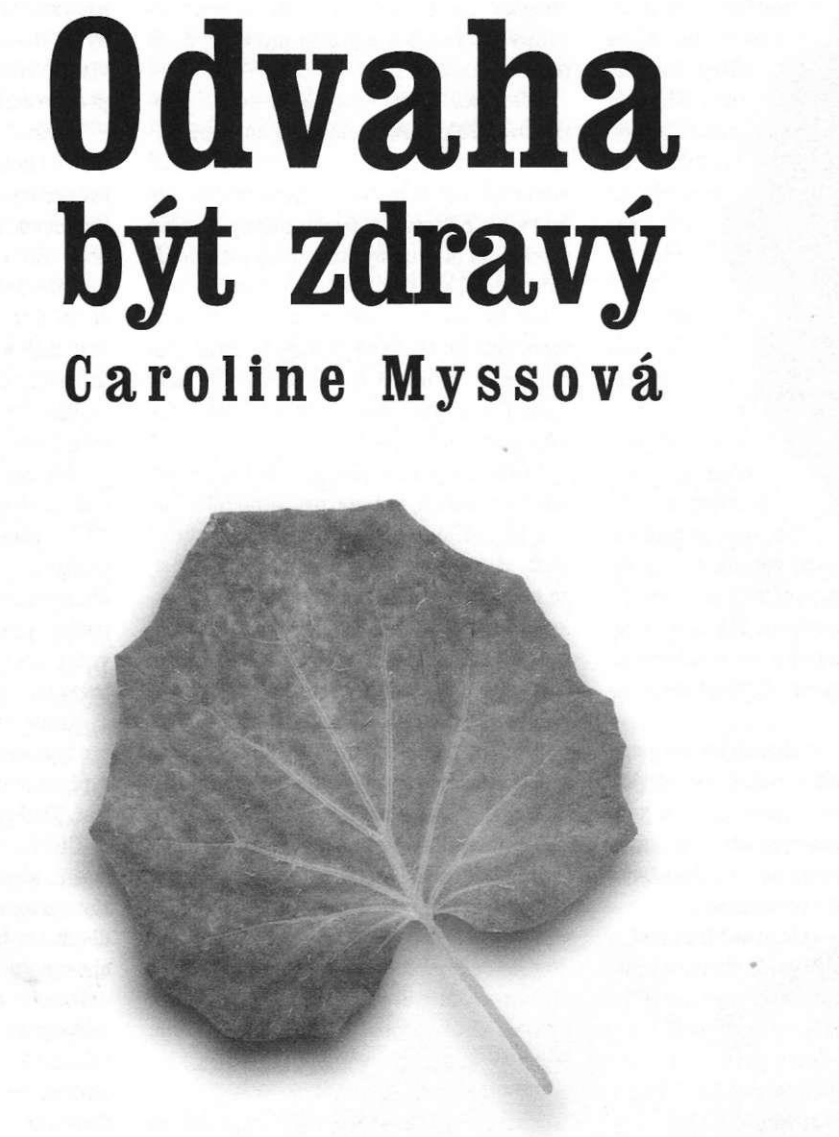
Nemoc není něco „špatného", s čím je třeba bojovat a co je nutno „zabít". Proces léčení není bitva, kde prohra je konec všeho. Naopak, je to něco, co žijeme a z čeho se učíme, tak jako z jiných situací a událostí našich životů. Milenci, přátelé a společnost celá mají své představy a ideály, jak nám v nemoci pomoci. „Vyléčit" vás z nemoci je prvotním cílem lékařských profesionálů. Jejich pomoc může být v pořádku, ale co nejrychlejší odstranění symptomů bolesti není vždy ta jediná možná a nejlepší forma pomoci.

Jako vždy a v každé obtížné situaci se můžete zeptat: „Co mi ta nemoc chce říci?" Zjistil jsem, že nejen nemoc, ale i odpověď na tuhle otázku mé nitro zná. A jako vždy, nikdy není až tak daleko. Dokážete přijmout nemoc jako moudrého učitele? Dokážete v sobě nalézt dokonce i vděčnost za nemoc?

Dokážete-li tento jednoduchý krok učinit, pak se před vámi otevřou dveře k většímu a hlubšímu druhu vědomí. Odpovědi na otázky budou přicházet snadno a vždy, když je budete potřebovat. Vydáte se na cestu k další a další důležité lekci vašeho života, abyste tak v procesu zmírňování utrpení opět našli své zdraví a sebe sama.

Odvaha být zdravý

Caroline Myssová



Myšlenka, že to, jak člověk žije, nějak ovlivňuje to, jakou nemoc dostane, naznačuje, že se do jisté úrovně podílíme na vzniku své nemoci. Jenže - a to je velmi důležité - nesmíme sklouznout do prostého obviňování sebe nebo kohokoliv jiného za to, že jsme onemocněli. Lidé si zřídkakdy vědomě svou nemoc vybírají. Nemoc se vyvíjí jako důsledek jistého typu chování a postojů, o nichž si neuvědomujeme, že jsou biologicky toxické, dokud se takovými nestanou.

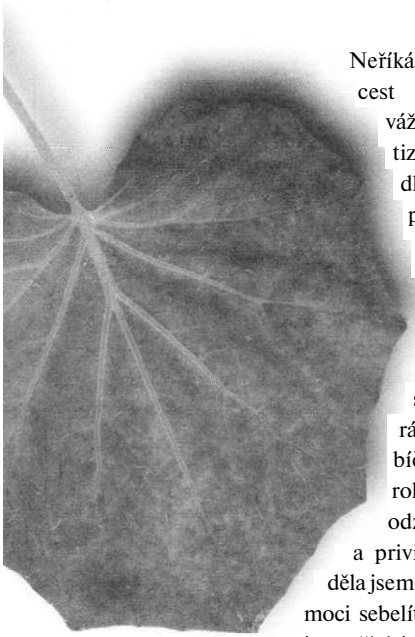
Anatomie duše, Caroline Myssová

Zkusit zjistit, nakolik jsme součástí kultury a jaká je naše role ve společnosti, vyžaduje odvahu. Být zdravý je teoreticky velmi lákavé, my ale často používáme nemoc jako sociální nástroj. Říkám tomu „pěstovat si bebíčko" (woundology).

Rozhodující moment v mém životě se odehrál během pobytu ve Pindhornu. Čekala jsem na oběd v přítomnosti dvou mužů, když vešla moje přítelkyně. Představila jsem ji. Právě v tom okamžiku vešel jeden z organizátorů a zeptal se: „Mary, měla bys čas osmého června? Potřebujeme, aby někdo provedl po Findhornu návštěvu." Přestože na tuto otázku stačilo odpovědět ano nebo ne, Mary začala vysvětlovat: „Osmého? Kdykoliv jindy, ale ne osmého června. To je den, kdy se setkávají oběti incestu, a my jsme si slíbily, že se vždycky ten den sejdeme a..." Vysvětlovala dobrou minutu, proč nemůže.

Po obědě jsem jí řekla: „Musím se tě na něco zeptat. Jak to, že jsi dvěma neznámým mužům, které jsi znala pár vteřin, hned pověděla, že, za prvé, jsi obětí incestu, za druhé, že tě to stále žere, za třetí, že nenávidíš muže, za čtvrté, že jsi to vždycky ty, která určuješ téma konverzace, za páté, že jsi to ty, která určuješ úroveň slovníku, za šesté, že jsi jim vlastně řekla, že jsi raněná a že vyžaduješ, aby na to brali ohled a o tvé bebíčko pečovali?"

Na to ona pyšně odpověděla: „Protože já skutečně jsem obětí incestu."



Neříkám tím, že incest není velmi vážný, traumatizující a často dlouze léčený problém. Naznačuji, že jsem najednou začala rozeznávat, jak si lidé své rány a svá bebíčka celé roky nosí jako odznaky moci a privilegium. Viděla jsem, že podlehli moci sebelítosti. Každý máme nějaký problém. Život na Zemi je samý problém. Máme ale neustále podporovat negativitu vzpomínkami po třiceti letech, co někdo někdy třicet vteřin říkal nebo dělal?

Věřím, že se kvahta toho, co investujeme do emocí, stává kvalitou našich buněčných tkání. Pokud s každou vzpomínkou na kousek hněvu nebo nespokojenosti zanecháme kousek naší duše, těžko se pak dokážeme vyrovnat s událostmi v přítomnosti.

Proč se tak bojíme vyléčit se? Domnívám se, že je to proto, protože ve skrytu duše víme, že vždy, když odpustíme, vždy když něco skutečně pochopíme, náš život se zrychlí, a my se bojíme rychlosti, kterou bychom se takto mohli pohybovat. Bojíme se svých schopností tak, že neustále zpomalujeme.

Žádáme o pomoc a o radu, ale bojíme se skutečného rádce, protože by nás nutil se změnit nebo učinit rozhodnutí. Bojíme se změn, které si přejeme.

Přejeme si osvícení, ale bojíme se světla. Chceme být silní, ale bojíme se síly. Uvízneme tak mezi dvěma oběžnými dráhami, mezi tím, co jsme a tím, čím bychom chtěli být.

Je nesmírně důležité pokusit se zjistit, proč se tak obáváme stát se těmi, kterými chceme být, a jak bychom mohli vypadat, kdybychom toho docílili. Věřím, že to největší, co můžeme této planetě dát, je nalézt odvahu k rozhodnutí ke změnám ve vlastním životě.

Když jsem psala knihu ANATOMIE DUŠE, pochopila jsem spoustu věcí. Nikdy jsem třeba nepřemýšlela o roh cti v péči o zdraví a život. Nikdy předtím jsem si neuvědomovala, že člověk musí nalézt odvahu k tomu, aby byl k sobě a svému zdraví čestný, poctivý.

Každý z nás potřebuje nalézt jakýsi klíč k poctivosti, klíč, který ozřejmí náš vztah k sobě samému, k jiným hdem, k tělu, k duši, k emocím. Právě tyto úrovně jakéhosi vnitřního slibu sobě samým tvoří základ, ve kterém pak nalezneme odvahu vzdát se svých sebelítostí a ran, o kterých si myslíme, že je potřebujeme.

Především bychom svá poranění měli identifikovat. Pak potřebujeme někoho, komu bychom mohli říci: "Tahle rána bolí." Někoho, komu bychom to mohli říci třeba třikrát. Pokud to ale řekneme po čtvrté, měl by nám ten člověk říci (a i my bychom tohle měli dokázat říci těm, které milujeme) - „Pozoruji tvou bolest už dlouho. Nech to být. Odetni se od toho, protože takto se postupně užíráš i na buněčné úrovni. Já ti nepomůžu. Ty sám (sama) se utápíš v sebelítosti a blokuješ tak svůj přirozený vývoj."

Cesta pak pokračuje odpuštěním. Odpuštění neznamená, že tomu druhému řekneme „Co jsi udělal, nic není a je to v pořádku." V odpuštění je ukryta schopnost uvědomit si, že někdo v mém životě hrál důležitou, jakkoli bolestivou, roh. V jistém smyslu je odpuštění tou nejsobečtější věcí, kterou pro sebe můžeme udělat, protože jsme se tak rozhodli podívat se na toho, který nám ublížil, jako kdyby ho (nebo ji) poslal Bůh, abychom prošli zkouškou a stali se sunějšírni. Neměli bychom tedy střílet posla.

Nějak si prostě musíme uvědomit, že léčení je také odvaha opustit naše staré rány a odpustit. Ten den, kdy člověk zjistí - „Už vím, v čem je problém s odpuštěním. Není to protože se hněvám, je to protože nevím jak žít bez svých bolestí. Abych to zjistil, měl bych se vžít do osoby, na kterou se hněvám. Nikdy jsem nezažil moc odpuštění, takže asi potřebuji sílu svých minulých poranění. " - ten den začne skutečné léčení. Většinou jsme totiž na svých minulých poraněních závislí, a to je velmi vážná věc.

Co s tím můžeme udělat? Měli bychom zjistit, kolik našich poranění jsme již takto přeměnili. Kolik z nich používáme jako výmluvu? Kolikrát jsme se takto vymlouvali, jen abychom nemuseli učinit nějaké důležité rozhodnutí?

Jakmile takto své staré rány identifikujeme, měli bychom přestat používat starý způsob vymlouvání se. Lidé málo hovoří o tom, jak se cítí dobře. Pokud vůbec mluví o svých přednostech, lehce se dá zjistit, že jejich pocit síly pochází ze starých poranění. Lidé obvykle neříkají: „Jsem silný a schopný, protože takový chci být. Jsem samozřejmě také zranitelný a mám ty a ty slabosti - i to je součást mne jako celku."

Musíme si uvědomit, že můžeme navázat s jinými lidmi tak intimní a blízké vztahy, jaké potřebujeme, jaké chceme, ale zároveň můžeme být zdravou dokonalou osobností. Abychom byli oblíbení, nemusíme být poranění.

Měli bychom si postupně uvědomovat a realizovat možnost, že můžeme být silní a pocit dobré pohody vyzařující lidé, a přesto být oblíbení. Co takhle oslavit dobrý pocit větou: „Někdo se mne nepříjemně dotkl, ale já stále zářím pohodou."

Vyvinuli jsme si celý systém podpůrných metod okolo léčení ran, které jsme utržili na své cestě poznání sebe sama. Jenže to je jako sednout do lodky, abychom se dostali na druhou stranu řeky, a zapomenout pak vystoupit. Abychom se skutečně vyléčili, měh bychom si třeba sednout s přáteli a těmi, kteří nám mohou pomoci, a zeptat se jich: „Myslíte, že už jsem pochopila dost - myslíte, že sedmnáct let po autohavárii stačí, nebo bych měla ještě pokračovat?"

Měli bychom se naučit vzít všechny tyto věci na vědomí a s pomocí vůle podle nich začít žít. Naučit se žít den po dni, okamžik po okamžiku v přítomnosti. Nečekat nic, nesoudit, nevzdávat se, když to zrovna nejde podle našich představ. Naopak bychom se měli vzdát obviňujícího slovníku a jazyka, nepěstovat svá „bebíčka".

Každé slovo, které vyslovíme, je pokynem pro naši duši: proto bychom měh hovořit vždy v přítomném čase a nereprodukovat minulost. Tohle je práce, která nikdy nekončí.

Útěcha není tak důležitá - důležité je vyléčení. Měli bychom se vážně zamyslet nad tím, nakolik chceme žít jen v minulosti a jak dlouho to hodláme takto vydržet. Měli bychom najít sílu a odvahu začít žít teď a tady, daleko od onoho stylu vnímání, který nás vždy spolehlivě zraňoval. Proto je odpuštění tak mocné. Pak to chce už jen nalézt odvahu změnit život, protože on se opravdu změní. Opravdu.

Caroline Myssová je velmi známá americká léčitelka, proslavená svými přednáškami, které kolují v tisících kopiích po USA. Na konferenci Institutu pro noetická studia v roce 1996 přednesla přednášku na téma „Duše a léčení".

Kontakt s lékařem uvnitř

Gladys McGareyová

Před dvaceti lety se pět lékařů sešlo na meditačnim víkendu v poušti, aby se pokusili vypátrat, co je v moderní medicíně špatně. Jednou z účastníků tehdy byla i Gladys Taylor McGareyová. Tehdy vznikla Americká asociace holistické medicíny. Během těch let dr. McGareyová do své práce zahrnula učení Edgara Cayce. Dnes léčí v rámci Scottsdaleské holistické skupiny a napsala řadu knih, z nichž poslední se jmenuje **LÉKAŘ UVNITŘ: MEDICÍNA PRO PŘÍŠTÍ TISÍCILETÍ.** Domnívá se, že jejím hlavním posláním je seznámit pacienta s oním lékařem uvnitř, s možností lidského ducha skutečně se vyléčit.

V průběhu let bylo stále zřejmější, že my, lékaři, moc neléčíme. Jsme součástí zdravotnických týmů, ale neléčíme. Chirurgie vlastně také neléčí. Kdo a co tedy léčí?

Holistická medicína není disciplína, je to filosofie, která říká, že jsme úplné bytosti, sestávající z těl, myslí a duší. Homeopatická medicína, alopatická medicína, akupunktura - to všechno jsou disciplíny, pomocí kterých léčíme, ale pokud nepracujeme s celou bytostí člověka, neléčíme doopravdy. Zbavíme ho tak nějaké nemoci, ale nebude dokonale vyléčen.

Existuje rčení: „Duše je energie projektu, mysl je stavitel a tělo výsledek." Já osobně mám ráda podobenství diaprojektoru: Duše je to, co dodá projektoru světlo, mysl je diapozitiv, který je vložen do přístroje, a „tělo" je plátno, na které je obrázek promítán.

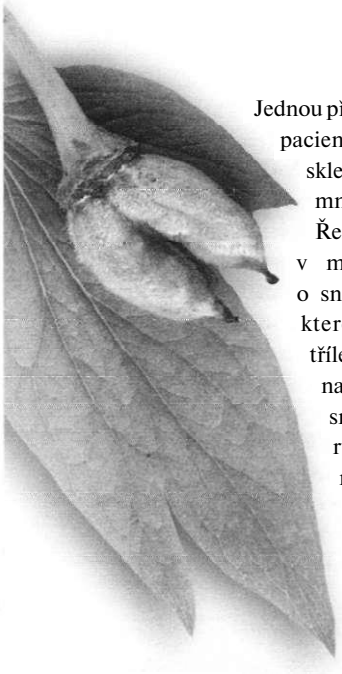
Konvenční medicína se soustřeďuje na promítací plátno. Je to samozřejmě velmi důležité, protože kdyby neexistovalo promítací plátno, nebo kdyby bylo špinavé či potrhané, nezískáte jasný obraz. Na druhé straně ale diapozitiv určuje, jaký obrázek dostanete. Ale nemáte-li přístroj zapnut šňůrou do zásuvky, nezískáte vůbec žádný obrázek. V rámci léčebného procesu je právě spojení celého těla, mysli a duše základem všeho.

Abychom spustili skutečný léčebný proces, musíme se kontaktovat s lékařem v každém z nás. Je mnoho způsobů například fyzickým kontaktem: masáž, práce s tělem, jóga.

V naší kultuře ale lidé, mimo výše zmíněné aktivity, nevěnují svým tělům dostatečnou pozornost. Jenže v těle jsou uchovány, kromě vzpomínek a dalších informací, i cesty a možnosti, jak se spojit s oním lékařem uvnitř.

Důležitou součástí tohoto spojování jsou sny. Ani těm obvykle nevěnujeme pozornost. Probudíme se a vzdychneme, že jsme rádi, že to byl jenom sen. To, co se s námi děje ve skutečnosti, ať už je to na vědomé, nebo nevědomé úrovni, zpracováváme, a formou snu se nám naše podvědomí snaží předat nějakou zprávu, nějaké poselství. Sny jsou tedy velmi dobrým studijním materiálem a možností, jak se dostat k onomu lékaři uvnitř.

Jinou formou spojení s hlubšími vrstvami našeho vědomí je meditace. Nebo dechové cvičení. Nejprve ale musíme zjistit, že onen lékař uvnitř skutečně existuje. Pak nám kterákoliv naznačená cesta pomůže se k němu dostat.



Jednou přišla do mé ordinace pacientka s roztroušenou sklerózou. Chodila ke mně už delší dobu. Řekla, že poté, co si v mé knize přečetla o snech, měla sen, ve kterém viděla malou, tříletou holčičku ležet na zemi v blátě. Ve snu ji zvedla do náruče a řekla, že ji moc miluje. Pak se probudila a vyprávěla sen manželovi. Ten řekl, ano, chápu. „Nechápeš nic," řekla mu žena, „já jsem tu holčičku skutečně silně milovala a to změnilo i způsob, jakým teď cítím sebe samu."

Zajímavé je, že tahle žena vyrostla v rodině, kde takové řeči o lásce byly považovány za něco sobeckého a egoistického. Hovořit o tom, jak máme rádi sebe sama se rozhodně nesmělo. Snová zkušenost té ženě pomohla přeorientovat její způsob vnímání světa sebe samé a vyléčit tak její část, která nedobře fungovala. Sen jí změnil celý způsob, jak vnímala život. Mám pacienty, kteří denně přicházejí s podobnými zážitky: dostali se do kontaktu s léčitelem uvnitř a procesy léčení se tak dostaly na mnohem hlubší úroveň.

Veronika se celé roky modlila, aby otěhotněla. Prošla všemi možnými testy, ale se stále stejným výsledkem - že je sterilní. Jedné noci, když měla právě opustit po dalších testech nemocnici, se její muž několik hodin zpozdil a poté ji musel okamžitě vysadit v blízké restauraci, protože musel ještě něco vyřídit ve svém zaměstnání. Veronika mi vyprávěla: „Nejsem právě plačtivá osoba, ale tehdy jsem se rozplakala. Musela jsem na něho další tři hodiny čekat v prázdné špinavé restauraci s kulečníkem za plotem. Pomalu jsem upíjela svou kávu, když jsem si všimla, že nedaleko stojí dítě. Byl to chlapec, asi dvouletý, ale vypadal velmi malý. Slunce ho osvětlovalo shora a on se na mne dlouze upřeně díval skrz pruty plotu a pak nakonec řekl - Jsi ve vězení. Usmála jsem se, protože z jeho pohledu jsem opravdu seděla za mřížemi, a řekla jsem, že ne, že nejsem ve vězení. On se rozhlédl kolem dokola a řekl: Celý svět je ve vězení. To mi na dvouletého chlapce připadalo velmi podivné a pomyslela jsem si - kdo si to se mnou povídá? Kdo nás vysvobodí, zeptala jsem se. Bůh, odpověděl okamžitě. A kdo mu řekne o klíč? zeptala jsem se. Hoch zakýval hlavou, jako kdyby uvažoval, a pak se zářivým úsměvem řekl - poprosím Boha, aby tě vysvobodil. Zarazila jsem se a pak jsem najednou cítila, jako kdyby z mých ramen někdo sundal tíhu celého světa. Uvědomila jsem si, že jsem svobodná, že mohu být čím chci být. Když jsem znovu zaostřila, hoch už tam nebyl. Hledala jsem ho, ale zdálo se, že nikdo jiný ho tam neviděl. Jako by se vypařil. Zdálo se mi to? Jenže já ho velmi jasně viděla a slyšela. Svému muži jsem o té příhodě neřekla. Myslel by si, že jsem se touhou po dítěti už zbláznila. O pár týdnů později jsem se, už bez depresí a klidná, opět procházela na čerstvém vzduchu. Rozhodla jsem se už žádné testy nepodstupovat. Zvykla jsem si toho chlapce si představovat a snít o tom, jak spolu rozmlouváme. O jedenáct měsíců později se mi narodil syn. O tři roky a tři měsíce později jsem se se synem zastavila ve stejné restauraci na oběd. Jedli jsme a Bobby si hrál na podlaze s autíčkem. Spadlo mu mřížemi ven a já mu šla autíčko najít. Pak jsem si stoupla, podívala se na něho skrz mříže a zažila neuvěřitelně silný pocit deja vu: byl to stejný chlapec. Bobby se na mne chvíli díval, pak se usmál, mrkl na mne a řekl: Žehnám ti.

Tehdy jsem si uvědomila, že to dítě, které jsem před více než třemi roky viděla, byl on. Byl stejně malý na svůj věk, ale stejně velmi dobře mluvil. I účes byl stejný. Objala jsem svého syna a dala mu velkou pusu. Usmíval se právě tak, jako ten chlapec tehdy. Uvědomila jsem si, že zázraky se dějí a budou dít."

Mým povoláním je být partnerkou pacientů. Cítím, že to je ta správná cesta. Léčení není totéž, jako když se vám porouchá auto a vy jdete za mechanikem a řeknete mu, aby vám tu součástku opravil. Když za mnou přijde muž s rakovinou prostaty, a kdybych mu chtěla léčit rakovinu prostaty, udělala bych chybu. Vidím-K ale před sebou lidskou bytost, která teď trpí rakovinou prostaty, změnila jsem úhel pohledu: vidím pacienta, ne nemoc.

To nevylučuje, že rakovina existuje, nebo že bych se jí neměla věnovat. Já jen nehovořím o rakovině, hovořím o pacientovi, který má rakovinu. Dokud pacient žije, dokud jeho organismus vykazuje i ty minknální známky života, dotud může spolupracovat. Proto je má práce tak vzrušující. Nepřestávám žasnout nad vznešeností lidské duše. Vidím lidi, jak se potýkají s problémy, které by žádný člověk na světě nechtěl, a ti lidé dokáží se svou nemocí pracovat a dokáží dále růst.

Spolupracuji s řadou lidí v mnoha dalších oborech. Nejvíce si ale vážím lékaře uvnitř každého pacienta. To je ten, kdo ví, proč onemocněli a jak s nemocí pracovat. Je naší povinností spolupracovat s pacientem tak, abychom s tímto lékařem uvnitř navázali kontakt a začali i s ním spolupracovat.

Jakmile člověk tohoto lékaře v sobě objeví, objeví i způsoby, jak s ním navázat kontakt. Biologická zpětná vazba je jedním z těch způsobů. Důležité je i použití afirmací. Modlitba nebo meditace pomáhá nejen lékaře uvnitř kontaktovat, ale také s ním spolupracovat. Důležitý je i další podpůrný systém. Potřebujeme se všichni navzájem. Potřebujeme lidi, kteří s námi budou spolupracovat a pomáhat nám dostat se z těžkých situací, protože my všichni žijeme těžké situace. Hovořím o vztazích. Můžeme být sami o sobě v pořádku, ale když je třeba žít s někým, pracovat s ním, zvláště na hlubší úrovni, je to obtížnější. Je to obtížnější, ale také to přináší hlubší pocity zadostiučinění. Posouvá nás to za naše předchozí omezení.

Lidé, kteří již vykročili na duchovní cestu, pracují s životní energií, kterou staří Číňané nazvali čchi. Protože to je mnohdy jejich hlavním zájmem, občas také zapomínají na péči o tělo. Vraťme se k metafoře s diaprojektorem. Je-li něco v nepořádku s projekčním plátnem, pak je třeba to spravit. Mnozí duchovní hledači dávají přednost alternativnímu nebo duchovnímu přístupu ke zdraví. Přesto ale, zlomí-li si nohu nebo hrozí-li jim zánět slepého střeva, je použití alopatické medicíny velmi užitečné. I při některých chronických onemocněních, jako je např. cukrovka, je alopatická medicína velmi vhodná. To, co je třeba, je vyvážený přístup, který by využíval předností alopatické i alternativní medicíny.

Nedoporučuji vylít s vaničkou i dítě, protože i v alopatické medicíně je spousta moudrosti a možné pomoci. Pokud v konkrétních případech nefunguje, pak nefunguje. Stále více praktických lékařů začíná chápat, že prostě musí naslouchat pacientovi, když k nim přijde s informací o nějakých vedlejších efektech jejich způsobu léčby. I když to třeba není nikde v lékařské literatuře uvedeno, vedlejší efekt tu je a je třeba mu věnovat pozornost. Není možné, aby se lékař prostě zasmál a prohlásil, že to není možné.

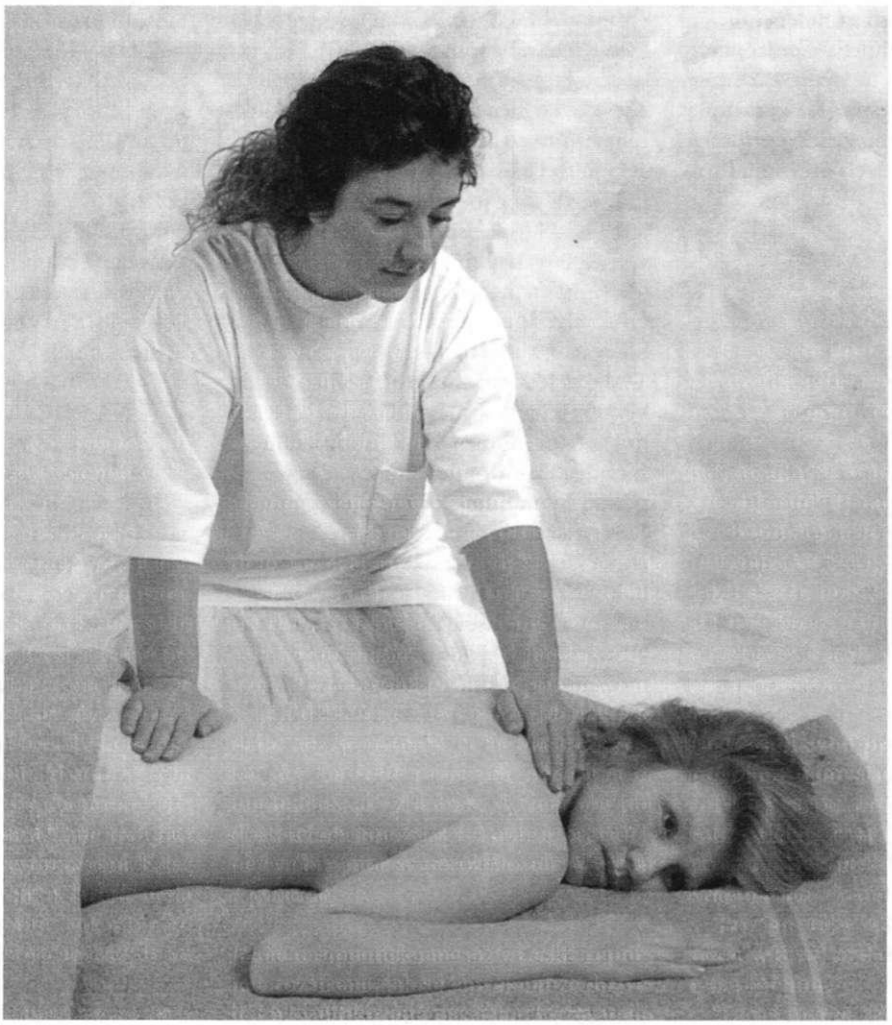
Jakmile lidé začnou se svým vnitřním lékařem spolupracovat, začnou si uvědomovat spoustu souvislostí. Zjistí, že změna barvy vyvolává změny uvnitř jejich osobností. Zjistí, že i jiná technika dýchání, nebo změna stravy či vody vyvolávají změny. Jsou to věci, které jsme dosud zanedbávali, ale dnes je začínáme považovat za velmi důležité. Jsem přesvědčena, že vibrační medicína bude součástí medicíny příštího století, že budeme poznávat stále větší důsledky efektů magnetických nebo elektrických polí a jejich případného léčebného využití.

Časy se rychle mění. I mí pacienti se učí víc a víc. Přicházejí se stále novými informacemi. Je stále více oborů, o kterých je třeba něco vědět. Ještě před nedávnem mne lidé považovali za doktorku - čarodějnici, a dnes začínají naslouchat - a to je velmi krásné.

Převzato z časopisu Light of Consciousness, zima 1998
(http://www.pumenet.com/-gtmmfihc)

Esalen a masáž

Práce s tělem na místě, kde se utvářely dějiny



B r i t a O s t r o m

„Nemohu říci, zda to byl dotek vánku na kůži, zvuk oceánu v uších, dlouhé pohlazení podél páteře, nebo pocit, že mi hraje tělo. Ať to bylo cokoliv, nikdy jsem nic takového nezažil.“ Šťastný člověk se zvedl, postavil, protáhl, a zadíval do dálky na moře. „Cítím se jako bych byl opět spojen.“

V Esalen institutu, který leží poblíž Big Sur, na půl cesty mezi San Franciskem a Los Angeles, natlačen mezi hory Santa Lucia a tichomořské pobřeží, takováto vyjádření nejsou ničím výjimečným. Toto první „centrum růstu", založené v roce 1962, má mnoho nejrůznějších podob: tamější semináře položily výchovný základ dalšímu zkoumání lidských možností, duchovní a meditační pobyty nabídly možnost poznání a harmonizace těm, kteří museli utéci z utrpení pasti měst, organická zahrada a minerální prameny byly základem lázní. To vše je ale také domovem esalenské masáže. Masáže, kterou nikde jinde nenaleznete. Výsledku současného působení lázní, moře a vize, která se od 60. let neustále rozvíjí.

Asi dvě desítky účastníků semináře vždy pracují, každý svým vlastním způsobem, a obnovují pohyblivost kloubů a průchodnost energií. Někteří již mají zkušenost se sportovní masáží, jiní se trochu vyznají v orientální medicíně. Všichni budou později předávat to, co se tu naučili, svým žákům. Program „Intenzívní masáž" trvá 28 dnů ajeho absolventi dostanou i osvědčení.

Nejde jen o konkrétní formy pohybů a doteků. Navíc je tu od prvního okamžiku, kdy se masér a klient setkají, hlubší lidský kontakt. Důležitý je i způsob, jakým ruce maséra reagují na signály klientova těla, na bolest či uvolnění, pozornost k celému člověku, nejen k některým částem jeho těla, sdílené pozorování vnitřní kapacity člověka pro samoléčení.

„Společně se vyladíme a společně se vydáme na cestu. Je to dech, tanec ve spirálách, proudící energie, vyzařující z nitra, dech, protažení, výdrž a příprava na další vlnu, a také dech otevírající spirálu, pulsující a zářící zevnitř," popisuje jedna účastnice.

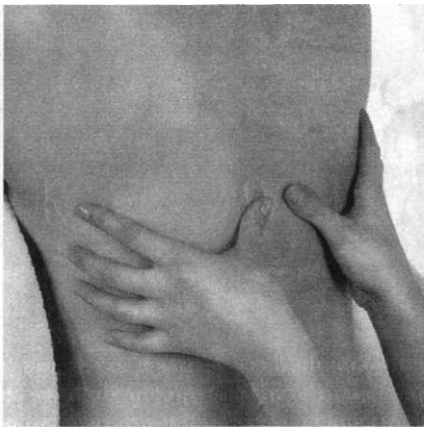
Nejde o to klienta „vyspravit". Masér místo toho dovolí klientovi vyladit se, nalézt ve své databázi těla, pocitů, emocí a pohyblivosti svou vnitřní harmonii. Masér je aktivním účastníkem tohoto procesu i jeho svědek. On či ona nic aktivně nemění a nejsou léčitelé. Absolvent podobného kurzu, Deane Juhan, napsal v knize Job's Body: „Práce s tělem je spíše jakousi sensomotorickou výukou než léčením nebo léčebnou procedurou... Člověk musí se svým klientem navázat hluboký vztah, vcítit se do něho. Masér pak neútočí na lokalizovaný problém, ale pečlivě sbírá tok pocitových informací z mysli klienta... Je to klientova mysl, která potřebuje masáž."

Masér objeví problém a jeho příčiny, klient sám ho řeší. Klient navíc může objevit, kolik energie muselo být vydáno na objevení jeho problému.

Kvalita otevřenosti v mezilidských vztazích při esalenské masáži a vzájemný kontakt ruší autoritativní postoj maséra či terapeuta, obvyklý při tradičních zdravotních procedurách, a umožňuje klientovi být aktivnější. Masér může povzbuzovat klienta ke klidnějšímu dýchání, může mu pomocí vizuálních představ navodit stav relaxace a navést tak jeho mysl k důležitějším tématům, než při obvyklé práci jen na svalech. Znovu a znovu je tak pacient či klient veden k vědomí, že pracuje, relaxuje, léčí celé tělo a mysl, celý člověk. I samotný masér věnuje velkou pozornost svým reakcím a pocitům. Jeden o tom vypráví: „Asi při tom upadnu do nějakého meditativního stavu nejen v tom fyzickém, ale i duševním smyslu slova."

Někteří lidé tuhle masáž začaly nazývat „touchy-feely" (dotek - pocit) a zdůrazňují spíše smyslovou, než tělesnou stránku věci. Maséři jsou, co se týče anatomie a fyziologie těla, velmi vzdělaní. Ve třídách vždy stojí kostra k volnému použití pro každého. Esalenská masáž se cvičí denně, včetně pasivních cviků na protažení kloubů, různých strečinkových cviků a rytmického tance. Jeden absolvent svého klienta téměř válí sem tam, otáčí jím v rytmu hudby, pracují spolu na konkrétních oblastech těla. Klient si uvědomuje nové pocity, objevuje možnosti svého těla i jistou kvalitu svobody. Nejde samozřejmě o techniku pohybuje to spíše vzájemná souhra mezi masérem a klientem, jejíž konec je orámovám hlubokým dýcháním spokojeného klienta.

Typická seance začíná setkáním s klientem. Tento se jmenuje Joe a hned se ptá: „Co je to ta esalenská masáž?" Masér se ptá, jestli měl Joe nějaká zranění nebo jestli má nějaké speciální přánú „Jsem v pořádku, jen snad malý tlak v oblasti levého ramena," odpovídá Joe. Masér klienta odvede do masážní místnosti s výhledem na západ slunce nad mořem, a když si Joe lehne na stůl, pečlivě ho přikryje velkým ručníkem. Po úpravě světla dojde k prvnímu kontaktu a synchronizaci dechu a domluvě, jak Joe naznačí, pokud by měl nějaký nepříjemný pocit. Poté, co masér cítí, že je Joe připravený, začne samotnou masáž roztíráním masážní emulze. Dlouhými, ale pomalými pohyby (jeden masér kdysi prohlásil, že nikdy nemůžete klientovi ublížit tlakem, ale můžete mu ublížit přílišnou rychlostí pohybů) pak masér zjišťuje případné bloky a zatuhlá místa.



Ukázalo se, že levé rameno je skutečně ztuhlé a protože se Joe nedokázal uvolnit sám, masér mu protřepává levou rukou, zatímco Joe sám šeptá podle mezinárodně osvědčené instrukce: „Spagety!" Usmívá se přitom a po chvíli prohlásí, že má pocit, jakoby se takhle pořádně už celé měsíce nenadechl.

Masáž pokračuje na levém rameni, a když je cítit, že se svaly uvolnily, pokračuje pak dál po celém těle. Když zjistil, že i levá noha je ztuhlá, soustředil se masér chvíli na oblast celého levého chodila a lýtkového svalu. Po chvíli Joe sám cítil potřebu vysvětlit, že měl před třemi roky úraz na lyžích, a že si myslel, že se ztuhlosti v kotníku a lýtku již nikdy nezbaví, teď ale s překvapením cítí, jak to vše odchází a uvolňuje se.

Na konci masáže jednotlivých částí těla klienta masér vždy udělá malou pauzu a položí tam chvíli ruce, aby cítil energii. Jedna masérka říká, že „naslouchá energii a cítí její různé kvality. Jestli je chladná, upjatá, jestli drží pohromadě, jestli je mezi ní prostor."

Když se Joe položí na záda, masér zjišťuje, že se hodně napětí usadilo v oblasti krku. Znovu se tedy koncentruje na ramenní a šíjové svaly a po chvíli, když jsou uvolněny, bere Joeovu hlavu do jakési kolébky ze svých rukou a uvolněná hlava klienta je pomalu kolébána zároveň s dechem. *

Masáž trvá 90 minut. Joe je vzpřímenější, s jiskrou v oku. „Děkuji", říká jedem druhému nakonec.

NA POČÁTKU NIKDO NIC NEVĚDĚL

Jiní esalenští maséři si upravili své masáže podle toho, co jim nejvíce vyhovuje. Můžete se tady setkat s masáží, která vychází z masáže sportovní, aleje meditativnější a pracuje se při ní s akupunkturními body a energií, jiná masérka nabízí masáž kombinovanou s cranio-sakrální terapií. Všichni začínali právě tak, jak začínal sám Esalen: zkoumáním nových možností, snahou zjistit výhody dálněvýchodních postupů a aplikovat je na západní lidi a poměry.

Esalen založil Michael Murphy, pozdější autor slavné knihy BUDOUCNOST TĚLA, a Richard Price, který se vyškolil u Fritze Perlse, zakladatele Gestalt terapie. V počátcích institutu přiložili ruku k dílu např. i Charlottě Selverová (studie o opětovném probuzení smyslů) a její žák Bernard Gunther. Jak řekl jiný tehdejší účastník Michael Kimmey, „nikdo z nás toho moc nevěděl. Bernie uměl švédsky, Gai-Fu nás naučil šiacu a tai-či, já jsem studoval chiropraxi a Storm měl zázračné ruce." Masáže samotné se v Esalenu objevily ve formě kurzu Molly Day Shackmanové v roce 1968. Počátkem 70. let vyšla i kniha Roberty DeLong Millerové Psychická masáž. Následoval kurz Rolfingu v deseti pokračováních a další a další kurzy a styly.

Před několika lety v Esalenu postavili i místo pro indiánskou potní saunu (sweat lodge), pravidelně organizují domorodé rituály, vyučuje se zde i bylinkářství, léčivý zpěv, tai-či atd. Esalenská masáž dnes představuje celou řadu postupů a kombinací nejrůznějších přístupů.

Kurzy jsou buď pětidenní, nebo víkendové. Intenzívní kurzy s možností získat osvědčení trvají 28 dnů.

Esalen Institute, Highway One, Big Sur, CA 93920, USA

Terapeutická masáž

Tento typ práce s tělem, kterému se říká terapeutická masáž, je rozšířen více v USA a v západní Evropě, než u nás. Terapeutická masáž je určena všem, kteří trpí jakoukoli formou stresu, a jejíchž těla díky tomu tak či onak trpí. Klienti ji vyhledávají jak kvůli tělesným potížím, tak pro dosažení vnitřní vyrovnanosti, pozitivity a klidu a míru. Rozhovor na toto téma poskytli pro Baráku tři terapeutičtí maséři: Ivana Kostková, Stána Bartošová a Robert Baláž. Ptala se

Zuzana Manová

Většina lidí už slyšela o sportovní masáži, ale nyní se zdá, že lze nabídnout něco zcela odlišného. Co je to terapeutická masáž a co je vlastně jejím účelem?

Při sportovní masáži se pracuje hlavně fyzicky a vliv na klienta je jen krátkodobý a málo účinný. Při terapeutické masáži se může jít hlouběji a pomoci tak člověku s některými problémy, které ho trápí. Můžeme mu naslouchat, a z toho, co se o něm dozvíme, s tím dále pracovat.

Moje zkušenost je, že taková masáž může člověka dlouhodobě transformovat. Změní třeba i chod jeho života. Má možnost se zcela neočekávaně zamyslet nad tím, co vlastně dělá, jak jeho život funguje a může začít dělat to, co pro něj má velký léčebný význam.

Působí vlastně okamžitě. Může člověka změnit hned, i během sezení se může něco stát. Pokud se člověk chce změnit.

S tím souvisí otázka, jak se liší terapeutická masáž od běžné sportovní masáže?

U sportovní masáže jde jen o úlevu při konkrétní bolesti. Terapeut se ji snaží rozmasírovat, ale nezabývá se tím, proč vznikla.

Jde také o postoj maséra nebo terapeuta, který je takovým spojovacím článkem s energií, které se i on sám otevírá. Každý z nás se už před masáží koncentruje, otevírá, prosí o pomoc, aby masáž měla na klienta vliv, takže jsme takový průchozí kanál. Něco předáváme, i když to zní divně, člověk se v pokoře snaží předat masáží to, co cítí. I zakončení je takové, že když poděkujeme a ukončíme masáž, je to více akt spirituální než fyzický.

Je důležité, aby byl terapeut koncentrovaný, jakoby uzemněný a zároveň propojený.

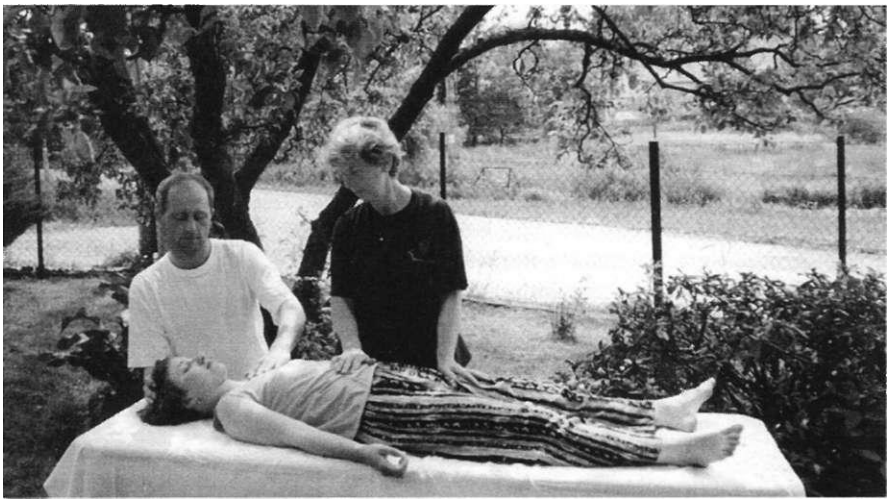
Co může klient terapeutickou masáží získat?

Záleží na tom, jak je otevřený, co potřebuje a proč vlastně masáž vyhledává. Někteří lidé v tom nemají jasno, přicházejí zcela intuitivně, protože cítí, že by jim to mohlo pomoci, ale sami neví, jakým způsobem. Ale ten pocit, že něco je třeba změnit, ten u nich je.

Existují klienti, na které tato masáž nepůsobí?

Mám zkušenost, že většině stačí bezprostřední fyzický kontakt, protože jim schází dotek. Lidé se málo dotýkají, možná i to je jeden z hlavních důvodů, proč vyhledávají masáž. Příčinu jejich problému to ale neřeší. Myslí si, že když zaplatí a přijdou na masáž, že už tím udělali dost. Po čase přijdou na to, že chtějí něco víc. To když se stane, tak zaplaťpánbůh za to.

Hlavně musím zjistit, co na ně můžu používat. Postupně s nimi budu pracovat, od těch nejjednodušších věcí, které by mohly zapůsobit, a potom na ně můžu zkoušet další a další věci, ale nezkouším hned tu nejrazantnější metodu.



V terapeutické masáži existují i razantnější metody?

No, to můžeš rozlišit. Kam až to pustit, jestli to nechat jenom na kraji, aby se v tom neutopili. Seznámit je jenom s tím kontaktem, když na to nejsou vůbec zvyklí. Až když si po prvním sezení něco uvědomí, dozví se něco o sobě. Je třeba zjistit, proč ten člověk přišel. Je tam kontakt, nebo se chce zabývat sám sebou? Podle toho tu metodu můžu nějak stupňovat.

Já jsem zjistila, že je velmi důležité navázat s tím člověkem ne osobní přátelství, ale takový kontakt, kdy si vzájemně důvěřujeme tak, že může být sám sebou, a uvolnit se a důvěřovat mi. Třeba, že nebudu sahat někam, kde je mu to nepříjemné, nebudu příliš tvrdá, nebo zase příliš něžná.

Jsou klienti, na které ta technika nepůsobí? Co s tím pak děláš?

Řeším to tak, že nepokračuji. Oni většinou už nepřijdou. Je to oboustranné. Cítí, že masáž, která je velice jemná, jim nevyhovuje, že chtějí sportovní masáž, kterou jim také většinou doporučím. V dobrém se rozejdeme. Neříkám, že to udělám příště lépe, nechávám to být.

Je terapeutická masáž vhodná pro každého člověka?

Je vhodná pro každého, kdo je trošku otevřený, chce se víc poznávat a chce pracovat na sobě. To je vlastně to, pročjsme tady.

Jak masáž probíhá? Klient je oblečen nebo svlečen?

Záleží na klientovi, chce to respektovat jeho přání, aby tam nebylo žádné násilí. Potom už by to byla manipulace a klient by se uzavřel.

Jakým druhem tréninku a praxe jste prošli?

U mně to začalo zájmem něčeho se dotýkat, něco tvořit rukama. Už v dětství, ať už to byla příroda, hlína, květiny. Pak se vyskytly první zdravotní problémy v rodině, tak jsem se začala dotýkat a bylo mi to příjemné, ruce tvořily, začaly se dít věci, a ten dotýkaný to cítil taky. Objevila jsem Školu životního stylu v Praze, kde jsem se setkala se švédskými masážemi. Nechali nás tam opravdu tvořit, nikam nás nesměřovali. Když jsem pak dál měla možnost setkat se se sportovní masáží, tak jsem si řekla, že to určitě není moje cesta. To jedeš podle určitého systému a nezabýváš se ničím jiným, než jaký hmat bude následovat po tomhle hmatu. Takže tahle škola pro mne byla dost rozhodující. Praxi jsme získávali už prací na sobě, ale dál jsme si vyhledávali své klienty. Tak jsem si utvářela svůj pohled a cestu, co bych chtěla. Zpětné reakce kolegů a těch několika klientů mi pomohly uvědomit si, že ta práce je dobrá, takže jsem v tom pokračovala. Ta škola byla jednoletá, byly tam věci z alternativní medicíny, bylo to tak všechno krásně propojené. Učili nás, jak s lidmi zacházet, že nejsou jen tělo, jak se připravit...

Stániny masáže na mně začaly působit velmi terapeuticky, a tak jsem si, nejen jako klientka, ale protože se taky ráda dotýkám lidí, najednou sama uvědomila jakousi potřebu, že se to chci naučit taky. A tak jsem se do toho vrhla, relativně nedávno, před dvěma a půl lety. Účastnila jsem se několika intenzivních kursů v Kalifornii, a probíhá to dál, to je nikdy nekončící příběh. Začínám už opravdu cítit energii, která proudí v těle lidí, jsem mnohem citlivější na energii. Má to veliký vliv i na můj osobní život.

Já jsem se dostal k masážím prozaicky. Nejdřív jsem pracoval jako konstruktér, pak přišel rok 1989, a šéfové mi naznačili, že už tam se mnou nepočítají, tak jsem přemýšlel, co budu dělat. Tak mně napadlo, že bych si mohl udělat masérský kurs. Ten první kontakt byl tedy se sportovní masáží, asi před sedmi, osmi lety. Pak jsem získal praxi v jedné soukromé firmě, bylo to dosti tvrdé, ale díky tomu jsem si to začal rozvíjet. Chodil jsem i na reiki, akupresuru. Přednášející byli velmi zajímaví lidé a hodně jsem se od nich, ale i od ostatních posluchačů naučil, protože tam se scházejí lidé, kteří praktikují mnohem déle. Léčitelé a terapeuti. Pak mě hodně ovlivnila škola Inge Schubertové v Německu. A myslím, že to pokračuje, protože teďjsem byl už dvakrát na kursu Kum-nye. To je tibetské cvičení, které prohlubuje prociťování životních energií.

Jak bys popsal masážní techniku, kterou v současné době používáš?

Můj postup má jakousi základní linii, které se dosti často držím, aleje to všechno individuální, vše záleží na klientovi, kterému se snažím přizpůsobit. Cílem je toho člověka uklidnit, uvolnit, aby se dostal do příjemného, relaxovaného stavu. A to je podmínka na cestě k poznání. Když je stažený, tak se těžko dostane k informacím, které jsou kolem nás.

A jakou používáš techniku ty, Ivo?

Já bych svou techniku nazvala relaxační, nebo integrativní masáží. Snažím se integrovat víc technik dohromady, abych dosáhla co nejhlubší relaxace.

Jak bys nazvala svou masáž ty, Stáňo?

Masáž, která přinese uvolnění. Psychické i fyzické. Na prvním místě psychické.

Jaké je to pro vás, jako terapeuty, když pracujete s klientem a dáváte mu masáž?

I když po masáži dost často cítím fyzickou únavu, tak mám příjemný pocit, takový pocit naplnění. Ze to má smysl.

Já to cítímjako kreativní proces. Cítím, že těma rukama tvořím, jako umělkyně, která maluje. Je to velice naplňující.

Máte nějaký oblíbený typ klientů?

Mám raději klienty, kteří mě vyhledají víckrát, třeba pravidelně, jednou za čtrnáct dnů. To mám větší šanci, aby účinek masáže byl hlubší.

Já mám také oblíbené klienty. To jsou skoro ti samí, jako u Roba. Mám ráda, když jsou uvolnění a líbí se jim to, když si dovedou na tom stole dýchat, když cítím, že se dovedou uvolnit. Je to pak vzájemný požitek.

Dost často se mi stává, že klienti chodí, ale zabýváme se stále tou samou věcí. Větší úspěch by byl, kdyby řekl, teď třeba nějakou dobu nepřijdu a zkusím něco udělat bez vás, něco vymyslet. A pak třeba přijít a pokračovat v něčem dalším. Jsme vlastně pořád takovými poradci, průvodci, ale někdy je to začarovaný kruh.

Mohli byste popsat nejhoršího klienta?

Jednou jsem měla klienta, který celou dobu masáže ležel na stole úplně křečovitě, točil si prsty jakoby nudou, měl otevřené oči a díval se na strop a občas vzdychl, jakoby říkal: no, trvá to docela dlouho. Tenkrát jsem nevěděla, jestli to nemám přerušit, ale statečně jsem to dopracovala. Kladla jsem si otázky, co jsem udělala špatně, ale pak jsem si řekla, že se tímhle nebudu zabývat. Spatně se pracuje s lidmi, kteří jsou stažení, nedokáží se uvolnit. Nejhorší pro mne bylo, když si jeden člověk v mé přítomnosti zapálil cigaretu.

Jsi proti kouření?

Ano, myslím, že po masáži je ideální, když si člověk ještě chvíli lehne, a pokud má možnost, tak si otevře okno a je na čerstvém vzduchu.

Vím, že nemasírujete jen Cechy, ale i cizince. Je nějaký rozdíl v jejich reakcích?

Zahraniční klienti jsou mnohem uvolněnější, mnohem otevřenější než Češi. Oni dokáží vypnout a věnují se jen tomu okamžiku. Od začátku až do konce si to opravdu vychutnají. My Češi si tohle nedokážeme dopřát. Třeba se mi stalo, že klient si objednal masáž, ale zároveň měl vedle sebe mobilní telefon. Během masáže, která trvala hodinu, si stihl vyřídit pět telefonů. To je nevýhoda podnikatelů, kteří si dopřávají masáž, ale trvá třeba půl roku, než se opravdu uvolní. Když mi po roce jedna klientka, která měla migrény, dokázala usnout, tak jsem to málem oslavila. Po takové masáži je to úplně jiný človíček.

Moje zkušenost je stejná. Já zase naopak mám víc cizinců a většina z nich přijde cíleně, protože masáž znají už ze své země, a teďjim v Praze schází. Nechtějí sportovní masáž, chtějí masáž, na kterou byli zvyklí. Většina mých klientů jsou Američané a jsou zvyklí na tento druh masáže, a také jsou už v podstatě uvolnění. Ale i někteří čeští klienti, většinou z okruhu přátel, se otevřou tak, že ta masáž na ně má velice transformativní vliv. Možná právě proto, že mě znají osobně a vědí, že mi můžou důvěřovat.

Klienti se stali tvými přáteli?

Někteří z nich. Někteří jsou moji přátelé nebo sousedi, a když jsou v nějakém životním stresu, nabídnu jim, že je uvolním a výsledek je fantastický. Jsem si jistá, že by takové masáže byly všeobecně velikým přínosem pro celou společnost, která je teď taková hodně stresovaná byznysem a osobními problémy. Lidi nevědí, jak se mají uvolnit. Ta masáž bohužel

není známa, není dostatek informací. Jinak by ji lidé určitě chtěli. Je to v současných terapiích taková Popelka.

Obyvatelstvo v České republice většinou nedůvěřuje novým věcem. Proto to trvá delší dobu, než se otevře.

Co od svých klientů žádáte?

Vím, že někteří terapeuti dokáží předem navázat rozhovor, dokáží vytvořit uvolněnou atmosféru, já to ještě neumím tak dobře. Nabídnu jim, že bych jim ukázala jednu masáž, a pokud jim to vyhovuje, aby se uvolili přijít alespoň pětkrát.

Já od klientů, kteří mě vyhledají, žádám, aby se uvolnili. Je to vlastně prosba, aby na sobě pracovali, stačí jenom minimálně: aby zhluboka dýchali, aby pili dostatečné množství tekutin a pravidelně cvičili a moc se nerozčilovali. Aby byli v pohodě.

Jak je terapeutická masáž v České republice rozšířená, jak se člověk může dozvědět o kvalifikované masáži nebo terapeutovi, jak ho lze najít?

Myslím, že alespoň ve velkých městech rozšířená je. Horší je to s informovaností na menších městech a na vesnicích. Člověk asi musí hledat nebo dát na doporučení někoho, kdo už někde byl.

Jak to funguje v Kalifornii?

V Kalifornii je člověk až přesycen nabídkami. Neví, kterou si vybrat. Je to na každém rohu, v každých novinách.

Většina Čechů mi řekla, já vůbec nevěděl, že něco takového existuje.

Jenže já vidím, jak ani mí nejbližší v rodině nemají trpělivost na sobě dlouhodoběji pracovat. Typický uhoněný, zaměstnaný muž ve středním věku si dá honem rychle jakoukoli masáž, protože nemá trpělivost vyloženě na terapeutickou masáž.

Vždyť je to takjednoduché se zastavit... Ať si lidi zajdou na terapeutickou masáž a uvidí ten rozdíl. Proč tolik pracovat, proč se pořád takhle honit, když vidím, že mi to nedělá dobře?

Je výborné, když třeba v cizině vidíme, jak už jsou vyrovnaní i sami terapeuti. Jak vnímají spoustu věcí, jak na sobě pracují.

Jak dlouho se o terapeutické masáži ví v Kalifornii? U nás je to vlastně otázka posledních pár let.

Kalifornie byla průkopníkem ve všem, takže o této masáži vědí i ty vrstvy obyvatelstva, které nečtou spirituální knihy a časopisy. Každý ví, že existuje a hodně lidí ji používá.

Máte rádi svou práci, neboje to pouze povolání, zaměstnání?

Miluji svou práci. Jsem ráda, že to můžu dělat, že se můžu zabývat něčím, co je mi tak blízké, že se můj život točí kolem toho, co mám ráda.

Pro mě taky. O práci se v podstatě nedá mluvit, stala se radostí, posláním a naplněním.

Tato práce se dá dělat jedině s láskou, protože když to někdo dělá kvůli penězům, tak to klienti rychle vycítí. Je to těžká práce, ale je to krásná práce.

Já to necítím jako těžkou práci, možná proto, že dělám masáže, které jsou velmi subtilní. Po práci jsem víc nabitá než vybitá a nemusím ze sebe vydávat nějakou manuální sílu. Je to víc takový jemný dotek, který mě spíše nabijí než vyčerpává.

Staly se mi případy, kdy jsem byla vyčerpaná, ale to byl většinou můj problém, kdy jsem nebyla v pohodě. Ze začátku jsem si nebyla vědoma, jak důležité je před masáží se zkoncentrovat a prosit, tak jak to dělám před každou masáží, aby masáž byla pro dobro nás obou. A taky je důležité na závěr poděkovat nejen klientovi, ale i tomu, co je nad námi.

Co byste rádi dodali?

Já bych řekla: přijďte všichni, je to krásné... Každému to prospěje.

Autentický pohyb

řešení problémů pohybem • být si vědom ostatních a umět na ně reagovat • mobilizace energie externalizace svých vnitřních pocitů a myšlenek • sebepřijetí • budování vlastní identity rozvoj vědomí (sdílených) pocitů a somatických zážitků • rozvoj důvěry v sebe a své vnímání rozvoj a udržování své vlastní integrity slovy, zážitky a pohybem • vnitřní poznání sebe sama

U l r i k e W i t t i c h

Láska a bdělost vědomí jsou úzce spjaty – snad jsou tímtéž. *Samuel Sandweis*

Považuji Autentický pohyb za cestu k osobní transformaci, za nikdy nekončící cvičení, při kterém mé zážitky a zkušenosti nejsou odděleny od každodenního života, naopak, vzájemně se prolínají. Od doby, kdy jsem s Autentickým pohybem začala, se mé vnímání světa kolem mne, i můj způsob komunikace s okolním světem, hodně změnily.

Autentický pohyb je pro mne primární duchovní praxí nejen v době, kdy vedu kurz nebo seminář, ale která se projevuje také ve způsobu, jakým komunikuji a jednám s lidmi kolem sebe. Praxe Autentického pohybu dramaticky změnila například mou zavedenou formu cvičení zenového buddhismu ve stylu Soto. Našla jsem v obou duchovních směrech mnoho paralel, například metodu svědka nebo neposuzovací přístup řeči, ale také nejdůležitější rozdíl, kterým je to, že Autentický pohyb postrádá jakékoliv rituály, vnější formy a struktury, ze které a do kterých bych se mohla „schovat".

Ještě před nedávnem jsem si říkala „buddhistka", protože jsem věděla, jak zpívat sútry, jak se klanět, jak „zenově" hovořit, jak sedět vzpřímo v pozici atd. Zatímco jsem každé ráno zpívala, že „forma je jen prázdnota, prázdnota je jen formou", spadla jsem do pasti formalit a neviděla jsem, že jsem si, v rámci každodenního života, nevšímala, o co skutečně jde, a co se skutečně teďa tady odehrává např. v mém těle. Potom, právě když jsem loni studovala a pracovala v USA v buddhistickém klášteře, se něco stalo. Něco, co dramaticky posunulo mé vědomí.

Každý den jsem v půl páté ráno seděla v pozici zazenu a meditovala, ale jednoho dne ráno jsem se před zpěvem súter zvedla, otevřela dveře a vyšla ven projít se. Protože jsem už Autentický pohyb nějakou dobu cvičila, najednou jsem prostě poslechla impuls svého těla a něco začala dělat. Další ráno jsem znovu meditaci vynechala, ale dokázala jsem si postupně uvědomit, že se jedné o jakýsi můj vnitřní odpor vůči formální praxi. Zatímco jádrem buddhismu je učení o tom, že život je utrpení a že utrpení se lze zbavit tím, že člověk praktikuje osmidílnou vznešenou cestu (podle osmi formálních výroků o „správném" chování), mně připadalo, že hodně lidí „trpí" spíše kvůli formě. Když jsem pak „formu" opustila, abych následovala vnitřní hlas a instinkt, byla jsem kritizována a málem vyhoštěna z kláštera. Přestože jsem jen sledovala své (ne)já, místo abych slepě následovala vnější formu duchovní praxe. Forma je předpověditelná, a - možná nejen v teorii, ale i v praxi - oceňována výše než individuální zkušenost, která je vždy nepředpověditelná a nejistá.

Buddha vždy zdůrazňoval, že samo učení, bez aktuální individuální životní zkušenosti, není k ničemu. Pak je v protikladu k tomu, co je v nás opravdu duchovního a co ve formě duchovních institucí ve jménu duchovnosti ve snaze získat pohodlí a klid vytváříme.

Vrátila jsem se do kláštera a uvědomila si, že připoutání k jakékoliv formě je v případě, že člověk nenásleduje své vnitřní, okamžité a tělesně prociťované „pravdy", jen dalším vyjádřením lidského utrpení. Jakmile někde existuje jakákoliv forma, ať už je to etiketa chování v zenové hale, nepsaná pravidla role učitele, gurua, manažera, Čecha, Němce, Američana, Číňana a kohokoliv jiného, co se týče chování, oblékání, mluvení, pak je zde vždy nebezpečí, že člověk opustí realitu a pravdu své vlastní zkušenosti, protože forma nabízí pohodlí a identitu. Když člověk říká „jsem buddhista", „jsem manažer" atd., a když tento obraz o sobě samém akceptuje jako pravdu, která mu pomáhá „spasit se " od bolestivých zkušeností, nikdy se nedozví, co a kdo skutečně je. To, co člověk skutečně je, je jen jeho, ať jakkoliv neustále proměnlivá, vlastní zkušenost. NEEXISTUJE nic kromě tohoto okamžiku, tohoto těla, a i mysl je vždy kyjen teď, nikdy ne v minulosti nebo v budoucnosti. Ještě jinak: tělo NIKDY nelže. Může mi tak pomoci poznat momentální pravdu a důvěřovat svému zjištění - teď a tady a teď. Jakmile své tělo, respektive jeho zkušenost, v zájmu připoutání se k nějaké struktuře, etiketě a nebo pravidlům, nebo abych se vyhnula přímé zkušenosti sebe sama, opustím, opouštím i svou pravdu a opouštím sebe sama.

Při Autentickém pohybu mi nikdo neříká, co mám dělat. Nemusím se ve svých pohybech řídit ani hudbou, ani žádnou jinou strukturální formou, a neexistuje cokoliv, co by mohlo být „dobře nebo špatně": jsem to jen já, moje emoce, projekce, myšlenky, soudy, obrany atd. Existuje jen, moment po momentu, realita mého těla a života. A to je přesně to a tam, co a kde jsem to, co jsem.

AUTENTICKÝ POHYB JAKO CESTA

Autentický pohyb - copak může existovat nějaký pohyb, který by nebyl autentický? To je otázka, kterou při svých seminářích slýchám neustále. Odpověď zní ano i ne, záleží na tom, jak se na problém díváte. Autentický pohyb, pokud ho takto označujeme velkým písmenem, je zvláštní formou pohybové práce, součást revoluce v psychoterapii, která se orientuje více na tělo a která se označuje jako „pohybová terapie" ne ve smyslu terapie jako něčeho, co je omezeno vztahem terapeuta a klienta, ale ve smyslu jakéhokoliv prostředku k sebepoznání.

V USA je Autentický pohyb používán ve spojení s pohybovou psychoterapií jako prostředek osobnostního růstu (ve formě vztahu terapeut, klient), jako pohybové duchovní cvičení ve dvojicích a skupinách nebo v uměleckém prostředí jako možnost hledání nových uměleckých možností práce s tělem. Já sama v Autentickém pohybu hledám spíše duchovní možnosti a kvality.

Z vnějšího pohledu to vypadá jednoduše: dvojice - jeden, který se pohybuje, a druhý, který pozoruje - se dohodne na délce času, svědek zazvoní na zvonek a označí počátek pohybu. Ten, který se pohybuje, zavře oči, aby nasměroval pozornost dovnitř, a pak následuje své niterné impulsy a vyjadřuje je pomocí gest, pohybů, zvuků. Svědek si všímá kolegových subjektivních reakcí na myšlenky, pocity, vjemy a objekty. Když uplyne dohodnutý čas, zazvoní na zvonek a následuje individuální reflexe, která může mít nejrůznější formy: psaní, kreslení, keramika, pohyb, odpočinek atd. Poté si oba ze dvojice, ten, kdo se pohyboval, i ten, kdo sledoval, vyměňují svá zjištění a slovně se dělí o své postřehy: co jim vyvstalo na mysli, co cítili v pohybu nebo zvukovém projevu toho, který se hýbal, atd. Někdy se ten, kdo se pohyboval, vyjádří raději formou zápisu:

Zvonek zvoní, pomalu se pohybuji směrem v kruhu a začínám se otáčet kolem své osy proti směru hodinových ručiček. Zvedám pomalu ruce. Cítím úzkost, vzrušení, pýchu, a... souhlas. Stojím, rukama mávám nahoru a dolů, ruce se nahoře uprostřed setkávají. Objevuje se hněv, mé ruce se mění v tlapy s drápy, směřují dopředu. Cítím, jak si prorážím něčím cestu, je to namáhavé. Dech se ni krátí, ruce se pohybují rychleji a rychleji. Cítím, jak se mi dole v páteři objeví energie a hýbe se. Něco se najednou otevře, rozpouští. Vydávám mrucivé vzdechy, postupně se cítím sebejistější. Levá ruka se dotkne země, cítím se v jisté pozici, zakořeněná. Chci vykročit směrem ven, vzhůru, od kořenů, a najednou jsem v dřepu a cítím spojení mezi kořeny a srdcem. Teplo, tekutý pohyb, měkko, síla. Cítím se kompletní, odpočatá, v klidu, smířena, tam, kde jsem. Když pak své pocity vyprávím svědkovi, hovořím o svém čase pohybu jako o překonání pocitu být někde jinde.

Zatímco popis základních forem Autentického pohybu lze vtěsnat do jednoho odstavce, samotný pohybový proces je extrémně složitý, protože zahrnuje něco, co je většině z nás cizí: tělesně vnímanou zkušenost. Tělesné emoce jsou bohužel v naší kultuře považovány za něco nenormálního. Jsme zvyklí na taková těla, která nám ukazují v reklamách, tedy těla zdravá, toužebná, sexy. Zároveň se ale ve svém obyčejném životě stydíme za jakoukoliv intenzívní tělesnost. Vyjádřit žal verbálně je v pořádku, ale co kdyby jste se v žalu vrhli na zem a váleli sem a tam? Západní společnost vyžaduje nad tělem a emocemi „kontrolu". Posuzovat a hodnotit emoce a skrývat je je očekávanou normou slušného chování. Pomalu si zvykáme na to, že člověk je souhrnem rovnocenných složek těla, mysli a duše, ale za tělo se stále jaksi stydíme.

Část léčby spočívá ve vyjádření toho, co jsme dosud nebyli schopni vyjádřit. Pokud cenzuruji své tělo, cenzuruji i svou mysl a duši - protože jedno je součástí druhého a třetího. Průkopnice Autentického pohybu v 50. letech, terapeutka tancem Mary Whitehouseová, řekla: *„Čím méně je tělo prožíváno, tím více se to na něm viditelně projeví. Čím méně je skutečné, tím více musí být svlékáno či oblékáno. Čím méně je člověk ve svém těle, tím více pak má tendenci se sebou udělat cokoliv. "*

Zatímco psychofyzikální podstata pohybu byla rozpoznána a všeobecně akceptována již od počátku našeho století, koncepce vědomého prožívání fyzického pohybu jako katalyzátoru psychických změn je poměrně nová. Bez vědomého prožitku se totiž většinu času pohybujeme nevědomě. Většina z našich pohybů má určitý cíl. Je-li ale pohyb vykonán vědomě, sám pro sebe, člověk se může zeptat, co o něm vypovídá. Naznačuji tím,

že potřebujeme něco víc, než jen cílené pohyby a tělesnou mechaniku, a že pocity, ukryté v těle, zdroj všech pohybů, by měly být také zahrnuty.

Mary Wigmanová, učitelka Whitehouseové, byla žačkou Rudolfa von Labana (1879 až 1958). V první polovině tohoto století začal Laban učit pohyb ve smyslu objevování a rozvoje lidských potenciálů. Jeho velmi záslužná práce ovlivnila celou řadu uměleckých oblastí, teorii učení, terapii atd. Objevování lidských potenciálů pomocí pohybuje jádrem mnoha současných forem tanečních a tělesných terapií. Všechny mají společné zjištění, že schopnost skutečného a hlubokého citového kontaktu s někým jiným vyžaduje schopnost „somatické" perspektivy, tedy umění podívat se „zevnitř ven". Tělesná práce na této úrovni umožňuje člověku nastartovat proces sebeobjevování a odkrývání okamžitého vědomí.

Dnes jsou stále populárnější dvě všeobecně známé formy vědomého používání pohybu: Alexandrova technika a metoda Feldenkreise. Obě pracují s vědomým pohybem jako s prostředkem k překonání nevědomých a často přímo škodlivých pohybových návyků. Mattias Alexander a Moshe Feldenkreis byli Labanovi současníci a ačkoliv se nikdy nesetkali, práce všech tří byla založena na vědomém cvičení a vědomé kontrole pohybů jako cestě k odkrývání lidských potenciálů. Právě v naší době „nevědomých pohybů" byly a jsou jejich přístupy v oblasti znovuobjevování a znovunalezení našich vlastních těl tak důležité. Přes jejich snahu ale stále zůstaly psychologické a duchovní aspekty pohybu neobjeveny. Pozorované tělo se stalo objektem pozorování, tělo, kontrolované vědomou myslí se stalo objektem kontroly a člověk tak zjišťoval, že „má" tělo. Zatímco lze vědomě nacvičit pocit, že „mám tělo", v závislosti na psychosomatických symptomech, bolesti a věku lze demonstrovat, že se něco děje i mimo vědomou kontrolu těla. Jinak řečeno, nemohu svým vědomím kontrolovat tělo, protože tělo JE vědomí. Nemám tělo, JSEM tělem.

To, čemu my říkáme vědomí, nemůže nikdy osvětlit všechny aspekty nás samotných nebo našeho těla. Abychom si na ty další aspekty lidského těla „posvítili", je třeba dalšího člověka, jeho svědectví, jeho interpretace.

Popření tělajako manifestace nevědomého materiálu a lpění na představě těla jako něčeho, co lze kontrolovat a změnit vůlí ještě stále nevysvětluje ani psychosomatický původ tělesných potíží, ani duchovní perspektivu. Na druhé straně toto popření není (nezbytně) jakousi slabostí třech výše zmíněných metod. Ve své úrovni byly a jsou velmi cenné a pomohly a pomáhají množství lidí obnovit fyzické funkce a obnovit tak psychosomatickou rovnováhu.

V žádném případě nechci zásluhy a průkopnickou práci Labana, Alexandera a Feldenkreise zmenšovat. Chci jen změnit úhel pohledu na možnosti pohybové práce s tělem. Věřím, že s tím, jak narůstá počet různých forem terapií a práce s tělem, je také třeba, aby si člověk uvědomil důležitost kvality svých objektivních pozorování a byl tak schopen vybrat si ten nejlepší přístup. Má se soustředit především na funkci pohybového aparátu? Nebo mu půjde o objevení přístupu k nevědomým částem své psychiky? Chce se především dovědět něco sám o sobě? Jak se to odrazilo na psychosomatické úrovni? Vědomí těla a jeho rovnováhy? Nebo mujdejen o to mít se dobře? Žádný z těchto přístupů není ani lepší ani horší, otázkou je jen to, čím se chci zabývat právě teď a tady.

Pro mne je základním rozdílem mezi Autentickým pohybem a jinými somatickými metodami především to, že v rámci Autentického pohybu není nic předepsáno: ani rytmus, ani učitel, ani hudba. Základem Autentického pohybuje *být a žít na tělem prociiované úrovni teď a tady* a tak umožnit tělu pohybovat se a vyjadřovat se volně a svobodně, podle nejniternějších impulsů. Autentický pohyb lze definovat jako svobodný (myslí necenzurovaný) pohyb se zaujetím (s emoční přítomností). Nebo jinak, člověk svým pohybům dovolí nechat se řídit nejniternějšími pocity, aniž by přitom používal posuzovací roli mysli a přitom si ještě byl, díky soustředěnému niternému naslouchání, vědom, co se v něm (nebo v jiných lidech) skutečně děje. Pohyb se takto může stát přímou subjektivní zkušeností, otevírající určité vrstvy sebepoznání - a to je cílem také mnoha duchovních škol. Nesčetné příběhy o tom, jak různí lidé dosáhli osvícení, tyto okamžiky popisují jako hlubinnou zkušenost bytí a sebe sama.

Jak v Autentickém pohybu, tak v dalších formálních meditačních školách, ta nejhlubší zkušenost vychází z toho, co nebylo známo, z toho, co je mimo člověka a mimo jeho vnitřní přání kontrolovat to. Není ani tak důležité, že člověk ví, proč a jak se tyto zážitky stávají, jako že k nim vůbec dochází. Ještě jinak, nejsou to náhodné, ojedinělé a izolované jevy, ale manifestace postupně se rozvíjejícího bdělého vědomí. Mé tělo je skutečnost v přítomnosti. Věnuji-li mu dostatečnou pozornost a dokáži-li jej skutečně prožívat, je nemožné utéci do minulosti nebo budoucnosti, protože tělo pak bude existovat vždy v tom jednom jediném kroku, teď a teď a stále nyní. Člověk je tam a to, co je jeho pohyb, jeho tělo je „on" v akci. Pociťování pohybu, které člověku umožňuje kontakt se sebou samým, si nelze přát či přikázat, navléci si jako kabát, ale je nutnojej objevit a dovolit přihodit se.

Potom, protože zážitek je přímý a je tělesný, je nemožné přímému tělesnému zážitku utéci. Pokusí-li se člověk zážitek „vyrobit" nebo „cenzurovat", v pohybu se okamžitě projeví nepřirozená umělost, nebo se zastaví. S další praxí se pak ego naučí v pohybu a k pohybu nereagovat,

a člověk zjistí to, co Mary Whitehouseová řekla těmito slovy: „...tělo nemůže a neumí lhát."

SVĚDEK

Jak již bylo zmíněno na začátku článku, práce s Autentickým pohybem obvykle začíná ve dvojicích, kdy se jeden pohybuje a druhý, svědek, přináší kvalitu čisté pozornosti. Při pozorování pohybujícího seje svědek rovnocenně vědomě soustředěn jak na viditelné konání pohybujícího se, tak na svůj vnitřní svět pocitů, smyslů, posuzování a kritiku. Úkolem svědka je akceptovat pohybujícího se bez analýzy nebo vedení, a při pozdějším setkání po skončení fáze pohybu, hovořit, jen kdvž se kolega zeptá.

V tom tkví výzva a možnost naučit se být svědkem sama sebe, zatímco jsem svědkem pohybů někoho jiného. Když se kolega nějak hýbe, čeho jsem svědkem, co cítí mé tělo, jaké myšlenky, pocity a hodnocení se mi vynořují na mysl? Cílem svědka i pohybujícího seje, namísto přímého myšlenkového svědectví, být svědkem různých úrovní, které teprve dohromady vytvářejí naši realitu. Být zdravý znamená fungovat v mnoha úrovních, celistvě, v harmonické součinnosti všech částí a úrovní vědomí, které člověka vytvářejí. Schopnost vnímat vlastní zážitek a zároveň sledovat někoho jiného je pro dosažení zdraví a správné role ve společnosti velmi důležitá. V širokém spektru možných rolí ve společnosti je množství možností pro uplatnění jak role pohybujícího se, tak role svědka. Každý z nás je svým světem, ale každý z nás je i pozorovatelem celku. Setkávání s druhými lidmi umožňuje hlubinně rozvinout vlastní sebedůvěru. Protože většina lidí rozvíjí jen vlastní impulsy, nikdo se nestará o ty druhé. Toužíme po uznání ve všech aspektech našich osobností, nejen podle toho, jak vypadáme, jak se prezentujeme, nebo jak si nás druzí představují nebo chtějí mít. Praxe Autentického pohybu ve skupině je cvičením jak být skutečně těmi, kterými jsme, v přítomnosti jiných.

Být v zrcadle jiných znamená být pochopen, cítit, že někdo jiný vstřícně chápe naše myšlenky, pocity, zkušenosti. Zrcadlit někoho jiného vyžaduje ochotu vstoupit do jeho nebo jejího světa, odložit kritické myšlení a zrcadlit to, co je nabízeno. Potřeba reflexe těch druhých je celoživotní a je součástí nevyhnutelné nekompletnosti, která doprovází růst.

(Schwartz-Salant 1982)

Tím, že je člověk viděn a pozorován vnějším svědkem bez posuzování ve všech krásných i škaredých aspektech, může se časem naučit zvnitřnit tento svědecký nekritický způsob vnímání světa a takto, se stále větším soucitem a stále menší kritičností, a aniž by přerušoval přirozený tok pohybů a životních událostí, vidět a zažívat i sám sebe. Autentický pohyb, místo práce na změně sebe sama v zájmu dosažení svých nebo cizích koncepcí a představ, se soustřeďuje na rozvoj vnitřního svědka, který dokáže nezaujatě sledovat všechny aspektv lidského bytí, aniž by cokoliv z toho odsuzoval či popíral.

V rámci procesu rozvíjení schopnosti vnitřního svědeckého sebepozorování je třeba věnovat velkou pozornost tomu, co říkáme. Jak asi všichni víme z vlastní zkušenosti, jedna věc je vědět, co chci vyjádřit, a druhá věc je skutečně se vyjádřit, aniž by člověk posuzoval a obviňoval. Integrální součástí Autentického pohybuje proto koncepce „dokonalého" jazyka, praxe mluvení, jak ji vyvinul John Weir. Neala Hazeová, ředitelka Institutu Autentického pohybu v kalifornském Oaklandu, to popisuje takto:

Proces pomáhá rozvíjet schopnost vyjadřovat se jazykem, aniž bychom posuzovali nebo interpretovali. Účastníci, ať už ten, kdo se pohybuje, nebo jeho svědek, souhlasíš tím, že budou otevřeně vyjadřovat své stavy, ve stylu „cítím, že... "„představuji si, že..." a „pokud jde o mne...". Každý začíná a končí v nejrůznějších náladách a stavech.

Vzájemná motivace posiluje atmosféru důvěry, bezpečí a také individuální odvahu. Je to velmi efektivní způsob, jak pracovat s vnitřním materiálem. Proces je to pro každého účastníka nekonečně tvárný a vyzývající - ten, který se pohybuje, i svědek pak mohou společně dosáhnout takové úrovně vnímání, která přináší hluboký respekt, empatii, ale i globální soucit.

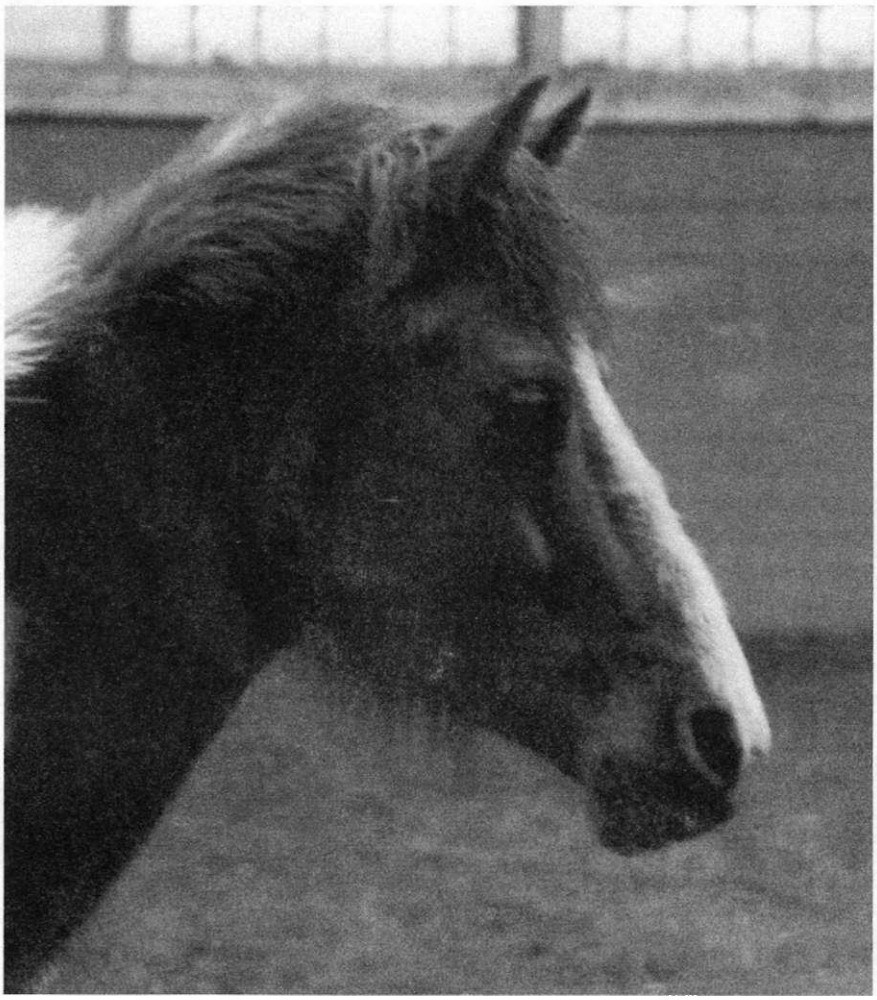
Práce s Autentickým pohybem je procesem, který napomáhá zvládnout způsoby, jak individuálně transformovat nekonečný proud energie do pohybů a nekonečné možnosti představivosti do verbalizace či jiné formy vyjádření. Jak se praxe prohlubuje, člověk prožívá stále častější pocity uvolněnosti, cyklů, a nepředvídatelnost života pak bere jako příjemný fakt. Není to tak, že by se člověk cítil jaksi „nade vším", ale spíše je v centru dění a proudů života, vychutnává šije, vychutnává si jak sebe v nich, tak sebe jako jejich součást.

V době, kdy stále více převládá jakási křečovitá umělost, je praxe Autentického pohybu cestou k umění být autentický a být také tak i vnímán ostatními. Je to cesta spojování energií, které existují mimo člověka a čas, ve světě duchovnosti. Je to umění být součástí komunity a zvládnout snadnou výměnu rolí pohybujícího se a svědka a výměnu energií mezi různými individui.

Cítíme-li, že jsme viděni, vidíme a pochopíme. Cítíme-li že jsme slyšeni, začneme naslouchat i slyšet i ty ostatní. Dokážeme-li ji v sobě objevit a rozvinout umění vyjádřit se a být sám sobě svědkem, dokážeme pak dovolit i jiným lidem jejich svobodné vyjádření tělesného i životního pohybu.

Ulrike Wittich je terapeutka Somatického pohybu a lektorka Autentického pohybu z Moving On centra a institutu Autentického pohybu v Oaklandu v Kalifornii.

Terapie koněm



Vážení přátelé, dovolujeme si vás pozvat na v pořadí druhý dvoudenní seminář určený všem jezdcům i nejezdcům „Návrat k přirozenému ježdění, komunikace s koněm jako s partnerem ". Seminář bude probíhat jako ukázka, při které bude trenér střídavě předvádět formy komunikace koněm a několika „surovými" koňmi. V tomto „dorozumívacím" kurzu se nejedná o metody výcviku koni v pravém slova smyslu, ale o výcvik lidi!

Tak zněl text pozvánky a nelhal. Už nějakou dobu jsem čekal, odkud že se objeví další „new age" přístup, další lekce, jiná forma zjištění, že „tudy cesta nevede". Vida.

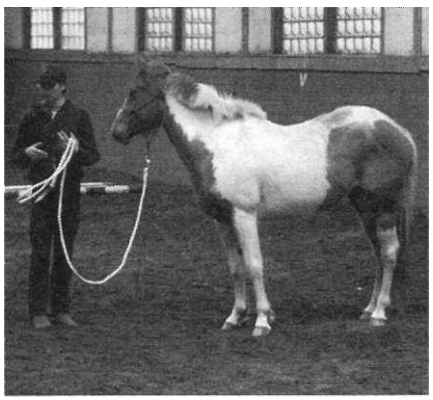
Když jsme vešli do .sychravé jízdárny, ihned nás upoutala kobylka, která nenucené a elegantně pobíhala a chodila sem tam, zkoumala lidi, zdravila se s nimi, velmi často jen tak z radosti ze života řehtala a válela se v pilinách atd. Byl to ten nejpřirozenější kůň, kterého jsem kdy viděl. Byla to dáma. Později jsme se dověděli, že čtyřletá kobylka nikdy nebyla sedlaná a žije ve volné přírodě celý rok. Jak ji „odchytili"? Hodinku dvě je prý třeba za takovým volně pobíhajícím koněm chodit, až si vás všimne. Pak je ale třeba naopak dělat vše proto, aby si kůň všiml, že si ho člověk nevšímá. Když je člověk klidný, kůň, tvor zvědavý, pomalu přijde sám.

Hlavní organizátor, Wanata ze Mšeckých Žehrovic, chová sám koné volně, celoročně pod širým nebem (jeho články naleznete také v Bionovinách). Instruktor, Jurgen Malo, předvedl užaslým divákům i zasloužilým koňákům, jak lze s koněm komunikovat skutečně jen doteky prstů a rukou, gestem paže nebo nějakým pohybem těla. Později jsem zjistil, že v časopise Jezdectví vychází na pokračování další informace S. Stejskalové o škole „přirozeného ježdění" Američana Pata Parelliho, z nichž jsem pro vás vybral ukázky.

PŘIROZENÉ PARTNERSTVÍ ČLOVĚKA A KONĚ

Pokud se snažíte o dosažení přirozeného vztahu ke koni, musíte si v první řadě uvědomit, že kůň není pouze koněm. Je osobnost na čtyřech nohách, která myslí zcela jinak než vy nebo já. Zatímco lidská inteligence je založena na pádnosti logických argumentů, koně založili svůj způsob myšlení na touze po pohodlí. Koně se chtějí cítit bezpečně a pohodlně a všechno, co tomuto jejich přání neodpovídá, u nich vyvolává strach a pocit úzkosti. Kůň je kořist a nikoliv predátor a řídí se třemi základními instinkty: je ostražitý a vnímavý vůči nebezpečí, co nejrychleji se snaží vzdálit od místa, kde ho něco polekalo aje stádovým zvířetem. Kůň všechny složitější situace řeší různým stupněm bezhlavé zbrklosti. Někteří koně jsou sice citlivější a jiní méně, někteří jsou zbabělejší než jiní. Totéž platí o jejich klaustrofobii, i když také pobyt v uzavřeném prostoru snášejí koně velmi individuálně. Tato zbrklost vyplývá z toho, že mají v sobě jakýsi vnitřně zabudovaný instinkt „za každou cenu rychle vpřed". Stejně jako má člověk občas nutkání něco bez rozmyšlení udělat, také kůň nejprve reaguje a potom teprve přemýšlí. Plnou rychlostí utíká pryč od nebezpečí a otočí se teprve tehdy, až má pocit, že už mu nic zlého nehrozí. Toto tvrzení si můžeme ukázat na následujícím příkladu. Když koni například uvázne noha v oplocení, nezačne chladně uvažovat ve smyslu „zatraceně, jak jen tu nohu teď dostanu ven?", ale začne se plašit, zmítat a za každou cenu bude chtít utéci ze svého vězení, i když se přitom těžce zraní. Tak se to stane vždycky, pokud daný kůň není naučen, že má v takovém případě zůstat klidně stát a čekat, dokud ho někdo nevyprostí.

Lidé, kteří uvažují jako lidé (a nějako koně), mají pocit, že když kůň jedná na základě svých instinktů, že je neposlušný.



Musíme si však uvědomit, že kůň je výtvorem přírody, která ho naprogramovala tak, aby se choval jako každé jiné lovné zvíře. O tom, že jsou koně kořistí, nás snadno přesvědčíjejich tři typické charakteristiky:

1) páchnou tím, čím se živí — tj. trávou,

2) oči mají umístěné po stranách hlavy, takže vidí bilaterálně. To jim umožňuje široké periferní vidění, díky kterému uvidí i dravce, kteří se k nim plíží zezadu. Na druhé straně však mají nevýhodu v tom, že špatně odhadují hloubku,

3) jako každé jiné lovné zvíře také koně citlivě reagují na nebezpečí: lidi, místa, předměty a změny, zvláště pokud pro ně představují určitý druh nebezpečí.

My lidé oproti tomu vypadáme jako predátoři: jsme cítit masitou stravou, obě naše oči se nacházejí v obličejové části hlavy. Díky tomu výborně odhadujeme hloubku a jsme schopni zaostřit na pohybující se objekt, ale chybí nám dokonalé postranní vidění, takže nikdy nepostřehneme nebezpečí ze strany jiného člověka, prostředí, předmětu nebo změny.

Když se nastolí opravdové přirozené přátelství mezi člověkem a koněm, člověk se stává polovičním koněm a kůň polovičním člověkem. Protože my jsme v tomto vztahu vůdcem, je naším úkolem dosáhnout toho, aby byl kůň odvážnější, méně klaustrofobický a méně náchylný propadat touze dělat všechno zbrkle. Kůň se tedy musí „polidštit" a naše potřeby se pro něho musejí stát natolik významné a přijatelné, aby nás ve své společnosti mohl považovat za alfa zvíře a ne za predátora nebo za slabocha.

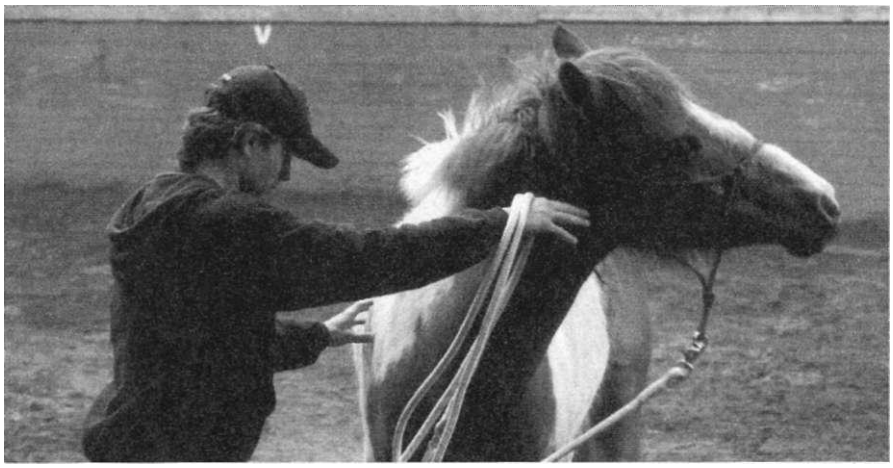
Vztah mezi vámi a koněm musí být zcela přirozený. Musíte vědět, jak kůň myslí. Většina lidí při zacházení s koňmi selže proto, že nepřestávají uvažovat jako lidé a neumějí mysletjako koně. Také pomůcky, které používáte, musí působit zcela přirozeně. Přirozené partnerství mezi člověkem a koněm poznáte už podle toho, jaké pomůcky člověk používá nebo naopak nepoužívá nebo které by používat neměl.

Protože se na formování lidského přístupu ke koním mnohokrát odrazily lidské názory, nejrůznější postoje a vztahy a také lidská víra, prvním objektem našeho zájmu musí být právě způsob, jakým ke koni přistupujeme. Ten se dost často pohybuje mezi dvěma extrémy. První z nich je metoda biče, používaná lidmi, kteří se snaží donutit koně k poslušnosti za pomoci trestů. Tento typ člověka svého cíle dosahuje použitím síly a zastrašování. Opačným případem je metoda cukru (v tomto případě mrkve), při které je kůň mile žádán, aby něco udělal. Takový učitel nebývá obvykle příliš úspěšný, protože se namísto nezbytného respektu pouze doprošuje. Přibližně uprostřed mezi těmito dvěma extrémy stojí člověk, který je tzv. asertivní. Pokud tedy pracujete s koňmi přirozeně, je nutné, abyste byli maximálně laskaví, ale současně i maximálně důslední.

Základem přirozeného zacházení s koněm je, abychom všechny věci dělali pro koně a s koněm, a ne, abychom je dělali koni jako takovému. Základem je umět využívat své představivosti nad hranici, která je běžná u normálních lidí. Vaše partnerství s koněm musí být přirozené. Už význam slova partnerství znamená, že kůň i člověk spolu spolupracují dobrovolně. Tento přirozený, dobrovolný vztah platí pro koně stejně jako pro člověka, ale kůň je tady vždy na prvním místě. Vyhýbejte se stereotypům. Je velmi jednoduché, aby se kůň naučil stereotypnímu chování, ale nedělejte ze sebe ani z koně hlupáka. Nepředpokládejte, že se kůň dneska probudí na stejném místě ohradyjako včera. Kůň žije z okamžiku na okamžik a prostě se bude probouzet pokaždé někde jinde. Na druhé straně je důležité se určitým návykům vyhnout. Když jste kupříkladu tři dny po sobě jezdili v kruhové ohradě a pokaždé

jste před sesednutím zastavili u východu, naučíte koně, aby předpokládal, že je nutné zastavit vždycky, když dojedete k východu. Čtvrtý den už kůň pravděpodobně u východu zastaví sám a bude očekávat, že z něho sesednete. Odnaučte ho to tak, že budete neustále obměňovat čas a místo.

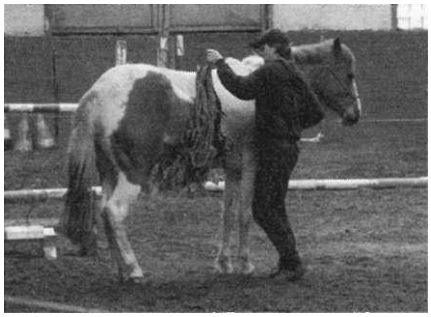
Komunikace je oboustrannou záležitostí. Pojem komunikace znamená, že dva nebo více jedinců jsou schopni vyslat nebo přijmout určitou myšlenku, srozumitelnou pro všechny zúčastněné strany. Pokud se plácnu do stehna a pes ke mně přiběhne, znamená to, že jsme spolu komunikovali. Ale můžu mluvit ke kůlu dokud nezmodrám, a bude to stále jenom řečnění. Komunikace v tomto případě není možná, protože to musí být vždycky vztah mezi dvěma a více živými bytostmi. Důvěřujte své-



mu koni, že udělá to, co od něho žádáte, ale neustále dbejte na to, abyste byli stále stejně spravedliví. Zkuste se stát přirozeným vůdcem pro vašeho přirozeného následovníka — vašeho koně. Pokud se jím chcete stát, musíte být psychicky, emocionálně i tělesně fit, a to za všech okolností. Musíte dosáhnout toho, abyste s koněm jednali společně, vjakémsi společném souznění. Měli byste se ke koni vždycky chovat spravedlivě, umět prosadit své přání a navodit takovou situaci, aby kůň jednal tak, jak si přejete — ale nikdy ho nesmíte do ničeho nutit. Musíte mu umožnit, aby něco dělal, ale nikdy no nenechat, aby dělal to, co sám uzná za vhodné.

Řeč těla je universální jazyk. Existují určité způsoby, pomocí kterých nám kůň umí dát najevo, co si myslí. Například když sklopí uši, znamená to, že se zlobí — mějte se na pozoru! Když mrká, znamená to, že přemýšlí. Pokud si olizuje pysky, pravděpodobně si třídí nějakou myšlenku — chápe danou situaci a smiřuje se s ní. Pokud má pokrčenou zadní nohu, odpočívá, ale pokud má přitom sklopené uši a nohu zvedaje připravený kopnout. Existuje množství takových projevů, které nám umožňují pochopit stav koňské mysli.

Stejně důležitá — a možná dokonce i důležitější—je i neverbální komunikace, kterou používá člověk. Většina lidí však do podstaty řeči svého vlastního těla nikdy nepronikne. Už způsob, jakým se dívají na koně, jejich držení těla a pohyby koním prozradí, co si lidé myslí. Nevhodnou „řečí těla" můžete koně snadno zmást. Když se někteří lidé přibližují ke koním, jejich postoj způsobí, že koním připadají agresivní nebo záludní, jako kdyby zahlédli lva. Oproti tomu existují lidé, kteří vypadají jako jehňátka a vždycky se podřizují vůli jiných.



Kjiným příkladům nevhodného chování, které mezi člověkem a koněm může vyvolat nedorozumění, patří kupříkladu tento: přicházíte na pastvinu za koněm. Chcete se s ním jen pozdravit, ale vjedné ruce přitom nesete trochu ovsa a druhou ruku, držící ohlávku, schováváte za zády. Vypadá to Jako byste byli rozhodnuti koně chytit a odhodlaný výraz ve vaší tváři koně vyděsí. Vypadá to přesně tak, jako když se predátor rozhodne chytit svoji kořist, v tomto případě dotyčného koně.

S prostředky pro dorozumívání s koněm, zahrnujícími ruce, paže, nohy, holeně, sed, hlas a dokonce i výraz tváře Jsme se narodili. Osmdesát procent naší komunikace, ať už se jedná o dorozumívání mezi lidmi a koňmi nebo mezi lidmi navzájem, je neverbálního charakteru. Je velmi snadné vyvolat u kořisti konfliktní vjem.

Téměř všechno nežádoucí chování u koně pramení ze skutečnosti, že většina koní je překrmena a nedostatečně cvičena. Krmení představuje příjem proteinů a živin a cvičení představuje psychický, emocionální, a také fyzický výdej energie. Kůň ve volnosti se většinou prohání ve stádu v otevřené krajině, kde má k dispozici velký prostor. Koně ve stádu si tak zajistí všechno psychické, emocionální i fyzické cvičení, které potřebují. Denně urazí více než třicet mil, hrají si hry o získání dominantního postavení Jako například „kdo se první napije z prohlubně s vodou?", a vyhlížejí případné predátory. Během dne u nich tak dochází k rovnováze mezi nezbytnými nutričními vstupy a spotřebou energie na mentální, emocionální a tělesný výkon.

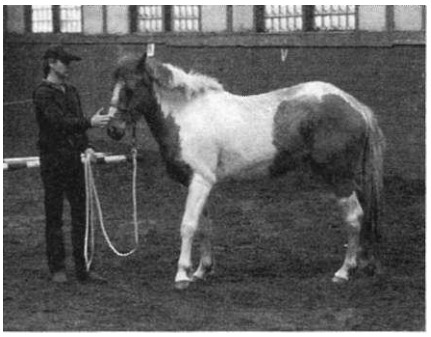
Svoje naučené chování získávají koně nejprve od svých matek, potom díky životu ve stádě, na třetím místě je vliv prostředí a na čtvrtém jsme my. Lidé mohou ovlivnit naučené chování koní v různých obdobích, jako je imprinting v hříběcím věku a kritické periody učení. Musíme si uvědomit, že část současné koňské osobnosti je založena na jeho naučeném chování. Kůň může svoji osobnost od základů změnit, nebo ji prostřednictvím naučeného chování modifikovat.

Koně se rodí jako cidivá a vysoce vnímavá zvířata. Vysoce temperamentní kůň může silně reagovat na věc, které by si jiný kůň ani nevšimnul. Někteří koně se rodí jako bázlivci, ale nemusejí být temperamentní. V opačném případě to s nimi pořádně zacvičí. Zjistil jsem, že nejlepším způsobem, jak rozpoznat příslušné dispozice, je mladého koně pozorovat při hře nebo když se poleká. Kůň nikdy neodhalí svoje atletické vlohy více, než v těchto situacích.

V kladenské jízdárně předvedli Jurgen s Wanatou neuvěřitelně laskavý a moudrý vztah ke koňům. Dokonce i „neurotičtí" koně, kteří se chovali velmi agresivně, za chvíli zkrotli a začali být jako beránci. Udidlo z provazu, aby je kůň vůbec necítil, jemné doteky, když bič, tak jen na pohlazení — prodloužení ruky.

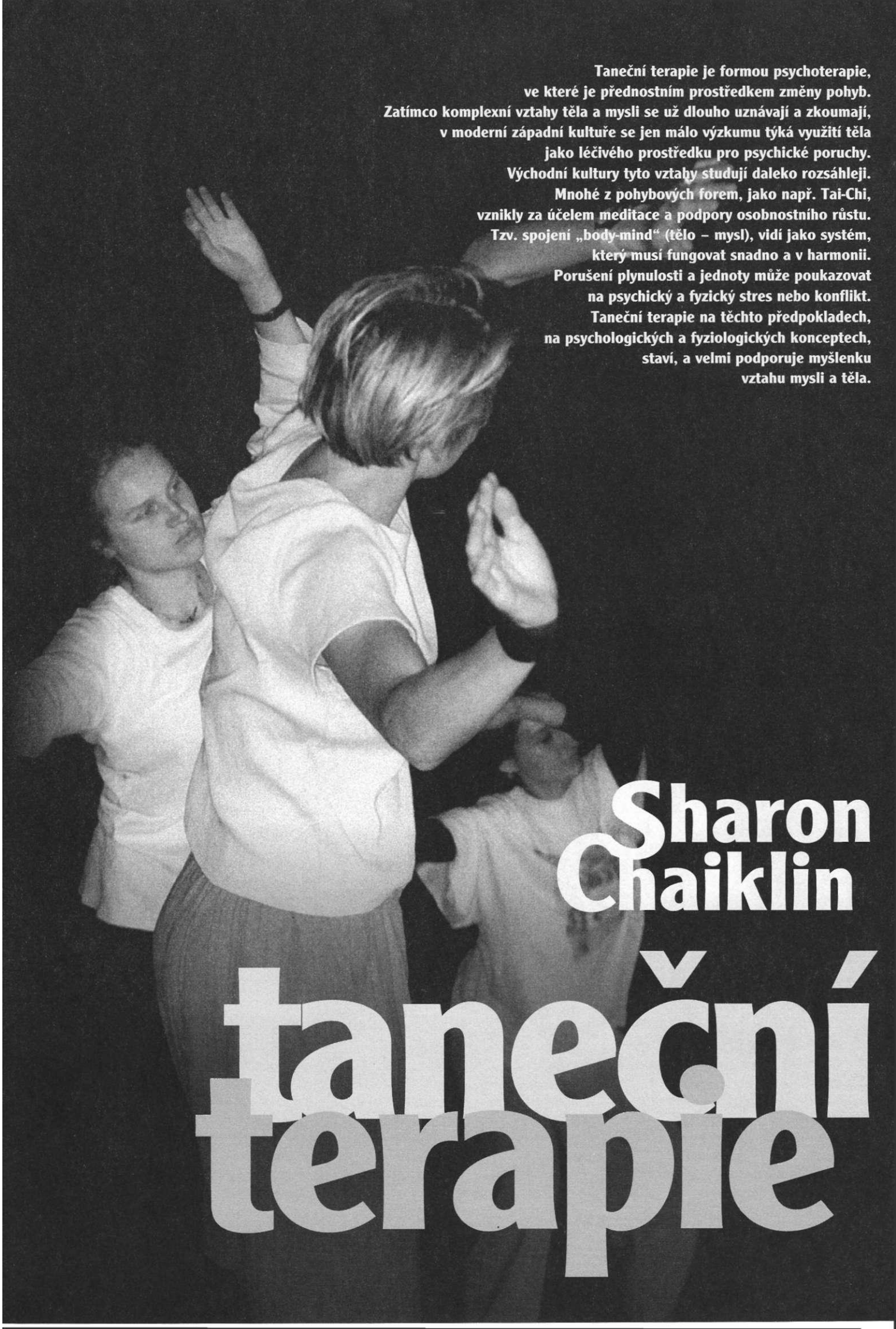
Tak nějak se asi museli chovat ke koňům indiáni, tak nějak se ke koňům museli chovat i naši slovanští předkové. Co když náš, západní, způsob ustájení a výcviku koní je právě takový nesmysl, jako systém dosavadního školství? Pruský výcvik k absolutní poslušnosti, bič, dril, udidlo, ostruhy, řev, „krocení"...

Přál bych všem, kteří kdy měli co do činění s koňmi, nebo všem učitelům, aby měli možnost cítit atmosféru přirozeného partnerství. Kobylka si hrála. Byla šťastná. My všichni v publiku jsme s otevřenou pusou nemohli téměř uvěřit jednak tomu, co jsme viděli, jednak tomu, co z nás všech (a našich koňů) udělal nesmyslný donucovací výcvik.



Je nejvyšší čas, abychom prošli nějakou terapií (třeba koněm), a abychom našim dětem (či oponentům a partnerům) přestali vnucovat svou řeč, ale naučili se naslouchat a myslet v dialogu přirozeného partnerství.

(A pokud byste měli o takovouto komunikaci s koněm hlubší zájem, napište na adresu: Wanata, Mšecké Žehrovice, 270 64 Mšec.)



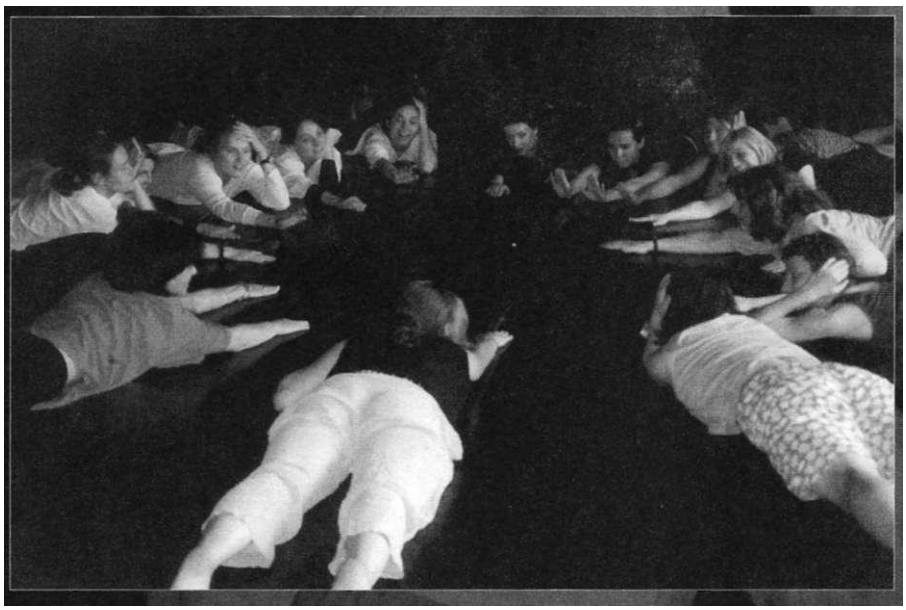
Taneční terapie je formou psychoterapie,
ve které je přednostním prostředkem změny pohyb.
Zatímco komplexní vztahy těla a mysli se už dlouho uznávají a zkoumají,
v moderní západní kultuře se jen málo výzkumu týká využití těla
jako léčivého prostředku pro psychické poruchy.
Východní kultury tyto vztahy studují daleko rozsáhleji.
Mnohé z pohybových forem, jako např. Tai-Chi,
vznikly za účelem meditace a podpory osobnostního růstu.
Tzv. spojení „body-mind" (tělo – mysl), vidí jako systém,
který musí fungovat snadno a v harmonii.
Porušení plynulosti a jednoty může poukazovat
na psychický a fyzický stres nebo konflikt.
Taneční terapie na těchto předpokladech,
na psychologických a fyziologických konceptech,
staví, a velmi podporuje myšlenku
vztahu mysli a těla.

Sharon Chaiklin

taneční terapie

HISTORICKÝ VÝVOJ

Tanec byl dlouho pro svou schopnost vyjádřit život samotný základem existence člověka. Žít znamená pohybovat se, harmonicky fungovat s rytmy svého těla a okolního světa. Ve všech kulturách se první pokusy člověka o komunikaci, historicky i vývojově, objevují v preverbální fázi. Gesta a výrazy těla jednoznačně byla prostředkem k jakémukoliv pokusu sdílet zkušenost. Tak, jak se vyvíjel jazyk a struktura kmenů, tvar životu dávalo náboženství, tanec byl neoddělitelně součástí bohoslužby a modlitby, a pokoušel se o strukturování a vysvětlení života. Tanec tvořil silné a sjednocující vyjádření důležitých milníků lidského života: narození, puberty, sňatku a smrti. Byl jedním ze způsobů kontroly nad životem, tím, že smiřoval se silami, ovládajícími déšť, slunce, úrodnost země a plodnost člověka. Rytmy a pohyb jednotlivých členů kmene dávaly skupině sílu a jednotu během boje, útěchu ve smutku. Struktura tance umožňovala předávání znalostí kmene na mladší členy. Tanec je jazyk, který využívá jednoty těla-myslíducha, aby se dostal do kontaktu s nejhlubšími zkušenostmi, bolestnými i radostnými, pro ty, kteří jsou pozorovateli, i ty, kteří se ho účastní. Jeho hluboce primitivní aspekty umožňují empatické chápání.



TANEČNÍ TERAPIE JAKO PROFESE

V současnosti se vyskytují dva pojmy - „taneční" a „pohybová" terapie. „Tanec" modifikovali na „pohyb" ti, kteří se chtěli oddělit od tance jako uměleckého oboru. Slovo tanec má v naší kultuře úzký význam. Termín je díky této stereotypizaci mnohdy špatně pochopen, pokud se používá v rámci terapie. Jednotliví terapeuti se liší také používáním nebo nepoužíváním hudby. Ti, kteří ji používají vzácně a spíš se spoléhají na vnitřní rytmy pacienta, častěji volí termín pohybová. Nicméně, rytmická kvalita pohybu, zejména pohybu ve skupině, a koncepty prostoru, času, síly a rovnováhy, mají kořeny v samotném tanci. Mnozí věří, že je důležité udržet identifikaci s tancem jako uměleckým oborem, protože je to právě rovnováha mezi uměním a vědou, která činí kreativní terapeutické použití tance tak hodnotným a úspěšným. Vyskytly se jiné snahy najít popisný pojem, např. Schoop a Salkin používají termín technika tělesného ega. Ale všechny vedly zpět ke generickému pojmu taneční a pohybová terapie. Tak, jako ve všech oborech, pochopení principů je užitečnější, než lpění na názvu.

PSYCHIATRICKÉ TEORIE A TANEČNÍ TERAPIE

Využití pohybu v teraph má co do činění s nejzákladnějšími a nejprimitivnějšimi koncepty lidského chování a vyjadřování, a proto je možné ho v rámci teoretických struktur již existujících psychiatrických teorií využít. Všechny systémy si všímají preverbálních fází vývoje, primárních procesů, mnohých příčin a obtíží, vedoucích k blokům verbální komunikace, ale nástroje, které by v psychiatrii sloužily přímé intervenci na těchto rovinách, jsou stále velmi omezené. Jako užitečný základ k pochopem této problematiky může posloužit práce Wilhelrna Reicha. Reich extenzivně pracoval na tom, aby prokázal, že fyziologické chování je funkčně identické s psychickým chováním: „obrnění charakteru" se neprojevuje jen jako psychologická, ale i jako svalová obrana. Reich zkoumal svalové vzorce a rigidity svých pacientů a věřil, že jsou při inhibici primitivních pocitů esenciální. Pracoval tedy s uvolněním rezistence simultánně na somatické i psychické rovině. Lowen v Reichových teoriích pokračoval a rozvinul je do systému tzv. „bioenergetiky". Vytvořil užitečnou teorii vztahu nesprávného dýchání k bloku pocitu. Říká: „Pohyb s pocitem je možný jedině tehdy, když jsou dýchací pohyby harmonizované s vyjadřujícím pohybem." Je-li potlačen pláč, svaly oka, čelisti a hrdla kontrolují a znemožňují hluboké dýchání. V taneční terapii jsou mnohé z bioenergetických teorií užitečné pro uvolnění těch napětí v těle, které mají vztah k emocím. Aplikace by spíš měla být v kontextu probíhající terapie, než jako pouhá nabídka cvičení k záměrnému vyvolání emoce.

PSYCHOLOGICKÉ A FYZIOLOGICKÉ PRINCIPY

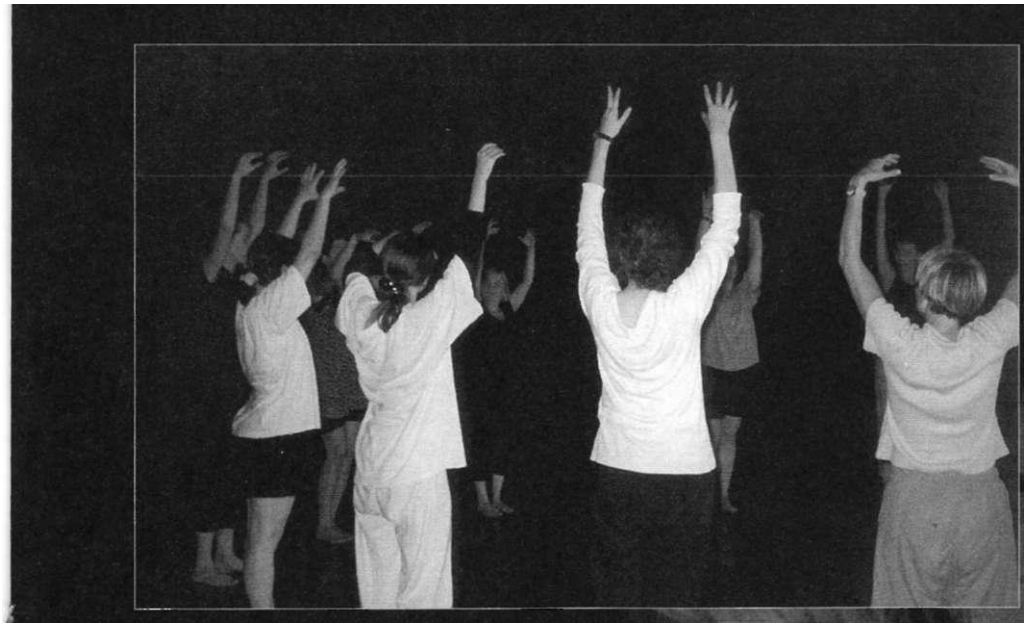
Tělo samotné je zdrojem pamětí, odpovědí a učení. Učení o sobě samém je úzce spjaté s pochopením toho, jak naše tělo reaguje na mnohé konflikty a stresy každodenního života. Taneční terapie dává strukturu, v rámci které je možné vnímání těla rozvinout za pomoci pohybu, a vede k zapojení muskulárních a viscerálních reakcí, vztahujících se k emoci a emocionální paměti. Tento proces dává příležitost pro katarzi a vyjádření pocitů, které možná byly blokované nebo maskované.

Pohybové změny a psychologické změny jsou navzájem propojené. Kognice a intelektuální povědomí jsou samozřejmě pro změnu nezbytné. V taneční terapii je tělo a jeho pohyb prvotním nástrojem práce směrem k tomuto uvědomění, a k jednotě self.

Taneční a pohyboví terapeuti objasňují důležitost těla, nejen v jeho vztahu k emocím a učení, ale také co do přesnosti v komunikaci. Rozplést myriádu pohybových vzorců jednotlivce je komplikovaný a terapeuticky vděčný úkol. Pohybový styl je jazyk, který hovoří o tom, jak se jedinec adaptoval na životní síly kolem sebe, a jaký je jeho způsob nakládání s těmito silami. Tím, že reorganizuje řeč pohybu, umožní taneční terapeut jedinci vstoupit do kontaktu se zdroji emocionálních omezení a prozkoumat nové a více uspokojivé způsoby chování.

Teorie, vytyčující spojení mezi emocemi, tělem a myslí, jsou pro taneční terapii nejdůležitější, ale bude nutné o tomto předmětu ještě zvlášť pojednat, a tyto teorie posoudit. Považuji nicméně za přiměřené, rozebrat ve stručnosti několik z těchto hypotéz a jejich důsledků pro taneční terapii.

Celý život je vybudován na pohybu. Celá naše existence se skládá jak z volních, tak autonomních senzomotorických reakcí na vnitřní vjemy a vnější prostředí. Na základě těchto vjemů kontinuálně jednáme. Experimenty poukazují na to, že dokonce i když



jsme „v klidu", lze lokalizovat svalové napětí určitých svalových skupin, energie je v nich dostatečná, a tím měřitelná, a to dokonce jen při myšlenkových procesech.

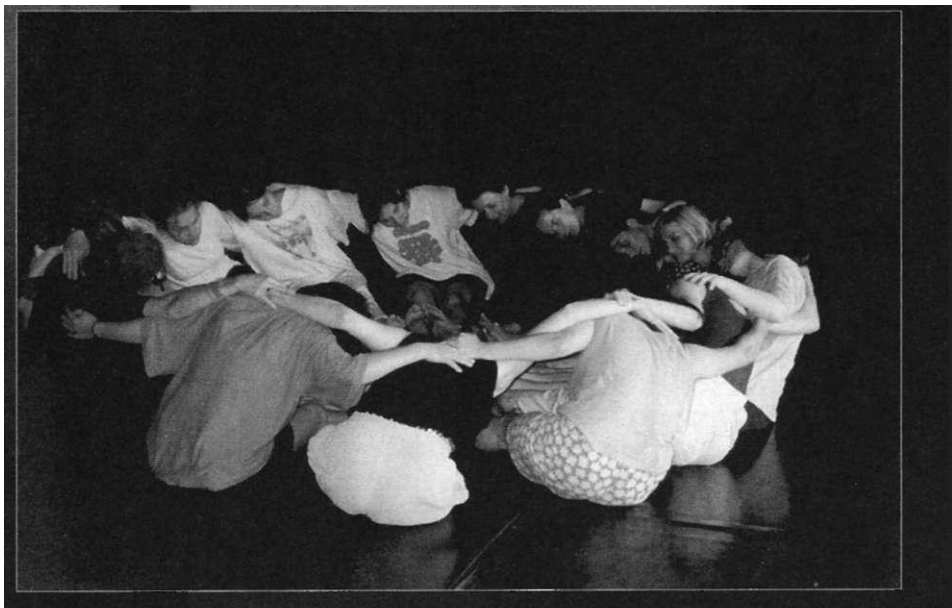
Život je zpočátku zastoupen taktilními, termálními a bolestivými vjemy, na které reagujeme motorickou aktivitou. Pohyb začíná náhodně a nekoordinovaně. Tak, jak dítě zra- i je, je čím dál tím více schopné ovládat svou hrubou motoriku. Dospělí si tělesné komunikace nemluvněte všímají a reagují na ni. S rozvojem řeči jako komunikačního prostředku je fyzická komunikace čím dál tím méně významná. Intelektuální procesy získávají na hodnotě při učení a komunikaci. Jazyk je překladem primárních procesů.

Pro taneční terapii jsou důležité teorie učení, které definují fyziologické změny v těle ve vztahu k emocím, vývoji kinestetického smyslu a empatické svalové odpovědi, a koncepty týkající se vývoje vnitřního obrazu těla (body-image). Teorie emocí se zabývají vztahem mezi fyziologickými a svalovými změnami, vědomím a odpovědí. Prožívání emoce, jako např. vzteku, je fyzické prožívání. Darwin ve své práci před sto lety popisuje přirozenou podstatu výrazů obličeje a těla při různých emocích. Nověji Bckman a Friesen obhajují ve svých transkulturálních studiích hypotézu universálního spojení určitých výrazů v obličeji s určitou emocí. Podobná svalová napětí a impulsy při emoci zažívají všichni, je to překlad do vyjadřujícího pohybu, který lze ovládnout, inhibovat, zcenzurovat nebo komunikovat jinak, v souvislosti s dynamikou kultury a osobnosti jedince. Různé teorie o původu emocí a myšlení (Carl Lange, William James, Nina Bull) poukazují na prožívání tělesných vjemů a pohybů, které jsou okamžitou reakcí na vnímání podnětů. Jelikož tanec je pohyb těla, lze emoce tak, jak jsou prožívané, zažívat a používat přímo v terapii. Není vůbec zapotřebí tyto emoční zkušenosti překládat do slovní symboliky.

Centrální nervový systém je organizovaný do pohybových vzorců. Kinesiologové věří, že určité vzorce jsou dané naším biologickým dědictvím, tak jako pohyb a lokomoční vzorce. Jiné se musíme naučit, a možná i ve specifických situacích upravit. Kinestetická pereepce a paměť jsou základem při učení volních pohybů. Taková paměť umožňuje jedinei zahájit celý vzorec pohybu nebo modifikovat část celku. Pouze díky zkušenosti a experimentováni s pohybem se tyto vzorce pevně ustanoví. Ve většině sportovních aktivit se člověk soustředí pouze na určité dovednosti a vztah těla k nim. Kromě tance a divadla se věnuje vědomé jen málo úsDí rozvíjeni kinestetické paměti celého těla a jeho částí.

Vztahy ke světu kolem nás závisejí na našem vnímání obrazu těla. Je-li znalost těla neúplná nebo falešná, všechny činnosti, pro které je tato jednotlivá znalost nezbytná, budou také chybné. Koncepty směru, jako je nahoru, dozadu, do stran, se všechny vztahují k vnitřnímu pocitu sebe. Prostorové vztahy se utvářejí nejprve pomocí našeho vlastního těla jako referenčního bodu. Hodně dětí má s tímto procesem učení obtíže, a proto je u nich učení nekompletní. Nejsou si dostatečně vědomy různých částí těla, nevědí, jak s nimi pohybovat, nebo co jimi mohou činit. Tak, jak to vysvětluje Schilder: „... pohyb vede k lepší orientaci v našem vlastním těle. O svém těle nevíme mnoho, dokud s ním nepohybujeme. Pohyb je úžasný faktor, který sjednocuje jednotlivé části našeho těla. Dospíváme jím k určitému vztahu k vnějšímu světu a k objektům, a jen v kontaktu s tímto vnějším světem jsme schopni vztahovat různé dojmy týkající se našeho vlastního těla. Znalost našeho vlastního těla je do značné míry závislá na našich úkonech... Posturální model těla se musí vytvořit. Je to tvoření a budování, ne dar."

Taneční terapeut pracuje na rozšíření kinestetických zkušeností, a tak pomáhá expresivnímu pohybu. Postavení těla jako dynamický prvek, a gesta, mají vztah k emočním stavům. Tyto se stávají formou komunikace, tak jako se pohyb stává vyjádřením pocitu. Určité fyzické aktivity na sebe mohou vázat specifické pocity, jako např. kolébání dítěte nebo ohánění se holí. Schilder ve svém pojednání vztahuje koncept vnitřního obrazu těla k pohybu, kinestetice a posturálním reakcím v psychoanalytickém rámci. Říká: „Pohyb (tak) ovhvňuje vnitřní obraz těla a vede od změny v tomto obraze, ke změně psychického postoje... Napětí a uvolnění jsou základními prvky v dynamické posloupnosti. Vzájemné vztahy mezi svalovými sekvencemi a psychickým postojem jsou tak úzké, že se nejen psychické stavy pojí se stavy muskulatury, ale také každá sekvence napětí a relaxace podněcuje specifický postoj (psychický)... každá emoce sama sebe vyjadřuje v posturálním modelu těla a každý expresivní postoj je vázán k charakteristickým změnám v posturálním modelu těla... Tělo se sta-

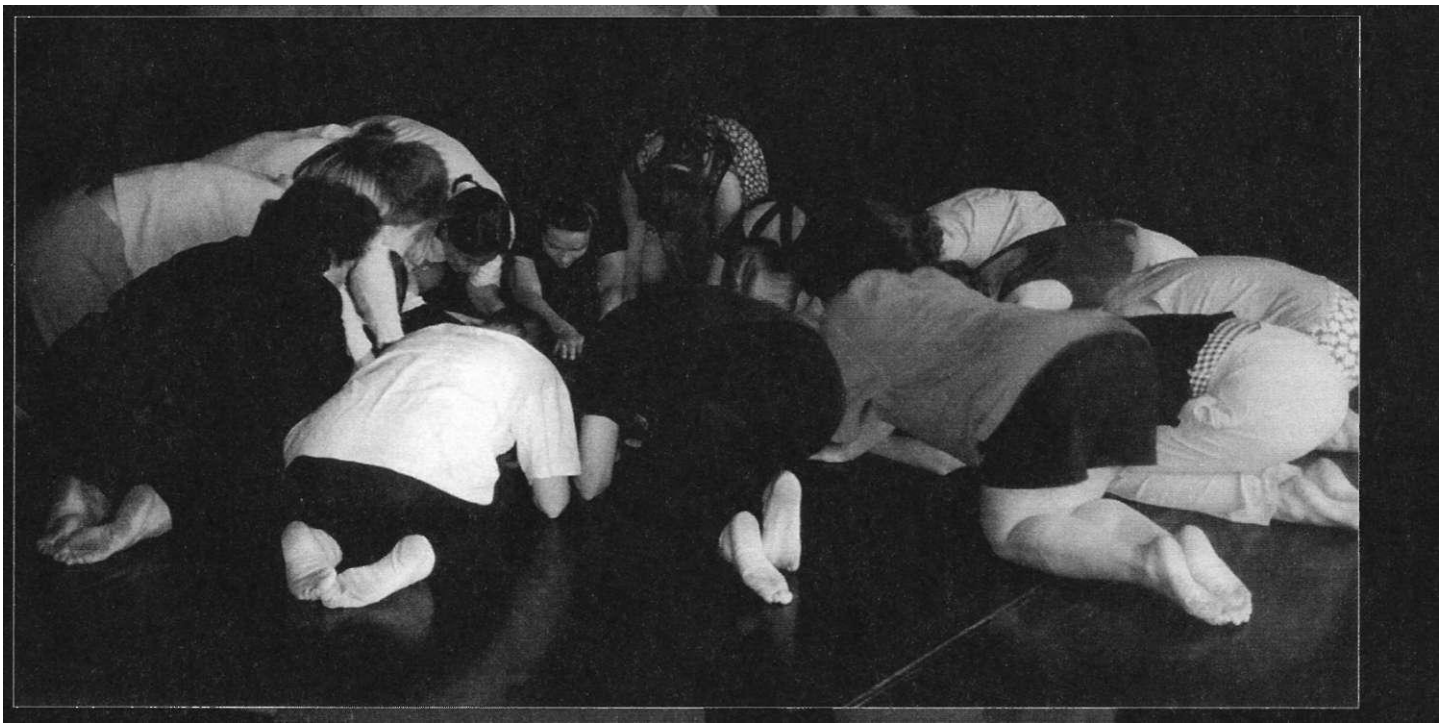


huje když nenávidíme... je to spojené se začátkem akce volního svalstva... rozšiřujeme tělo, když cítíme přátelství a lásku. Otevřeme náruč... a hranice našeho vnitřního obrazu těla ztrácí svůj jasný charakter."

Taneční terapeut tohoto vzájemně propojeného vztahu mezi emocemi, tělem a svalovými vzorci využívá. Lidé vyjadřují smutek, radost, hněv a jiné silné emoce pohyby těla. Tyto patří k universálním zkušenostem, které vznikají z reakcí na vnější stimuly. Nicméně obráceným postupem, prací se svalovými vzorci, vztahujícími se k emocím, lze kognitivně vnímat samotné pocity, už jen na podkladě svalové paměti takových spojení. Tím, že člověk rozvine silné, ostré a rychlé pohyby rukou a nohou, které pak zapojí trup, a vedou ke zrychlení dechu, může začít díky pohybům samotným vnímat vztek. Proces se sám o sobě buduje, protože jak člověk začne takový pocit vnímat, ve svalech se uvolňuje více energie, což se odráží ve vědomí této i \ presívní kvality. Ritualizované pohyby, tak jak je jednotlivé kultury používají, jsou založené na tomto fenoménu. Dříve, ve válečchronii pohybu pomocí analýzy filmového záznamu interakcí lidí. Definoval sebe-synchronii jako pohyb ve vztahu k vlastní artikulaci řeči a interakční synchronu, kdy se pohyb posluchače synchronizuje s řečí a pohyby mluvícího. „... uinteragujících jedinců existuje během komunikace základní sdílení pohybu, připomínající tanec. Zdá se, že se jedná o obecnou charakteristiku normální komunikace. Studovali jsme více než sto filmových záznamů lidských interakcí, obraz za obrazem (byly to filmy křováků Kung, Eskymáků a Mayských indiánů), a shodně jsme u nich nalézali fenomén interakční synchronie."

Condon přenáší koncept synchronie do taneční terapie, a říká: „Společný pohyb v harmonii je komunikace. Jé to vztah, ve kterém je obsažena informace *Jsem s tebou*. Jistě to připomíná, umocněnou interakční synchronu.., která vede k uzavřenosti. Prvek synchronie lze rozebírat z pohledu tance. Rytmický a empatický kinestetický smysl, který nám pomáhá si vybavit podobné pohybové vzorce v prostoru a čase. je pro lidi velmi poznám. Existuje například rozdíl v používání doteku a prostoru u různých lidí, v závislosti na jejich kulturním dědictví a není to dané jejich psychickými obtížemi. Scheflen a Birdwhistell mezi jiným studují pohyb v kontextu kultury. Zastávají názor, že řeč těla se vztahuje k vzorcům řeči, skupinovému procesu a sociálnímu řádu jako celku. „Kinesie" označuje chování doteku, gesta a držení těla, očního kontaktu, výrazu v obličeji a prostorového teritoria ve vztahu k sociálním procesům. Pracuje-li taneční terapeut v prostředí, kde se misí vice kultur, musí být nezbytně citlivý k odlišnostem v používání řeči těla.

Podle těchto konceptů Bartenieffová a Paulay studovali transkulturální rozdíly tanečních stylů, nazývané eereometrika. Přišli na to, že „styly pohybu byly naučené, tak jako jiné komunikační systémy v dané kultuře, a slouží k identifikaci jednotlivce jako člena své skupiny." Navíc je taneční styl krystalizací každodenního pohybového stylu dané kultury a je sociálně, ekonomicky a kulturně podmíněn.



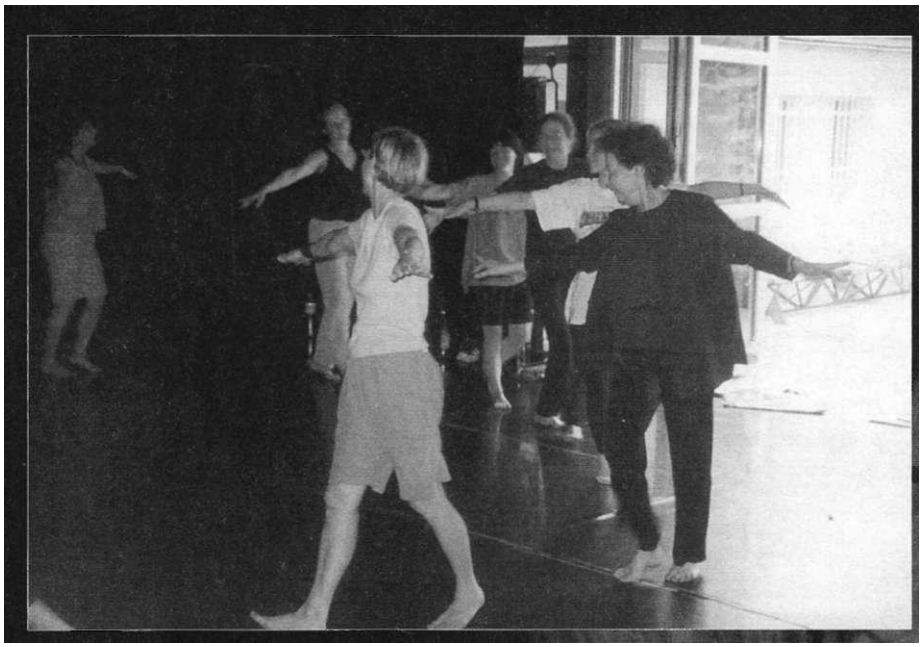
ných tancích kmene, pomáhaly rytmické silné pohyby ve skupině každému jedinci navodit pocit síly, moci, jednoty a nezničitelnosti. Obdobně krouživé tance vedly, díky vestibulární stimulaci, k extatickým prožitkům, člověk ztratil pocit svého těla a prožíval jen své spirituální já. Strukturováním pohybových zkušeností a pochopením propojení mezi svalovými impulsy a emocí může taneční terapeut pacientovi pomoci zahrnout a zpracovat blokované emoce nebo strukturovat ty emoce, které jsou pro něj ochromující.

I další studie jsou důležité k pochopení pohybu. Condon, psycholog, studoval synsmysluplný. Zdá se, že vede k ujištění o sobě samém, o sobě ve vztahu k jiné bytosti. Synchronie pohybu je v každodenních interakcích normální. Může dojít k desynchronizaci, jestliže lidé nejsou vzájemně v souladu, nebo když jedinec není v souladu sám se sebou. Synchronie s terapeutem a ostatními lidmi tedy tvoří moment uvědomění nebo uzavřenosti. To se může podílet na různých terapeutických situacích."

Zatímco taneční terapeut se primárně zabývá osobní zkušeností a prožíváním jednotlivce, je důležité, aby si neustále uvědomoval, že každý absorbuje širší okruh kulturálního

ZÁKLADNÍ CILE A STRUKTURA

Základní cíle taneční terapie jsou zároveň obdobné i odlišné od cílů jiné psychoterapie. Vědomí sebe sama, přijetí sebe sama, jasnější vnímání druhých, vytváření uspokojivých vztahů a schopnost přijmout volbu a učinit volbu pro sebe, to jsou v zásadě výsledky terapeutického procesu. Zároveň pracuje taneční terapeut/ka se svými klienty směrem k „zdravému" tělu, tělu nesvázanému konflikty, napětím, distorzemi, a schopnému jednat v rámci otevřeného vyjadřování sebe sama. Tělo by mělo být natolik svobodné, aby



mohlo zpracovávat ty stresové momenty a silné emoce, které jsou součástí existence člověka, aby si bylo schopno připustit daný okamžik a pak se restituovat do relaxované rovnováhy a bazální celistvosti proudění energie, aby dál mohlo vnímat a vyzařovat život. Taneční terapie tedy přijímá fakt, že mysl a tělo jsou částí téhož výrazu, a zaměřuje se na pohybovou změnu. Změnou je lepší porozumění tělu a jeho signálům, což jedinci dovolí rozšířit rámec pohybů, a tak má možnost učinit volbu, má více možností jak se srovnávat se životem. Každý člověk by měl odpovídajícím způsobem vnímat a reagovat na své vlastní pocity a na druhé, což by mu mělo dát svobodu spontánně používat tělo a jeho pohyby jako expresivní prostředek s jasným vztahem k právě probíhajícím myšlenkám a pocitům.

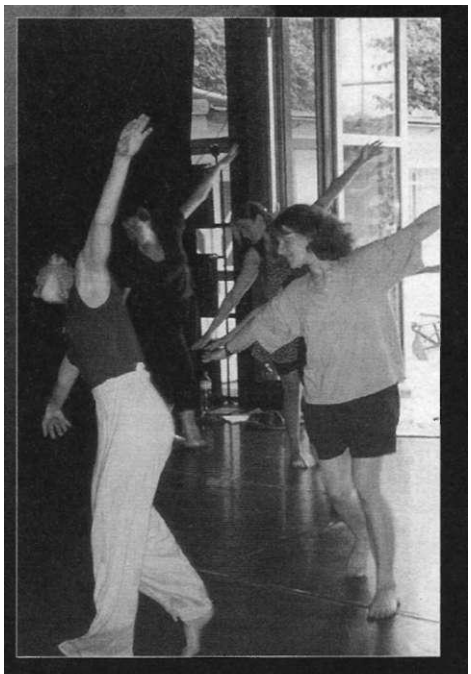
Ačkoliv jde o hledání toho, jak lidem dovolit najít jejich vlastní pohyb a vytvořit si spontánní reakce, musí tomuto hledání terapeut/ka poskytnout strukturu. Ta je obdobná struktuře jakékoliv jiné psychoterapeutické modality. Je potřeba určit limity možného chování, dostatečně široké, aby si klient mohl rozšířit své zúžené hranice, ale aby byly jasně přítomné meze v případě, že nastane potřeba kontroly. Struktura, kterou stanovujeme v hodině taneční terapie, by měla být primárně bezpečná a podporující. Pohyb je vnímán jako radostná zkušenost, radostné je dokonce prožívání smutku a hněvu, jestliže byly doposud příliš zadržované. Pohyb nikdy není hodnocen jako dobrý a špatný. Občas může být neadekvátní nebo omezený, ale vždycky se jedná o individuální vyjádření jedince a to takovým způsobem, jakým v daném okamžiku může reagovat. Whitehouseová říká: „To, co je důležité, je pocit tance, ne odhalení toho, co jejich těla nemohou udělat, ale toho, co mohou udělat, toho, co je jim přirozeně k dispozici, radosti, rytmu a energie, které jsou jejich oprávněným dědictvím... Viděla jsem, že čím hlouběji mohu vnímat to, jak prožívá pohyb daná osoba, tím expresivnější a jasnější začínal pohyb být."

Člověk je to, na co se zaměřujeme, pohyb a tanec jsou nástroji. Terapeut/ka spíš pracuje s již existujícími vzorci člověka, než s pomocí stylizované formy tance, jako je balet nebo společenské tance (ačkoliv někdy můžeme tyto speciální formy účelově použít). Techniky se mohou lišit, ale existují základní cíle, společné pro všechny taneční terapeuty. Taneční terapeuti používají své dovednosti, kreativitu a spontaneitu k tomu, aby umožnili ostatním prožívat se v rovině tělesných vjemů a impulsů a umožnili jim komunikaci pomocí akce těla. Terapeut musí mít nejen bohatý pohybový slovník, ale musí také znát své reakce a vzkazy, které svým tělem vysílá. Komunikace musí být přímá a jednoduchá, jelikož pohyb je upřímná reflexe sebe samého, taková, kterou nelze slovy zakrýt. Terapeut, jelikož adekvátním způsobem a senzitivně reaguje na každou komunikaci, musí být připraven na setkání s hněvem a nepřátelstvím, stejně jako odtažitostí a apatií. Ačkoliv je role terapeuta často aktivní, musí dbát na to, aby aktivita vycházela z potřeb skupiny nebo jednotlivce, a ne z potřeb terapeuta. Zkušenost je taková, že jako jeden ze spolupracovníků ve skupině odkrývá fakta o pacientovi, vzájemných vztazích a okolí.

Existuje celá škála technik, kterými se jednotlivé styly terapeutů liší. Někteří používají čistě tanec, jiní pracují na kontinuu, končícím někde blízko psychodramatu a interakčních technik. Jedni se zabývají pouze individuální terapií, zatímco druzí jsou více naladěni na práci se skupinovým procesem. Ti, kteří zdůrazňují taneční aspekty, mají větší tendenci používat synchronu pohybu, plynulé pohybové přechody, a účastnit se na více rovnocenné bázi. Míra verbalizace a interpretací je různá. Jsou okamžiky, kdy se terapeut nezapojuje, a je více pozorovatelem. Pohyb se pak často stává prostředkem k náhlejšímu vynoření konfliktu, a v tento okamžik může být terapeut direktivnější. Používání hudby se také situace od situace Uší. Ti, kteří pracují se skupinou, zejména se skupinou hospitalizovaných pacientů, mají sklon více využívat strukturované rytmy. Existuje hodně rovin řízené pohybové zkušenosti. Ty závisejí na cílech, věku, postižení nebo poruše pacienta a zařízení, ve kterém léčba probíhá.

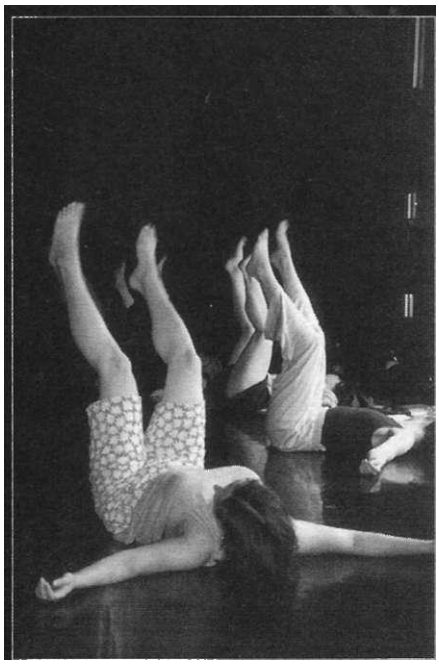
POPIS „SEZENI" TANEČNÍ TERAPIE

Následující text je zevšeobecněným popisem hodiny taneční terapie s malou skupinou. Taneční terapeut může mít velkou místnost, svůj prostor, do kterého klienti pňcházejí, nebo v případě velkých institucí dochází někdy terapeut/ka přímo na denní místnost oddělení, a tam s přítomnými pracuje. Po uvítání, předběžném a rychlém zhodnocení naladěni skupiny, následuje obvykle zahřívací fáze - jak těla, tak vztahů. Začátek hodiny se může velmi podobat taneční hodině, zahajované strečinkem, vyklepáváním končetin, zkoušením funkce izolovaných částí těla, změnami rytmu a procházením různých hladin energie. Terapeut zahajuje kontakt s každým pacientem tak, že kvalitativně reaguje na jeho pohybové vzorce, přizpůsobuje svůj vlastni pohybový styl stylu klienta. Začáteční, jednoduché rytmické pohyby rukou, nohou a hlavy nebo ramen, pomáhají nejen koordinaci, ale i přímému vyjádření emoce. Člověk může prožívat stud, porážku, zlost nebo strach a to se projeví odpovídajícím napětím svalů, postavením těla a gesty. Zahříváni je vhodné k tomu, aby se terapeut pečli-



vě podíval a vybral klíčové body komunikací, potřeb jedinců a skupiny jako celku.

Tím, že se zaměříme na pohyb, můžou se vynořit témata, která doslova kopírují jakékoliv psychologické nebo psychiatrické principy. Tím, že terapeut dává to, co se děje, do souvislostí a reaguje na stále se měnící vzor-



ce, rozšiřuje používání zapojeného svalstva a tyto tělesné reprezentace verbalizuje, začnou se vynořovat hlavní obtíže. Náš jazyk má popisně zakotveny pocity v tělesné terminologii. Máme pocit, že se nám hlava rozskočí, jsme vykolejení/řnimo, nejsme schopni stát na vlastních nohách, potřebujeme oporu, držíme si někoho od těla, chceme se přitulit, nehneme brvou. Tím, že terapeut odezírá pohyby a verbální signály, může se zabývat tématy, rozvíjet je a rozšiřovat je za využití dynamiky pohybu. Např. dynamika dupání se může postupně změnit na pohyb s větší energií, silou a rychlostí. Je možné přidat pokřiky a přejít k sekvencím odtlačování a přetahování, nebo jemný dotek může přejít do společného pomalého kolíbavého pohybu.

Protože pohyb se pojí s pocity, má schopnost sdružovat lidi. Sdílení vyjádřené zlosti znamená, že všichni lidé někdy pociťují zlost, a že je možné ji vyjádřit, aniž by byl člověk totálně destruktivní k jiným i sobě. Podle Preuda existuje ve skupině emoční nákaza, která sdružuje. „... Emoce člověka jsou ve skupině vydrážděné až k vrcholu, kterého vzácně, nebo nikdy nedosáhne za jiných okolností a lidé ve skupině mají příjemný prožitek nerezervovaného se odevzdání svým vášním, tak splývají se skupinou a ztrácejí pocit hranic své individuality." Skupina může dát úplně stejnou oporu jako v dávných kmenových tancích, kdy se rytmické činnosti používaly k navození koheze. Dochází v ní k uvolnění izolace s emočními prožitky a člověk je schopen jít za svá obvyklá omezení. Tak, jak terapeut propojuje jedno spontánní vyjádření s druhým, hodina postupně nabývá na intenzitě. Nápady pro pohybové akce vycházejí z účastníků skupiny, ať už pod direktivním vedením jednoho ze skupiny, nebo z terapeutova pozorování. Každý si odvozuje soukromé významy v daný okamžik a zkušenost přichází z pohybu. V závěrečné fázi se skupina opět sdružuje dohromady, snižuje se intenzita pohybu, což je důležité pro vyjasnění hranic, vnímání integrity vlastního těla, vnímání vřelosti a podpory ze sdílené zkušenosti.

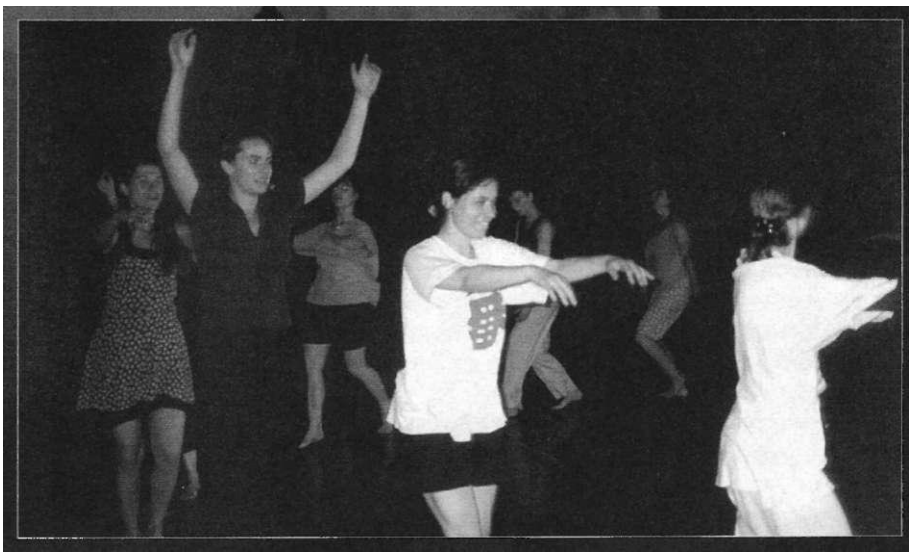
PSYCHOTICKÝ PACIENT

U pacientů s ritualizovanými vzorci, snad spojenými s úzkostí nebo nutkavostí, vede možnost změnit používaná svalová schémata, byť jen dočasné, k uvolnění napětí. To je složitější pro manického pacienta, jelikož jeho silná, rychlá gesta, zdá se. dovolují jen málo relaxace. Terapeut se musí „setkat" s pacientovým pohybem na jeho úrovni, což pro pacienta znamená informaci: „Rozumím tomu, co říkáš". Terapeutovi to umožňuje modifikovat a restrukturalizovat vzorce. Symbolické pohybové souboje jsou spíš sdílenou zkušeností, která může být začátkem vzájemného porozumění, oproti slovním výměnám, které by mohly vést k další izolaci. Chaceová popisuje scénu: „Když se útočný pacient pohybuje vpřed ohrožujícími gesty, vyvolá v terapeutovi, byť jen na přechodnou dobu, strach. Tento strach obvykle provokuje agresivní odvetné chovám. Jestliže ale terapeut vyjádří strach pohybem, jako např. schoulením se k zemi, a pak rychle přejde do velmi širokého, vítajícího, přátelského gesta, očekávané odvetě lze předejít. Jestliže pacient v ohrožujících gestech pokračuje, další odpověď pacientovi by byl pevný postoj na široce rozkročené bázi, se vzpřímeným trapem. .. a opět by terapeut přešel do přátelského pohybu. Obvykle navrhuji dát si navzájem ruce na ramena a přetlačovat se sem, tam, čímž se vytvoří houpavý pohyb... a tato akce je ve své podstatě substitucí nebo sublimací útočné akce, která se z nějakého důvodu zdála pacientovi nezbytná."

Se skupinou hospitalizovaných pacientů musí terapeut obvykle překonávat pasivitu a závislost, kterou je skupina obvykle prostoupena. Tak jako v každé terapii, cílem je rozvíjení spontánního pohybu. Lowen píše: „Spontaneita je vyjádření nevědomého. Koordinace je funkcí vědomí. Integrace nevědomého a vědomého v jakémkoliv člověku vede k ušlechtilosti a fyzickému vyjádření emočního zdraví. Spontaneita je manifestací živosti a tzv. id, pocitového aspektu člověka. Koordinace je odrazem síly ega. V integrované osobnosti jsou id a ego, nebo tělo a mysl, sloučeny do výsledného celku, ve kterém každý pohyb těla je ušlechtilý. Pohyby, které jsou koordinované, ale nejsou spontánní, jsou mechanické. Pohyby, které jsou spontánní, ale nejsou koordinované, jsou infantilní nebo impulsivní." Podle J. L. Mořena je spontaneita vitálním prvkem, vztahujícím se ke katarzi. Jen za pomoci spontánní interakce se otevírají dveře pro nové chování. Změny, které se v pohybové skupině projeví, lze během hodiny jasně sledovat. Pocitové naladění se mění z ticha a úzkosti na otevřenější vzájemné vnímání, což se projeví relaxovaným smíchem, konverzací, pohodlným dotýkáním a prostorovou blízkostí.

NEUROTICKÝ PACIENT

S neurotickými skupinami jsou základní cíle obdobné, jako u psychotické skupiny. Směřování k uvědomění si svého těla, k rozšíření a integraci pohybu, spontánnímu vyjádření a k interakci. Techniky, které k těmto cílům vedou, se poněkud liší. Důraz se klade na lepší vnímání vnitřních impulsů a na ta-



kové osvobození, které pacientům umožní na impulsy reagovat oproti strukturování zkušenosti u psychotické skupiny, které vede k většímu kontaktu s vnější realitou. U neuróz se často vyskytují různé inhibitory a cenzory, takže tělo je omezované, složené z „mrtvých" oblastí a je. v napětí.

Taneční terapeut pracuje na tom, aby si klient oblasti napětí uvědomil, aby rozšířil vzorce dýchání a expresivní pohyb. Relaxační techniky, pohybové improvizace vystavěné na tématech, společné skupinové improvizace a cvičení na řešení určitých úkolů, to jsou některé z technik, které je možné použít. Analýzou a spojením těchto vzorců s prožitkem jednotlivého člověka, vyvstanou odpovídající kognitivní a emoční zkušenosti. To může vést k novému pochopení a možným alternativám chování. Cheney píše: „Tyto zkušenosti jsou nejen hluboce smysluplné... ale také vedou k větší citlivosti, vhledu, jiné perspektivě a přinášejí více materiálu... pohyb je v hloubce primárně považován za terapii." Podle Whitehouseové je terapie katarzní a kreativní, řeší minulost a ve stejný okamžik buduje novou přítomnost tím, že zbavuje zbytečných napětí, a zároveň pň ni dochází k uvědomění nových možností použití energie. Má fáze nevědomé a vědomé práce, nejprve se projeví v pohybu a pak jsou zvědomeny. Člověk se nejen zbavuje symptomů, ale usiluje také o porozumění příčin. Práce probíhá bud' individuálně, nebo ve skupině, kde interakce nabývají nového rozměru.

Miriam R. Berger, presidentka Americké asociace tanečních terapeutů.

AUTISTICHE DÍTĚ

Vděčnou aplikací taneční terapie jsou autistické děti. Kalishová v publikaci o práci s autisty uvádí: „Prvním úkolem v pohybové terapii s autistickým dítětem je přistoupit k dítěti z roviny, na které, zdá se, funguje - primitivní senzomotorické roviny, a společně s ním zkoumat rytmy, vokalizaee a činnosti těla. Je to pokus zaprvé získat jeho pozornost a snad i dojít k emočnímu kontaktu, a za druhé, což je neméně důležité, pomoci mu formovat obraz těla. Měla jsem pocit, že je to složka, která u těchto dětí chybí. Zatímco schizofrenik může mít obraz těla pokřivený, nebo může dočasně ztratit obraz, který měl, autistické dítě si nikdy nevytvořilo intrapsychickou reprezentaci svého vlastního těla. Terapeut to musí mít na paměti, když dítěti pomáhá budovat nové psychické struktury a koncepty."

RŮZNÉ POPULACE

Existuje ještě několik dalších oblastí, ve kterých taneční terapie pomáhá v rehabilitaci. Hodně terapeutů pracuje s retardovanými. V hodinách dostanou strukturu pro své emoce, učí se lépe znát své tělo a zlepšují koordinaci. Lidé s různými omezeními, jako např. nevidomí, lidé postižení hluchotou a poruchami řeči, mají vždy přídavné fyzické projevy postižení, a to v používání těla v prostoru a v komunikaci. Principy taneční terapie jsou vždy užitečné tam, kde existuje zátěž pro normální komunikaci, nebo obtíže s vnitřním obrazem těla.

S rozvojem nového odvětví psychiatrie - geriatrie, nachází i zde taneční terapie důležité uplatněni. Nejen, že dává podporu, ale vede k udržování fyzického zdraví při využití fyziologických systémů a svalstva, to přispívá hlavně k rozvoji a udržováni sebevědomí a sociálních interakcí. Když se lidé pohybují společně v rytmu, bez ohledu na omezeni ve fyzickém pohybu, věku, a onemocnění, zahání to samotu. Cíle budou více podpůrné, než že bychom usilovali o zásadní změnu osobnosti.

Věznice a ochranné léčby jsou dalším prostředím, ve kterém může taneční terapeut/ka pracovat, protože problémy vztahu k sobě a k ostatním jsou zde v podstatě stejné. Jiná možná místa, kde taneční terapeut působí, jsou stacionáře, komunitní psychiatrická centra a privátní praxe. V multiojsciplmárním zařízení je taneční terapeut/ka součástí týmu a své zkušenosti uplatni, stejně jako lékař, v rámci terapeutického plánu, který sestavil tým.

Myriáda recipročních vztahů, kombinací, proporci frekvencí, rozsahu použití, frázování, zapojených částí těla a prostorových vztahů, tvoří některé z aspektů, které se podílejí na nesmírné rozmanitosti a komplexnosti pohybu člověka. Protože je možné tento systém použit pro jakýkoliv pohyb, využívá se v současnosti v psychologii, antropologii, transkulturálních studiích, studiích zabývajících se dětským vývojem, tanečním vzdělávání, personalistice, v obchodování k posuzování lidí a samozřejmě v taneční terapii.

Taneční terapie je novou profesí, která je neustále v procesu definování sebe sama. Další výzkum a studium z ní v budoucnosti pomůže vytvořit jasně vymezenou terapeutickou disciplínu. Význam taneční terapie spočívá hlavně v tom, že používá a rozvíjí silné stránky člověka, začíná od toho, co lidé MOHOU a pracuje směrem k celkové integraci těla a mysli. Je to kreativní a často radostná zkušenost. Pohyb je dar, který máme všichni společný.

THE AMERICAN HANDBOOK OF PSYCHIATRY, 1975, kap. 37
Přeložila MUDr. Radana Šourková

Léčba tancem

Terapie tancem pomáhá v USA při rehabilitaci úrazů, stavů po mozkových a srdečních příhodách, chronických bolestech, ATzheimerově chorobě, při mentálních a psychiatrických potížích (schizofrenie, maniodepresivní psychóza), pomáhá autistickým a jinak handicapovaným dětem (pomocí metod analýzy pohybů se dá autismus diagnostikovat již několik hodin po porodu), nebo starým dementním lidem. V Praze se v Duncanově centru na přelomu července a srpna konal letní seminář tříletého výcviku v taneční a pohybové terapii - prvního takového projektu v ČR, který zorganizovala MUDr. Radana Šourková. Se svou kolegyní vedla téměř dvě desítky účastnic osobně prezidentka Americké asociace tanečních terapeutů Miriam Roskin Berger, se kterou jsem měl možnost si chvíli popovídat.

Hodně cestujete a v rámci kursu taneční terapie tak poznáváte lidi různých národů a národností. Liší se nějak, co se týče převládající formy jejich pohybů?
Je samozřejmě ošidné zevšeobecňovat. Já mohu hovořit o svých dojmech jen ze zemí, které jsem navštívila. Především se lidé různých národů liší vztahem k prostoru. Zernág na severu se liší od zemí na západě, co se týče např. prostoru mezi lidmi, sociálních vzdáleností. Na Středním východě a v Asii jsou vzdálenosti mezi lidmi samozřejmě mnohem menší. Studium prostorových vztahů je v rámci taneční terapie a vědeckého zkoumání pohybu docela zajímavým oborem. Zajímavé jsou taky rozdíly mezi vertikálností a horizontáhiostí pohybu lidí. Severské národy j sou mnohem vertikálnější. Tady v České republice se lidé zase více drží při zemi a existuje tady mnohem více rozdílností, co se týče vztahů a pohybů různých částí těla, než ve skandinávských zemích. Právě tak by se ale dalo hovořit o pohybových rozdílnostech mezi jednotlivými skandinávskými národnostmi. Švédi jsou například jiní než Dánové atd. Zrovna tak existují rozdíly mezi základními typy pohybu Němců, Čechů nebo Poláků.

Je to nějak geneticky, kulturně či sociálně determinováno?
Snad to souvisí s výchovou, kulturou, ale také rytmem řeči. Jeden z prvních vědomých pohybů, které každé dítě provádí, je pohyb za určitým zvukem. Dítě jde za zvukem hlasu matky a reaguje na rytmus řeči ještě dřív, než ví, co slovo znamená. Rytmus rodného jazyka má tak co do činění se základy kvality budoucí pohybové aktivity. Samozřejmě, že zde existují ještě genetické vlivy i vlivy prostředí.

Dalo by se v tomto smyslu spekulovat, že každá rodina má jiný rytmus a podobné rytmické rozdíly existují i mezi politickými stranami.
To určitě. V Holandsku existuje jedna ženská politická strana a jedna moje žačka napsala práci na téma odlišných pohybových vzorů mužů a žen v politice.

Jak to s Vámi začalo?
Se mnou? Já jsem chtěla být vždycky tanečnicí. Vystudovala jsem psychologii, ale jakmile jsem se dozvěděla, že existuje něco jako taneční terapie, začala jsem se jí naplno věnovat. To bylo už koncem padesátých let. Studovala jsem u Marian Chace ve Washingtonu a později jsem na základě toho obhájila, svůj doktorát. Tehdy totiž bylo na světě o taneční terapii publikováno jen pouhých čtrnáct článků.

Jaká byla ta Vaše motivace? Proč vůbec taneční terapie vznikla?
To nebyla jen má volba a motivace. V 50. a 60. letech v podobném duchu začalo pracovat několik dalších tanečníků a psychologů, většinou z Evropy. Já jsem se jako tanečnice chtěla zabývat vyjádřením lidské osobnosti pohybem a teoretickými důvody. Z terapeutického hledisku jde o r. most léčit a poznat se pohybem. Na počátku 60. let většina z nás pracovala na psychiatrických klinikách. Já sama jsem vedla oddělení, které se systematicky věnovalo terapiím v oblasti umění, divadla a tance. Pracovali jsme s velmi těžce nemocnými lidmi a postupně propracovávali teoretické základy taneční terapie. Souběžně s naší prací se tenkrát objevovala nová zjištění, např. co se týče chemické podstaty pohybu nebo emocí. Podobná pohybová terapie s těžce nemocnými pacienty je dodnes velmi ceněna a užívána. Jde o neverbální komunikaci. Samozřejmě, že jsme také zkoumali, jak pohyb mění nás samotné. Zkoumali jsme sami sebe, abychom měli metody, jak pomoci jiným.

Zaznamenáváte v poslední době i v oblasti taneční terapie pomalý, ale velmi zřetelný posun od léčení k prevenci?
Ano a také v to doufám. To je zajímavá otázka, protože když jsme my začínali a když jsme např. v roce 1966 založili Americkou asociaci tanečních terapeutů, tak jsme pracovali a studovali výhradně v nemocnicích. Dnes se už větší díl naší práce odehrává spíše mimo Idiniky a doufáme také, že jí zasahujeme daleko širší vrstvu společnosti. Ideálem je samozřejmě použití taneční terapie v rámci prevence, aby tak k pohybovým a jiným omezením vůbec nedocházelo.

Jednou v rámci mého semináře učila také žačka Isabelly Duncanové a já se jí jen tak mimochodem zmínila, že jsem jako malá žabka ještě slavnou tanečnici zažila. A čím se zabýváte dnes, zeptala se. Taneční terapií, odpověděla jsem. A ona s úsměvem řekla: „Kdyby děti Ve škole pořádně tancovaly, nikdy by nepotřebovaly žádnou terapii". Pokud by se nám podařilo dostat pohyb a hudbu zpět do škol, asi bych pak docela ráda přišla o své povolání terapeutky. Tanec a hudba by mohly lidem značně pomoci při rozvíjení jejich osobností a hledání ideálů.

Začali jsme tedy klinickou praxí, dnes se jedná spíše o to, jak takto objevené metody dostat mezi obyčejné lidi.

Měly na rozvoj teorie taneční terapie vlivy i různé studie šamanských a domorodých tanců?
To je samozřejmě důležitý zdroj našich studií. Základní principy taneční terapie jsou podobné šamanským rituálům, včetně způsobu, jak lidé v různých kulturách různými způsoby vyjadřují sebe sama pohybem. Taneční terapie se samozřejmě zabývala i studiem jiných forem společenského pohybu, včetně uměleckého tance, ale je nesporné, že hlavním zdrojem inspirace pro naše studium byly domorodé a šamanské tance. Samozřejmě někteří taneční terapeute inklinují k šamanským inspiracím více než jiní. Existuje také celá řada odborných studií na toto téma.

Vzájemné poznávání kultury pohybu přece může přispět k rozvoji rasové i společenské tolerance...
Samozřejmě. V rámci taneční terapie neustále objevujeme nové principy a rozdílnosti, které mohou právě vzájemnému poznání a toleranci významně přispět.

Vzpomínáte si na okamžik nebo zjištění, které Vás v rámci taneční terapie hluboce ovlivnilo nebo překvapilo?
Nevzpomínám si teď na žádný přesný okamžik, ale často ráda vzpomínám na stále se opakující pocity v rámci hodin taneční terapie v rámci různých seminářů, kdy vidím, jak se jejich účastníci náhle otevřou a já si znovu do hlouby srdce uvědomím: vida, ono to funguje. Velmi cenné jsou také chvíle, kdy si já i některý účastník semináře nebo tvůrčí dílny vzájemně v jednu chvíli uvědomíme, že teď a tady spolu beze slov velmi intenzívně komunikujeme. Jsou to vždy velice hlubinné pocity těla a jeho symbolů. Právě spojení pohybu a symbolů přináší velmi úchvatné okamžiky. Když to cítím, tak také vím, že se něco skutečně děje. Když se to stane mě osobně, vnímám takovou zkušenost velmi intenzívně.

Víte, že on ví, že vy víte, že on ví...
Ano, něco takového.

Jak by měla např. u nás taneční terapie v té ideální podobě v budoucnosti fungovat?
Taneční terapie dnes nefunguje ideálně ani v USA, natož tady, kde teprve začínáme. Ráda bych se ale dožila doby, kdy se děti budou **učit** kromě čtení, psaní a počítání i základům **po**hybu a pohybové neverbální komunikace. V ničím nesvázané a velmi autentické formě. Začít by se mohlo už u velmi malých dětí. To by bylo nejlepší. V každé komunitě by se lidé **i** právě díky pohybu často scházeli. V USA naneštěstí výuka různých druhů umění v rámci základního vzdělání téměř vymizela. Ale v posledních letech se konečně začíná vracet zpátky. Ekonomika USA před několika lety procházela hlubokou krizí a tak **se** politikové rozhodli ušetřit na některých, podle nich ne tak důležitých předmětech. Říkali, **že po**třebujeme matematiku a fyziku, **ne** kreslení a tanec. Naštěstí se to ale opět začíná **měnit** k lepšímu.

Právě proto jsem se ptal na ideální představu...
Ideální by bylo, kdyby se všude na světě děti kromě matematiky a fyziky mohly učit tančit, malovat a zpívat. Pokud by děti mohly již od útlého mládí právě pomocí různých forem umění poznávat a rozvíjet samy sebe, bylo by to ideální. Jde také o to, že globalizovaná kultura je velmi povrchní a takto by se lidé už od dětství naučili různé formy umění skutečně do hloubky prožívat. Jen si vzpomeňte, jak se v průběhu 60. let právě diky hudbě tehdejší mladé generace celý svět jistým způsobem změnil.

Jako bubeník jsem velmi nespokojen s převládající monotónností rytmu taneční hudby. Je to jen monotónní tuc, tuc, tuc, tuc. Jak se na tento také již globální problém díváte vy? Tančíte na liché rytmy?
Jako mladá jsem byla nadšenou fanynkou jazzu a už koncem 50. let jsem si v rámci svých terapeutických seancí zvala do nemocnic jazzové hráče, kteří hráli živě. A jak jistě víte z vlastní zkušenosti, živá hudba je něco docela jiného, než hudba reprodukovaná. Své studenty na převládající rytmickou monotónnost pravidelně upozorňuji, protože umrtvuje. Stáváme se oběťmi určitých ohlupujících stereotypů. V minulých letech jsem ale s uspokojením konstatovala, že lidé znovu začínají mít zájem o původní rytmy a různé bicí nástroje, např. Mickey Hart, bubeník skupiny Grateful Dead, vydal již několik velmi úspěšných alb, plných nejrůznějších rytmů.

Používáte v rámci svých seminářů právě různé bubínky a jiné rytmické nástroje?
Hodně často je používám při práci s pacienty a pokročilými účastníky mých seminářů. Jsem ale, co se týče použití hudby a hudebních nástrojů velmi opatrná a nejraději učím bez jakéhokoliv doprovodu. Používám jen rytmy a energie lidského těla.

Vždyť přece např. eleuzínská mystéria a různé další rituály různých kultur starověku byly takovou taneční a hudební terapií...
To zcela jistě. Hudba, tanec a divadlo byly velmi důležitou součástí každého náboženství a společenského systému. To teprve ve **80.** století jsme na to jaksi přestali dbát. Dalo by se s nadsázkou říci, že psychiatrie a psychologie se staly náboženstvím **20.** století a hudba a tanec se do něho vrátily až v **50.** letech ve formě terapie.

Jak se na taneční terapii Evropanů a Ameri ívají rození tanečníci, černoši?
1 tezi. anečními terapeuty **není mnoho černochů. Mělo** by jich být víc. **ale máme hodně** černochu mezi svými klienty a pacienty. Ti. **když se to** povede, skutečně **vědí, co je to pohyb** a tanec na **té** nejzákladnější úrovní.

My tady máme politické a sociální problémy s Romy. Řešení by možná bylo jednoduché: proč je nenechat vyniknout v tom, v čem jsou vrozeně dokonalí - v hudbě a v tanci? Možná, že obdobně se spoustě rasových nepokojů v USA mohlo předejít vhodným terapeutickým programem a využitím přirozených pohybových a hudebních dispozic černochů...
Snad ano... Měli bychom ale být při použití těchto metod velice opatrní, protože my jsme jim je vlastně ukradli. Většina současné hudby či tance je černošského původu. Možná právě hudba od rock' n' rollu až po rap zabránila mnohem horším problémům. A možná, že právě politice a ekonomii chybí právě současné hudební prolínání různých kultur celého světa. Mění se to ale velmi pomalu. Snad se děti našich dětí dočkají.

A možná by bylo rozumné, kdyby se projednávání každého nového zákona musela v parlamentech provádět formou zpěvu či tance...
To by bylo úžasné. Já jsem jednou přednášela o taneční terapii americkým senátorům. Téměř se mi je s kolegy podařilo zvednout ze sedadel... Téměř.

Pokud by se vám je podařilo dostat ze židlí, asi by se přece jen změnili, že...
To určitě. Taneční terapie je velmi silný systém. Jen bychom si my terapeuti měli stále připomínat, že to je především umělecká disciplína.

Možná by při důležitých politických jednáních měl být členem delegace i taneční terapeut. Dokázal by spoustu neverbálních věcí zjistit a spoustu nedorozumění tak předjímat.
Jistě. Taneční terapeut dokáže z několika pohybů určit spoustu věcí a také individuálních problémů. Dokáže to u malých dětí, dokáže to také s lidmi různých kultur. Když se **do** USA začaly stěhovat velké komunity z Karibské oblasti nebo z Latinské Ameriky, lidé chtěli sociálně žít tak, jak byli zvyklí: zadali se shromažďovat na dvorech, mezi bloky. To bílí Američané nikdy nedělali a považovali to za vpád **do** svých teritorií. Městům **to** přineslo spoustu problémů. Kdyby u toho byl taneční terapeut, možná by dokázal zjis**tit** příčinu potíží a **onoho** společenského nedorozumění.

Možná, že I u prvního styku s mimozemšťany by měl být taneční terapeut.
Labanova pohybová analýza dokáže určit, jak lidé používají prostor, pohyb, čas a rozluštit tak jazyk těla. Tělo si navíc pamatuje víc a déle, než rozum.

Pokud bude stále větší část populace sedět celé dny za počítačem, asi bude taneční terapie stále více potřeba. Používáte počítač?
Samozřejmě. Veškerou korespondenci vyřizuji pomocí e-mailu. Počítač je v pořádku, jen my lidé někdy zapomínáme, ža máme také těla, a že dlouhým sezením za počítačem ztrácíme kinesiologickou orientaci. Lidé si navíc zvykli vnímat celý svět pomocí počítače a mění se tak postupně celkový styl jejich komunikace. Z telefonu slyšíme alespoň hlas...
Třeba to takovým lidem dojde a občas si zatancují. Třeba si občas zatancují lidé kdekoliv na světě. Tanec přece řídil a určoval sociální a duchovní život celých společností. Třeba si ho Mé opět začnou víc vážit a především využívat.

Orientální břišní tanec

Orientální břišní tanec je ženskými lékaři, ortopedy a psychology v Německu a v USA doporučován jako výjimečná terapeutická metoda. Tancem se uvolní blokády, napětí a křeče svalstva. Zlepší se pohyblivost kloubů, posílí svalstvo zad. Upraví se případné zažívací problémy, posílí a zkvalitní se prožívání sexu. Upraví se nebo zcela zmizí menstruační problémy a klimakterické potíže. Je to vynikající cvičení pro těhotné ženy, ale také prostředek proti depresím a špatné náladě. Není omezentalentem, věkem ani postavou, a navíc dělá ženy mladé a krásné.

Míla Kral je profesionální tanečnice, terapeutka a učitelka tance. Orientálním tancem se zabývá od roku 1986. Břišní tanec studovala v Egyptě, Turecku, Tunisu, v USA, a dnes vystupuje a vyučuje v Německu a po celé Evropě. V Lipsku vede Centrum pro orientální tanec a kulturu. Pochází, jak prozrazuje jméno, z Moravy, a tak při seminářích člověka občas pohladí typická moravština.

Jak jste se setkala s břišním tancem? Co Vás k němu přitáhlo?

Břišní tanec jsem viděla jako děcko v kině ve filmu „Zloděj z Bagdádu", pak jsem ho viděla živě v Turecku na dovolené. Učit jsem se to začala před dvanácti lety v Mnichově. Půl roku poté jsem měla autonehodu. Byla jsem tři měsíce na vozíčku, sedm měsíců v nemocnici a dvanáct měsíců o berlích. Jakmile jsem mohla chodit o jedné hůlce, začala jsem s břišním tancem znovu, tančila jsem každý den a to mě vlastně postavilo na nohy. A tím pádem, že jsem s tím měla takovou dobrou zkušenost jako s koníčkem, tak jsem potom vstoupila na profesionální úroveň. Pokud vím, jsem jediná tanečnice břišního tance, která je poloviční invalida.

Má břišní tanec terapeutické účinky?

Vlastně málokdo ví, že břišní tanec má terapeutické účinky. Všichni si myslí, že je to jen třepat zadečkem, přitom je to výborná terapie pro tělo i pro duši. Ze zdravotního hlediska je pozoruhodné, že se uvolňují blokády, napětí a křeče svalstva, zlepší se pohyblivost kloubů a zvlášť páteře, posílí se svalstvo zad, ztratí se zažívací problémy, prohloubí se kontakt s vlastním tělem i vztah k sexualitě, zlepší se či dokonce ztratí menstruační problémy. Je vynikajícím cvičením pro těhotné, slouží jako příprava pro nadcházející porod, posiluje břišní svalstvo. Zároveň je i výborným prostředkem při klimakterických potížích. V neposlední řadě působí jako jakási droga štěstí - je skvělou terapií proti depresím, špatné náladě a dennímu stresu. Je universální pohybovou terapií pro žehy každého věku. V Německu a v USA je břišní tanec běžně lékaři doporučován jako vynikající terapie na mnoho typicky ženských problémů.

Učila jste se břišní tanec i od tanečnic ze zemí, kde původně tento tanec vznikal, a kde má vlastně již velmi dlouhou tradici?

Začala jsem se učit v Mnichově, potom jsem se učila v Káhiře u známých tanečnic a choreografů a v Turecku v Istanbulu. Také u amerických tanečnic. Snažila jsem se tak poznat co nejvíce škol, co nejvíce stylů. Z toho vlastně vykrystalizoval můj osobitý styl, který vyučuji. Dá se říci, že tento tanec není jen otázkou techniky, ale především osobnosti každé ženy, kterou do něho vloží.

Prožila jste někdy při tanci nějaký specifický osobní zážitek, jako např. propojení s energií? Hovořila jste předtím také o tom, že jste působila jako léčitelka a fyzioterapeutka, tak předpokládám, že jste na tyto věci citlivá.

V každém případě tento tanec nabíjí energií. Po deseti minutách mtenzívního tance se dokonale uvolníte, takže zcela zapomenete na starosti všedního dne. Já mám to štěstí, že mohu každý den tři hodiny vyučovat a procítit tak tuto energii. Je to každodenní terapie nejen pro kursistky, ale i pro mne.

Jste první břišní tanečnicí, která začala vyučovat v Čechách. Jaké máte plány?

Chtěla bych tu vnést do povědomí žen jinou představu o břišním tanci, než o něm obecně panuje, a nabídnout jim ho jako unikátní terapii. Doufám, že se zde najde i pár nadšených příznivkyň, které bych mohla vyškolit pro vedení dalších kursů. Možná tu objevím i talenty pro svou show v mém Centru pro orientální taneční umění a kulturu v Lipsku. Ráda bych v budoucnu uspořádala i něco podobného tady v Čechách.

Změnil se nějak život Vašich klientek, poté, co začaly navštěvovat Vaše kursy?

Především posílily své sebevědomí. Dá se říci, že tento druh tance v nich probouzí a rozvíjí ryzí ženskost. Pochopitelně pociťují i silné zdravotní účinky tohoto tance. Vždy mně velmi těší, když mi vyprávějí o svých zážitcích. Je to pro mne důležitá zpětná vazba.

A změnil se Váš osobní život, poté, co jste se začala věnovat tomuto tanci?

Pro mne je nejdůležitější, že tak mohu pomoci velkému množství žen. Každý den mi tak přináší silné obohacující zážitky.

Jaká je historie břišního tance? Kde vlastně vznikl a čím to je, že se udržel až do současnosti?

Břišní tanec vznikl asi před 4 000 lety v Africe jako tanec rodiček. Žena, jež se chystala rodit, tančila s několika ženami ve zvláštním stanu tak dlouho, až vlastně své dítě „vytančila". Dítě tak, na rozdíl od dnešních evropských zvyklostí, přišlo na tento svět naprosto bezbolestnou, přirozenou cestou. Díky otrokům a kočujícím cikánům se pak tanec rozšiřoval dál, až do Indie, kde byl provozován jako chrámový tanec. Byly pro něj vybírány dívky z nejlepších rodin a zasvěcovány jako kněžky. Když se břišní tanec dostal do Egypta, postupně se z něj stávala kabaretní záležitost. Paradoxem zůstává, že zde se díky stále novým technikám vypracoval na současnou nejlepší taneční školu. Zajímavé je, že název „břišní" tanec se objevil, až když první Angličané přišli do Egypta a byli ve srovnání se sešněrovanými Evropankami fascinováni holým uvolněným bříškem orientálních tanečnic. Původní název je orientální tanec.

Myslíte si, že tento tanec má i v dnešní době nějaké náboženské aspekty?

V Orientu a v Africe je stále vnímán jako rituální tanec.

Má v dnešní době opodstatnění původní účel tohoto tance?

Jistěže. V Německu a v USA již porodní asistentky nabízejí cviky z břišního tance rodičkám a pomáhají jim tak uvolnit porodní bolesti a křeče. Dokonce je velmi úspěšnou metodou při při léčbě neplodnosti.

Jak dlouho by se žena měla připravovat na porod tímto způsobem?

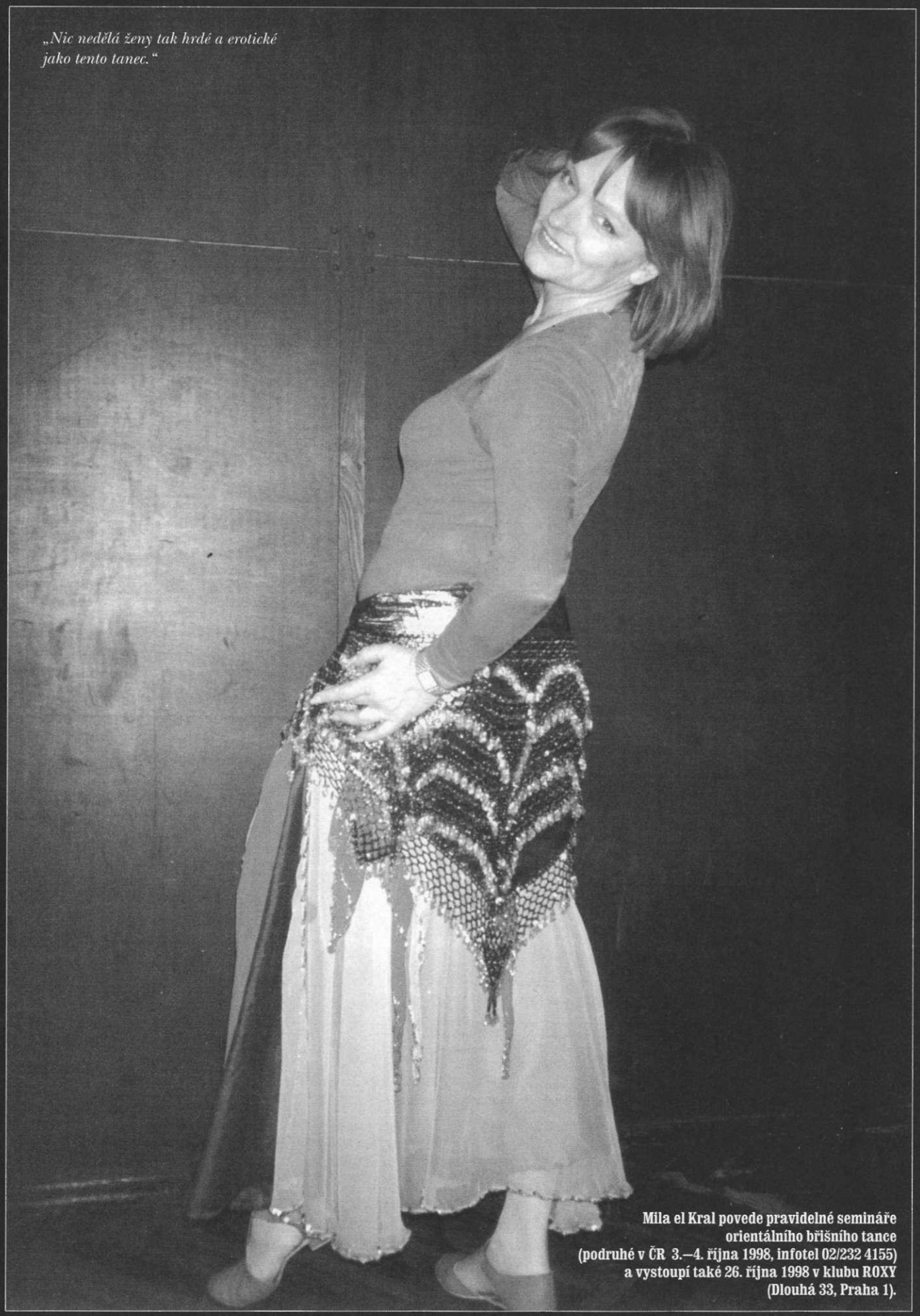
Ideální je začít s břišním tancem ještě před početím, ale prakticky se s tím dá začít v jakékoli fázi těhotenství.

Chtěla byste říci ještě něco na závěr?

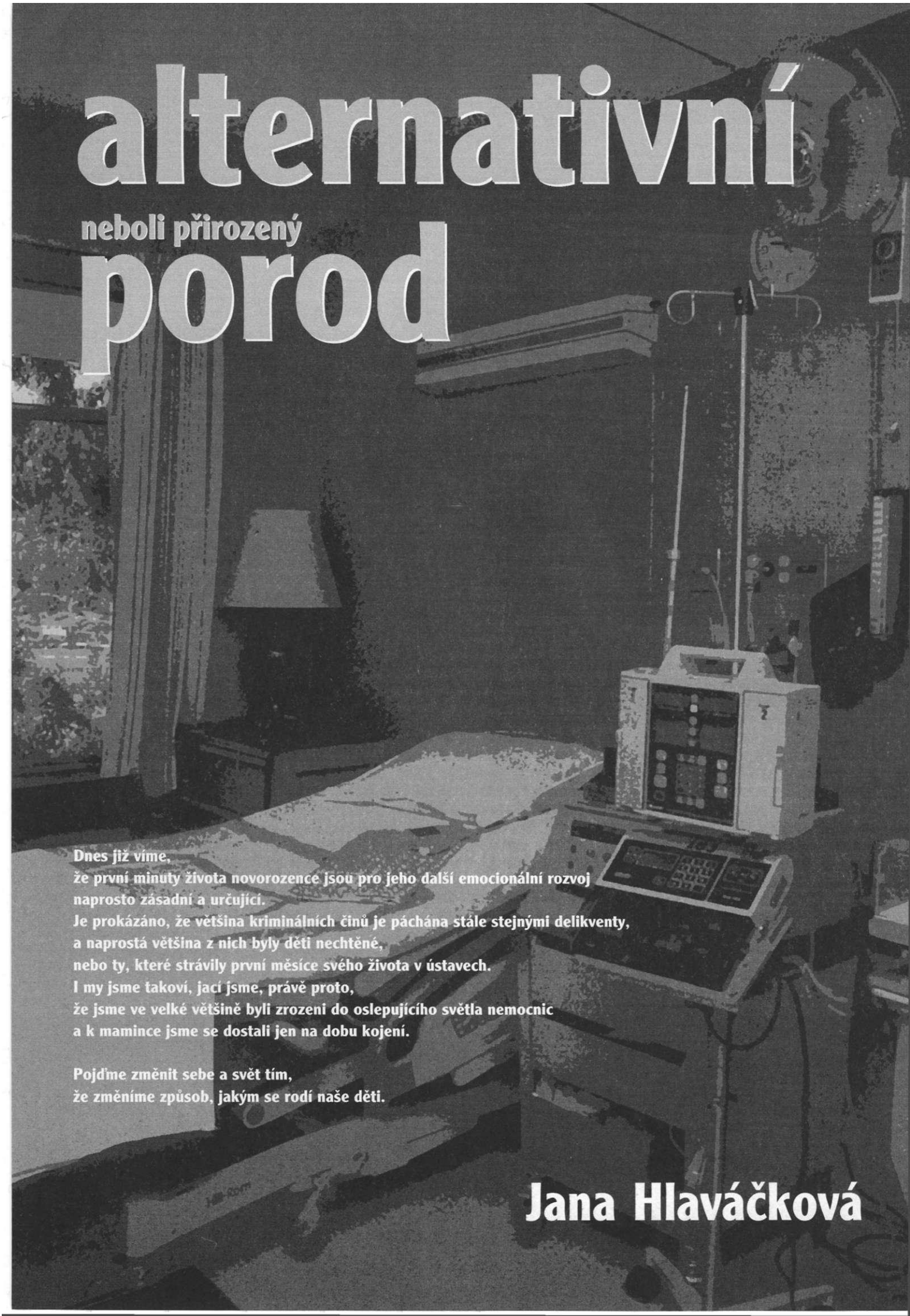
Ráda bych podotkla, že břišní tanec je tou nejjemnější gymnastikou pro ženy. Na rozdíl např. od bodybuUdingu, kdy se z žen stávají muži, zde se svalstvo rovněž upevní, ale ženy zůstávají ženami, ba co víc, objevují svou ženskost a přímo rozkvétají.

Rozhovor s břišní tanečnici Milou Královou po semináři v Praze 23.-24. 5. 1998 vedla Tamara Marková

„Nic nedělá ženy tak hrdé a erotické jako tento tanec.“



Mila el Kral povede pravidelné semináře orientálního břišního tance (podruhé v ČR 3.–4. října 1998, infotel 02/232 4155) a vystoupí také 26. října 1998 v klubu ROXY (Dlouhá 33, Praha 1).



alternativní
neboli přirozený
porod

Dnes již víme,
že první minuty života novorozence jsou pro jeho další emocionální rozvoj
naprosto zásadní a určující.
Je prokázáno, že většina kriminálních činů je páchána stále stejnými delikventy,
a naprostá většina z nich byly děti nechtěné,
nebo ty, které strávily první měsíce svého života v ústavech.
I my jsme takoví, jací jsme, právě proto,
že jsme ve velké většině byli zrozeni do oslepujícího světla nemocnic
a k mamince jsme se dostali jen na dobu kojení.

Pojďme změnit sebe a svět tím,
že změníme způsob, jakým se rodí naše děti.

Jana Hlaváčková

CO JE ALTERNATIVNÍ POROD?

Alternativní porod je lakový porod, který probíhá jiným, než běžným klasickým způsobem. Pod pojmem klasické porodnictví rozumíme aktivní zasahování lékaře do průběhu porodního děje. Alternativní neboli přirozený průběh porodu vychází ze schopnosti matky porodit své vlastní dítě. Zdravotnický personál je od toho, aby ženě pomohl, ulehčil, aby ji podpořil a povzbudil, nikoliv však od toho, aby jí diktoval, co má dělat, jak se má položit, že má být potichu apod. Lékař a porodní asistentka respektují intuitivní chování rodičky, která má volnost pohybu. Snaží se minimálně zasahovat a nerušit intimní prostředí rodičky, případně rodičovského páru. Vychází vstříc jejím či jejich přáním a požadavkům, což podporuje pozitivní emoce a usnadňuje ženě porodit bez stresu a strachu.

Stále více porodníků a porodních asistentek si uvědomuje vliv psychiky na průběh porodu. Vystrašená žena, které se nedostane uklidnění blízkou osobou (manžel, matka, přítelkyně), trpí silnými bolestmi, a porod trvá velmi dlouho, i když je obklopena spoustou odborníků. Jejich odbornost a specializace jí nejsou příliš platné, protože : Je pohladit a povzbudit. Potřebuje lidský přístup, lásku a pochopení. V souvislosti s účastí otce u porodu popisuje odborná literatura snížení potřeby medikací, zvláště analgetické, která často není, zejména pro dítě, bez vedlejších účinků a mnohdy naruší fyziologický průběh druhé doby porodní. Pro rodičku je manželova přítomnost většinou významnou oporou a tím nejlepším „analgetikem". Záleží samozřejmě na individuálním rozhodnutí páru, zda manžel u porodu bude či nikoliv. Je třeba podotknout, že pocity partnera jsou ovlivněny tím, jakou roli může převzít. Pokud zůstává pasivním pozorovatelem, bývá' pro něho zážitek spíše negativní a dominuje pocit bezmocnosti. Pokud se však zapojí aktivně (masíruje partnerku, hladí ji, drží ji apod.), pak jsou jeho zážitky většinou pozitivní a má pocit důležitosti a smysluplnosti.

Velmi důležitou roli hraje vzájemná důvěra lidí zúčastněných u porodu. Snahou a cílem všech je narození zdravého dítěte s potlačením stresu na co nejnižší možnou míru. Podmínkou přirozeného porodu je, aby si rodička byla vědoma míry své odpovědnosti, a aby si tento způsob sama vybrala. Klade na ni totiž určité fyzické a psychické nároky a vyžaduje její připravenost.

Hlavní zásady přirozeného porodu jsou podle Světové zdravotnické organizace (WHO) tyto:

Respektovat přání ženy kde porodit, respektovat výběr porodníka, respektovat výběr průvodce, vždy zhodnotit individuální rizika, sledovat fyzickou i psychickou kondici během porodu, soucitné a ohleduplné chování personálu, respektovat právo na soukromí, používat nefarmakologické prostředky tlumení bolesti - např. koupel, masáž či relaxační techniky, při fyziologickém průběhu poskytovat jen nezbytně nutnou péči, v průběhu porodu nabízet příjem tekutin, sledovat stav plodu naslouchánímm, přiložit dítě k prsu do jedné hodiny po porodr oucí a škodlivé je: rutinní aplikace nálevu, i. v. ii.iua . holeni, pozice na zádech, vyšetřování.

SROVNÁNÍ AKTIVNÍHO A FYZIOLOGICKÉHO VEDENÍ PORODU

Aktivní vedení porodu znamená intervenci porodníka za účelem řízení nebo modifikování průběhu porodu. Je charakterizován omezením pohybu rodičky za účelem možnosti monitorování plodu, tlačení rodičky je nod příkazy porodníka či asistentky, je usilovné, dlouhodobé. Rodička je prakticky po celou dobu výhradně v leže na zádech. Ve většině případů je užito medikamentů, analgezie a anestézie. Nastřižení hráze (episiotomie) se provádí profylakticky. Poměrně časté je operativní ukončení 2. doby porodní pro pomalý postup porodu a „špatnou" spolupráci rodičky.

Poloha na zádech, kterou akceptovala Evropa i Amerika je přitom poloha imobilizující, která se začala preferovat s rozvojem operativních zásahů ve druhé době. Vybral šiji porodník. Instinkt, diskomfort a bolest nutí rodičku zaujmout takovou polohu, která jí přinese úlevu, tedy pro ni polohu nejvýhodnější. Při poloze na zádech se vyskytuji více poranění hráze, více deflexních naléhání, dochází ke ztrátě efektivity kontrakcí děložních, je vyloučena síla gravitace. Omezení pohybu rodičky má za následek zvýšenou bolestivost, negativní vliv na její psychický stav a motivaci rodit. Rovněž je prokázán větší výskyt hypoxie plodu z útlaku velkých cév a snížení fetoplacentárního průtoku.

Fyziologické vedení porodu je charakteristické volnou pohyblivostí matky, která si sama dle potřeby mění polohy v první, ale i ve druhé době porodní. Většinou postává, sprchuje se, odpočívá v leže na boku, pohupuje se na velkém míči, čímž uvolňuje svaly pánevního dna a pomáhá rychlejšímu otvírání porodních cest. Porodník se vyhýbá analgezii a anestézii, aby nenarušil přirozenou hormonální rovnováhu. Matka tlačí dle spontánní urgence, obvykle krátce na vrcholu kontrakce a v tuto dobu rovněž krátce zadrží dech. Matka je povzbuzována k tomu, aby čistýma desinfikovanýma rukama sama kontrolovala hráz a prořezávání hlavičky. Masíruje se hráz, hlavička se udržuje ve flexi a nechává se pomalu rozšiřovat hráz. Sumační vliv tonu pánevního, spontánního tíačení, kontrakcí, působení gravitace, měnících se poloh matky, její motivace a pomoc porodní asistentky přinášejí matce zcela jiný prožitek z porodu, dobrý stav dítěte a možnost vyhnout operativním zásahům v druhé době porodní.

Vzpřímené polohy jsou výhodné, jelikož působení gravitace zlepšuje progresi porodu, je vyloučen vznik syndromu dolní duté žíly, tlak se přenáší na záhlaví, kde je oblast ranč osifikace a tedy nejlepší odolnost vůči tlaku, zlepší se kontrakční činnost dělohy, zlepší se komtuři matky, sníží se její tenze a bolestivost a sníží se procento ruptur hráze. Nevýhodou vzpřímených pozic je limitovaný přístup k rodidlům. Ke vzpřímeným polohám patří: stoj, předklon, podřep s oporou nebo závěsem, pozice v sedě, klek, vzpor.

Aktivní vedení porodu zcela vyloučilo vlastní aktivitu matky a kontrolu nad porodem převzal lékař nebo tým lékařů. Při fyziologickém vedení porodu naopak spočívá velká odpovědnost na rodičce. Je zdůrazňována osobní odpovědnost porodníka a porodní asistentky, kteří vedou porod a je proto nevhodné, aby byl porod veden anonymně týmem porodního sálu.

VLIV VNĚJŠÍHO PROSTŘEDÍ

Pozitivní působení prostředí na pocity a dojmy rodičky je jedním ze základních předpokladů alternativního vedení porodu. Abychom se mohli uvolnit, potřebujeme příjemné prostředí, které je nám pokud možno familiární. V porodnictví platí toto dvojnásob. Doporučuje se proto návštěva porodního sálu ještě v těhotenství, aby vstupovala žena při začátku porodu do známých míst. Zařízení interiérů, souhra prostředí a personálu musí vytvářet v rodičích od prvního setkání pocit důvěry a profesionality. Nezbytné je zřízení samostatných porodních boxů, které zajišťují diskrétní prostředí a intimitu. Boxy by měly co nejméně připomínat prostředí nemocnice. Uklidňující je teplé barevné ladění maleb a textilií, obrázky navozující klidnou a optimistickou atmosféru. Velmi důležité je vybavení boxu pomocnými relaxačními pomůckami, sloužícími rodičkám k celkovému uvolnění a k uvolnění pánevního dna.

Jsou to míče, žíněnky, stoličky, poddajné měkké sedačky, žebřiny, vana či sprcha. Intimní osvětlení s tlumenou relaxační hudbou působí rovněž pozitivně.

POROD DLE LEBOYERA

Francouzský porodník Frederick Leboyer, narozený v roce 1918, je průkopníkem nové techniky vedení porodu, kterou popisuje ve své knize *Porod bez násilí.* Své porodnické praxi se plně věnoval od roku 1953. Jako první obrátil svou pozornost k právům narozeného dítěte a kladl si otázku, zda se musí dítě rodit s maskou hrůzy, bolesti a strachu. Přišel se zcela novým pohledem na právě narozené dítě. Vycházel z toho, že novorozenec vidí, slyší, cítí, vnímá a prožívá. Tyto myšlenky chápal s naprostou přirozeností a nakažlivou přesvědčivostí: Jak jsme si vůbec mohli myslet něco jiného? Prý proto, že jsme o dítěti ještě nikdy nepřemýšleli. Zní to logicky, ale zvláště v tomto případě hrozně. Bereme věci a události většinou tak, jak nám byly vštípeny, aniž bychom zapojili svůj vlastní mozek a intuici. Proč, ptá se Leboyer, musí být nová lidská bytost, přicházející na svět ze šera a klidu matčina lůna, vtažena do oslňujících světel a hlučných hlasů? Proč, jesdiže zranitelná páteř dítěte byla po celou dobu těhotenství ohnutá, trváme na tom, abychom novorozenci za nohy hlavou dolů rovnali záda naráz? Proč je dítě po drastickém opuštění dělohy okamžitě matce odebráno? Je skutečně účelem, aby dítě usilovně a křečovitě plakalo?

Podle F. Leboyera pracují smysly dítěte již při narození naplno. Jsou bystré a otevřené všem jevům. Novorozenec vnímá bolestivě prudké světlo a hluk, tedy i hlasitou řeč. Pálí jej vzduch proudící při prvních vdechnutích do plic. Pálí jej pokožka při pokládám na váhu. Když jej lékař uchopí a drží ve visu hlavou dolů, prožívá nepopsatelnou závrať a hrůzu. Páteř se napíná jako tětiva. Jako by nestačilo to, co již musela vydržet při porodu. Pak ještě pálivé kapky do očí. Dítě je již pláčem zmožené, a pak přichází to nejstrašnější - samota. Novorozenec je opuštěn, necítí svou matku, necítí její ochranu, lásku a teplo. Dítě prožívá pocity zoufalství a beznaděje.

F. Leboyer tvrdí, že změníme-li nepatrně náš přístup, vcítíme-li se do právě se rodící bytosti, pak vyvoláme u dítěte obrovské změny a porod bude pro něho zcela jinou zkušeností a přátelštějším vstupem do života. Jaké je tedy optimální prostředí při příchodu dítěte? Nejdůležitějšími faktoryjsou šero a ticho. Ošetřující personál se musí naučit klidnému a tichému dorozumívání. Podle Leboyera: „Musíme s dítětem mluvit jazykem zamilovaných. A co je jazykem zamilovaných? Není to řeč, je to dotyk. Jsou to jejich ruce, které promlouvají. Právě to potřebují i novorozenci. To je právě způsob, jak s nimi mluvit - to je to, čemu jedině mohou rozumět: prostá něha a jemný dotyk." Pro matku má bezprostřední dotyk nahého tělíčka také obrovský význam. Tato chvíle je pro oba, jak pro matku, tak pro dítě intimní záležitostí, která upevňuje pouto mezi nimi. Dítě spočívá svým bříškem na břichu matky, ta jej laská a hladí a ono cítí, že se narodilo do světa, kde má své místo.

Leboyer uvádí: „Oddělení pupeční šňůry hned, jak dítě opustí dělohu, můžeme považovat za projev největší krutosti, jejíž negativní dopad nelze ani vyjádřit. Ponecháním pupeční šňůry, která dosud pulzuje, dosáhneme změny aktu narození. Především to nutí lékaře ke klidu, je to výzva pro lékaře i matku, aby respektovali životní rytmus dítěte". Leboyer dále píše: „Dýchat znamená být v souladu se stvořením, znamená harmonii s vesmírem, s jeho věčným pohybem. Dítě při narození nesmí zůstat za žádnou cenu bez kyslíku ani na okamžik. To nám tvrdí odborníci. Příroda to ví už dávno. A zařídila to tak, že během nebezpečné fáze porodu dostává dítě kyslík raději hned ze dvou zdrojů najednou: z plic a z pupeční šňůry. Oba systémy pracují současně, jeden napomáhá druhému, pupeční šňůrou je dodáván kyslík dítěti do té doby, dokud ji plně nenahradí nový zdroj - plíce. Pupeční šňůra tepe ještě několik minut po narození dítěte. Napájené kyslíkem z pupečníku, ochráněné před anoxií může dítě přejít na dýchání plícemi bez nebezpečí šoku. Nenucené, volně, beze spěchu. Po velice krátkou dobu, v průměru čtyř pěti minut, balancuje novorozenec mezi dvěma světy. Nasávaje kyslík ze dvou zdrojů, přepíná postupně z jednoho na druhý, aniž by prožíval drastický přechod. Zřídkakdyje přitom slyšet pláč. Co je tedy třeba dělat, aby se tento zázrak uskutečnil? Je třeba mít jediné - trpělivost. Nesnažit se nic uspěchat. Stačí vědět, že je třeba vyčkat a dát dítěti čas na adaptaci."

Dalším krokem je koupel novorozence. Dítě je na vodu zvyklé, je pro něho dokonce tím nejpřirozenějším prostředím. Leboyer uvádí: „Lázeň se připraví do vaničky, její teplota se má přibližovat vnitřku lidského těla, 38 - 39 stupňů Celsia. Pomalu dítě ponoříme - ne najednou, ale několikrát velmi pomalu a opatrně. Ruce, podpírající dítě ve vodě, pocítí, že je malé tělíčko brzy uvolněné. Dítě pomalu otvírá oči, aby zjistilo, co se děje. Tento první pohled je nezapomenutelný. Ty velké, hluboké, vážné a pronikavé oči se ptají: „Kdejenomjsem? Co se se mnou stalo?" Cítíme z toho takový projev soustředění, takový údiv, takovou míru zvědavosti, že nás to vyvádí z míry. Napětí se rozplývá a dítě se začíná volně pohybovat. Nejdříve otáčí hlavičku, pak zkoumá své paže, poté připojí nohy a nakonec se pohybuje celým tělem. Přidává se i mimika. Dítě je velmi roztomilé a spokojené. Neuběhlo ani deset minut od jeho narození a již si hraje. Po několika minutách dítě pomalu a postupně vyjmeme z vody, zabalíme ho do vrstvy bavlny a vlny. Nezakryjeme však hlavu ani ruce, které musí zůstat volné, aby si mohly hrát a hýbat se. Dítě pokládáme zásadně na

bok, nikoliv na záda. Jeho paže a nohy se tak mohou volně pohybovat, jeho bříško se může napínat a uvolňovat v rytmu dechu, jeho hlava se může otáčet. Nejšťastnější je však na těle své matky, s hlavičkou na jejím srdci poznává znovu důvěrně známý pravidelný tlukot. Všechno je dokonalé. Vše je \ pořádku. Tito dva jsou opět spolu." **jHT**

Slova Fredericka Leboyera jsou velmi silná a nedají se přeslechnout. V průběhu své praxe na porodnickém sále v Brně-Bohunicích jsem mohla pozorovat reakce novorozenců a nabyla jsem přesvědčení, že Leboyerova tvrzení jsou více než pravdivá. Bohužel /ustáváme příliš hluší a slepí, abvehom se mohli do světa novorozenců vžít. Je to svět nepopsatelně jemný a zranitelný, kde každý vjem - ať slyšitelný, viditelný či pocítitelný, zanechává stopy hluboko v podvědomí.

VLIV PORODU NA PSYCHICKÝ VÝVOJ JEDINCE

Moderní psychologie přišla v posledních letech s názorem, že psychický vývoj člověka nezačíná až v raném dětském věku, ale již v prenatálním období. První se tímto začal prakticky zabývat MUDr. Stanislav Grof, český emigrant žijící ve Spojených státech amerických a psycholog světového významu. Navázal na dílo S. Freuda a C.G.Junga. Využil teoretických zkušeností C.G.Junga, který jako první upozornil na dobu nitroděložního vývoje, ve které, podle jeho bádání, již existuje vědomí budoucího dítěte a vymezil dále pojem transpersonální (nadosobní) roviny.

MUDr. Stanislav Grof se začal zabývat vybavováním porodních traumat navozením tzv. změněného stavu vědomí nejdříve pomocí psychedelických látek a později bez použití jakýchkoli drog. Je otcem Holotropní metody přístupu k vědomí neboli holistické integrace psychiky člověka. Tato metoda pracuje se třemi rovinami naší osobnosti: autobiografickou - t.j. sebeprožívací a vzpomínkovou, perinatální - t.j. sebeprožívací, ale nedostupnou vzpomínkami, transpersonální - t.j. překračující sebeprožívání i osobní paměťové záznamy. K perinatální a transpersonální rovině je možné se dostat pouze za změněného stavu vědomí. Navození tohoto stavuje osobně aktivní, bez použití jakéhokoliv vyvolávajícího prostředku, pod vedením školeného terapeuta, znalého všech tří rovin.

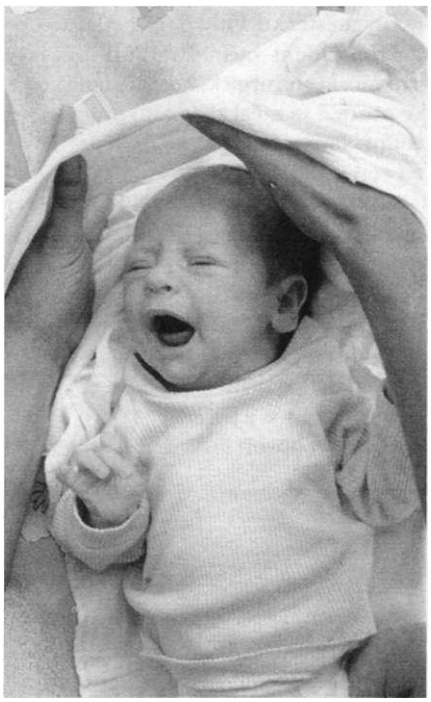
S. Grof rozdělil perinatální období do 4 stádií - tzv. bazálních perinatálních matric (matrice znamená v překladu vpečetění).

I. matrice: Je to období od početí do začátku porodních děložních kontrakcí. Jedná se o symbiózu plodu s matkou. Dítě cítí a vnímá velmi přesně psychické i fyzické rozpoložení matky a vnímá pocity, jež má matka vůči jemu samotnému. Pokud je I. matrice radostná a harmonická, vytváří kvalitu bezpečí, jistoty a pevné půdy pod nohama v dalším životě. Pokud je však dítě nechtěné, zplozené např. násilím pod vlivem alkoholu, pokud jej matka vnitřně odmítá, pak je toto zárodkem depresí a základního životního postoje, že nestojí vůbec za to žít.

II. matrice: Začíná s porodními stahy děložhy a trvá po celou I. dobu porodní. Z hlediska dítěte je tato fáze bezvýchodná a strašná. Neví, co se s ním děje a je nuceno do pasivity - nemůže dělat nic jiného, než čekat. Po celou dobu je vystaveno silným tlakům. Pokud probíhá I. doba porodní fyziologicky 8-12 hodin, pak je pro dítě výchovná a posiluje odolnost. Trvá-li však příliš dlouho, pak ji psychika dítěte nezpracuje aje zárodkem těžkých depresí. V klasické psychiatrii se tento stav nazývá endogenní (vnitřní) deprese, což je opakující se deprese bez zjevné příčiny. Klasická psychiatrie nemá na tyto stavy žádné účinné prostředky, zatímco holotropní metoda je dokáže zcela vyléčit. Úmyslně je totiž vyvolá a zhmatatelní tak, že je převede z podvědomí do vědomí, kde je může klient s pomocí terapeuta zpracovat, pochopit a pročistit.

III. matrice: Začíná ve chvíli, kdyjsou porodní cesty otevřené a dítě sestupuje. Ve srovnání s II. matricí je tato matrice optimistická a přináší úlevu. Je ovšem fyzicky náročná jak pro matku, tak pro dítě. Hezký průběh III. matrice přináší do budoucnosti smysluplnost, pevnost a vnitřní sílu. Komplikace v II. době porodní (např. dušení, přílišné stlačování některých částí těla, apod.) může mít za následek koktavost, psychosomatické potíže jako např. astma, problémy s hrtanem a se zažíváním. Vliv III. matrice souvisí také s prožíváním sexuality. Špatný průběh je někdy primární příčinou sexuální agresivity (zejména u mužů).

IV. matrice: Trvá od narození k přestřižení pupečníku. V této době prožívá dítě spoustu smyslových změn. Je to doba velmi důležitá ajejí průběh je prakticky zcela závislý na chování personálu porodního sálu. Důležitou roli na pozitivních vjemech novorozence hrají: tlumené osvětlení, tiché hlasy, položení dítěte bezprostředně po narození na břicho matky, aniž bychom přerušovali kontakt pupečníkem, jemné pomalé dotyky, přestřižení pupeční šňůry až po několika minutách poté, co dotepe, neoddělování dítěte od matky. V této matrici se dítě setkává s prvkem přijetí sebe sama. Je-li „povedená", pak je zárodkem mentální dospělosti a člověk dokáže nést odpovědnost za to, co dělá. „Nepovedená" IV. matrice se v dospělosti projevuje častým upadáním do sklíčenosti a přílišným odevzdáním se. Klient se špatnými záznamy z této matrice nedokáže přijmout sebe sama.



VLIV CÍSAŘSKÉHO ŘEZU NA PSYCHIKU JEDINCE

Je samozřejmé, že záznamy v psychice dětí porozených operativní cestou jsou jiné. Neprožily to, co většina z nás a měly svůj příchod na svět ulehčen. Tím ovšem přišly o mnohé primární prožitky a o zkušenosti probojovat se na svět. Ze zkušeností psychologů - terapeutů zabývajících se holotropní metodou je zřejmé, že tito lidé bývají pasivnější a málo invenční. Mají problémy v sociálním chování, jelikož nedokáží snadno komunikovat. Bojí se mluvit ve společnosti a nezřídka se neumí seznámit s protějším pohlavím. U takto narozených dětí je velmi důležitý brzký kontakt s matkou, který uvedené následky tiší.

Vliv porodu na další vývoj psychiky jedince považuji za nepřehlédnutelný a myslím si, že porodnictví u nás má po této stránce obrovské mezery, jelikož si tuto skutečnost prakticky vůbec neuvědomuje a nepřipouští. Pokud by se nám údaje uvedené v této kapitole zdály příliš nepravděpodobné, nemění to nic na

věci, že přirozeně vedené porody zanechávají v psychice matky i dítěte zcela jiné záznamy než porody klasické - intervenční.

POROD DLE MICHELA ODENTA

Kniha *Znovuzrozený porod,* ze které zde čerpám a cituji, vyšla v anglickém originále v roce 1984, a na našem trhu se objevila v češtině až o jedenáct let později, tedy v roce 1995. Dr. Michel Odent v ní shrnul své zkušenosti z práce porodníka v malé porodnické klinice ve francouzském městečku Pithiviers nedaleko od Paříže. Odent začínal v Pithiviers jako přednosta chirurgického oddělení a teprve později se začal zajímat o práci na porodní klinice. Od roku 1972 se porodnictví věnoval již zcela.

Jako porodník pracoval dr. Odent velmi netradičně. V knize se uvádí: „Charakteristickým rysem Michela Odenta je ochota dát se poučit přímo od rodiček, což je u porodníka vzácností. Není dalším mužem, který vykládá ženám, co by měly dělat, dalším porodníkem, který poučuje ženy o jejich roli u porodu. Michel Odent hovoří jinou řečí. Usiluje o to,

aby sloužil ženě, která si chce prožít porod, tento osobní, intimní a hluboce tvůrčí zážitek. Nenabízí žádné kouzelné urychlené řešení, ale snaží se odhalit, jaké prostředí je vhodné pro porod a rodička představuje v jeho očích především samu sebe, nikoli pacientku či smršťující se dělohu nebo porodní kanál či kousíček komplikované reprodukční mašinérie." Od začátku svého působení v porodnici se snažil dr. Odent o úzkou spolupráci s porodními asistentkami. Usiloval o renesanci jejich umění a právě dobré vztahy s porodními asistentkami se staly klíčem k jeho úspěchu. Společně s nimi stále více ustupoval od běžných rutinních procedur (holení, klystýru, umělého protrhávání plodového vaku, elektronického monitorování, epiziotomie apod.) a porody se tak stávaly přirozenější, hezčí a radostnější.

Prvním konkrétním krokem k navrácení porodu ženám bylo zřízení tzv. „primitivního pokoje". Odent uvádí: „Primitivní pokoj, jak jsme ho nazvali, byl postaven pro soukromí, pohodlí a svobodu pohybu. Je malý, protože v malém pokoji můžeme snáze docílit pocitu soukromí. Je vymalovaný teplými, jásavými barvami a vybavený pevným, nízkým pódiem s polštáři v jasných barvách (v sále však není žádná postel, která by navozovala jednu určitou porodní polohu), vzbouzí intimní, domácký pocit a působí vstřícným dojmem - to má velký význam vzhledem k našemu přesvědčení, že místo ke zrození by se mělo podobat spíše místu k milování než nemocničnímu pokoji. Zena zde může jednat zcela tak, jak sejí líbí, může volně křičet či dělat hluk, svobodně jednat a pohybovat se po pokoji, jak si sama přeje."

Dalším zajímavým momentem v práci dr. Odentaje jeho postoj k psychoprofylaxi. Ve své knize píše: „Zena se v tomto případě vlastně aktivně spolupodílí na popírání sebe sama tím, že přijímá systém, jenž „kontroluje" její reakce na bolest, její způsob dýchání, její polohu a dokonce i zvuky, které vydává - nejzákladnější prvky chování rodící ženy... Ujišťujeme ženy, že nejlepší pozice pro ně jsou ty, k nimž samy dospějí. Neučíme ani techniky dýchání. Je nemožné předepisovat při porodu, jak dýchat, aniž bychom tím zároveň předepisovali určitou porodní polohu: lidé totiž dýchají různě podle toho, zda se procházejí, stojí, krčí se, klečí, leží, opírají se o něco či jsou nadnášeni vodou. Proto je náš postoj v přímém rozporu s konvenční psychoprofylaxí, Lamazeovou metodou, při níž ženy nacvičují kontrolu svého dechu, svých myšlenek a vyjadřování svých emocí. V Pithiviers, vysvětluji, děláme pravý opak. V den porodu povzbuzujeme rodící ženy, aby se poddaly svému prožitku, aby se zbavily sebekontioh, ahv zapomněly na všechno, ce se naučily - na všechny kulturní představy, na všechny vzorce chování. Čím méně se toho žena naučila o správném způsobu porodu, tím snazší pro ni bude."

K otázce podávání analgetik a umělých hormonů dr. Odent uvádí: „Rovněž vidíme stále zjevněji, že v celkové hormonální rovnováze organismu, která umožňuje spontánní porod, hrají důležitou roli enclorfínv, neurohormony s funkcí podobnou morfínu. Tvto vmtřní opiáty fungují jako přirozené léky proti bolestí, chrání však nejen proti ní, ale zároveň potlačují úzkost a strach a navozují všeobecný pocit blaha. Podávat ženám během porodu léky proti bolesti a syntetické hormonv (umělý oxytocin), jak je beznon praxí v moderních nemocnicích, zničí hormonální rovnováhu, na níž závisí spontánní průběh porodu. Skutečně se zjistilo, že čím delší a obtížnější je pro ženu porod, tím výše vystoupí hladina endorfínů v jejím organismu." Epidurální anestézie se v Pithiviers nepoužívá, jelikož je v rozporu s přirozeným porodem a riziko klešťového porodu při její aplikaci stoupá až pětinásobně.

Výsledky dr. Odenta jsou více než uspokojivé. Zatímco běžné procento císařských řezů v západoevropských zemích se pohybovalo v první polovině osmdesátých let mezi 20—25 % a perinatální úmrtnost byla okolo 10 %o, v Pithiviers dosahovali bez jakéhokoli screeningu (předběžného průzkumu) stejně nízké úmrtnosti, přičemž podíl císařských řezů byl pouze 6—7 % všech porodů. Když pak opomeneme statistické údaje a zaměříme se na subjektivní pocity žen, popisujících své dojmy z porodu v Pithiviers v dopisech, které jsou otištěné v knize, tak pochopíme, že porod může být fascinujícím, tvořivým a někdy až extatickým zážitkem. Zeny v dopisech často hovoří o „jiném stavu vědomí" při porodu, o touze křičet a pohybovat se, o nepopsatelném hnutí mysli, o blaženosti těsně po porodu, když držely nahé tělíčko svého novorozeného dítěte, o vděčnosti dr. Odentovi a porodní asistentce za duševní podporu a fyzickou nevtíravost, a též za intimní chvíle soukromí a za klid během celého porodu.

PORODYVEVODĚ

Existují povídky, pocházející z Karibiku, Japonska či Havaje, vyprávějící o porodech ve vodě jako o tradiční záležitosti trvající již stovky let. Do Evropy se tato myšlenka - rodit ve vodě - dostala z Ruska. Průkopníkem byl Igor Charkovsky z Moskvy, který experimentoval také s po-

rody do Černého moře. Měla jsem štěstí shlédnout videonahrávku v ruštině, která ukazovala právě porodv do moře. Šminek je kouzelným dokumentem o tom, jak lze rodit bez bolesti, s plným prožitkem aktu zrození.

V zahraničí existují porodnické kliniky, které porody ve vodě již mnoho let s úspěchem provádějí. Jedním z takových míst je porodnice v Maidstone (nedaleko Londýna) ve Velké Británii. Porodnice má kromě běžného porodního sálu ještě dvě místnosti se speciálními vanami, uzpůsobenými porodům ve vodě. Porodní asistentka Dianne Garland působí v této porodnici od roku 1983. Posledních deset let se zabývá tématikou porodů do vody, a to jak prakticky, tak teoreticky a vědecky. Výsledky svých výzkumů zveřejňuje publikační činností a pořádáním přednášek doma i v zahraničí. V roce 1995 vydala knihu „Porod ve vodě - Přístup k péči" (Waterbirth - An Attitude to Care). Tato publikace je shrnutím zkušeností a praktickou příručkou pro porodní asistentky. Paní D. Garland se podařilo vyvinout podvodní monitor, který umožňuje sledování stavu dítěte i pod vodou.

PRŮVODCE PORODEM VE VODĚ

Klinické posouzení porodní asistentky je rozhodující. Zjistíme, zda mají rodiče nějaké předchozí zkušenosti a teoretické znalosti o porodech do vody. Matka by si měla být vědoma toho, že v případě komplikací bude muset vodu opustit. Matky, používající vodní lázně, by neměly mít známé ani předpokládané žádné komplikace. Porod by měl být v termínu. Jako jediné analgetikum se může použít Entonox (inhalační analgezie). Porody indukované prostinem nejsou kontraindikovány, pokud nejsou známé ani předvídatelné komplikace. Ženám s předcházejícím císařským řezem by se hydroterapie doporučovat neměla. Pokud však ženy mezi císařským řezem a nastávajícím porodem již vaginálně porodily, pak je porod ve vodě možný. Ženy, kterým odtekla plodová voda a u kterých se porod do 24—36 hodin spontánně či podáním prostinu rozběhl, mohou ve vodě porodit. Rodička by měla vstoupit do vody až po rozběhnutí porodu. Péče o matku a dítě probíhá běžným způsobem. Jakékoliv odchylky mají být hlášeny. Prevenci proti přehřátí či podchlazení zabezpečuje opakované měření teploty vody a prostředí. Matka by měla být pobízena k dostatečnému příjmu tekutin, aby se zabránilo dehydrataci v teplém prostředí. K dispozici jsou nadnášecí (plovoucí) pomůcky. Srdeční činnost plodu je sledována speciálním podvodním monitorem. Tento monitor je na baterie, aby se snížilo riziko elektrického šoku. Teplota vody: v první fázi 33—40 ° C, ve druhé fázi 37—37,5 °C. Zkušenosti prokazují, že uvedené teplotní hodnoty podporují děložní činnost a zabraňují iniciaci dýchání pod vodou. Voda se udržuje čistá pomocí síta. Péče o perineum: klasický způsob chránění hráze při prořezávání hlavičky je označován za zbytečný. Ponoření ve vodě mění elasticitu kůže a tlak vody umožňuje rodičce, aby tlačila rovnoměrně. Zároveň je vyzývána, aby sama svýma rukama kontrolovala postup hlavičky, bez minimálního zásahu asistentky. Se šitím se nemusí pospíchat. Stačí, aby bylo provedeno do jedné hodiny po porodu. Tkáň, která byla dlouho namáčená ve vodě, se potřebuje zregenerovat. Jakmile se dítě narodí, vyzvedne jej matka okamžitě nad hladinu. Dítě se musí narodit celé pod vodou, aby nedošlo k iniciaci dýchání. Třetí doba porodní závisí na přání matky a na zkušenosti porodní asistentky. Probíhala-li první i druhá doba porodní bez jakékoliv vnější intervence, pak může žena porodit i placentu pod vodou. Neexistuje evidence vodní embólie. V každém případě musí být zabezpečeno teplojak pro matku, tak pro novorozence. Výzkum ukázal, že by rodící ženy neměly ve vodě zůstávat déle než 5 hodin. Prvorodičky rodí ve vodě průměrně 4-5 hodin, ostatní 2-3 hodiny. Pokud se porod po pěti hodinách nechýlí ke konci, pak je vhodné, aby rodička opustila vanu a porod se dokončí na suchu.V naléhavých situacích je žena vyzvána, aby vodní lázeň opustila. Resuscitační vybavení je samozřejmě dosažitelné. Pupečník, který je obtočený okolo krku dítěte, nesmí být v žádném případě zaškrcen a přestřižen pod vodou.

Na konferenci o porodech do vody ve Špindlerově Mlýně v listopadu 1997 promítala paní D. Garland videonahrávku. Poté následoval její komentář a diskuse. Snímek ukázal celkové prostředí a atmosféru, ve kterém porod probíhal. V sále

byly přítomny zejména porodní asistentky a také porodníci, které tato tématika zajímala. Všichni polohlasně udiveně povzdechli v momentě, kdy porozená hlavička sama bez jakékoliv pomoci asistentky provedla deflexi a otočila se obličejem doprava. Záběry byly skutečně fascinující. Rodičku zezadu podpíral, objímal a líbal manžel, který klečel za vanou. Porodní asistentka klečela ze strany a velmi tichým, uklidňujícím hlasem s matkou hovořila a povzbuzovala ji. V místnosti bylo tlumené osvětlení a kromě rodičky, manžela a asistentky (a kamery) tam nikdo jiný nebyl. Rodící

žena byla plně soustředěna. Celý porod proběhl bez jediné intervence ze strany porodní asistentky. Dítě si našlo cestu na svět samo a matka jej vzápětí vyzdvihla nad hladinu a položila si jej na hrudník. Záběry byly dojemné a vyvolaly ve mě respekt k přírodě. Vše působilo tak přirozeně, samozřejmě a čistě. Oba manželé překypovali radostí a vzrušením.

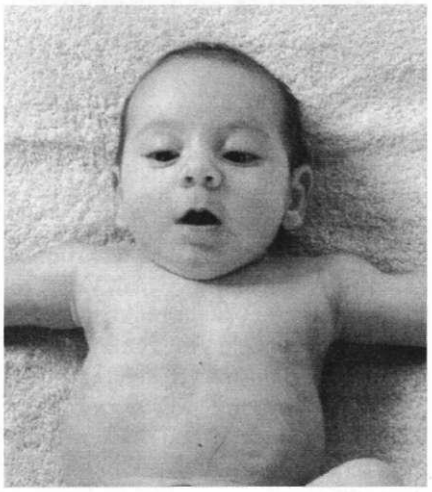
U nás se porodům do vody lékaři stále brání. Argumentují nedostatkem informací a zkušeností, nebezpečím aspirace a nejasnou rizikovostí.

PORODYDOMA

Porody v domácím prostředí byly až do padesátých let běžnou záležitostí. Porodnictví se v 50. letech začalo prudce rozvíjet. S tím souvisí soustřeďování porodů do porodnic. Došlo také k zásadním změnám v přístupu k novorozenci. Vývoj elektroniky se zaměřil na sledování plodu a pokrok anesteziologie umožnil širší využití operačních technik. Začaly pravidelné kontroly v průběhu těhotenství. Díky tomu došlo k prudkému poklesu úmrtnosti, a to jak novorozenců, tak rodiček.

Pozitivní výsledky vedly však k přeceňování významu zdravotnické techniky. Tím, že se veškeré porody soustředily do porodnic, kde byl větší důraz kladen na sterilitu a technickou vybavenost, než na lidskost a psychickou stránku, došlo k odosobnění rodičky a k nepochopení celého procesu zrození. Vytratila se úcta k rodící se bytosti. „Porodní báby", pro které bylo rození dětí posláním, a které si dokázaly poradit téměř se vším, se jen těžko smiřovaly s novým systémem porodnictví. Odpovědnost přebral lékař a porodní asistentka získala titul pomocnice. Již to nebyla ona, kdo rozhodoval

a jednal. Musela se řídit instrukcemi porodníka, i když se s nimi třeba příliš neztotožňovala. Došlo tak k eliminaci funkčních společenských a lidských vztahů: těhotná žena - rodina - domácí prostředí - porodní bába jako známá důvěryhodná osoba. Místo toho přichází žena, úplně sama, do neznámého nemocničního prostředí mezi neznámé odborníky. Jejímu upřena jakákoliv svobodná vůle, jelikož lékaři a celý zbylý personál ví přece lépe než ona, co má dělat, co má cítit, jak se má chovat apod. Dokonce ani ti nejbližší rodinní příslušníci neměli dříve (v minulém režimu) do porodnice přístup kvůli sterilnímu prostředí.



V našem státě jsou porody doma zatím stále nelegální. Najednu stranu je to pochopitelné, jelikož to odráží celkový systém našeho porodnictví. Práva na svobodné rozhodování jsou v této oblasti bohužel téměř nulová. Zena, která by chtěla porodit své dítě doma, by byla považována přinejmenším za nerozumnou či nezodpovědnou, v horším případě za bláznivou. V našich podmínkách je porod doma rizikem, jelikož neexistuje odpovídající zdravotnické zázemí a podpora ze strany lékařského personálu ani ze strany legislativy.

Jinak je tomu v mnohých západoevropských státech (Německo, Holandsko, Velká Británie, Francie, Rakousko atd.) a v USA, kde se porodům doma nebrání ani zdravotníci, ani zákony. Souvisí to s celkově odlišným systémem porodnictví (zdravotnictví). Ve většině zmíněných zemích spočívá zásadní rozdíl v roli porodních asistentek, které mají svá práva, ale také obrovskou míru odpovědnosti. Těhotná žena si kromě gynekologa vybere také porodní asistentku, ke které během celého těhotenství dochází. Porodní asistentka tedy ženu dobře pozná a u porodu je její velkou oporou, a to nejen z hlediska odborného, ale také z hlediska lidského. Pokud se žena rozhodne porodit doma, je porodní asistentka povinna ji poskytnout veškerou péči a pomoc. Odent uvádí: „Proč je v Nizozemsku pouze 6 % porodů císařským řezem a v jiných západoevropských zemích až 25 %? Proč je v Nizozemsku perinatální úmrtnost pod 10 %o a úmrtnost matek při porodu je řidší nezjedná z deseti tisíc? Proč se objevují takovéto statistické údaje právě v jediné ze západoevropských průmyslových zemí, kde se každé třetí dítě rodí doma, další třetina na poliklinice a jenom zbývající třetina v konvenčních porodnicích?!"

Pro porody doma existují v těchto státech speciálně vybavené ambulantní vozy, které mohou rodičce poskytnout odbornou lékařskou pomoc v případě nečekaných komplikací a dopravit ji urychleně do porodnice, je-li nutný operační zákrok.

Podle mého názoru by měla mít žena možnost volby i v našem státě. Měla by mít však nejen možnost svobodného rozhodnutí kde a jak chce porodit, ale mělo by sejí dostat také odpovídajícího zdravotnického zázemí v případě, že se rozhodne porodit doma. Myslím si, že posuzování toho, zdaje rozhodnutí rodičky (mám samozřejmě na mysli zdravé ženy s fyziologickým průběhem těhotenství) rozumné či nerozumné, zodpovědné či nezodpovědné, nám nepatří. Nechejme jej ženám, které chtějí porodit své vlastní dítě. Společnost je tu od toho, aby nás chránila, nikoliv omezovala.

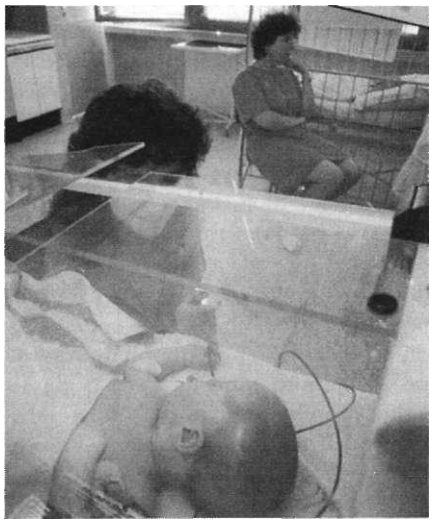
ALTERNATIVNÍ PORODY V BOHUNICKÉ PORODNICI V BRNĚ

Čtrnáctidenní praxe na porodním sále v Brně-Bohunicích mi umožnila přímý kontakt s rodícími ženami. Snažila jsem se mít oči doširoka otevřené a „zpovídala" jsem jak zkušené porodní asistentky, tak maminky při porodu a vzápětí po něm. Připravila jsem si pro rodičky také stručný dotazník, který vyplňovaly vzápětí po porodu nebo na oddělení šestinedělí.

Tým porodního sálu se snaží již od roku 1992 o jiný než o běžný způsob vedení porodů. Na prvním místě stojí potřeby rodiček, kterým zde vycházejí maximálně vstříc. V loňském roce proběhla rekonstrukce porodního sálu. Byl upraven tak, aby měla každá rodící žena (případně žena s partnerem) své soukromí. Nyní má sál k dispozici tři samostatné porodní boxy, jeden nadstandartní pokoj s vanou, sprchy a přijímací místnost. Každá žena je po přijetí seznámena s tím, že může libovolně používat sprchu. Se sprchováním (případně koupáním) v I. době porodní mají v Brně velmi dobré zkušenosti. Některým ženám dělá teplá voda tak dobře, že stráví na míči ve sprše většinu času. Kromě volného pohybu a sprch mají rodičky k dispozici velké míče (physiobally), žíněnky a speciální křesla, která jsou naplněna pilinami. Tato křesla se přizpůsobí tvarům těla. Používají se také k vlastnímu porodu. Zena pak rodí v polosedu, chodidla má opřená o zem a přidržuje se buď žebřin, které má za sebou nebo ji zezadu přidržuje partner.

Vlastní porod probíhá dle přání rodičky a dle úsudku porodní asistentky a porodníka buď klasicky vleže na zádech, nebo na boku, v polosedě na výše zmíněném „křesle" nebo v sedě na porodní stoličce.

Vana, kteráje umístěna v nadstandartním pokoji neslouží k porodům do vody. ale jako úlevová pomůcka pro první a druhou dobu porodní. K vlastnímu porodu se však voda vypouští. Zena z vany buď vystoupí a přechází do jiné polohy nebo zůstane ve vypuštěné vaně, kde porodí. Není výjimkou, že se předem vybraná pozice ukáže být pro rodičku nepohodlnou či příliš bolestivou. V takovém případě reagují asistentky většinou velmi pohotově a doporučí rodičce jinou polohu, kteráje pro ni v dané situaci výhodnější. U nás tolik oblíbená a stereotypně používaná poloha vleže na zádech se jeví jako určitý „tlumič" děložních kontrakcí i u vrcholícího porodu. Nejednou jsem měla možnost vidět, jak děložní činnost rodičky, která zaujala polohu vleže na zádech, slábne a ustává. Rodička je pak nucena vyvíjet k tlačení obrovské úsilí a asistentky jí musí někdy dokonce pomáhat tlakem na břicho.



Za denního světla nepoužívají v Bohunicích umělé osvětlení (kromě šití a prohlídky rodidel po porodu, kdy je třeba bodové osvětlení). V nadstandartním

pokoji jsem se setkala vždy s tlumeným osvětlením (pokoj nemá okna). Používání ostrých světel přenechali operačnímu sálu. Tlumené osvětlení přispívá ke klidné atmosféře a je přátelské ke smyslům rodícího se dítěte.

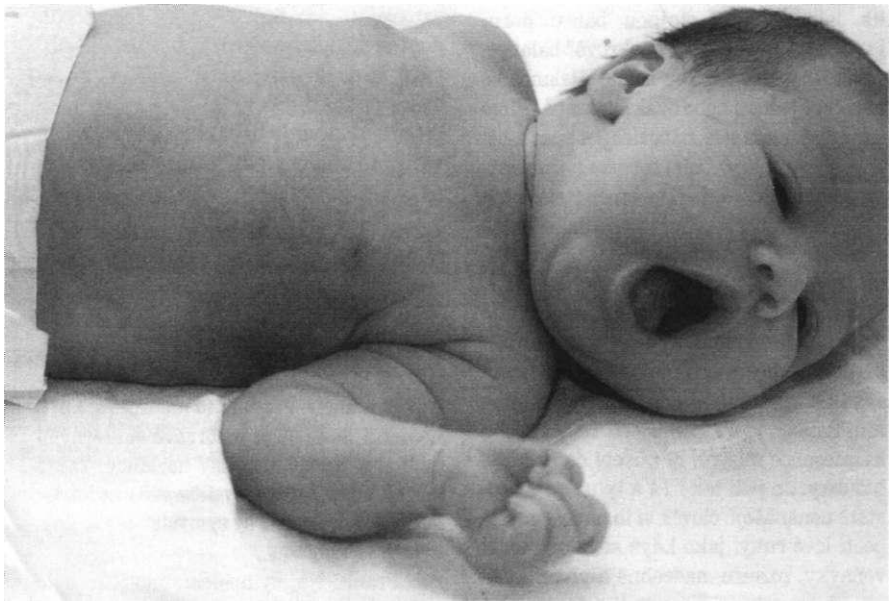
Bezprostředně po porodu pokládají novorozence na matčino břicho. Tento okamžik je nejdojemnějším momentem celého porodu. Rodiče (podle výsledků zmíněného dotazníku je otec u porodu přítomen u prvorodiček v 67 % a u druhorodiček ve 49 %) září štěstím. Maminka se poprvé dotýká nahého tělíčka a tatínkové někdy zpovzdálí, jindy zblízka zvědavě nakukují přes rameno, jakže to vypadá jejich potomek. Odvážní otcové mohou vlastníma rukama přestřihnout pupeční šňůru. Následné ošetření novorozence provádí pediatr a dětská sestra ve stejném porodním boxu, kde leží rodička. Matka tak může vše sledovat a není ochuzena o první okamžiky se svým dítětem. Když je dítě ošetřeno a zabaleno, vrací jej sestřička okamžitě matce. Pokud probíhá šití po epiziotomii či jiném porodním zranění, chová dítě otec, nebo se pokládá do dětské postýlky, kteráje umístěna vedle matky.

První přiložení dítěte k prsu probíhá za asistence dětské sestry ještě na porodním sále, kde žena zůstává další dvě hodiny po porodu spolu se svým dítětem. Tyto vzácné chvíle vzápětí po porodu, kdy odezněla bolest a strach, mohou prožívat oba rodiče pospolu. Rodička bývá však velmi unavena a ráda usíná, aby zregenerovala své síly. Po uplynutí dvou hodin odchází matka se svým dítětem na oddělení šestinedělí.

Atmosféra porodního sálu v Bohunicích byla vždy vlídná, příjemná a přátelská. Pochopila jsem, že práce na porodním sále je posláním. Je to práce radostná a krásná, ale nesmírně odpovědná. Abyjí mohl člověk sloužit, potřebuje lásku, pochopení a úctu k životu. Chybí-li zde láska, úcta a pochopení, pak se stává porodní sál místem bolesti, fyzického i psychického strádání a násilí vůči matce i dítěti. Porodní asistentky a porodníci mají obrovský vliv na to, jak porod probíhá. Do velké míry určují, zda jej žena a dítě prožijí v psychické pohodě, nebo zda pro ně zůstane traumatickým zážitkem.

ZÁVĚR

Když jsem začala svou práci psát, motivovalo mě přání zprostředkovat maminkám co nejvíce užitečných informací týkajících se přirozeného těhotenství a přirozeného porodu. Mrzí mě, že je u nás všeobecné povědomí o možnostech alternativního porodnictví dosud tak mizivé. Podle mého názoru záleží velmi mnoho na ženách samých, jak rychle a jak kvalitně se u nás přirozené porodnictví rozvine. Kde je poptávka, tam je také nabídka. Toto pravidlo platí ve zdravě fungující společnosti a tou se přeci snažíme být. Proč se tedy my ženy necháme ovládat muži porodníky? Zdá se mi přirozené, že by mělo ženám patřit právo rodit tak, jak si přejí ony a ne tak, jak si přeje porodník. Instinkt rodící ženy se ovšem může projevit jen tehdy, když má k tomu vytvořené vhodné podmínky. Při způsobu, jakým u nás probíhají porody běžně, tedy zcela pod vedením lékaře a personálu, v imobilizující poloze na zádech, často s použitím farmak, s profylaktickou epiziotomii atd., je zapojení instinktu prakticky nemožné. Rodička, která má potřebu křičet, je napomenuta, rodička, která má snahu se pohybovat, nebo která nechce mít nohy zvednuté a svázané ve třmenech, je vyzvána k nehybnosti a k poslušnosti. Není zdaleka samozřejmostí, že by děťátko vzápětí po porodu položili mamince na břicho - důležitější je přeci vážení, měření, ošetření pupíčku a další úkony včetně zabalení do zavinovačky takovým způsobem, že se dítě nemůže a vychází z naprostého nepochopení aktu zrození. Všechny důležité okamžiky porodu, a to jak pro ženu, tak pro dítě, byly různými předpisy lékařů a porodnic eliminovány, a nyní se prostě dělají dál, protože se to tak dělá již léta. Jsem přesvědčena, že by se to tak již dlouho dělat nemuselo, ale to záleží, jak jsem již zmínila, na ženách samých, jestli si takový přístup nechají líbit. V povědomí lidí zůstává, že porod je obtížný a bolestivý, a že jen díky pokroku techniky a pokroku medicínyje zvládnutelný. Zapomnělo se, že dříve se rodilo doma, že zrození dítěte bylo součástí běžného života rodiny. S porodem se setkávaly i starší sourozenci. Netvrdím, že by tomu mělo tak být i nyní, jen chci upozornit na to, že ženy ztratily schopnost porodit samy, snad s pomocí porodní báby. Spousta moderních žen dává přednost císařskému řezu nebo epidurální anestézii, protože si nevěří a bojí se bolesti. Existuje jistě mnoho dalších faktorů, které se podílejí na ztrátě schopnosti rodit. Jen příkladem bych uvedla civilizační choroby, a z toho vyplývající množství rizikových těhotenství, malá pohybová aktivita, stres, psychické potíže atd. Pro mnoho žen je císařský řez ze zdravotních důvodů jedi-



ani pohnout. Ručičky má pevně semknuté k tělu. Maminka, která právě s vypětím všech sil porodila své dítě, musí čekat dlouhé minuty, než jej smí spatřit. Sestřička jí přináší jakýsi uzlíček, ze kterého vykukuje jen hlavička. Matka tak přichází o krásnou intimní chvíli, kdy by mohla cítit nahé tělíčko na svém těle, dotýkat se jej a laskat jej. Maminky ochuzené o tyto chvíle se buď rozpláčí nebo se strachují o zdraví dítěte a nebo vyčerpáním rezignují. Jsem toho názoru, že tato nesmyslná opatření jsou přežitkem ným způsobem, jak porodit. V takovém případě je samozřejmé, že žena nemůže rodit například v kleku či ve vodě. Stále však převládají zdravé maminky, které by si přirozený spontánní porod zasloužily.

Snad jedinou podmínkou takového porodu, kromě dobrého zdraví a dobré tělesné a psychické kondice je, že si ho žena musí sama přát. Měla by si uvědomovat míru své zodpovědnosti a věřit sama sobě.

Výtah z absolventské práce, **7 998**

Aura Soma

terapie pro příští tisíciletí

• Co je to aura-soma?

• J. Frank: Velmi dokonalá a komplexní léčebná technika, která pomáhá člověku nalézt sebe sama.

• Jaký je rozdíl mezi balancemi a kvintesencemi? Jaké další formy aura-soma má?

• J. Frank: Balance jsou esence, které jsou v lahvičkách a mají dvě vrstvy - nahoře olej, dole voda. Do těchto rozpouštědel jsou nějakým způsobem vpraveny rozemleté polodrahokamy a drahokamy, většinou různých barev, a nějaké esence květin. Několik lahviček má stejnou barvu horní i spodní vrstvy, to jsou „čakrové" balance, jinak se jedná o barvy různé. Balance se nanášejí jednou nebo dvakrát denně přímo na určitá místa těla, odpovídající působnosti té které čakry. Další formou aura-somy jsou pomadery, to je také směs éterických olejů, extraktů z léčivých rostlin a jemně rozdrcených drahokamů (např. křišťál, diamant, ametyst), a ty se nanášejí na aurické, chcete-li elektromagnetické tělo, tak do 3 cm od těla. Pomandery spíše chrání tělo před atakujícími cizími energiemi a uchovávají a stimulují vlastní energii organismu. Balancí je 96, pomaderů 14. Pak jsou kvintesence mistrů, ty působí do největší hloubky. Je jich také 14 a ty už se v podstatě nenanášejí, člověk si to nanese na zápěstí levé ruky, jako když si ženy zkouší voňavky, rozetře, nadechne a při voní, sepne ruce nahoru a propojí tak mužský a ženský prvek své osobnosti a dál je už jen dokonalá meditace. Člověk tak přijímá energie mistra. U duchovně zralejších lidí jsou schopny doslova na počkání vizualizovat mistra. Jinak řečeno, onu moudrost, kterou máme každý, a která provází náš fyzický život. Kvintesence mistrů, když se správně vybere a ten člověk je správně připraven, zprostředkuje přímý kontakt.

• Je dobré sledovat sedmiletý vývojový cyklus růstu člověka?

• J. Frank: Je to výhodné zvláště u dětí. U dětí se v sedmiletém cyklu mění jednotlivé fáze. Proto také existuje dětská sada aura-somy. Ten cyklus se ale dá sledovat i reverzně, do prenatálního stádia, a aura-soma tak působí i od okamžiku početí až do okamžiku porodu.

• Vičky Wall, která aura-somu objevila a poprvé vyrobila, byla již v té době nevidomá. Byla náhoda, že právě ona zprostředkovala aura-somu?

• J. Frank: Náhoda to určitě nebyla. Zrak je vnější smysl. Když člověk sleduje vnější svět vizuálně, ani ho nenapadne, aby se zabýval tím, co se děje uvnitř. Jeho pozornost je logicky nasměrována ven. V případě, že dojde k nějakému omezení, a speciálně u zraku, pak nutně dochází ke kompenzaci. Pokud je to pak kompenzace tzv. vnitřním zrakem, pak je to nesmírné obohacení osobnosti.

• Před lety jsem po Praze provázel slepého japonského mistra origami. Po náročném dnu jsem se ho v tramvaji vyzval, ať se uvolní, že může odpočívat. A on se zeptal - co je to odpočívat? A mně došlo, že on nikdy neodpočívá. Že je celé dlouhé dny absolutně koncentrován a bdělý. Proto je to mistr. Proto byli Homér a další slepí mudrcové skutečnými mudrci - viděli to, co my nevidíme. Takto možná Vičky Wall vymyslela něco, co kdyby nevymyslela, musel by vymyslet někdo jiný. Bylo to ve vzduchu...

• J. Frank: No, vymyslela, ono jí to bylo v tom stavu zvýšené intuice nějak předáno.

• Řeknu to jinak - vyladila anténu...

• J. Frank: Tak. Já jsem toho názoru, že člověk toho sám moc nevymyslel a nemůže. Všechny věci už tady jsou. My je stvořit nemůžeme. Je prokázáno, že Mozart psal své skladby lineárně - napsal dlouhý úsek opery třeba pro violu, a pak psal teprve hlasy. To si nemohl pamatovat. Jako by mu to bylo diktováno. Ty informace tu nějak jsou, a člověk je jen ten kabel, který to svede. Něco podobného to bylo právě u Vičky Wall. Ona se jaksi napojila na jinou, řekněme informační sféru, odkud dokázala ty informace převést do materiálního světa. Je tedy považována za autorku aura-somy, ale právě tak jako Mozart v případě hudby, byla ve skutečnosti jakýmsi kabelem, po kterém se informace dostaly z oné potenciální roviny do naší reality. My vidoucí jsme na rozdíl od ní zatím neměli správně uvolněné a naladěné vědomí. Nebo jinak, naše vědomí se většinou zabývá blbostmi.

* Jeden japonský genetik dokázal pomocí počítače a syntezátoru převést genetické kódy do zvuků hudby a s překvapením zjistil, že např. gen, který v listech stromů odpovídá za žloutnutí listů na podzim, zní jako Chopinův pohřební pochod, a naproti tomu gen, která na jaře odpovídá za rozvíjení pupenů, zní jako čardáš.

Nebo jinak, když brnknete na jednu klapku u piána a uvolníte všechny struny, rezonančně se rozezní všechny stejné, i když o oktávy výše vyladěné struny. Jsou vyladěné a tu informaci rezonančně získají. Možná si my lidé právě takto „saháme" do jiných, nehmotných sfér. Je pak jedno, j estli někdo věří tomu, že j e to „diktováno", a jiný hovoří o „vyladění".

• J. Frank: Myslím, že ano. Je to princip vlnění alikvótních tónů a na tom je vlastně založena hmota.

* Pojďme dále. Když brnknete na strunu sítáru a zazní všechny neuniknuté sympatetické struny, a takto, tedy ne úderem hmoty na hmotu, vzniklé tóny jsou pak nejléčivější třeba také proto, protože i to, čemu říkáme vědomí (a jeho složky - emoce, myšlenky), může být jakousi harmonickou (alikvótní) nadstavbou běžné elektromagnetické pul sace neuronů. A možná že právě proto jsou ty léčebné postupy, které pracují spíše s informací než s hmotou, tedy homeopatie nebo aura-soma, tak efektivní - působí na nehmotné složky našich těl.

• J. Frank: Je to možné.

* Aura-soma je tedy především terapií duše.

• J. Frank: Ano. Samy balance působí na více rovinách - například na duchovní úrovni, kde člověku krystalizují ideály, o kterých třeba ani nemá tušení. Jen si uvědomme, kolik chorob těla je zapříčiněno falešným názorem na svět. Balance člověku samozřejmě neřeknou, je to takhle nebo takhle, oni ho konfrontují s událostmi vnějšího světa, a on si musí uvědomit, že tu existuje i něco jiného, než pouhá hmota. Když vám bouchne svíčka v autě někde na okresní cestě a nemáte náhradní a tak intenzívně myslíte na žluté auto opraváře, a on se za pět minut objeví, a vy víte, že pravděpodobnost, že se na téhle okresce objeví právě teď, je minimální, tak a když se nad tím opravdu zamyslíte, nemůžete nezačít uvažovat přece jen trochu jinak.

V podstatě každý člověk, někde uvnitř, zná své poslání. Jen to pro všechny ty společenské nánosy nevidí. Duchovní úroveň aura-somy ho propojí s jeho vnitřním Já, a to mu řekne, je to tak a tak, toho fanatického materialismu už bylo dost, ale toho fanatického idealismu taky.

V další úrovni aura-soma působí na mentální tělo. čistí a zjasňuje myšlenky. My máme často zbytečné problémy jen proto, protože nedo-

kážeme přesně a jasně vyjádřit myšlenku. Vzpomínám na paní, která se neuměla vyjadřovat. Aura-soma ji dovedla do rádia a ta paní je dnes hlasatelkou. Aura-soma to vzala tak tvrdě, že ji dovedla tam, kde se musíte vyjadřovat opravdu přesně.

• Znám lidi, kteří neustále řeší své problémy. Stěžují si na svůj hektický život, ale neuvědomují si, že si to způsobují sami, např. tím, že nikdy nejsou ve správném čase na správném místě. Žijí v jakémsi jiném rytmu. Přitom při troše pozornosti a všímavosti by jejich život mohl vypadat úplně jinak. Připadá mi, že právě tito lidé vyhledávají aura-somu. Máte podobnou zkušenost?

• J. Frank: Ano i ne. Zajímavé ovšem je i to, že aura-soma je léčitelská technika, které je velmi obtížné se zbavit. Kdo má závažné problémy a dostane se do styku s aura-somou, už se jí nezbaví. Někdo pak na sebe lije všechny kvintesence, balance a pomandery, a pozoruje, co to dělá, nebo se snaží aura-somu nějak uchopit. Někdo se pokouší pro aura-somu vybudovat obchodní prostředí, jiný si kupuje lahvičky aura-somy, další o tom jen čte, někdo o ní přednáší. Je to technika, která má sílu oslovit člověka uvnitř na nějaké úrovni neobyčejně silně.

• Není to jakýsi nepřímý důkaz, že my Češi na tuhle terapii terapií, potažmo duchovnost, kterou prezentuje, ještě nejsme připraveni?

• J. Frank: Já si myslím, že na onu duchovnost připraveni jsme. Jen nejsme zvyklí na to, že takováto duchovnost je podávána tak specifickým způsobem, jaký ta anglická firma prezentuje.

• Jak by to mělo být optimálně?

• J. Frank: Optimálně bychom se měli přizpůsobit tomu, jak to dělají oni, a brát to tak, jak to je. My jsme totiž zvyklí, že všechno dostaneme zdarma. Český ideál je, aby to stálo co nejméně. Aby to bylo všude, abychom se o to nemuseli snažit. Tahle léčitelská technika ale v sobě má zakódováno, že pokud ji chci používat, tak pro to musím vynaložit velké úsilí.

• Čímž se taky vyčistím, vyprázdním, aby to vůbec mohlo fungovat...

• J. Frank: Přesně tak. Tím se jaksi připravím. Není možné, aby takováhle věc byla zadarmo. I kdyby výroba stála padesátník, je jen správné, že se to prodává za tuhle vysokou cenu, protože cena způsobí, že si toho začnu skutečně vážit.

• Možná by každý, kdo bere aura-somu, měl ještě na předpis fyzicky pracovat. Připadá mi, že k takové dokonalosti lidé přistupují snobsky, nechtějí nic vydat...

• J. Frank: Ona si to ta aura-soma vybere sama. Většinu těch, kteří ji berou, zavede do situací, ze kterých je jim velmi horko. Například jeden muž cestoval do Itálie, dostal aura-somu, a tam mu onemocněla dcerka. Dostala střevní tyfus se vším všudy, byla tam sice nějaká lékařka, ale ta nemohla pomoci, a navíc tam s ním byl jeho dlouholetý přítel. Řešil se tam totiž vztah s přítelem prostřednictvím nemocné dcerky. Bylo to na hranici přežití, a ta aura-soma ho zavedla do krajní situace, ve které nemohl nepoznat, nemohl neuvidět sama sebe. To byl počátek jeho niterného obratu.

• Vy jste řekl, že „aura-soma si to vybere" - co v aura-somě? **O** čem to je?

• J. Frank: Je to léčitelská technika, která využívá jako nosného prostředku, jako médium, které nese vlastní informace, krystalické struktury. Rozemleté polodrahokamy nebo drahokamy, plus nějaký květinový extrakt. Každá ta krystalická struktura je pak podle barvy, nebo podle úrovně působení energie, nabitá evokací. Energie krystalu je zde jako pouhý nosič. To není to, co léčí. Aura-soma je kabalistická metoda a léčí zde energetická vibrace slova, které je vázáno na onu krystalickou strukturu. Nosičem informace je krystalická struktura a esence rostliny, a informací je kabalistická invokace, tedy slovo, odpovídající úrovni, na které to má léčit.

• Je to jakési CD s programem, které vložíme do svého těla či mysli, abychom tak mohli program, kterým jsme se dosud problematicky řídili, přeprogramovat.

• J. Frank: Ano.

• Jaký je rozdíl mezi původními balancemi, které připravila jejich autorka, Vičky Wall, a těmi dalšími, na kterých pracoval později Mike Booth?

• J. Frank: Balance jsou ve velmi úzkém vztahu ke kabalistickému stromu života, tedy i k tarotu. Původní balance od nuly do čísla dvacet dva, tedy ty, které odpovídají velkým arkánám, jsou nejúčinnější. Velké arkány jsou v tarotu jakási esa. Pak existuje další skupina balancí, sada mistrů. To jsou balance, které mají velmi jemné pastelové barvy, a dokáží léčit do obrovské hloubky. Ty poslední balance jsou podle mého názoru připraveny ne úplně jasnovidným způsobem. Každá balance se skládá ze dvou vrstev, a jde o to vyrobit všechny kombinace všech možných vrstev. Připadá mi, že ta nejvyšší čísla balancí jsou už spekulace se všemi možnými kombinacemi.

• Aura-soma se nanáší na různé části těla, odpovídající té čakře, na kterou má působit, a ovlivňuje auru...

• J. Frank: Působení na auru je výsledkem této terapie. Aura-soma působí transformací energie čaker. Harmonizuje problémy čakry. Tím, že se energeticky, působením invokace a krystalu, harmonizuje problém v čakře, tak to vypadá zvnějšku tak, že se člověk dostává do různých situací. Samotná aura-soma nemůže vyřešit tu situaci, jen člověka přivede k nutnosti postavit se oné situaci a změnit svůj postoj.

• Je to jakýsi energetický a následně i duchovní katalyzátor...

• J. Frank: Je to katalyzátor.

• Jenže my Češi jsme doposud nevěděli o existenci čaker či lidské aury. A právě na to, o čem nic nevíme, a co ani nejsme zvyklí nějak cítit a registrovat, má tato terapie působit. Nehrozí právě zde určité nebezpečí?

• J. Frank: Pro aplikaci jako takovou nic nehrozí, protože ta prostě funguje. Problém je jen v tom, jestli člověk, který se k aura-somě nějak dostane, projeví skutečný zájem. Zájem nemůže projevit člověk, který nemá představu, jakým způsobem to všechno funguje. Aura-soma je nejkomplexnější léčitelská metoda, s jakou jsem se setkal. Fungují mnohé další, ale každá metoda má nějak omezené pole působnosti. Aura-soma působí velmi široce, ve spektru sedmi čaker a navíc i té osmé. U nás je základní problém v tom, že potenciální uživatelé nemohou být dostatečně osloveni, protože prostě neznají ono obrovské spektrum účinků. Nevědí, co aura-soma umí. A navíc, aura-somu a případné změny niterných postojů si člověk musí, jak už jsem řekl, po perné práci zasloužit.

• Připadá mi, že v nastupujícím věku informací je aura-soma jakési dokonalé informační médium, které zprostředkovává styk mezi světem duchovním a světem hmotným, mezi duší a tělem. Na CD ROMu je spousta informací, ale teprve po vložení do počítače to začne skutečně fungovat. Zároveň je mi ale líto, že jen málokdo je tohle schopen ocenit, že nechápe, že tato terapie stojí o hierarchii výš než ty ostatní. Z toho plynou dva chybné přístupy - jednak údiv, proč to stojí tolik, a za druhé dojem, když už to na sebe vyplácám, budu dokonalý a ono mně to vyléčí, aniž bych se měl nějak snažit. Mohl byste zmínit nějaké pozitivní případy aplikace této terapie terapií, aby čtenáři BARÁKY věděli, jak to funguje, když to skutečně funguje?

• J. Frank: Vzpomínám si na člověka, který měl problémy se závislostí na svém otci. Ne nejmladší muž byl celý život závislý na tom, co řekne jeho otec. Byli spolu vázáni i profesně. Jedna esence ho během šesti týdnů dokázala této závislosti zbavit. Byla to cesta krušná a ta lahvička to nevyřešila. Ona pouze pomohla vytvořit situaci, kdy se syn otci musel postavit. K tomu totiž nikdy předtím nedošlo. Vyřešením oné situace pak ten člověk ze sebe sklepal obrovskou celoživotní zátěž.

• Možná, že tak jako je na některých lécích upozornění „Před použitím zatřepat", na aura-somových lahvičkách by mělo být varování „Upozorněte své blízké, že to s vámi řádně zatřepe"...

• J. Frank: Ano, a třepání jsou to opravdu mohutná. Například u jedné paní jedna kvintesence mistrů dokázala, že dotyčná dáma dokázala trvale cítit vibrace sedmé čakry. Když brala tu kvintesenci, trvale cítila vibrace sedmé čakry. To je něco jako vstup do nekonečného prostoru a v podstatě dosažení jakési moudrosti.

• Ví i to, co neví...

• J. Frank: Ano. Měla původně velmi pevný vztah k racionálnímu rozhodování, jenže to v nitru člověka nefunguje. Najednou ovšem dokázala řešit všechny problémy, aniž věděla, jak na ono geniální řešení přišla. Z počátku to vypadalo, že to je špatné řešení, poštvala na sebe celé oddělení, ale pak se ukázalo, že to bylo jediné možné a geniální řešení. Lidé v jejím okolí si toho vědomi nebyli. Zapomněli na její návrh řešení a když se za nějakou dobu situace vyřešila, nespojili si to. Ona si toho ale velmi dobře vědoma byla a je.

• Jak jste se vy sám potkal s aura-somou?
• J. Frank: Náhodou, ale to je špatné slovo. Šel jsem ke své zubařce a ona mi ukázala knihu o aura-somě. Já jsem si knihu vzal do rukou, a to, co jsem cítil, aniž bych ji otevřel, způsobilo, že jsem řekl - to je to, čím bych se chtěl zabývat. Dal jsem si ale pozor, abych nezačal teorií. Začal jsem intuitivně přímo praxí.

• Přesně tak jsem já jednou potkal tibetské mísy. Bylo by krásné, kdyby každý člověk dostal s občanským průkazem třeba i aura-somu, a našel tak to, k čemu je stvořen. Nedělal by zbytečně a pracně politiku, když by mohl být velmi šťastným zahradníkem.
• J. Frank: Převážná většina lidských problémů pramení z toho, že člověk se snaží dělat to, pro co není. Aura -soma, nebo ještě lépe kvintesence mistrů, mohou člověku jeho denní vědomí posunout tak, že jaksi uslyší, co má dělat. A to je kouzelné. Samozřejmě, jedna věc je, jestli to uslyší, a druhá, jestli najde odvahu vzdát se toho, co dělá. Aura-soma je tak silná, že lidé často nevěří, že je něco takového možné. Začnou se obvykle bourat rodinné vztahy, což je sice dramatický, ale léčivý proces. Je to jednoduché - neexistuje věc, která by byla zadarmo. Člověk si musí všechno, i svou duchovnost nebo štěstí, vybojovat.

• S jednou výjimkou - moudrý, nebo správně líný člověk, raději nedělá pitomosti, nerozčiluje se, nepodvádí, nespěchá - a pak nemusí napravovat staré omyly.
• J. Frank: Jednou jsem na sobě zkoušel balanci číslo 19. Nahoře je krásná fialová a dole je rubínová červeň. Dokončoval jsem knihu o astrologii a špatně jsem si spočítal, kolik na to mám času. Jediným řešením bylo několik dnů nespat a neustále pracovat. Zažil jsem stav, kdy jsem týden nemusel spát. Nebylo to násilné. Když jsem si ze zvyku zkusil chvíli lehnout, neusnul jsem. A i když jsem knihu odevzdal, než jsem balanci dobral, spal jsem jen tři hodiny denně. Nic jsem pak nemusel nahrazovat.

• Je-li člověk otevřený, nezablokovaný, má přesně tolik energie, kolik potřebuje. Tak jako současná dobrá hudba by nemohla vzniknout bez všech těch Armstrongů, Hendrixů a Dvořáků, tak ani aura-soma, jako špička terapií, by přece nemohla vzniknout bez všech terapií před ní.
• J. Frank: Přesně tak. Neznám nic komplexnějšího. Aura-soma zvládne téměř všechno, od roztroušené sklerózy až po schizofrenii. A navíc to není nebezpečné. Jediné, co se může stát, že se nestane nic.

• Možná bychom měli varovat spíše alopatické lékaře, aby nebránili volnému průchodu čistících procesů, ke kterým dochází u nejrůznějších terapií nebo u homeopatie.
• J. Frank: Je to hrůza. S tou homeopatií je to zvláště tragické. Jednak pro ten souboj dvou firem, dvou směrů, z nichž bohužel to vyhrál ten ne tak dobrý, a symptomatická homeopatie ovládla pole. Symptomatická homeopatie ovšem dlouhodobě fungovat nemůže, takže Lékařská komora řekla, že to nefunguje, a s vaničkou vylila i dítě.

Existují balance, které dokáží eliminovat negativní působení antibiotik a kortikoidů během léčby. Mají obrovskou čistící schopnost a okamžitě odvádí všechny ty hrůzy, které klasická antibiotika působí. Homeopatie to umí taky, ale zdaleka ne v takové míře. Aura-soma dokáže vyčistit i silného kuřáka atd.

• Vy jste začal astrologu?
• J. Frank: Astrologii dělám průběžně se vším, vše na to nabaluji. Ve zvířetníku jsou univerzální energie a já teď zkouším všechny ty produkty aura-somy přiřadit do těch hermetických signatur.

• Vy jste ale původním povoláním hudebník, že?
• J. Frank: Ano. Jsem dirigent. Živím se hudbou a tohle všechno mám jako obrovského koníčka. Ale ono se to dá spojovat - nejen aura-soma, ale i Bachovy esence a homeopatie dokáží např. odbourat neuvěřitelně elegantním a nenápadným způsobem trému.

» Když tu ještě nebyly k dostání nahrávky relaxační hudby, doporučoval jsem lidem, aby si natočili na kazetu largo pasáže oblíbených skladatelů a tuhle kazetu nazvali třeba „Léčivá hudba". Fungovalo to. Co si o tom myslíte? Jaké autory považujete za zvláště duchovní?

• J. Frank: Nejduchovnějším autorem je Johann Sebastian Bach. Aspoň z mé zkušenosti - jeho kantáty, pašije, jsou nabity duchovností. Z našich je velmi duchovní Dvořák. Jeho 9. symfonie je dnes nejhranější symfonií na světě.

• Podle některých odborníků a citlivých lidí africká hudba a hudba karibské oblasti pracují zvýšenou měrou s třemi spodními čakrami, zatímco evropská hudba zase dává přednost třem vrchním čakrám. Co si o tom myslíte?
• J. Frank: Souhlasím, ale např. v symfonickém orchestru jednotlivé skupiny nástrojů pracují se všemi čakrami. Skupina bicích nástrojů je první čakra a kdekoliv, např. v Mahlerovi, máte zdůrazněné bicí, automaticky to působí na první čakru.

• Někdy provokativně (spolu s Indy) tvrdím, že tak jako atomové energii, ani harmonii v hudbě a síle symfonického orchestru lidstvo ještě nedorostlo. Je to příliš silné.
• J. Frank: Klasická hudba je velmi silný přenos emocí. Souhlasím.

• Pak mám dojem, že většina západních autorů používá hudbu jako prostředek terapie - jsou zklamaní či smutní, a napíší o tom skladbu, zatímco např. indický skladatel se dá do pořádku, a když je šťastný, složí rágu.
• J. Frank: Také souhlasím. Západní skladatelé o tom ovšem takto nikdy neuvažovali.

• Skládáte taky? Je to ve hvězdách, proč je klasická západní hudba v druhé polovině **20.** století v jakémsi útlumu?
• J. Frank: Napětí v posunu. Konstelace velkých planet. Působí to především na umělce, protože umělci jsou sensibilové, kteří reagují na napětí. Krize klasické hudby začala tím, že Hindemith vytvořil moderní harmonii.

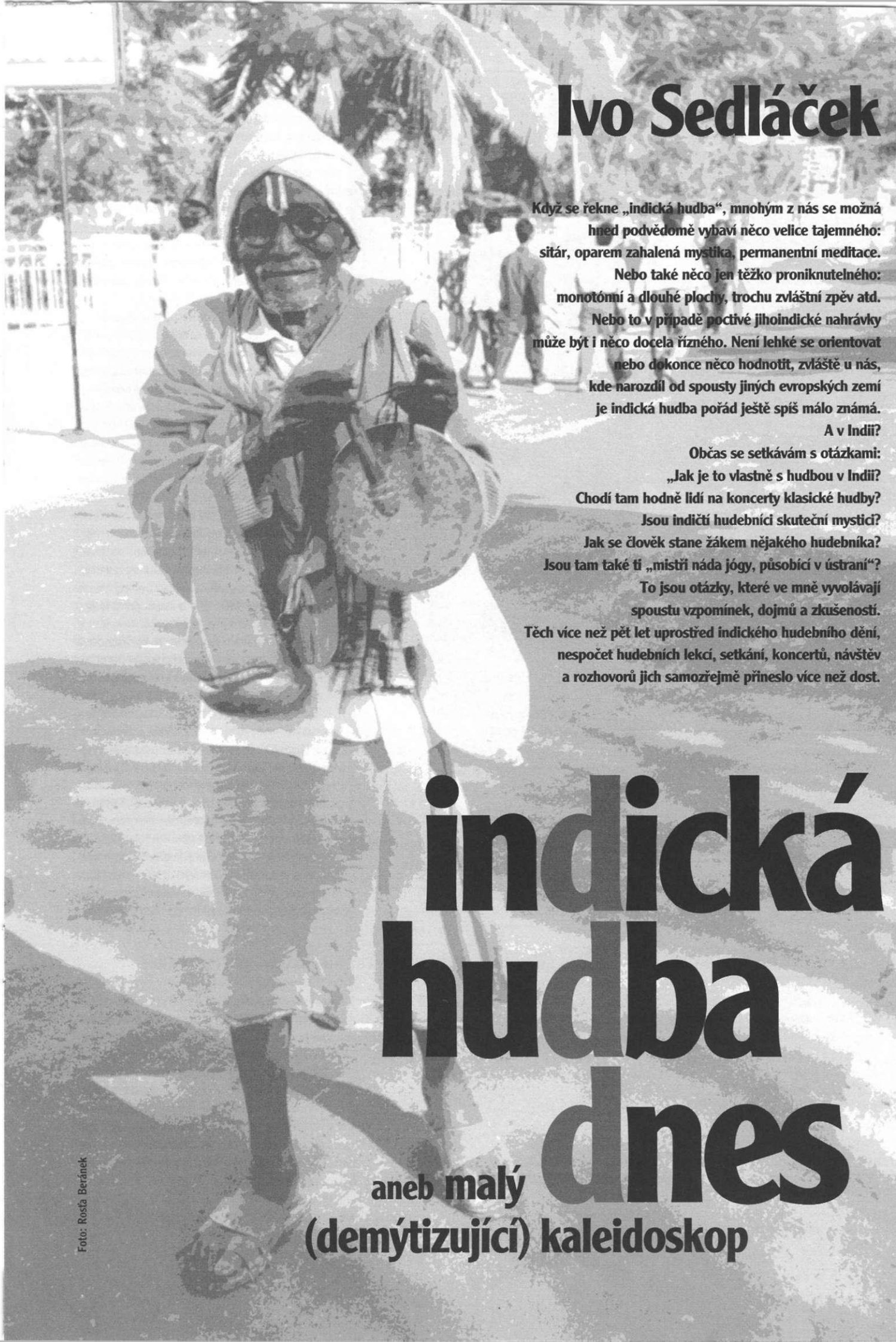
• Možná, že to začalo už temperovaným laděním... pro potřeby symfonického orchestru.
• J. Frank: Pro čisté ladění je ideální sbor. Když máte mužský sbor a capella, který umí zpívat bez vibráta, a zpívá něco renesančního, nebo madrigaly, a tento sbor zpívá čistý akord, a basisté vezmou to velké C, tak najednou ve spektru zvuků nahoře máte C3. Krásný soprán, a už se stalo, že se publikum otáčelo, kde tam mají nějakou ženu. To je hudba budoucnosti.

• Možná že hudba budoucnosti začíná právě u těch, kteří se dnes od Tibeťanů a Mongolů učí alikvótnímu zpěvu, nebo si hrají se zvukem tibetských mís. Začínají totiž slyšet alikvóty nejen ve svém hlase, ale i ve všech dalších zvucích, začínají opět umět naslouchat. Když ťuknete do tibetské mísy a přejedete jí podél páteře nahoru, je slyšet, jak podél určitých čaker zvuk změní svou barvu. Některá spektra frekvencí jsou posílena nebo utlumena. Po několika tazích je ale vše jaksi „vyžehleno", je slyšet harmonický rovný zvuk. Lidé slyší, že se něco změnilo, uvědomují si, že člověk je nejen hmotné tělo, ale i spousta energií, a že se dá akustickou energií zvuku na energii těla působit. Z těchto lidí pak možná budou autoři budoucí skutečně léčivé hudby.

• J. Frank: Souhlasím.

Dirigenta, skladatele, astrologa a léčitele Jana Franka se za BARÁKU počátkem srpna 1998 ptal V. M.

VÝROBKY FIRMY AURA-SOMA
JE MOŽNO ZISKAT NA ADRESE:
• BAREVNY SVĚT •
MILADY HORÁKOVÉ 57
170 00 PRAHA 7
TELEFON (02) 333 70 499



Ivo Sedláček

Když se řekne „indická hudba“, mnohým z nás se možná hned podvědomě vybaví něco velice tajemného: sitár, oparem zahalená mystika, permanentní meditace. Nebo také něco jen těžko proniknutelného: monotónní a dlouhé plochy, trochu zvláštní zpěv atd. Nebo to v případě poctivé jihoindické nahrávky může být i něco docela různého. Není lehké se orientovat nebo dokonce něco hodnotit, zvláště u nás, kde narozdíl od spousty jiných evropských zemí je indická hudba pořád ještě spíš málo známá.

A v Indii?

Občas se setkávám s otázkami:
„Jak je to vlastně s hudbou v Indii?
Chodí tam hodně lidí na koncerty klasické hudby?
Jsou indičtí hudebníci skuteční mystici?
Jak se člověk stane žákem nějakého hudebníka?
Jsou tam také ti „mistři náda jógy, působící v ústraní“?
To jsou otázky, které ve mně vyvolávají spoustu vzpomínek, dojmů a zkušeností.
Těch více než pět let uprostřed indického hudebního dění, nespočet hudebních lekcí, setkání, koncertů, návštěv a rozhovorů jich samozřejmě přineslo více než dost.

indická hudba dnes

aneb malý (demýtizující) kaleidoskop

Foto: Rosťa Beránek

Moderní doba mnohé nemilosrdně mění. Ani indická hudba už možná není, co bývala. I když vlastně - kdo ví co indická hudba skutečně „bývala". Je pravda, že mnozí ze „západních" posluchačů mohou stále ještě brát indickou hudbu jako něco velice mystického, „esoterického", posvátného a vždy dokonalého. Ovšem realita je dnes už většinou poněkud prozaičtější. Atak, když se člověk dostane do centra dění, brzy po úvodním nadšení může postupně ztrácet mnohé iluze (má-li je), a nezbude mu, než přijmout tu skutečnější podobu dnešní indické hudební reality (a vlastně nejen hudební). Jak tedy dnes žije indická klasická hudba?

KONCERTNÍ ŽIVOT

Indická klasická hudba nebyla nikdy určena pro masy, protože ve své podstatě to nebyla hudba k zábavě, kratochvíli nebo obveselení. Vycházela z vnitřního soustředění hudebníka, který tvůrčím způsobem naplňoval jemně vytříbené obsahové linie. Skutečný požitek a zážitek z klasické indické hudby může mít jen posluchač naladěný na podobnou vlnovou délku. Když nahlédneme do nejstarších známých klasických jógových, mystických a filosofických textů, zjistíme, že hudba byla vždy považována za přímý odraz sfér, které nás přesahují, a pronikání do hlubin hudby je tudíž z tohoto hlediska jednou z cest vedoucích k objevování hlubších dimenzí sebe sama. To je východisko dnes už spíše jen teoretické, moderní doba se svými komerčními a povrchními tendencemi už tyto přístupy odsouvá spíše do sféry zapomnění.

Klasický koncertní život je přesto v Indii i dnes dosti bohatý, zejména ve velkých městech (Dillí, Bombaj, Kalkata, Bangalore, Madras), a to především v hlavní koncertní sezóně, kterou je zhruba říjen až únor. V takovém Madrasu může být během prosince denně třeba až dvacet koncertů, takže člověk často neví, kam dřív. Některé koncerty mohou být velmi zajímavé, zvláště vystupují-li na nich ti skutečně dobří hudebníci. Ale pro ty, kteří v indické hudbě hledají meditaci, extatické ponoření hudebníka i posluchačů, zvláštní mystickou atmosféru atd., může být návštěva běžného klasického koncertu v Indii nepříjemným šokem. To, co duše běžného Inda může hrdě vnímat jako zdokonalení, vylepšení celé věci, přiblížení se „západnímu" vzoru, mohou být ve skutečnosti hřebíčky do rakve průzračnosti a niterné podstaty indické hudby a vlastně i jakémukoliv hlubšímu hudebnímu zážitku. Začíná to třeba už od samotného zvuku.

MIKROFONOVÁ POSEDLOST

Může se to zdát legrační nebo málo uvěřitelné, ale kdybyste běžného indického hudebníka požádali, aby koncertoval v místnosti 5 x 4 metry pro deset posluchačů, bude brát jako samozřejmost připravený mikrofon. Hrát bez mikrofonu je pro něj dnes už něco téměř nepředstavitelného (snad ještě tak kromě vlastního domácího cvičení nebo výuky). Indická audiotechnika přitom (jak si asi snadno domyslíme) samozřejmě nepatří k těm nejdokonalejším, takže neodmyslitelné pískání mikrofonů a lehce plechový zvuk tvoří většinou vstupní bránu pro všechny další hudební a estetické zážitky. Je to zvláštní, je to škoda, určitě tím o hodně přicházejí jak hudebníci tak i posluchači, aleje to prostě bohužel tak.

Přitom samotné indické hudební nástroje jsou zkonstruovány tak podivuhodným způsobem, že při hraní vytvářejí široké spektrum harmonických alikvotních tónů, a to i mimo běžně slyšitelnou oblast. V tom určitě spočívá jeden ze sugestivních, harmonizujících a léčivých aspektů indické hudby - nebo spíše spočíval. Když třeba máme tu dnes už docela vzácnou možnost poslouchat živě a akusticky sitár, tanpuru, vínu a další nástroje, většinou nás obestře zvláštní, příjemný, harmonizující pocit a ani vlastně nevíme proč. Indické hudební nástroje jsou opravdu zvukově tak trochu „magické". Když se ale tyto jemné vibrace přefiltrují přes mikrofon a reproduktory do výsledné podoby lehce plechového a sterilního zvuku - a ještě samozřejmě po indickém způsobu příslušně zesíleného na maximum, tak z toho všeho magického mnoho nezůstane. Kromě bolavých uší taková spíš vybledlá podoba toho opravdového zvuku, jehož kouzelné a jemné vibrace beznadějně zanikají.

Nejedná se jen o ty už jmenované nástroje, stejné je to u zpěvu, flétny, houslí atd. Člověk by rád slyšel opravdový hlas zpěváka, jeho přirozenou rezonanci, barevné zvukové nuance houslí atd., a ne neživotný zvuk nějaké velké dřevěné reprobedny. Na druhé straně i sám hudebník touto rutinou docela silně zleniví. Nenaslouchá již svému nástroji nebo hlasu, nevytváří sytý, barevný zvuk se spoustou odstínů: stačí jen tak něco slabě zaševelit a mikrofon vše mohutně zesílí. A tak, i když by někdy případně mohl hrát akusticky, zejména v miniaturních místnostech a sálech, už vlastně ani nemůže, protože to prostě neumí. Neumí z nástroje dostat skutečně sytý a bohatý zvuk s mnoha potřebnými a inspirujícími nuancemi.

Vzpomínám si najeden malý „výchovný koncert" indické hudby, který jsme dělali pro žáky Americké školy v Bombaji. Byl tam i hráč na rudra-vínu, krásný mohutný nástroj s krokodýlí hlavou. Ve chvíli, kdy měl hudebník začít hrát, vypnuli elektřinu, takže musel (ač se velmi ošíval) hrát bez mikrofonu. Byla to docela malá vstupní chodba a poslouchalo takových třicet žáků. Snažil se asi, jak mohl, ale at' jsme napínali uši sebevíc, neslyšeli jsme skoro nic. Bez mikrofonu to prostě jaksi nešlo. Jenže jaké mikrofony používali hudebníci v Indii celá ta předchozí staletí? Nebo jindy i takový Zakir Hussain (asi nejslavnější indický hráč na tabla) měl něco zahrát a popovídat pro žáky tablové třídy v Bombaji. Místnost byla docela malá, ale nad tably se skláněly dva mohutné mikrofony a po stranách pár masivních reprobeden... A kulometná palba mohla začít.

Takto se indická hudba redukuje do poněkud lineárnějších rovin, a o mystických pianissimech, tichu mezi tóny, a o léčivých a harmonizujících účincích, si můžeme nechat jen zdát. V Evropě nebo v Americe je pro indické hudebníky samozřejmě připravena většinou kvalitnější zvuková technika, ale přece jen...

INDICKÉ PUBLIKUM - JEN PRO OTRLE

S poněkud okleštěným mikrofonovým zvukem klasických koncertů indické hudby tedy nezbývá, než se smířit. Když si odmyslíme tento první handicap - jaká je vlastně samotná hudba, samotný zážitek, který běžné klasické koncerty nabízejí? Záleží na tom, co od koncertu očekáváme. Pokud přicházíme vstříc hluboké meditaci a niterným hudebním prožitkům, může se stát, že často odejdeme poněkud nenaplněni. Tou první překážkou, která nás může hned na úvod velmi silně rozladit, ještě než se vůbec dopracujeme k naslouchání samotné hudbě, je většinou běžné indické publikum. Člověk by očekával, že hudba a hudební zážitek se může začít rodit a rozvíjet až po všeobecném ztišení a naladění publika a hudebníků. Ne tak v Indii.

Začíná-li koncert třeba v osm hodin, hlavní část publika se začne pomalu trousit, a ne právě po špičkách, tak před

devátou (přitom samotný koncert začal určitě ne dřív, než po půl deváté). V družném hovoru, často s halasným zdravením známých v opačném rohu sálu, a někdy i za ruku s několika dětmi, které náplň večera zjevně příliš nezajímá, a tak si buďv uličkách mezi sedadly vesele hrají anebo pláčí mamince na klíně. Sousedé v řadách si klidně povídají a i když se rozhovory třeba týká dění na pódiu, nepřestávají být proto méně rušivým elementem. Celý koncert průběžně provází ještě jedna typická indická specialita - a to zvyk zhodnotit každý moment, u něhož měl dotyčný pocit, že se mu nějak zamlouval, hlasitým zvoláním „kya bati" nebo „kya bat he!" nebo jen „bal", což znamená něco jako „to je věci". A tak kdykoliv hudebník na scéně zahraje nějakou líbivou frázičku, nebo efektně přistane na první době rytmického cyklu, vyrojí se z publika tento halasný pokřik.

Při koncertech bývá v předsálí vždycky nějaké to občerstvení a čaj, a tak mezi dveřmi procházejí ve dvou směrech stále proudy těch, co se jdou občerstvit a těch, co se už občerstvili. Některá místa vystoupení mohou být ovšem přímo hromadným občerstvovacím signálem. Třeba při koncertech jihoindické klasické hudby přijde vždy místo, kde mají hráči na rytmické nástroje (mridangam, ghatam) své delší sólo. V tom okamžiku se většinou celé publikum jako jeden muž zvedne a jde si koupit placky.

Je ovšem zajímavé a docela pozoruhodné, že to vše se týká výhradně koncertů indické hudby. Jinak se i Indové dokáží na koncertech chovat naprosto civilizovaně. Když byla třeba v Bombaji Izraelská filharmonie se Zubinem Mehtou, už deset minut před koncertem seděli všichni v publiku, dvě minuty před začátkem se zavřely dveře a během koncertu nikdo ani nedutal. Co z toho vyplývá, nevím.

V modernějších koncertních sálech se člověk ještě musí připravit na jinou pozoruhodnou věc - a tou je docela drsné sibiřské klima. Indové jsou všeobecně velmi hrdí na svou klimatizaci a jsou jí občas přímo posedlí. Považují ji asi podvědomě za znak luxusu a blahobytu, kterého je třeba si užít, jak to jen jde. Venku může být třeba osmnáct stupňů (na indické poměry docela chládek), ale uvnitř sálu to už nekompromisně pěkně hlasitě a hodně studeně hučí a fouká. Obecenstvo sedí zabaleno do dek, třepe se, pochrchlává, zpěvákům na pódiu občas vypadává hlas, ale všichni jsou spokojeni. Nikoho nenapadne, že by se to třeba mohlo ztlumit, nebo dokonce (revoluční to myšlenka) - přímo vypnout. To jen já, když jsem občas v takovém sále seděl, jsem po nějakém čase nevydržel (hlavně z principu), vyběhl ven a žádal pořadatele, aby tu nepochopitelnou ledničku ztlumili. Uniformovaní pořadatelé a uvaděči většinou jakoby nejdřív vůbec nechápali, o čem to mluvím, a když jim to konečně došlo, zatvářili se vždycky užasle. „Klimatizaci???", nevěřícně kroutí hlavou. „No to přece vypnout nemůžeme - vždyť právě to všichni chtějí. Ne, ne, to nejde", ukončují hovor s nekompromisním úsměvem. A tak se buď vracím do zimního království koncertního sálu, anebo raději celý prokřehlý odcházím domů.

HUDEBNÍCI

Když už se člověku podaří příslušně se aklimatizovat v koncertním sále, může začít vnímat i samotnou hudbu a hudebníky na pódiu. Ale rozhodně bychom neměli srovnávat s pódiovou praxí na našich klasických koncertech. Představte si třeba koncert v Rudolfinu, kde by se hned po úvodních taktech houslista zastavil a začal znovu dlouze ladit. Po nějaké době, když už hudba pěkně plyne, by najednou zase pro změnu začal tympánista divoce bušit kladivem do obruby tympánu, orchestr by se v tu chvíli hned zastavil a počkal, až se bubny doladí. Zpěvák by si uprostřed fráze tu a tam pořádně a naplno odkašlal, jindy by se zase napil vody nebo čaje, pak by zase houslista najednou zastavil klavíristu, otevřel mu víko klavíru a začal mu dolaďovat klavír...

To vše se na koncertech indické hudby děje zcela běžně. Jiný hudební kraj, jiný mrav. I když se to děje hlavně v Indii, v Evropě jako by se už indičtí hudebníci začali chovat se poněkud „evropštěji".

Ovšem i samotná hudba jakoby se už dnes většinou na koncertech vydávala vstříc spíše laciným efektům, které najisto a vykalkulované přinášejí nadšené reakce publika. K těm však rozhodně nepatří nějaké delší meditativní plochy, jako alap - druhdy nejpodstatnější část celého provedení rágy. Na to dnes v Indii jednak není nikdo moc zvědavý, jednak to ani většina hudebníků příliš neumí. Je to totiž záležitost ryze abstraktní a stoprocentně tvůrčí, žádná naučená rutina není moc platná. Ta se naopak může bohatě uplatnit ve všech ostatních částech rágy: kompozice s osvědčenými pasážemi a naučenými složitými rytmickými figurami, běhy nahoru a dolů v závratném tempu, kulometná palba u hráčů na tabla a veselé schématické dialogy mezi sólistou a hráči na rytmické nástroje. To vše neomylně vyvolává nadšené reakce indického publika a hudebníci i publikum si tak často rádi navzájem spolu hrají. Jsou to velice vynalézavé hudební kousky a triky, ale když už člověk slyší totéž po padesáté...

A tak sitáristé se ve svých stupnicových běžích překonávají v rychlosti, tablisté imitují kulomety, zpěváci ze sebe chrlí nekonečné a bleskurychlé kaskády tónů. Je to všechno většinou velice virtuózní a profesionálně dokonalé, ale hledáte-li hudební meditaci, hloubku, vnitřní rezonanci mezi hudebníkem a posluchači, nebo tvůrčí otevření zajímavým dimenzím, často můžete mít v těchto případech pocit, že nejste na správné adrese.

JE LIBO ŠEST VEČEŘÍ NAJEDNOU?

„Dobrého pomalu", říká stará moudrost. Praxe indického koncertního života však na to má poněkud jiný náhled: „Dobrého i nedobrého v co největších porcích a pěkně vjedné řadě za sebou!" Když jsou na programu ohlášeni třeba jen tři účinkující (a to je takové standartní minimum), můžeme si být jistí, že koncert bude trvat minimálně šest hodin. A jedná-li se o větší akci, může začít třeba v šest večer a skončit v šest hodin ráno. Jak se asi bude cítit posluchač, který by takovýto maratón skutečně absolvoval, si asi dokážeme představit. Faktem ovšem je, že to skutečně absolvuje málokdo, protože je to prostě nad lidské síly, i kdyby jednotliví účinkující byli sebelepší. Větší hudební festivaly a vystoupení tohoto druhu proto připomínají spíše nějaký trh, kde na pódiu pořád někdo hraje, lidé přicházejí a odcházejí a kolem vládne družná zábava. Opravdový hudební zážitek přichází ovšem zkrátka.

I samotní hudebníci jako by neznali míru. Zahrají první rágu, kterou rozvíjejí se vším všudy tak půl až tři

čtvrtě hodiny. Může to být pěkné, člověk je spokojen, ale pak začne druhá rága a další tři čtvrtě hodiny běží v podstatě totéž, jenom jiné tóny. Pak ještě na závěr pár menších „lehčích" kousků. Pod dvě hodiny jde málokdo. Pak samozřejmě hned přichází další „pán (nebo paní) na holení" s tímtéž programem. To už člověk spíš poklimbává, nebo čím dál častěji odchází (jako většina ostatních) na nějaké ty placky nebo na čaj, pak zase nakoukne, zase odběhne. Potíž bývá v tom, že ti nejlepší vystupují až někde na konci programu, takže pokud si chce člověk poslechnou třeba Čaurasiu, Šivkumara Šarmu a další hvězdy, musí často čekat skoro do rozbřesku.

Z tohoto hlediska mi připadá přirozenější naše koncertní praxe. Jeden koncert rovná se jeden sólista, soubor nebo orchestr. Člověk hodinku a půl poslouchá, má z toho nějaký zážitek a s ním se vrací domů.

Přes to všechno, co jsem se snažil tak realisticky přiblížit, je zřejmé, že velký hudebník si většinou něco ze své velikosti uchová i v těchto poněkud divokých podmínkách. Určitě bych mohl jmenovat hudebníky, kteří na mně i ve zmíněné koncertní džungli téměř vždy dýchli něčím pozoruhodným a strhujícím: Hariprasad Čaurasia, Dinkar Kaikini, T. N. Krišnan, Amdžad Ali Khan, Šruti Sadolikarová, Kišori Amonkarová, M. S. Subbulakšmi, Šivkumar Šarma a určitě ještě několik dalších. Ti průměrní a většinou poctivě nudní a dlouze hrající však bohužel převažují. Vystoupení i velmi dobrých zpěváků však kromě toho všeho ještě provází jedna moderní a těžko stravitelná kletba - a tou je takzvané „indické harmonium"...

HARMONIUM - ZHOUBNÝ NÁDOR INDICKÉ HUDBY

Velmi neblahým momentem pro (zatím naštěstí jen severoindickou) hudbu byla bezesporu chvíle, kdy někdy na sklonku minulého století někoho napadlo použít evropské šlapací harmonium. Tento nástroj (tedy vlastně spíše takové malé cvičné varhánky, používané na farách k doprovodu nábožných písní) si s sebou vzali do Indie někteří Angličané. Indická duše je velmi vynalézavá a když si může něco usnadnit, docela jistě si to usnadní. Harmonium bylo pro indické účely poněkud upraveno: byly mu odstraněny nohy, zúžila se klaviatura a zmenšily klávesy tak, aby si člověk mohl nástroj položit před sebe na zem. Hraje se na něj jen jednou rukou - druhou se dmýchá. Zvukem to připomíná takové kvákadlo obecné, patří to spíše tak do kategorie hraček nebo automobilových klaksonů. Přesto dnes kvedlání tohoto panástroje neodmyslitelně zkrášluje zpěv většiny severoindických zpěváků a zpěvaček (a bohužel i těch opravdu dobrých). Je to jen velmi málo pochopitelné i hudebně přijatelné, ale je to prostě tak. Přitom nic není tak absolutně a diametrálně proti duchu indické hudby jako právě tento nástroj. Indická hudba je postavena na tom, že každý tón je světem sám pro sebe, s nespočtem nejniternějších odstínů a mikrozměn a cest, jak spojit dva nebo více tónů v rámci každé rágy.

Většina rág má svou vlastní specifickou intonaci svých tónů. Jeden tón může být u různých rág o kousek výš nebo níž - v závislosti na jejich charakteru. Temperované a nehybné ladění harmonia je samozřejmě jakýmsi tupým buldozerem, který o těchto jemnostech vůbec neuvažuje. A tak i ten zpěvák, který má tendenci tyto velice důležité a zásadní jemnosti dodržovat, je zvukem nepřetržitě hrajícího harmonia strháván do naprosto sterilní intonační hladiny.

Harmonium dnes hraje u zpěvu roli jakéhosi neodmyslitelného doprovodného nástroje, který jako ozvěna následuje vokální linku zpěváka, nebo se dokonce, když zpěvák odkašlává nebo pije čaj, dostává do role sólové. Takže to působí jako taková permanentní pěst na oko: zpěvák zazpívá frázi a vzápětí ji za ním zakvedlá tento vznešený vynález. Zní to většinou jako kdyby hrála tahací harmonika někde z pařížského šantánu.

Funkci doprovodného nástroje při zpěvu původně zastával nástroj zvaný sarangi - něco jako indické violoncello s krásným rezonujícím tónem, schopným zobrazit vše, co je třeba (a s šedesáti rezonančními strunami). Jenže na co člověk potřebuje u sarangi deset let, to se na harmoniu naučí za deset minut. A tak hráči na sarangi jsou dnes v Indii téměř na vymření, kdežto hráčů na harmonium stále přibývá

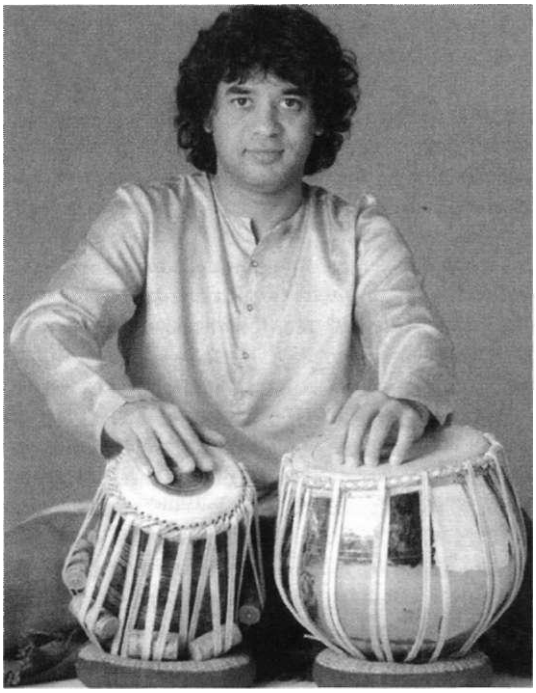
Je ovšem pravda, že indická hudba harmoniu dost dlouhou dobu zoufale vzdorovala. Když třeba jednou donesli harmonium legendárnímu hudebníkovi Alaudinu Khanovi (guru Raviho Šankara), ten hojen chytil a mrštil s ním na zem. Rabindranát Thákur nazval nástroj „zhoubou indické hudby". V 50. letech, kdy začal fungovat indický rozhlas, v němž se začala pravidelně nahrávat klasická hudba, bylo zakázáno harmonium pro nahrávání používat. Tento zákaz trval asi patnáct let. Pak byl z nějakých důvodů tento zákaz zrušen pro „hudebníky třídy A", posléze pro třídu „B" a pak i „C". Budiž blahoslaveni zpěváci, kteří i dnes aspoň občas používají jako doprovodného nástroje sarangi a díky tomu se jejich produkce dá poslouchat bez většího utrpení.

DOBRÁ HUDBA (SNAD) JEŠTĚ ŽIJE

Možná bych tak ztratil víru v onu ušlechtilou a hlubokou podstatu indické klasické hudby, v její úžasné tvůrčí možnosti a formální dokonalost, kdybych neměl tu vzácnou možnost chodit se léta učit k takovým hudebníkům, jako byli zejména Dinkar Kaikini, Hariprasad Čaurasia nebo Šruti Sadolikarová. To jsou mí hudební „sidhové" (sidha je v indické terminologii ten, kdo intenzivním cvičením získá nějaké „nadpřirozené" schopnosti). Když tito hudebníci sedí sami, před svými žáky, neexistují žádná omezení, žádné formální dekorace. Najednou se začnou otevírat opravdové hudební prameny. Zmínil jsem právě tyto tři jedinečné hudebníky, protože právě z nich ta hudba skutečně prýští - svobodně, spontánně a přitom vždy s úžasnou dokonalostí a hloubkou.

Hariprasad Čaurasia, hudební mág a nedostižný flétnový virtuóz, má pro učení vyhrazenu jednu třídu v základní škole na bombajském předměstí (za symbolický nájem jednu rupii ročně). Pokud právě není na koncertních cestách někde ve světě, tak většinou každé dopoledne nebo odpoledne přichází a učí. V takový den už hodinu nebo dvě předem vchází do třídy jeho francouzská žákyně, která už v Indii pobývá snad dvacet let, zamete, připraví rákosový koberec s polštářkem, zapojí elektrickou tanpuru, a pak už se začíná sama rozehrávat. Někdy přicházejí i další místní žáci, jindy je obsazení velice komorní. Tak půlhodinku po ohlášeném příchodu přichází sám Hariprasad (přijíždí rikšou). Toho si už vždycky někdo předem všimne, takže všichni hned nechávají hraní, povstávají a uctivě ho ve dveřích vítají... Hariprasad usedá, rozbaluje flétnu, tu a tam při tom s někým prohodí pár slov. „Kterou rágu budeme hrát dnes?", zeptá se. „Kirváni", řekne třeba někdo. „Dobře, budeme hrát Yaman", odvětí na to Hariprasad a začíná hrát. A z jeho flétny se začíná vynořovat jeden tón za druhým, velmi pomalu, nikam nespěchá - vždycky něco zahraje a ostatní se snaží zopakovat s větším či menším úspěchem totéž. Hudebník medituje nad rágou, chce žákům ukázat její skutečnou podstatu, melodickou krásu a zároveň i neomezené možnosti tvůrčí improvizace. Často

se zdá, že při tom vlastně sám cvičí a objevuje nové možnosti. Při složitěji členité melodii někdy žáci nezachytí úplně všechno, v tom případě vždycky zopakuje, někdy i slovně vysvětlí. Občas někdo ze žáků zahraje i docela falešně. Hariprasad v takovém případě jen zvedne obočí a řekne: „Trošičku vysoko ..." Tak po hodině se dostaví hráč na tabla a začíná se cvičit s bubínky. Nejdříve se udá kompozice a Hariprasad začne ukazovat možnosti jejího postupného rozvíjení. A v pozdějších fázích už pak sám často dokonale „ulétne" a začne hrát takovým způsobem, že ostatní jen tiše drží flétny na kolenou a na nějaké opakování už samozřejmě nepomýšlejí. Mistr při tom předvádí tak dokonalou improvizační svobodu, tak bezbřehou invenci, jakou od něho většinou ani na koncertech neslyšíme. Po dvou či třech hodinách lekce končí a nejstarší žákyně Hariprasadovi podá neodmyslitelný betel, zabalený v zeleném listu. To je okamžik na povídání, dotazy, zajf mavosti.



Po každé takovéto lekci se člověk vždycky cítí tak nabitý hudební inspirací, že hned utíká domů a snaží se aspoň něco z toho se svým nástrojem vyzkoušet.

Dinkar Kaikini, slavný zpěvák a jeden z těch posledních opravdových hudebních „filosofů", učí u sebe doma. „Já trénuji mysl žáka", říkává vždycky. „Nejde o to naučit se mechanicky spoustu melodií, frází a rytmických figur, tím hudba přestává být skutečně tvůrčí a originální - člověk se pak při hraní spíše jen tak rozvzpomíná a to už je činnost jen mechanická, už to není ono. Je třeba pochopit základní hudební principy, duši a strukturu každé rágy. A je třeba též přivést mysl do stavu naprostého soustředění a ponoření, pak teprve může přicházet skutečná hudba inspirovaná přítomným okamžikem. Ovšem bez předchozího dlouhodobého a tvrdého hudebního tréninku, bez dokonalého zvládnutí svého nástroje ve všech jeho polohách mnoho hudby přijít nemůže. Takže na obojím je třeba usilovně pracovat." Proseděl jsem před ním desítky a desítky hodin, naslouchal jeho neskonale trpělivým a stále znovu se opakujícím vysvětlením o principech a aspektech indického hudebního světa. Spousta rág se přede mnou otevírala ve své nejčistější podobě. Vždy v pátek dopoledne míval své vlastní cvičební seanci. Přicházeli vždy jeden až dva nejpokročilejší žáci a hrály se jedna nebo dvě rágy. A opět to bylo to nekoncertní, neformální, ničím neomezené ponoření do podstaty každé rágy, svobodná tvůrčí invence podložená celoživotním proplouváním oceánem hudby.

Když jsem poprvé přišel ke Šruti Sadolikarové, slavné zpěvačce, trošku mě hned na úvod překvapily její velice skromné rezidenční podmínky - malinká prastará „garsonka" v rušné čtvrti v centru Bombaje, s nespočtem věcí nejúspornějším způsobem naskládaných až po strop. Co je na ní asi nejúžasnější, je její nádherný, plný hlas - zvláště v porovnání s její subtilní postavou. A též ona nevyčerpatelná hudební invence, ony přelévající se proudy tónů, někdy hluboce konejšivé, jindy oslnivé. Vždycky s ní bývaly dvě tři žákyně, jedna hrála na tanpuru, Šruti předzpěvovala a žákyně se ji snažily napodobit, což občas, když se Šruti trochu rozjela, bylo poněkud nad lidské síly. Každou chvíli zazvonil telefon, ale Šruti nikdy nepřerušila právě zpívanou melodii, dozpívala ji do sluchátka a pak teprve se ohlásila.

Co je těmto třem zmíněným velikým osobnostem indické hudby společné? Jejich veliká otevřenost, ochota a chuť podělit se o vše, co znají, pokud usoudí, že adept je všeobecně připraven a ochoten věnovat studiu neomezený čas a úsilí, což není v dnešní Indii vždy pravidlem. A tak zůstávám velmi vděčný všem hudebníkům, kteří se mi velmi upřímně snažili pomoci a snažili se naučit mě něčemu ze svého vlastního umění a přístupům k hudbě. Díky moderní technice mám i většinu těch neopakovatelných spontánních lekcí zaznamenanou - a to je další zdroj nevyčerpatelné inspirace, kterou žádná běžná komerční nahrávka samozřejmě nenabídne.

INDICKÉ KAZETY - JEN PRO NENÁROČNÉ

Před několika desítkami let i indická hudba začala postupně zaplňovat hudební nosiče. Donedávna to ovšem byly výhradně klasické LP a především kazety. Těch jsou dnes k dispozici spousty, ovšem posluchače, který vyžaduje aspoň základní kvalitu zvuku, mohou leckdy upřímně vyděsit. Problém je jednak v tom, že nahrávací technika v indických studiích byla donedávna velmi zastaralá, jednak v tom, že samotní indičtí „zvukoví inženýři" mají občas opravdu velmi osobitý cit pro zvukovou kvalitu nahrávky.

Hlavní problém však spočívá v kvalitě magnetofonových pásků, na kterých se tyto nahrávky prodávají (výrobci chtějí dramaticky ušetřit na nákladech). Někdy mám pocit, že na pásku od kalhot by to snad znělo lépe. Kazety šumí, zvuk je často napůl rozdrobený, často se stává, že současně slyšíme i druhou stranu pozpátku: zvuk jako by občas vycházel z telefonního sluchátka. Nedávno jsem si v Bombaji poctivě koupil nejnovější nahrávku Raviho Šankara, ale při poslechu jsem zjistil, že na ní chybí druhá strana... Dnes už jsou naštěstí k dispozici nahrávky o něco kvalitnější, nahrávané dokonce i digitálně, a objevují se první cédéčka. I když - jak si člověk může u těch levnějších vyzkoušet, ndická technologie je schopna zkazit opravdu všechno (občas je takové CD nahráváno přímo z kazety).

Na samotném hudebním obsahu nahrávek se často také může podepsat (a podepisuje) i celkový způsob nahrávání ve studiích, který pro hudebníky není příliš inspirující. Hudebník přijde do studia, sedne si, začne hrát a sleduje před sebou hodiny: než se ručička dostane na nulu, musí skončit. Nahrávka je bez jakýchkoliv dalších úprav hotova. Většina běžných komerčních nahrávek proto může působit trochu chladně a formálně - nemá „atmosféru". Z tohoto hlediska jsou mnohem zajímavější živé nahrávky, i když jsou často velmi necitlivě přestříhané a přerušované. Lepší jsou samozřejmě nahrávky uskutečněné v Evropě nebo v Americe, tam přece jen umějí nahrávat lépe.

TERAPIE INDICKOU HUDBOU?

Mnozí posluchači podvědomě přicházejí k indické klasické hudbě jako k hudbě, která by měla být „meditační", „relaxační" a vůbec všeobecně terapeutická. Myslím, že v naprosté většině případů asi nenajdou tak úplně to, co hledají, a mnohem lépe jim k těmto účelům asi poslouží specializované nahrávky z našich „západních" zdrojů. Indická hudba, tak jak je dnes hudebníky prezentována, je záležitostí většinou ryze „hudební" a často i docela akademickou - zmíněné nadstavbové aspekty nejsou v podstatě vůbec brány v potaz.

Je to asi přirozené i z jiného důvodu - nesetkal jsem se totiž s žádným současným indickým hudebníkem, který by nějakým způsobem intenzivněji inklinoval k meditaci, józe, hlubšímu poznávání sebe sama. Po této stránce to jsou většinou lidé velmi praktičtí, dokonale „světští", a kupodivu často holdující mnoha věcem, které bychom do nich neřekli (záliba v intenzivním alkoholovém opojení je jedním z těch nejběžnějších hobby mnoha indických hudebníků).

Takže i jejich hudba je většinou o něčem jiném, než by nadšený a důvěřivý evropský adept čekal. Ve skutečnosti jde o virtuozitu, o hudební imaginaci a brilantní hraní si s melodiemi a rytmy. Rága (aspoň v severoindické hudbě) má kromě toho ještě jeden zákaďní aspekt - vždy začíná pomalu a končí rychle, často i v dost zběsilém tempu. O hudbě k relaxaci či meditaci se v tomto případě dá mluvit jen dost těžko (snad jen v té první pomalé části, která ale většinou uplyne dost rychle). Jihoindická hudba je rychlá skoro pořád. Musím se přiznat, že z toho nespočtu nahrávek indické hudby, které jsem měl možnost slyšet, znám jen jednu jedinou, které je opravdu „meditační" od začátku do konce. Je to CD „Raga Yaman", na kterém hraje Zia Mohiudin Dagar na rudra-vínu.

Někteří indičtí hudebníci, zejména ti průměrní, kteří by jinak nevynikli, dnes totiž začínají na Západě brnkat právě na tuto strunu, které jsou **„za-**padané" velmi otevřeni. Přicházejí s velkými a tajemnými příběhy o „náda józe", o léčivé hudbě, o mystických účincích hudby, o „himalájských hudebních mistrech působících v ústraní", u nichž se samozřejmě učili atd. Bylo by hezké, kdyby to tak opravdu bylo, ovšem tito mistři začnou dlouze a do nekonečna obehrávat velmi běžnou a standartní Indickou klasiku, která v jejich podání vyniká jen svou průměrností. Ale o tom už psal Hans Christian Andersen...

Kdo ovšem touží po opravdových hudebních zážitcích (ovšem bez jakýchkoli vznešených slov a tajemných mistrů v pozadí), může se jich dočkat od skutečných a opravdu velkých indických hudebníků. Z těch starších, které už můžeme poslouchat jen z nahrávek, mě osobně nejvíce oslovili zpěvák Omkarnat Thákur, sitáristé Nikhil Banerdží a Vilayat Khat, Mohiudin Dagar na rudra-vínu, ze současné generace Akbar Ali Khan a Amdžad Ali Khan na sarod, Hariprasad Čaurasia na flétnu, ze zpěváků Šruti Sadolikarová, Kišori Amonkarová, Dinkar Kaikíni, občas i Bhimsen Džošl a Pandit Džasrádž (tam ovšem bohužel velmi nepříjemně činí to nešťastné harmonium), houslistka N. Radžamová, zjiholndických hudebníků pakfenomální zpěvačka M. S. Subbulakšmi, král jihoindických houslistů (aspoň pro mě) T. N. Krišnan atd.

V jejich interpretaci je to hudba skutečně krásná, dokonalá a strhující (je-li nám blízká a jsme-li na ni naladěni). Ovšem terapeutická, mystická, meditační - či jak jsme ještě zvyklí slýchat - asi nebude o nic víc ani míň, než kterákoliv jiná dobrá hudba.

INDICKÁ KULTURA DNEŠKA? FILMY, FILMY, FILMY...

Klasická hudba zdaleka není hlavním kulturním fenoménem dnešní Indie. To, co dnes téměř monopolně ovládlo kulturní povědomí většiny indického národa od Himalájí po džungle jihu, jsou filmy a filmová hudba. To je dnes ta pravá a jediná indická kultura, kterou žijí ta největší velkoměsta i ty nejzapadlejší vesnice. Je to fenomén, který může být pro nezaujatého pozorovatele jen velice málo pochopitelný.

Indický filmový průmysl chrlí nesrovnatelně více filmů, než třeba samotný Hollywood. Však se také Bombaji z tohoto hlediska přezdívá „Bollywood". Ovšem typické indické filmy, to je něco, co se asi dá jen těžko s něčím srovnat, a kdo je nikdy neviděl (šťastný to člověk), těžko si to dokáže jen tak představit. Proti nim je například naše „červená knihovna" naprosto avantgardním a intelektuálním uměním neskonalé filosofické hloubky. Indickým filmům se též říká „masala" filmy - podle stejnojmenného typického indického koření, které je směsí všech možných kořeních. Stejně tak i každý typický indický film obsahuje od všeho trochu a kromě toho všechny se navzájem podobají. Přesto jich vznikly stovky a tisíce a stále se natáčejí nové a nové.

Hlavní hrdina (často sirotek) je kombinací romantického potulného zpěváka s Arnoldem Schwarzeneggerem (se všemi potřebnými samopaly, bombami, smrtícími pěstmi a dalšími rekvizitami), kyprá, sexy hrdinka s co nejdelšími vlnitými vlasy a příslušně vyvinutým hrudníkem je během filmu minimálně jednou znásilněna. Dále vystupují její zhrzená matka a přísný otec, bratr hrdiny, který během děje zpravidla zemře, a samozřejmě temný Padouch Padouchovič, který je nakonec potupně sražen z nejvyšší skály nebo uhoněn v autě a roztříštěn na tisíc kousků. To vše spolu s neodmyslitelnými vedlejšími postavami jako koktavý a roztržitý policista, úplatný úředník, veselý strýček atd. Že věrná láska nakonec vždy zvítězí, o tom samozřejmě není pochyb.

Kromě stupidního příběhu, kýčovitého herectví, prostoduché komiky a filmových reálií, které toho mají s těmi skutečnými indickými společného jen o něco málo více, než život v tunguzské tajze, je pak celý film naplněn tím vůbec nejdůležitějším - a to jsou filmové písně a tance. Na to všichni diváci dychtivě čekají. Chtějí ve filmu stále nové a nové „hity" a právě tato „hudba" pak od rána do večera neustále zní i z těch nejzapadle|ších indických nároží, tržišť a dnes už často i z chrámů. To je indická hudba současnosti.

Styl těchto písní dost dobře nelze popsat. Jejich hlavním nositelem bývá vždy co nejvyšší, nejtenčí a nejmečivější ženský hlas, jaký si jen dokážeme představit, pod ním se pak přelévají husté lesy indických smyčců se sterilní a monotónní rytmikou v pozadí. Hlas mužského hrdiny je zase tak nasládlý, že člověk má často pocit, že jeho vlastník snad musí nutně patřit k oněm čtyřem procentům homosexuální populace. V praxi to na plátně vypadá tak, že hrdina třeba v jedné takové epizodní bitce někde ve sklepě dá pořádně za vyučenou svým nepřátelům, po kterých zůstanou jen díry ve zdi, a najednou se ve dveřích objeví hrdinka s nyvým výrazem a písní na rtech a všichni začnou zpívat a tančit.

V takových okamžicích je těžké uvěřit, že Indie dala světu klasické taneční umění, které patří k tomu nejhlubšímu a nedokonalejšímu, co v tomto oboru lidská kultura vůbec kdy přinesla. Když sledujeme indické filmové tance, nelze nic jiného, než klopit v rozpacích oči nad tímto pro nás vrcholně trapným nevkusem a nad všemi těmi těžce perverzními pohyby (těžko to jinak nazvat), kterými se hrdina s hrdinkou deset minut, prostřednictvím nekonečných „gyroskopických" pánevních rotací, střídavého padání a poskakování na kolenou, prudkých záklonů, třepání se v leže na zádech či na břiše, běhání dokola a minimálně padesáti neúspěšnýci pokusů 0 kýžený dotek rtů v nejrůznějších polohách a situacích (též pod splavem, na kraji skalního útesu, na větrem rozevláté louce apod.), samozřejmě vždy za zpěvu a doprovodu půvabné písně, připravují na finální třívteřinový polibek.

A aby bylo vše umělecky ještě dokonalejší, většinou k tomu ještě záro veň v pozadí synchronně tančí chór aspoň pěti set prodavačů banánů. Těchto filmů dává indická televize aspoň deset denně a neuniknete jim nikde, zvláště když cestujete autobusem s videem (to pak můžete stihnout až tři filmy za noc) nebo letíte indickým letadlem. Obří reklamní filmové billboardy na vás koukají z každého nároží, z každé zdi.

QUO VADIS, INDICKÁ HUDBO?

Indická hudba včera, dnes a zítra - je zde nějaká spojovací linie, neboje to už dnes všechno o něčem úplně jiném? Těžko domýšlet. Snad v něčem zůstává přece jen pořád stejná. Záleží totiž vždy především na tom, kdo hraje a proč hraje. Hrajefi hudebník, který dokonale ovládl svůj nástroj 1 potřebné hudební principy, a který přitom sám sebe považuje též jen za nástroj, nástroj něčeho vyššího, za prostředníka, který posluchačům může přinášet doteky harmonie, inspirace a extáze ze sfér, které nás samotné přesahují, a naslouchají-ll posluchači naladění na podobnou vlnovou délku, pak včera, dnes i zítra splývá. V té chvíli se můžeme nacházet na jakémkoliv kontinentu a v jakémkoliv čase...

Čech je těkátor a glosátor

Bohuslav Blažek

aneb terapie pro Čechy

Mgr. Bohuslav Blažek (>!<1942), vystudoval dramaturgii na FAMU a filosofii a psychologii na FF UK. Pracoval jako redaktor, dramaturg, myč výloh, metodolog, filmový režisér a sociální ekolog. Dnes je ředitel nadace EcoTerra, místopředseda Spolku pro obnovu venkova, spoluzakladatel Školy obnovy venkova v Libčevsi. Publikuje v denním tisku a odborných časopisech, je autor řady filmů a knih. Vybraná filmografie: Trojická pouť v Hluboši (1992), Mezi uranem a Stasi (1992), Dvě vesnice (1992), Meyrinkův film (1994). Vybraná bibliografie: Spasitelé (1970, náklad z větší části zničen), Mezi vědou a nevědou (1978), Zprávy z babylonské věže (1984), Krása a bolest (1985, s Jiřinou Olmrovou), Průhledy do dětství (1986, s Jiřinou Olmrovou), Světy postižených (1988, s Jiřinou Olmrovou), Bludiště počítačových her (1990), Tváří v tvář obrazovce (1995), Venkov/města/média (1998).

SKUPINOVÁ TERAPIE

Jakou terapii byste navrhoval pro řešení současných společenských problémů? Jejich prapříčinou je přece vždy člověk a ten se nemění.

Když nastal v psychoterapii ten zásadní posun, že individuální freudovská terapie byla nahrazena nebo přinejmenším obohacena možností skupinové terapie, tak se dlouho mohlo zdát, že jenom místo jednoho terapeuta a jednoho pacienta tady najednou jeden terapeut léčí hodně pacientů. Jako když někdo místo průvodčího v tramvaji tam dá tzv. znehodnocovač a tím ušetří průvodčího. Kdybychom k tomu takto přistupovali, tak bychom vůbec nepochopili podstatu věci. Posunem ke skupinové terapii nastala totiž zásadní změna rolí. V individuálně terapeutickém vztahu bylo naprosto jednoznačně a vždy dáno, že psychoanalytik je ten zdravý a pacient je ten, který přichází jako nemocný, který, v nejlepším případě - po nějaké hodně dlouhé době - odejde jako zdravý nebo vyléčený. A právě skupinová terapie do toho vnesla radikální osvobozující relativizaci. Postupně se totiž ukázalo, že lepším, schopnějším, inventivnějším terapeutem nebyl někdo, kdo přišel s odborným vzděláním a s onou apriorní intencí převádět nemocné do stavu zdravých, ale že to byl některý z účastníků té skupiny, který pro zákony terapeutické skupiny projevil jakýsi talent. To je radikální zvrat, to je konec monopolu terapeuta na terapii.

Co to může znamenat v praxi?

Promítněme to na běžné nemocenské oddělení. Představme si, že by se tam najednou nějaký žlučníkář začal zabývat léčením žlučníků ostatních pacientů. Rozpoznal by, že pan doktor má taky problémy se žlučníkem a nejenom, že by přispěl výrazně k léčení těch druhých, ale dokonce by vytvořil takovou situaci, že by ti ostatní přispěli k vyléčení i jeho samotného. Koncepce nepočítá s nějakým nadčlověkem, který ještě k tomu, že je laik, má navíc zázračnou léčitelskou schopnost, ale počítá s tím, že se situace úplně restrukturuje. Najednou na tom budou všichni stejně - tedy že všichni mají v sobě něco z nemoci a všichni mají v sobě něco ze zdraví. Není to předem jasně čitelné, není jasné, v čem jsou příčiny ani jaká je míra toho porušení, a teprve v procesu samém se hledají podoby a příčiny poruchy a také cesty k jejímu odstraňování. Hledá se, kdo je do toho co schopen vložit. Není řečeno, že to musí být zcela nepopsatelné, zcela nezaručené. Bude to ale vždycky otevřené a jedinečné. V té skupině se bude vždy znovu a v něčem nově hledat, co lze v rámci skupiny dělat pro odstranění zjištěných potíží, jakým způsobem je léčit. Obojí, nemoc i léčení, se připouští, a obojí, nemoc i léčení, se hledají. Celé toto společné hledání je léčením.

A můžete uvést nějaké konkrétní příklady třeba typu amerických Anonymních alkoholiků, kde se tyto věci uplatnili v praxi?

A pro mně není šťastný příklad léčivé síly ve skupině. Oni vycházejí z toho, že člověk, jenž je v jisté znerovnovážnělé pozici, která se okolní společnosti jeví, jako že je sociálně nepřijatelný, někdy nachází pomoc v tom, co se na politické rovině nazývá vláda pevné ruky. V takové skupině se navozují určité mechanismy vzájemné kontroly, využívá se sklonu člověka mít respekt k obecně akceptovanému vůdci, využívá se trestů (a trest nemusí být fyzický, mohou to být čistě psychické tresty) a celé zařízení má charakter sebemrskačsky dobrovolné káznice. Ten člověk je natolik na dně, natolik nepřijatelný manželce, zaměstnavateli, dětem, policii, že se v jistém okamžiku opravdu dobrovolně rozhoduje, že do tohoto seskupení vstoupí a přijímá všechna ta pravidla hry.

Kdo je tedy bližší vaší představě?

Atmosféra, kterou mám na mysli, je spis spojená sjinými hnutími. Jedno, vjehož pozadí je především Carl Rogers, se jmenuje na klienta orientovaná psychoterapie, jiné z nich jsou tzv. T-groups. Dále se jedná o směr inspirovaný Kurtem Lewinem, a pak je tu řada dalších iniciativ a nápadů, které už nejsou tak jednoznačně spojené s velkou osobností, ale mají své zavedené názvy, jako je třeba hnutí lidského potenciálu nebo osobní rozvoj (personal growth) apod. Rozdíl je ten, že v těchto skupinách, nazvěme je pracovně měkkými, se nestaví na vertikální organizaci ve skupině. Nestaví se na dodržování nějakého vnějšího řádu.

Jaké problémy se tedy v těchto „měkkých" skupinách řeší?

Lidé cítí jakousi vyhaslost všech možných podob řádu, které se jim nabízejí, nebo které zakusili. Ty řády v jejich očích ztratily smysl, jeví se jim jako samoúčelné. Jsou frustrováni tím, že nedocházejí pocitu životního naplnění. Dalo by se říct, že základní perspektiva je existenciální a že jedním z teoretiků, který tuto základní bolest popsal, je logoterapeut Viktor Frankl.

Jak se v těchto způsobech terapie zachází s nebezpečím přenosu?

Již Freud se pokusil popsat, z čeho plyne terapeutova síla a čím se za ni platí. Obojí je vyjádřeno termínem přenosová neuróza. Vyvolám záměrně silnou vazbu a pak ji postupně odbourávám. Mám tak možnost pacienta měnit. Tak to původně bylo v onom zrnině-

ném direktivním pojetí terapie. Dalo by se říct, že to je vlastně analogie rodiny. Rodina vyvolá silnou vazbu dětí na rodiče a pak moudří rodiče mají být schopni dovést děti k objevu svobody a k netragickému odpoutání se od rodiny. Děti jsou svobodné, jako jsou svobodná mračna na obloze, ale to, co máme na mysli pod pojmem „svoboda", se teprve v ontogenezi konstituuje. Aby mohl být člověk vědomě svobodný, musí mít ty alternativy, mezi kterými se rozhoduje, ne-li přímo pojmenované, tak alespoň artikulované.

Můžete tuto analogii více vysvětlit?

Znamená to, že pokud dítě nebylo do vztahu silné vazby záměrně vehnáno, je na tomto vztahu velké rodičovské autority mnoho přirozeného. Má různé kulturní varianty - liberální, nechutně autokratickou, apod. Ale vždycky je v tom cosi velmi podstatného. V individuální psychoterapii je to jinak. Tam někdo žije ve veřejném prostoru, má pracovnu nebo ambulanci, na té má zlatou cedulku a na ní má nějaký magický titul, který mu byl udělen nějakou universitou, případně ještě jiné čarodějné pomůcky, jako jsou časopisy v čekárně a přísnou sestru, která přijímá záznamy, rituálně se musí dlouho čekat na přijetí a samozřejmě je za to třeba draze platit. Takový člověk k sobě přilákává různé trpící a bloudící a předpokládá, že když už se k němu probojovali, jsou ochotni to zaplatit, takže si s nimi do určité míry může dělat, co chce.

Klient ale přece už není dítě...

Klasická analýza stavěla na tom, že člověka, který o sobě tvrdí, že má problémy, „hodí" do dětství, Infantilizuje ho. Na skupinové psychoterapii je fascinující, že můžete jít hodně zpátky, že se můžete dostávat v jisté otevřenosti, hravosti do starších vývojových kódů: představového, taktilního a senzomotorického. Zároveň to nemusí mít charakter infantllizace. Nemusí to vést k vzájemné manipulaci. Může to být jakýsi vědomě podnikaný výlet, někteří tomu přímo říkají *trip*. Třeba proto, aby se rozbily fixní vyjeté koleje, které neumožňují vystoupit z určitých rituálů, zlozvyků, obsesí.

V čem spočívá širší přínos této změny?

Na tomto převratu je důležité, že se nevyměňují jenom techniky, nebo že od drahého se přešlo k levnému, od autokratického k demokratickému. Asi nejvíc fascinující je, že se tu zásadně změnil implicitní obraz člověka a jeho cílů a implicitní obraz společnosti a jejího smyslu. Ve světě, kde funguje jen individuální terapie autokratického/asymetrického typu, se připouští, že abyste se dostali k něčemu dobrému, k návratu jisté plnohodnotnosti, svéprávnosti, svobodě, musíte projít něčím velmi mizerným. Pro člověka, který udělal jenom krůček od neuroticismu k psychoticismu - a to jsme občas všichni - je strašně bolavé, že to, co si dílem sám v sobě vybojoval, dílem vysnil, co ho osobně nesmírně vzrušuje, je najednou vědecky devalvováno jako blud, nesmysl čl něco, co je třeba zahodit. V té chvíli je to pro toho člověka obrovský náhled, který radikálně mění jeho život. On předtím věřil, že žije v dobré rodině, v dobrém manželství - a najednou zjistil, že existuje ještě nějaký jiný svět, že jsou tu velmi podstatnější věci než jeho osudeček. A najednou mu v tomto stavu psychiatr řekne, že jsou to blbosti a je potřeba se vrátit do předchozího stavu, uděláme pro to všechno pomocí farmak, lobotomie, pohlavků - cokoliv, jenom aby to bylo jako předtím. Pacient tuší, že se nechce vrátit, on by rád prošel nějakou očistnou zkušeností, rád by svůj stav restrukturoval, ale to je nepatřičná ambice, on přece může být rád, když to bude aspoň takové, jako to bylo předtím.

A alternativa k této poměrně děsivé manipulaci?

Ve skupinové terapii - té měkké - je perspektiva, co je to nemoc a co je to zdraví a jakými prostředky se budeme léčit, otevřená. Je tu možnost odvrhovat a kritizovat ty prostředky, které nám nepřipadají důstojné, o kterých máme pocit, že nás ničí, křiví, znehodnocují to, co jsme našli. Vtakové psychoterapii se nemusíme pokřivit, abychom se narovnali. Samozřejmě, že to je mnohem riskantnější, protože profesionál nás ohlídá - když viděl, že do něčeho letíme, tak nás přibrzdil a něco nám píchnul nebo šoupnul pod jazyk, nebo nás nechal odvézt do nějakého zařízení, kde už se o to postarali.

I skupinová terapie může být nebezpečná?

Samozřejmě skupina, pokud není hlídána někým, kdo má povědomí o možných katastrofických výhybkách, může být nebezpečná. Já jsem pro to, aby tam někdo, kdo má toto povědomí, byl přítomen a dával na to pozor. Pásmo poruchy je relativní, neostře vymezené a problematické, ale zároveň je potřebné, abychom měli možnost přístupu do prostředí, která zkoumají, co to vlastně je nemoc a co to je zdraví a jak je léčit a zda je vůbec léčit. Aby tam měli přístup lidé, kteří se ostatním zdají takřka normální nebo zcela normální, aby to prostě nebylo tak, že máme ve třídě děti od šesti do sedmi let, nebo jako máme váhové kategorie v boxu. Přitom ale ty nejpodstatnější zdroje léčení jsou právě vtom, že se budou vzájemně komplementarlzovat lidé s různou diagnózou a bez diagnózy - lidé zdraví budou dávat k dispozici potenciál zdraví těm, kteří mají poruchu, a přitom si uvědomovat, že tito porouchaní podivuhodně formulují třeba určité výčitky, postřehy - někdy i docela nepříjemné, jedovaté, vzpurné, pubertální - které jim ale umožňují sebe sama trochu zproblematizovat, nahlédnout se v nějakém překvapivém, nezvyklém světle, a možná se pročistit, transformovat v někoho jiného, zajímavějšího. V individuální terapii se vlastně člověk léčil pomocí nepravé autority. To znamená, že to nebyla léčba, bylo to pouze hašení symptomů. Jeden druh útlaku byl nahrazen jiným druhem útlaku. Koncept měkké skupiny vede k odhalování hojivých (healing) potenciálů skupiny. Skupina se léčí ze sebe sama a/nebo navazováním kontaktů se svými bližními nebo s okolní přírodou. Tzn., že skupina, která je vykořeněná, třeba například znovu obnovuje vztah k místu a vazbu na ně.

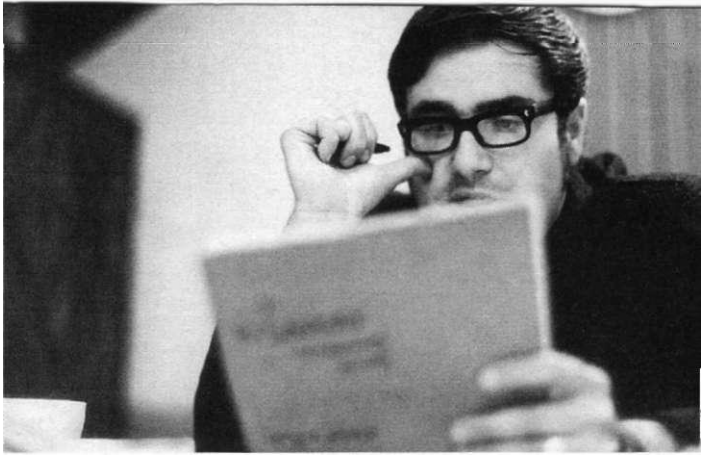
ELITY

Dá se říci, jakým způsobem by se mělo pracovat s elitami?

Přiznávám, že všechny teorie elit, kterých jsem se zatím kdy dotkl, mě neuspokojovaly v jedné věci. Nepřesvědčily mne o tom, že ti, o kterých se mluví jako o elitě, jsou skutečně elitou. Vezměme to třeba v předchozím režimu. Z představy, že Jakeš, Štěpán, Chňoupek - na kterého hodně lidí sázelo - nebo podobně Komárek, jsou elitou, mi bylo vysloveně na zvracení. Představa, že někde v pozadí jsou nějací pilní studenti, kteří si seženou přes Vojenskou akademii Klementa Gottwalda nebo přes svazky zadržené cenzurou přístup k západní literatuře a ty ošklivé věci smějí opravdu prostudovat do hloubky, představa, že tímto způsobem jsou někde školeni nějací brilantní mladí lidé, kteří jsou pak na stáži na ÚV a pak je dokonce vyšlou na stáž na Západ, aby se jako kovaní nenakazili, ale prostě to jenom prokoukli a vrátili se - tak tato představa byla na hrůzný sen. Tímto způsobem byl pravděpodobně pěstován třeba soudruh Dlouhý.

Pokoušel jste se nějakou elitu hledat?

Nepochybně jsem po setkání s lidmi, kteří by nějaké takovéto zázračné atributy měli, toužil. Když jsem se octl v blízkosti někoho, kdo se zdál něco takového vyzařovat, tak jsem se snažil nějak z toho cosi vytěžit. Dílem pro sebe, dílem pro lidstvo - proto mě tak strašně vzrušovalo interview jako žánr. Jedny z nejzajímavějších interview, které jsem kdy v životě udělal - a měly také největší ohlas - byly s Mikulášem Medkem a Josefem Váchalem. Ale teď si musím znovu položit otázku, nakolik byli elitou. Mikuláš Medek, když jsem ho poznal, byl smrtelně nemocný cukrovkou, která byla o to horší, že jeho druhou nejhorší chorobou byl alkoholismus, což se dohromady vzájemně příliš nedoplňovalo. Byl to člověk, který měl ohromný dar ironie, jazyka a soci-



ální distance, který ani na chvilku nepropadl nějakým bolševickým iluzím a který ještě k tomu dělal nepředstavitelně krásné obrazy a uměl o nich krásně mluvit. A mně se prostě podařilo z něj pár slov o jeho obrazech a o jeho světě vylákat. Zároveň to ale bylo setkání s člověkem, který byl u konce svých sil a jeho život byla trvale sestupující tragédie.

A co jeho blízké okolí?

Pohybovala se kolem něho taková gravitující skupinka věrných surrealistů. Postupně jsem některé blíž poznal. Nebyly to rozhodně osobnosti malé, ale každý z nich byl poznamenán nějakým velkým trápením. Vzájemně byli hodně silně znesvářeni a vedli spolu boje o místo na tom svém zvláštním malinkém surrealistickém slunci. I když vlastně byli jedinou uměleckou skupinou, která v sobě udržela prvorepublikový ideál skupiny či školy, a která ho pronesla až do toho strašlivého temna, která byla schopná si vydávat svůj časopis, vzájemně se číst, při první možné příležitosti udělat fascinující výstavu, která si kontinuálně udržovala kontakty s francouzskou kulturou, tak přesto mnohé z toho, co dělali, mi přišlo jako takový zvláštní smutný eklekticismus a spolkaření. Rozhodně jsem neměl pocit, že se stýkám stou pravou elitou. Jednou jsem se dostal třeba k jednomu vynikajícímu fyzikovi, jindy k jistému vynikajícímu hudebníkovi či k filosofovi, o kterém všichni říkali, že je u nás zřejmě nejlepší, a měli nepochybně pravdu - a nakonec jsem dělal diplomovou práci u Patočky. A vždycky to bylo stejné: zjistil jsem, že ten člověk má ty a ty přednosti, ty a ty tragické rysy, ale že by to byla elita...

Jak jste si tento pojem nakonec definoval?

Čím dál víc mi připadal prázdný. Nechtěl jsem to obracet proti těmto fascinujícím lidem, ale naopak si řekl: ten pojem mi vlastně brání vidět. Je možné, že funguje něco jako kamarádi ze skautu nebo také staré struktury, které se vzájemně obtelefonovávají, nepochybně je to způsob vzájemného doporučování, který jim umožňuje velmi rychlý vzestup. Mluví se o tom, že takovéto struktury mají rotariáni nebo zednáři. Je to velmi účinné, je to velmi protivné, hraničí to s asodalitou a já odmítám takovéto lidi považovat za elity. Myslím spíš, že sám ideál elity je deformuje, že je pro ně obrovským pokušením a že jim vlastně brání, aby tou opravdovou duchovní elitou byli. Jsem ochoten spíše uvažovat o tom, jak napomáhat k nějaké naprosto niterné, předem nečitelné, tajuplné lidskosti člověka, k jeho souznívání s nejhlubšími vrstvami, než představě, že elita jsou ti - teď je na ně možno ukázat - kteří jsou propojeni takovou a takovou četností vztahů a mají takové a takové pozice a třeba takové a takové majetky, vzdělání apod. Pak si - abych se vrátil k původní otázce - nemohu klást otázku, jak elity ovlivňovat, jak na elity působit, ale položit si otázku buďjak elitu hledat, anebo zda nejúčinnějším způsobem hledání elit není právě na hledání elit dokonale rezignovat.

Jak taková rezignace ve vašem pojetí vypadá?

Jsem prostě vděčen za to, že mám přítele venkovského člověka, kovozemědělce, za to, že mám za přítele někoho, kdo třeba píše ne nejslavnější básničky - ale nesporně básně, nebo někoho, kdo úporně bojuje oto, aby se prosadil jako malíř, a do padesáti let se mu to nepodařilo, ale je možno si rozhovorem s ním ujasňovat, co je a co není malířství. Člověk vlastně pro tuto komunikaci dělá víc, než kdyby obešel ty známé lidi a pokusil se jim vloudit do přízně nebo je přesvědčil elitářskostí svého díla, aby ho vzali mezi sebe. Možná, že ze mně mluví taky to, že jsem vlastně vždycky byl outsider.

Lze na elity působit?

Po pravdě řečeno nemám ambici ovlivňovat elity nebo je dokonce nějak řídit nebo vylepšovat. Dokonce si ani nemyslím, že je to dobře. Přitom je ze spousty veřejných vystoupení, které mám ve všech druzích médií a při každé možné příležitosti, když můžu mluvit, evidentní, že asi na někoho působit chci, že spoustu věcí chci prosadit, už jsem dokonce založil i nějaké instituce, ale myslím si, že nikdy to nebylo míněno jako snaha o ovlivňování elit.

Platí to bez výjimky?

Pravda, sepsal jsem jeden jediný takový spis, jakési memorandum, které se týkalo katastrofálního způsobu, jakým se Česká národní banka chovala vůči České bance. Byl původně určen čtyřem tehdy opravdu elitním představitelům - což byl prezident Havel, předseda rozpočtového výboru Poslanecké sněmovny Ježek, ředitel Velkomoravské banky Kerouš a zástupce guvernéra ČNB Kysilka. Tehdy jsem usoudil, že něco tak strašně odpudivého a zároveň sociálně nebezpečného, jako je způsob, jakým se naložilo - na rozdíl od všech ostatních bank potom - s Českou bankou, by se měl co nejrychleji napravit. Jako když je potřeba zabránit protržení slepého střeva. Je třeba hned operovat. Zdálo se mi, že ti operatéři, kteří by něco takového mohli dokázat, jsou ti, kteří drží v ruce určitou moc v určitém oboru. A protože jsem si nemyslel, že se vůbec dostanu k těm, které osobně neznám, tak jsem zvolil ty čtyři na těchto místech, které jsem znal. To - pokud se pamatuji - byl jediný případ, kdy jsem se domníval, že je potřeba působit na elity v tom obecném slova smyslu.

Jak to dopadlo?

Musím říct, že mě ti lidé patřičně poučili. Jediný, kdo byl vůbec ochoten mi do telefonu k tomu něco říct, byl ten nejméně významný z nich, tj. ředitel Velkomoravské banky, která zanedlouho poté také zkolabovala. Ostatní neuznali za vhodné se k tomu jakkoliv vyjádřit. To, že jsem tam udělal prognózu, jejíž nejhorší varianty se poté naplnily, mě může naplnit trpkým uspokojením, ale spíš mi to dává to pozitivní poučení, že tudy cesta nevede.

VÝCHOVA

Jaká „terapie" by byla vhodná pro nutné ekologickopolitické změny?

Měla by být založena na nějakém konsensu. Není možné někomu něco ordinovat nebo mu prostě ve spánku vpravit nějaký lék. Proces jakési všeobecné nápravy se musí dít na základě společného hledání, v čem je vlastně chyba, proč ta chyba vznikla, zda vůbec se dá nějakým způsobem měnit a zda ten způsob měnění by neměl být nějaký úplně jiný, než obvyklá představa o terapii.

Například? .

Vezměme - což je téma, kterým se teď v kritické poloze zabývám - tzv. ekologickou výchovu a jiné podobné výchovy, třeba sexuální, mediální apod. Řada slušných lidí má dojem, že stát, který odmítá přispívat na ekologickou výchovu, dělá chybu, a že ekologická výchova je to, co potřebujeme, a ta to spraví, protože přece musíme začínat od těch mladejch. No a to je právě přesně ten moment, kdy se konstatuje určitý neduh povrchně a s ještě tragičtější povrchností se usoudí, že se na to vezme lék, který je po ruce, o kterém slyšeli a který znají ovšem jenom z doslechu.

A vaše představa?

Jsem přesvědčen, že jakmile jenom trochu zásadněji přemýšlíte o tom, co to ekologický imperativ znamená, tak přijdete k závěru, že buď to znamená radikální reflexi způsobu života jednotlivce a rodiny jako lidského společenství, anebo je to v podstatě k ničemu - jenom další neurotizace, hypochondrizace. V tomto případě zodpovědnost za problém přenesu na nějaké specialisty - ekopedagogy. A kdyby alespoň nějací dobří specialisté byli! Ty projekty ovšem předpokládají, že to bude povinné v rámci školní výchovy v něčem tak hrůzném, jako je naše školství (I) s našimi učiteli!

Co by to konkrétně znamenalo?

Že k té směsici nudy, oblbování, trápení dětí, nezábavnostI, nezajímavostI a neosobního vzta-

S Hazel Hendersonovou...

hu přibude jen další předmět. Dětí si nakonec přece jen najdou nějaké prameny, zaujme je nějaká postava a navzdory všem těm hrůzám, které ve škole slyší, se nakonec doberou nějaké vize - z vyprávění dědečka nebo ze setkání s nějakým starým zámkem či ruinou. U té ekologie se bohužel může stát, že nakonec budou odkázány jenom na strašlivou devastující verzi ze školy. V tom, co se jich týká nejosobněji, co se skoro blíží problémům lásky, v tom, co se blíží existenciální dřeni člověka, v tom budou nejvíc otráveny, znechuceny a zavedeny na naprosto nesprávnou stopu.

Není to přece jenom poněkud jednostranný pohled?

Chyba není v tom, že by ty poznatky byly špatné, že by se děti neměly učit, co je součástí ekosystému, nebo dokonce že by nebyly schopny nastudovat vztahy mezi zvířaty a rostlinami apod. To by jistě nakonec všechno zvládly, ale to, co tam zcela naprosto nutně bude chybět, je ta základní věc, která tam jednoznačně musí být: moment obratu. Jestliže nedojde v jistém okamžiku děsu a zároveň naděje k jakémusi existenciálnímu náhledu, není to k ničemu. Pak je to jen přihlášení se k nějakému skupinovému tažení, k nějakému spolku. Dokud k tomuto zážitku obratu nedojde, je to všechno s obráceným znaménkem. Místo aby mě to o něco zlepšilo, tak mě to radikálně zhorší.

Platí to i o dalších oborech?

V některých ta existenciální dimenze není důležitá. Není důležité, jestli se učiteli podaří vás přesvědčit, že matematika je pro vás existenciálně důležitá. Jestliže v sobě máte mimořádné nadání pro matematiku, nakonec zvítězí, a jestliže ho nemáte, přesto může dojít díky různým situacím, že ve vás jednou zahoří a po tu dobu, co to ve vás hořet nebude, tak vám příliš neublíží, že, dejme tomu, nedostanete kvůli slabým znalostem z matematiky to či ono místo. Špatným vyučováním matematiky na vás neudělali nějakou nevratnou škodu. Nezdeptali vaše lidství, pouze nerozvinuli nebo poněkud podvázali jednu dílčí vlohu. Jestliže vás ale někdo v určitých normativních letech - a to není jen ranné dětství, to je také věk prepubertální a adolescence - v době, kdy se hledáte, kdy se vztahujete k vesmíru, k možnému božstvu, ale I k silám negativním, ďábelským, jestliže v této chvíli vám někdo celou tuto věc převede na nějaké unuděné nebo dokonce otravným způsobem prezentované poučky, tak vám strašně ublíží.

Máte alespoň nástin nějakého řešení?

Nedávno jsem v jednom článku psal, že když už stát chce podporovat něco takového, jako je ekologická výchova, jedinou cestou je podpora spontánně vznikajících hnutí, iniciativ, skupin, nadací, které jsou ochotny pro to něco dělat ve své lokalitě, ve své věkové skupině, svými prostředky. Nic nezlepší nějaký centrální orgán, nějaká zkušebna nebo výukovna, která bude plodit jednak aktéry, jednak ty, kteří je budou kontrolovat. Proto jsme také založili Školu obnovy venkova, která naprosto programově nechce být monologickým vyučovacím místem. Jsme přesvědčeni, že tou nejlepší školou bude, když se tam nebude učit. Řešení, jak provést terapii sociálně ekologických a ekopolitických problémů, vidím v tom, že my, kteří už takhle myslíme, tzn. plně respektujeme autonomii, svobodu a tvořivost potud, že právě v nich vidíme cestu, se budeme navzájem nějakým způsobem aktivně a trpělivě vyhledávat. Nebudeme vytvářet nějakou jednotnou frontu, národní frontu nebo centrální organizaci, to v žádném případě. Ale budeme pěstovat cosi, co se snažím nazývat přirozené spojenectví. Připadá mi neuvěřitelně smutné, že třeba v katolické církvi (ke které sám patřím) pořád ještě - zejména u nás - není všem jasné, že lidé, kteří mají starosti ekologického typu - o přírodu nebo o člověka nebo o obojí, nebo lidé, kteří třeba jezdí pomáhat těm, kdo utrpěli škody typu zemětřesení nebo války - a přitom nejsou křesťané, přesto jsou těmi nejpřirozenějšími spojenci křesťanů.

To sbližování by ale mělo být naprosto logické.

Křesťané, kteří toto nerozpoznají, kterým vadí odlišná denominace, odlišná dikce nebo dokonce rezignace na náboženský žargon - záměrně používám slova „žargon" - vlastně zrazují podstatu křesťanství a nerozumějí mu, protože ho spojují právě jenom s tím žargonem. Myslím si, že naprosto fascinujícím fenoménem tohoto století je, že - řeknu to velmi silně - Bůh se už na to nemoh' koukat a prostě připustil, aby se Duch svatý svobodně rozběhl a začal působit v úplně jiných organizacích, než jsou církve. Tím neříkám, že církve opustil, tím neříkám, že je snad považuje za sobě veskrze nepřátelské a škodlivé. V každém případě mám silný dojem, že Bůh nás všechny hrozně mile překvapil tím, že začal být pluralistický. Myslím si, že je to naprosto fascinující moment setkání mezi tvořivostí boží a tvořivostí lidskou a obě dvě strany se tím baví. A v tom vidím - chcete-li - návod k terapii světa.

STRATEGIE

Zjistím-li, **že je něco v nepořádku, a rozhodnu-li se následně aplikovat nějakou terapii, stále tu ještě chybí jakási strategie, jak zjištěné skutečnosti aplikovat. Jak by se dal definovat pojem strategie?**

Koncept strategie je prastarý, nicméně ve společenských vědách západní provenience se od jisté doby začal užívat ve významu, jaký byl nastolen v tzv. teorii her. Tam se totiž uvažuje o tom, že mezi výchozím a cílovým stavem je v intelektuálním prostoru, který je formalizován, znám počet možných variant, že strategie pokrývá všechny tyto varianty a obsahuje v sobě návod na řešení jakéhokoliv problému. Korektněji řečeno, že v sobě obsahuje optimální postup, jak minimalizovat prohru ve všech možných průbězích.

To je ovšem jen teorie. Každodenní život vypadá ale úplně jinak...

Ani jednoduchá životní situace nemá ten charakter, že bychom znali všechny proměnné. Dokonce se dá říct - a to je podstatnější argument - že kdybychom ji v rámci uplatnění nějaké strategie uzavřeli, tak bychom ji tím naprosto nepřeď vídatelným způsobem narušili. Vznikla by další, velmi silná a velmi záhadná proměnná. Pojem strategie je trochu takové odborné siláctví. Poskytujeme si jím jakési iluze, že jsme tak dobří, že jsme schopni vymýšlet a potom realizovat nepřekonatelné strategie, a zároveň se smiřujeme s tím, co nám každý rád odpustí, že to tak samozřejmě nejde, a že v životě půjde jen o jakési směrnice.

Můžete zmínit některé zajímavé aspekty strategie?

Rád bych se zmínil o strategiích, které vycházejí z určitého zodpovědného zmapování souboru možných variant. To je něco úplně jiného, než představa nějakého totální zmapování. Zodpovědné zmapování spočívá v tom, že instituce a bohužel i jednotlivci v naprosté většině případů postupují tak, že se zaměří na určitou variantu, po které touží. Jsou navíc ochotni připustit, že by mohly nastat některé varianty ještě lepší, nebo případně o maličko horší. S čím se ale zásadně nepočítá, to je jednak vytěsnění možných katastrofických variant, ale bohužel dokonce I vytěsnění variant, které bychom mohli nazvat utopické.

Co si lze pod těmito pojmy představit?

Jsou to varianty, které znamenají zásadně lepší přístup k věci, který najednou otevře ne skryté proměnné, ale přímo skryté dimenze, jež jsme právě před tím vytěsňovali. Tzn., že místo abychom třeba řešili otázku, jak vyřešit feminizaci našeho školství, tedy kde sehnat muže, mohli bychom se soustředit na to, jak ve škole vůbec vypadá situace dialogu. Jak se jednotlivá pohlaví dostávají ke slovu, jak tento dialog vypadá v rodinách a v médiích. To je strategie na první po-

... s Fritjofem Caprou...

hled neřešitelně náročná, ale myslím si, že by byla daleko schůdnější, než vytvářet trvalá napětí tím, že budeme někde přimixovávat víc mužů, a jinde zase, ve jménu opačného ideálu, trochu víc žen.

Jaké je zobecnění této situace?

Takovéto strategické myšlení znamená převzetí zodpovědnosti v určitém zvláštním smyslu. Od šoféra autobusu bude zodpovědné, když přestane jezdit, jakmile zjistí, že se mu zhoršil zrak a on dobře nevidí. Nárok na zodpovědnost spojenou se strategickým jednáním je přitom ještě daleko větší.

To znamená jakoby předjímat něco, o čem ještě nevím?

Může se zdát, že je to eticky maximalistické, ale myslím si, že tomu tak není. Jedná se totiž zase o určitý okruh výroků, jednání, projektů. Jestliže budu stavět na svém vlastním pozemku kůlnu, tak by bylo přehnané - jsa v území, kde jsem mimo oblast zemětřesení - začít uvažovat krizovou variantu a provést tam protizemětřesnou úpravu. Byl by to spíš projev hypochondrie a pomatenosti. Ale na druhou stanu, jestliže někdo chce za peníze společnosti uvést do pohybu třeba nový zákon nebo nějakou velkou novou celostátní organizaci, tak je povinnen ji vytvořit a prosadit nejenom pro potřeby dané chvíle, ale musí si nutně klást otázky o důsledcích tohoto činu i za deset let.

Konkrétní příklad?

Typická situace ze současné doby je třeba zákon o drogách nebo volání po povinné mediální výchově. Chybí zde prognostická úvaha, projatou situaci pozítří to děláme dnes. Zatím se jen odpovídá na nějaký momentální politický tlak, na chimérickou společenskou objednávku. Celou dobu čekám na někoho, kdo se neomezuje jen na privátní sféru, neručí jen za sebe a za svou vlastní rodinu, ale kdo si troufne vstoupit do veřejné sféry. Tam totiž bude mít zodpovědnost větší, než jenom za sebe a za své nejbližší.

Má tento způsob uvažování nějakou historii?

Pojem strategie se v této souvislosti objevil někdy v šedesátých letech na Západě a to ve dvou podobách. Jednak v teorii firmy, kde vznikl koncept strategického plánování, a jednak v urbanismu, kde se objevil koncept strategického plánu. Samozřejmě ve hře je ještě jedna věc, kterou mají obě tyto oblasti společné, že totiž samotný pojem strategie stále má jisté militární souvislosti. V té době docházelo k určitým dosti radikálním změnám ve strategickém myšlení ve vojenství, které pak měly i dopad na mezinárodní politiku. Začínalo se ukazovat, že tradiční násilné řešení latentního konfliktu velmocí pomocí těch nejsilnějších zbraní by znamenalo zničení obou válčících stran a možná takřka celé lidské i mimolidské populace na planetě. Jiná taková koncepce, která s tím souvisí, je od významného futurologa, Hermana Kahna (vyšla od něj u nás dokonce česky knížka pod názvem Přemýšlení o nemyslitelném). Kahn používal líčení všemožných průběhů prognostických scénářů.

Tady se už ale dostáváme k úplně jinému pojmu strategie...

Ukazuje se, že v jistých dramatických momentech, které se týkají většího počtu lidí, a ve velmi závažných otázkách budoucnosti je potřeba se pokusit do té budoucnosti vstoupit intelektuálně ještě dřív, než do ní vstoupíme fyzicky. Může se to dít tak, že na toto téma otevřeme veřejnou diskusi, ve které dáme šanci přirozeným mluvčím veřejnosti, lidem, kteří o to projeví zájem a mají k tomu určitou kompetenci, ale zároveň jim dáme k dispozici určité metody, které toto postupování učiní něčím jiným, než jenom překřikováním se a prosazováním skrývaných a přejmenovávaných zájmů.

Můžete tuto myšlenku rozvést trochu obšírněji?

Znamená to, že učiníme tvorbu budoucnosti formou hledání budoucnosti a hledání budoucnosti tvorbou budoucnosti. Tento vzájemný vztah mezi vyřčeným slovem a jednáním připomíná sociolog Merton, když hovoří o sebevyplňující se nebo o sebevyvracející se předpovědi. Jestliže nějaké silné tvrzení o budoucnosti, které se dotýká mnoha lidí, zveřejníme v určitých dostupnějších médiích, v tom okamžiku napomáháme buď-je-li to příznivá předpověď- naplnění té předpovědi, nebo - je-li to děsivá předpověď- odvrácení té předpovědi. Ale může se stát i opak, že sebevyplňující může být negativní a sebevyvracející může být pozitivní. Je to prostě jakési spuštění mediální laviny.

To ovšem může znamenat radikální důsledky například pro vědu a etiku vědy.

Humanitní vědy po vzoru přírodních věd trvaly na tom, že chtějí být tzv. hodnotově nezávislé, že chtějí být v tomto smyslu objektivní. Tímto způsobem není ale možné být objektivní tam, kde právě zveřejňuji nějaké silné tvrzení o budoucnosti. To tedy znamená, že společenské vědy se musí vzdát fikce, že když něco spočítají, změří, tak už se nedá prostě nic dělat, a když se to zveřejní, tak už to není jejich starost. Oni prostě svou roli plní tím, že něco vybádali a pak to v patřičném odborném tisku zveřejnili. Věda si musí připustit, že neprodukuje nějaké produkty dovnitř věd, nýbrž něco, co je určeno pro celou společnost. Dokonce by se měla snažit, aby to, o čem usoudí, že je pro společnost potřebné a důležité právě teď, zveřejnila v podobě, která by pro společnost byla užitečná. Tzn. ne v podobě esoterického jazyka, srozumitelného jen odborným kritikům. Věda je podle mne povinná provádět určitou kvalifikovanou popularizaci, tak, aby se ti, kdo rozhodují, ať už přímou nebo nepřímou formou (jako účastníci nějakých veřejných nátlakových skupin), mohli orientovat.

V tomto smyslu tedy není rozdíl mezi jednáním vědce nebo sociálního aktivisty, člena neziskové nebo teroristické skupiny nebo soukromníka, který se rozhodne na vlastní pěst vypátrat nějakou křivdu a odhalit ji. Nelze tvrdit, že my jsme vědci a tamto všechno jsou laici a jejich aktivita nemá s vědou nic společného. Tento přelom pohlížení na budoucnost znamená, že vědce nelze brát vážněji jen proto, že jsou vědci a postupují korektně, ale dokonce z toho plyne, že nelze vynechat ani ty, kteří stojí mimo vědu, třeba díky tomu, že nedonutili vědce, aby k nim hovořili srozumitelnější řečí, že si prostě za tou pravdou, která je případně k dispozici, nešli. Probíhá ohromná radikalizace dialogu dvou sfér ve společnosti, které bychom mohli velmi zjednodušeně nazvat jednu jako jednající a druhou jako zaměřenou spíš na kognici.

Má to nějaké praktické důsledky?

Je to náprava strašlivé schizofrenie, která začala někdy v novověku s konceptem dvojí vědy, napomohla obrovskému rozvoji čistých i aplikovaných věd, ale zároveň uvedla naši planetu na pokraj totální zhouby. Toto rozdvojení je zdůvodnitelné jako určitý promyšlený přechodný krok. Musíme ho dělat, protože neumíme nikdy jednat tak, aby se tyto dvě stránky naší bytosti, nebo našich společenství, dokonale doplňovaly a vzájemně kontrolovaly. Musíme vždycky chvilku přidat na jedné straně a chvilku na té druhé. Chvilku více jednat, někdy i trošku naslepo, a vyhodnocovat - ale intenzívně - to, co se vlastně děje jako v odezvě, ve zpětné vazbě, a chvilku - když to jde - vysadit, dát si odstup a intenzívně reflektovat a projektovat. Prostě věnovat se spíš té intelektuální stránce.

Tahle vyváženost je ale spíše jen ideální představa, že?

Je samozřejmé, že část lidí bude bytostně směřovat k tomu, že se bude profesionalizovat. To je naprosto přirozené. Jde o to, aby si uvědomili, že je to úplně něco jiného, než když se někdo rozhodne, že bude u bot dělat podrážky a jiný tkaničky, a že se budou báječně doplňovat. Budou se báječně doplňovat tehdy, když za nimi bude stát nějaký řídící mozek, který může přesně říct, do jakých bot patří jaké tkaničky, jaké

... a s Bohuslavem Reynkem.

podrážky - aby to nebyl nesmysl. V takovém okamžiku mohou přenést odpovědnost na takového designéra nebo ředitele továrny. Ale jestliže společnost nemá - naštěstí - Velkého Designéra, ani žádného geniálního osvíceného ředitele, tak koordinace takto důležitých komplementárních činností je součástí naší občanské a dokonce bych řekl, že i privátní povinnosti.

A ten, kdo na ni rezignuje?

Přenáší to na „ředitele", ať už si je zosobňuje do podoby politiků, státníků nebo jakýchsi nadstranických politických figur typu Václava Havla. Dělá prostě chybu. Jestliže tito lidé tuto roli přijmou a toto břemeno na sebe vezmou, tak jsou demagogové. Jedinou autentickou možností, jak toto břemeno na sebe vzít, je právě k takové koordinaci vyzývat, vytvářet pro ni prostředky a skutečně trvale ten dialog rozvíjet.

CÍRKVE

Nechybí tady trochu aktivnější spoluúčast církví? Jaká je vůbec strategie církví v současném světě?

Církve obecně mají v současné situaci jednu úžasnou výhodu, protože v té či oné míře mají propracovanou eschatologii a majíjako svou součást tragickou dimenzi lidského života. Představa, že člověk umírá, selže, že není pánem tvorstva ve smyslu pána absolutního, je pro ně většinou jakousi samozřejmostí. Na základě toho by člověk doufal, že proti reklamně laděnému náboženství pokroku nepostaví jen chmurné vize, protože tím by zase upadaly do polohy obchodníků s chmurností, ale pohled na člověka, který bude střízlivý, bude připouštět trvalou přítomnost jeho temných stránek, a který bude v tomto smyslu otevřený celému vějíři možných rozvojových alternativ. Zároveň, že budou církve schopny, díky tomu eschatologickému cíli dějin, se v tomto vějíři orientovat, rozpoznávat, co je lepší, co je horší a proč, a že budou dokonce schopny rozpoznávat klamná znamení od dobrých znamení času, falešné vůdce od pravých vůdců a také odlišovat metody, které jsou samy v sobě jedem, které nutně vedou k nějaké autolntoxlkacl, od metod, které jsou vnitřně čisté. Bohužel, v řadě případů jsou tato očekávání naprosto nenaplněna. Místo otevřenosti vidíme i ze strany křesťanství upadávání do plakátové vize budoucnosti. Základní tón je plytce radostný a sebeobelhávající, takže schopnost rozpoznávat pravé a nepravé se redukuje na to, že kdo užívá správných slov, správných termínů, se správným Ideologickým znamínkem, je v pořádku, a kdo třeba tytéž myšlenky říká slovy novými a netradičními, je podezřelý. To je, myslím, velké neštěstí.

Jaké jsou příčiny tohoto stavu?

Myslím si, že to souvisí v podstatě s tím, že současná situace je tak dramatická a náročná. Naprostá většina církví vůči ní neobstojí. Obstojí jenom ty, které budou schopny z toho určitého radikálního zrychlení světa, zvýšení komplexity světa, a zároveň z toho, že jsou k dispozici mnohem účinnější nástroje pro detekci a řešení problémů, vyvodit nezbytnost radikální restrukturalizace sebe samých. Až po jakési seberozpuštění své formální Instltuclonallzace. Jeto radikální vize, ale myslím si, že je docela střízlivá, že by to byl docela dobrý konec.

A ten špatný?

Nasnadě jsou náboženské války. Pokud by došlo ktomu, že by se ve jménu obludné podoby ekumenismu všechny církve začaly přelaďovat do fundamentalistických podob. Pak by si opravdu nezasloužily nic jiného, než aby byly vhozeny do pece a spáleny jako býlí. Myslím si, že církve si musí naprosto vážně položit otázku, co je důležitější, zda dějiny spásy, které jsou pro lidstvo, a nikoliv pro církve, anebo jejich vlastní přežití jakožto Institucí.

To je ovšem universální otázka.

Samozřejmě, to platí i pro státy, politické strany nebo pro armády. V současné době jen velmi málo států odvozuje svou legitimitu od nějakého transcendentního principu. Už od počátku novověku je silná tendence, aby se státy sekularizovaly v tom smyslu, že nebudou mít takto transcendentálně zakořeněnou legitimitu. A to znamená, že prostě musí pro svou legitimitu něco předvést, podat nějaký výkon, přednést nějaké argumenty, provést nějaké projekty, ukazovat, jak se ty projekty realizují, a v případě, že ty projekty degenerují, takto přiznat apod. To je svět občanský a veřejný, který je postaven na principu zodpovědnosti. Církve jsou vlastně jediné organizace, které se, pochopitelně, své transcendentní legitimity nevzdaly. Pokud ji užívají k tomu, aby se samy podrobily této přesazené síle a byly vůči sobě stejně přísné, jak vyžadují od ostatních, pak je to pozoruhodný postup, který svědčí o tom, že na té transcendentní síle něco bude. Pak je autentická, dokáže si podmanit i své hlasatele a nedá se jimi případně spoutat. Pokud tomu tak ale není, je to jenom využití určitých sociologických mechanismů k něčemu, co se dá nazvat obrovitým trikem nebo podvodem.

Které metody samy o sobě jsou nutně škodlivé?

To je koncept, který není starý. Niels Bohr svým principem komplementarity upozornil na to, jak výzkumné metody a/nebo nástroje ovlivňují předmět výzkumu. Ivan Illich přišel s konceptem nekonclclálních nebo konciciálních nástrojů, podle toho, zda jsou nebo nejsou fatálně škodlivé. K těm prvním řadí například televizi, k těm druhým jízdní kolo.

ČESKÁ STRATEGIE

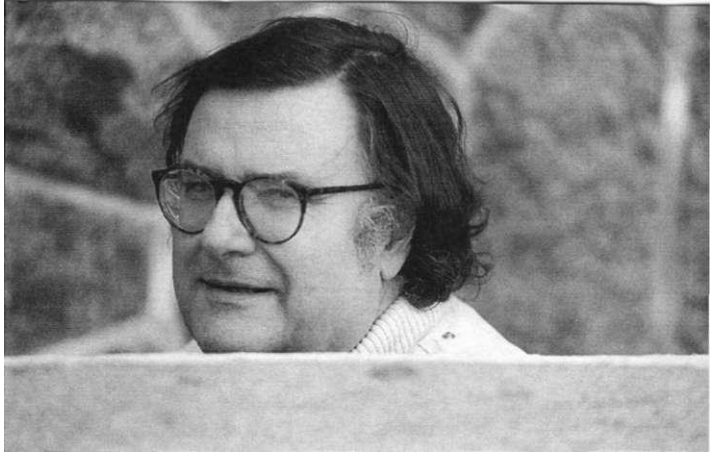
Jak by mohla vypadat strategie pro Čechy?

I když se Češi zvenčí i zevnitř jeví jako mimořádně rozhádaní, přesto se dá říct, že jejich strategie má jeden zvláštní svéráz. Pozitivní stránkou té rozhádanosti je, že je nesmírně pluralistická. Pokusy nacpat Čechy v kterýchkoli historických údobích do jedné strategie skonaly tragicky. Ale tam, kde se mi zdá být to české rozpoznatelně české, a přitom nesmírně vzrušující, tam jsou postavy, které i u nás jsou považovány za krajně okrajové až nepřijatelné.

Vezměme třeba strategii lidí, kteří se tak báječně nesnášeli, jako byl Otokar Březina a Jakub Deml. Součásti strategie Otokara Březiny bylo, že vůči širší veřejnosti, která ho neznala osobně nebo ho znala jenom z textů a oficiálních vystoupení, působil jako někdo, kdo z mlčení, z hlubin té nejnáročnější introverze, jakou si u nás tehdy kdo dovedl představit, vynáší vycizelovanou, logicky vnitřně nespornou a - pokud jde o strukturu metaforlky - nepředstavitelně homogenní vizi. A obrovskou vnitřní úsporností za celý život vydá jenom pár kousků, které mají přitom úžasnou ryzost. No a Jakub Deml nám ho vlastně představil ve své knize polemických vzpomínek jako neuvěřitelného čvaňhu, který si neustále ve dne v noci pouští hubu na špacír a mluví úplně o všem, co se děje, co ho kde naštve, potěší, a kupodivu ještě ke všemu mluví většinou strašně zajímavě. Je vůbec možné, aby někdo, kdo - měřeno běžnými západoevropskými standardy - vystupuje navenek jako mág z nějaké nedostupné věže, pokud možno sto metrů nad běžnou úrovní lidstva, najednou byl takhle všímavý, takhle přilnavě komentující? Jiný takový příklad fenomenálního člověka, a do určité míry současníka obou, je Josef Váchal. To byl člověk, který produkoval přímo hyperkvanta jak vizuálních, tak textových sdělení, a přitom s důsledností, která v tehdejším světě široko daleko neměla obdoby. Zůstával soustavně jednak vysoce originální, jednak ještě ke všemu zásadně provokativní.

Jak toho dosahoval?

To je naprostá záhada, protože on byl v dnešním slova smyslu takový permanentní happenlngář. To byl člověk, který se provokaci upsal tak, že ho to neustále ničilo. Potkal jsem se s ním nedlouho před jeho smrtí a udělal jsem s ním interview. Zjistil jsem, že žije nepředstavitelně důsledně v pozici, která pro tehdejší bolševický režim



byla naprosto nepřijatelná, tzn. vypadal jako vandrák, smrděl jako vandrák, nadával jako vandrák, plival kolem sebe tabák, ale samozřejmě dělal geniální poznámky a nikdy ani o kousíček nezradil to, co celý život dělal.

Přeskočili jsme Jakuba Demla...

To je zase poloha kněze, který se svým životem, pokud jde o pletky se ženami i s velmi temnými proudy dobové politiky, rozešel nejenom s církví, ale I s jakýmsi obecným společensko-etickým vkusem. Zároveň to byl člověk, který dokázal nepředstavitelně složitě propojit, na rozdíl od Březiny, každodennost s poezií a poezii s každodenností. Každý jeho sebemenší záznam - třeba účty - je velkou poezií.

To jsou tři případy plně odlišných poloh - právě tím vztahem, veřejnou a superprivátní dimenzí jednání člověka. Přitom to vlastně byli všechno současníci, zčásti přátelé, věděli o sobě, žili v jednom světě a všichni tři byli svým způsobem totální outsideři.

Takových osobností je ovšem v naší nedávné historii víc - Ladislav Klíma, Josef Florian, Bohuslav Reynek...

Musím říct, že všechna ta jména mě zásadně formovala v tom smyslu, že bylo jasné, že je nelze napodobovat. Jednak by to bylo sebevražedné, jednak trapné. Zároveň bylo ale čím dál jasnější, že je nelze nenapodobovat. Jejich výzva, ve své nepředstavitelné ryzosti a zároveň v tom neustálém propadávání do tisíc a jedné parodické metavrstvy, ta se tady prostě projednou vtom českém národě otevřela, a najednou bylo jasné, že když jsou v poetickém textu nějaké Demlovy vtípky, tak je to velmi podobné slovním hříčkám jeho nejobyčejnějších soubydlících, lidí z jeho vesnice, se kterými se scházel v hospodě. Česká řeč se takhle rozkmitala kdesi mezi nebem a peklem, ale to nebe a peklo mělo dotykovou hranu právě v hospodě.

Ta je ovšem spojována s více osobnostmi...

Nechci ted's rozněžněním vzpomínat ani na Haška ani na Hrabala, což jsou typy superhospodské, už proto, že vlastně ztratili domov a přestěhovali se do hospody. To je něco, co mě nikdy nelákalo. Do hospody chodím většinou s někým, koho mám rád, a ne proto, že bych měl rád tu hospodu.

Haškův Švejk je naprostým interpretačním otazníkem a pořád se vrství a vrství další výklady. Jsou dokladem obrovské plurality strategií, a přitom člověku stačí, aby mu začalo být takových patnáct, a začíná se nad Švejkem strašně smát a pak už vlastně nikdy nepřestane. Jsou lidé, kterým to odlehne, protože najdou v sobě takové zvláštní důsledné pohoršení, ale popravdě řečeno, některé scény a některé obraty se staly součástí našeho myšlení. Nejde jen o to, že by vznikly nějaké lexikalizované metafory, úsloví typu „to chce klid". Tady jde o něco jiného: o to, že Čech už se na válku nemůže podívat úplně vážně. Protože propastná hloubka té záhadné ironie, kterou přinesl Švejk, je neskonale hlubší, než jinak nesporně krásná kniha Hlava XXII, která přišla o tolik později.

Hlava XXII je konsekventní intelektuální satira, která má jasný cíl a užívá ktomu jednu metodu. Naproti tomu Švejk je nekonečné bludiště, a i když člověk tu knihu párkrát přečetl, tak pořád znova žasne, do jakých čtvrtí a zákrutů lidské mysli se v té knize dostal. Ne náhodou dost častým schématem pohybu člověka v té knize je bloudění. Je to pohyb v kruhu. Ostatní lidé Švejkovi tvrdí, že se pohybuje v kruhu, ale on o tom nikdy není úplně pevně přesvědčen.

Jaký je pak úděl Čecha, který se chce s tím vším nějak vyrovnat?

Buď před tím uteče - tedy fyzicky nebo vnitřně emigruje, protože tohleto obrovské napětí a rozpětí a tu spoustu špíny a ubohostí, která k tomu patří, prostě neutáhne. Anebo se pokouší tuhletu úžasnou složitost, mnohovrstevnost a nesnadnost nějakým způsobem táhnout dál. Myslím si, že pro českou strategii tak, jak ji vidím já, to jest strategii ne ve smyslu dokonalého souboru řešení všech možných problémů, nýbrž jako cosi mezi fatálním sklonem a naprostou nevypočitatelnou tvořivostí vjednání, že pro českou strategii je právě příznačné, že odstupuje od fatality, od predeterminace, od potřeby mít na všechno nějak dokonale promyšlená řešení, a je schopna se mimořádně vystavovat právě těm různým výzvám souhry okolností. Nedělá to ovšem jako systematické duchovědné výzkumy.

Dají se jedinci, kteří se nenechali zblbnout a kteří zůstali sví, potkat i dnes?

Šel jsem kdysi pěšky po Čechách, psal jsem o tom reportáže do Mladého světa a měl jsem úžasný nápad, že navštívím malíře Bohdana Kopeckého. Šel jsem z Aše přes Litvínov/Most, a tak jsem šel na národní výbor, jim se podařilo najít jeho adresu, bylo to do nějaké chalupy kus za městem skoro v lese. Došel jsem tam v podvečer a on tam byl ještě s nějakými přáteli a tu přišel takový mladík, který šel pěšky po Čechách a hledal Kopeckého. To je tak pobavilo, že jsem tam strávil skvělý večer, přespal v ateliéru a na těch dalších 1 300 km jsem si v batůžku odnášel jednu malou grafiku a zároveň zárodek adresáře. Probrali jsme kudy a přes jaká města asi půjdu a on ml dal na poměrně dlouhou trasu adresy všech svých kamarádů malířů. A ti potom byli tak laskaví, že mi dávali další adresy. Poslední adresa byla dokonce až na východním Slovensku. Jeden z těchto lidí byl taky malíř autodidakt Vašíček a mně se podařilo ho navštívit, když byl zrovna na návštěvě u jiného člověka, o kterém zrovna ted' chci mluvit, a to byl filosof Zdeněk Vašíček. Bylo to u něho doma, protože on byl tehdy ředitelem Náchodského muzea, a kromě jeho příbuzného malíře tam byl na návštěvě ještě jistý Jiří Veselský, takový napůl katolický, napůl leninovský básník. A tihle lidé do určité míry nejenom že představovali vtělení toho typu, o kterém jsme mluvili, ale zároveň velmi přesně věděli, kdo všechno tímhle vtělením byl. Protože jsem byl v prvním ročníku vysoké školy, tak na mě naroubovali množství velmi vzrušujících a jedinečných sdělení o všech možných postavách a literárních dílech a ještě ke všemu je přímo tahali z knihovny a předčítali mi z nich. Spát jsem šel až za ranního kuropění a dalo by se říct, že jsem byl nastartován na celý další život. Tam jsem se důkladně - dá-li se tak říct o jedné noci - seznámil s Klímou, Demlem, Meyrinkem. Zdeňka Vašíčka jsem pak na dlouhou dobu ztratil úplně z očí, protože byl zavřený a poté emigroval. Znovu jsem se s ním setkal v Paříži. Zatelefonoval jsem a vztah naskočil po té řadě let jako po prázdninovém přerušení.

Nesouvisí to nějak se stále rozšířenější deníkovou lřterárníformou?

Myslím si, že jakmile Čech degeneruje do deníku, což je nemoc spousty dnešních prozaiků, tak že je to opravdu neštěstí, protože je to úpadek do žvanivosti. Naštěstí Demlovy, Klímovy nebo Hančovy životopisné texty mají sice osnovu deníku a rytmizaci deníku, ale chybí jim to „můj deníčku, tak co bych ti dneska zase svěřil". Na těch našich současných autentických vtěleních mě fascinuje jistá jedinečná strategie, která se v té své jedinečnosti pořád jakoby opakuje. Že stále existují lidé, kteří stále píší i nepíší svůj deník, kteří žijí svůj deník, ale nejsou přitom narcistní. Nežijí proto, aby psali deník.

Tato forma je ale používaná i v jiných literaturách...

Přestože miluju aforistické a deníkové texty a pasu po nich, kdykoliv jsem se k nim dostal, přesto musím říct, že míra jakéhosi ontologického rozkmitání, míra opouštění vlastního piánu, otevírání stále nových dimenzí, ta mi připadá, že je v této poloze jakýmsi českým specifikem. Většina jiných národů je samozřejmě mnohem koncíznější, dokáže složit víc a lépe vystavěných symfonií, napsat tlustší a přesvědčivější romány, vytvořit nové výtvarné styly. Čech je prostě těkátor a glosátor. Já bych ale tu možnost jakoby hravě napodobit cokoli, ale nikdy tím úplně nebýt, nikdy za nic nevyměnil.

Otázky za BARÁKU kladl Pavel Hlavatý

Rozhovor s J. M. Valuchem
terapie mozku

Jsou „chytré drogy" možností, jak být chytřejší, tedy inteligentnější?

Valuch: Lidé chtějí být chytřejší, aleje důležité, aby si uvědomili, že mozek a nervová soustava je homogenní celek, kde řada věcí funguje pod úrovní vědomí. Pokud dobře nefunguje mozek jako celek, nemůže adekvátně fungovat ani intelekt. Pocity, emoce, vše se odehrává na komplexní biochemické bázi. Z toho důvodu je zapotřebí, aby si také toto lidé uvědomili a věnovali tedy péči i tomu, co probíhá v oblasti mimo běžné vědomí. Aby viděli, že výstupy inteligence, nálad, postojů a všech vědomých oblastí, které primárně vnímají, jsou část nějakého daleko většího celku.

Chytré drogy tedy nejsou „norimberským trychtýřem" na jednorázové použití, ale pokud mi bude lépe fungovat mozek, budu se cítit lépe, budu citlivější k signálům svého těla i psychiky, a dříve a efektivněji rozeznám případné problémy, dříve a efektivněji tedy použiji nějakou stimulaci, abych se dostal na optimální a vlastně stále lepší úroveň...

Valuch: Samozřejmě. Člověk je velmi komplexní entita, otevřená všem vnějším i vnitřním vlivům. To, co vnímáme, je jen povrch ledovce, jakmile se organizace vnitřních pochodů zefektivní, celý systém podává lepší výkon.

Existují nějaké testy a zkoušky, které by člověku, který užívá „chytré drogy", potvrdily, že se lepší? Dá se změřit nárůst inteligence?

Valuch: Existuje celá řada jak odborných studií na ověření výkonnosti, tak subjektivních možností, jak si ověřit zlepšení psychického či tělesného stavu. To se ale týká jen té vědomě kontrolované oblasti, v nevědomé oblasti lze použít biochemické testy, které mají při srovnání za nějaké časové období také jakousi vypovídací hodnotu obecného charakteru. Existují testy, které jsou směřovány k osobám s určitým poškozením, včetně osob s Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou a dalších, a v těchto případech se studie dělají mnoho let a pokrok je velmi pomalý. Za posledních dvacet let nedošlo k řádově ohromujícím výsledkům.

Člověk, který chytré drogy bere, ale pozná brzy sám na sobě a na reakcích svého okolí, že funguje lépe.

Jak se k mozkovým nutrientům a chytrým drogám staví na Západě a jak u nás?

Valuch: Tyto látky na Západě patří k doplňkům potravy. Zásadní rozdíl je v tom, že v západních zemích nikdy doplňky k potravinám a vitamíny neproplácely pojišťovny. Lidé si zvykli uvažovat ekonomicky a naučili se o sebe a své zdraví pečovat Zjistili brzy, že všechny takovéto vstupy se brzy vrátí ve formě mnohem nižší nemocností a v lepším zdravotním stavu v pozdějších letech. U nás tomu bylo zcela jinak. U nás bylo a zůstává celkem 84% léčiv a potravních doplňků, např. vitamínů A, C, komplexu B a dalších příbuzných prvků, hrazeno zdravotní pojišťovnou.

Jinými slovy, my jsme se ještě nenaučili 0 sebe pečovat.

Valuch: Přesně tak. Péče o vlastní psychosomatické zdraví je velice chaotická, nedomyšlená a v samotných počátcích.

V tomhle smyslu, na úrovni péče o své zdraví, o svůj mentální stav, jsme ještě pořád v socialismu: čekáme, že to za nás stát vyřeší.

Valuch: Přesně tak. Většina lidí ze zvyku 1 z nevědomosti ponechává zodpovědnost za svůj zdravotní stav na někom jiném.

Ale co skupiny mladých, kteří pomocí drog všeho druhu zkvalitňují subjektivní pocit z okamžiku? Nehledá určitá část těchto mladých něco zdravějšího a dlouhodobějšího? Nemáte nějaké takové signály z Čech?

Valuch: Zatím ne, protože drogová scéna v oblasti nelegálních drog samozřejmě navazuje na taneční párty a spotřebu alkoholu a je tam aktivní tlak ze strany dealerů a prodejců nelegálních drog, aby potenciální kupující uspokojili a nasytili. Což znamená, že na látky, které jsou zdravotně bezpečné a patří k nejvyspělejší generaci doplňků, zbývá velmi málo prostoru. A navíc, specializovaní, téměř výhradně američtí výrobci chytrých drog nemají potřebu tyto látky nabízet a prodávat do rozvojových zemí, jako je ta naše, a to ze dvou hlavních důvodů. Jednak jsou chytré drogy jakýmsi atributem vyspělých a bohatých společností Západu a poptávka po nich prakticky absorbuje výrobní kapacity, jednak je koupěschopnost v této zemi i mnoha dalších příliš nízká, aby představovala skutečný trh.

To znamená, že v naší společnosti jsme dohnali Západ v tom, že na tanečních párty se už taky mladí lidi povzbuzují drogou, ale není tady vrstva lidí, kteří by, jako jim podobní na Západě, systematicky vyhledávali mozkové nutrienty.

Valuch: Ano. Tato vrstva se velice pozvolna tvoří, ale je to otázka dlouhodobější perspektivy.

Ale z toho plyne nebezpečí, že tak, jak se rozvírají nůžky mezi bohatými a chudými ve světě, tak se možná, a to je velké nebezpečí pro náš stát, budou rozevírat nůžky mezi lidmi, kteří jsou stále chytřejší, sebevědomější a zdravější, a mezi těmi, kteří nebudou o sebe dbát a budou stále nemocnější.

Valuch: Zcela určitě. Osobně ale doufám, že podobně jako tomu je na Západě, i česká masová média v budoucnosti povýší otázku zdravého mozku na předmět veřejného zájmu.

Ten, kdo bude chtít naskočit na vlak, bude muset pečovat nejen o up-grade svého počítače, ale především o up-grade svého mozku.

Valuch: Přesně tak. Nakonec i ve Spojených státech, a týká se to nejchudší vrstvy obyvatelstva, je určitá masa lidí, která není zanedbatelná a nemá přístup ke vzdělání, a tedy ani k prostředkům sebekultivace, což se projevuje i na nižším věku úmrtnosti, na zdravotních problémech. Hodně občanů z těchto vrstev je obézních a trápí je četné psychosociální problémy.

Když v Kalifornii někdo kouří, tak je to vlastně známka nižší inteligence, a možná že za deset, dvacet let, bude i u nás to, že někdo nepečuje o stav svého mozku, znakem nižší inteligence.

Valuch: Dá se to tak říci. Avšak cesta ke změně postojů a vzorců chování bude hodně dlouhá. Delší, než k úplné faktické dostupnosti chytrých drog v českém prostředí.

Nepřipomíná efekt chytrých drog stavy v rámci zenového tréninku? Poté, když člověk dosáhne vhledu nebo osvícení, prožívá euforické stavy dvacet čtyři hodin denně, týden nebo čtrnáct dní. Pak si organismus jakoby zvykne na ty návaly endorfinů a na větší schopnost vnímat sebe v rámci světa, vidí věci v souvislostech, a potom už ten stav, kterému říkám stav tiché radosti, je permanentní, ale nevyvolává euforické pocity. Možná, že je to totéž, jen ve zkrácené formě. Pomocí mozkových nutrientů a chytrých drog si člověk konce 20. a začátku 21. století může zkrátit cestu k permanentnímu stavu naprostého sebevědomí a dokonalejšího stavu fungování.

Valuch: Ano, meditační cvičení má mnoho nesporných výhod, protože působí biofyzikální cestou, tzn. že bychom mohli říci v uvozovkách, že je zdravější nebo nějak přirozenější, ale podmíněně. Problém je v tom, že mnoho lidí, kteří nebyli tzv. předosvícení, aby se díky výchově v rodině, svému okolí, literatuře, informacím dostali k této cestě, se tak. k ní v pozdějším věku dostávají velice obtížně a řada lidí proto nemá ani fyziologické předpoklady. Takže meditace v té vrcholné podobě je vysokému procentu populace prakticky nedostupná. Jako jeden z pomocných racionálních nástrojů mohou použít mozkové nutrienty ke zlepšení svého celkového stavu, mentálního i somatického s tím, že díky jim se mohou propracovat i na takovou úroveň, která jim umožní pracovat s technikami duševní práce a mentálního výkonu.

Tak jako při užívání drog a halucinogenů záleží na settu a settingu, tedy v jakém prostředí to beru a za jakým účelem, tak dnes.

kdy vnější prostředí je daleko víc znečištěno, než před padesáti nebo sto lety, je samozřejmě racionálnější onu cestu k hlubšímu sebepoznání urychlit. Nebo jinak, kdyby mozkové nutrienty neexistovaly, tak by si je lidi, kteří meditují, museli vymyslet.

Valuch: Ano, platí to tak, určitě.

Co mozkové nutrienty versus techniky mentálního tréninku? Přidávají si lidé, kteří se sebou něco dělají pomocí mind machines, aby ještě zefektivnili ten proces, mozkové nutrienty?

Valuch: Mohou to kombinovat, samozřejmě. Tam není rozpor. To jsou dvě různé cesty a my můžeme v uvozovkách označit určité lidi za vstřícnější svým dědičným uspořádáním biofyzikálním metodám a přístupům, a stejně tak určitou skupinu vstřícnější biochemickým metodám. A dá se říci, nakonec, díky poznání v konkrétní terapii, že se tam krásně odráží poměr mezi oběma typy lidí, protože mnoho lidívté mase je přístupnějších biochemickým postupům - díky tomu se tak dalece rozšířila léčiva jako taková. Polykání pilulek je záležitost velmi pohodlná a nenáročná na jakoukoli psychickou přípravu. U mozkových nutrientů a chytrých drog tato charakteristika doslovně neplatí. Látky je třeba užívat konzistentně po určitou dobu a uživatel musí sám přijít na to, která látka nebo kombinace je pro něho nejvhodnější a v jakých denních dávkách.

Testem IQ se dá dost jednoznačně určit, jestli mozkové nutrienty pomáhají nebo ne. Existují takové testy?

Valuch: Samozřejmě. Jednak existují striktně vědecké testy jako US Computerized Fluitidity Battery, které měří nejen IQ, repetěná paměti, koncentraci a mnoho dalších mentálních výkonů, ale i jejich zjednodušené verze s důrazem na měření dílčích duševních schopností. Nejrozšířenější je počítačový IQ tester Tetris, avšak kvalitních počítačových programů k měření i cvičení inteligence v intencích Wechslerovy koncepce hodnocení existuje nejméně deset dalších. Souběžně jsou na trhu dodávány počítačové hry ovládané pouze činností mozku, s jejichž pomocí lze sice zprostředkovaně, ale s jistotou zjistit, zda se mentální výkonnost hráče po nasazení mozkových nutrientů zvýšila, a v jaké míře.

Mozkové nutrienty však pozitivně ovlivňují mentální schopnosti, zjednodušeně řečeno, dvěma hlavními a různými mechanismy. Jedna velká skupina nutrientů posiluje syntézu neuropřenašečů, tedy chemikálií, zodpovědných za přenos nervových signálů v mozku i v celé nervové soustavě. Tím dochází ke zrychlené výměně informací mezi četnými mozkovými centry, což se navenek projevuje zostřeným smyslovým vnímáním, podchycením většího množství stimulů, zlepšením analytických funkcí vědomí, oživením paměti atd. Druhá velká skupina spíše ovlivňuje činnost neurohormonů limbického systému a center kontrolujících regenerační procesy, což má za následek vytěsnění vnitřního napětí a neklidu, depresí, úzkostí a obav, tedy psychoneurologických stavů, na jejichž pozadí nemohou žádné mentální funkce včetně intelektu normálně fungovat. Nejtypičtějšími představiteli první skupiny jsou DMAE, deprenyl a Hydergive, druhé skupiny pak 5-HTP, melatonin, tryptofan nebo GHB. Z uvedeného vyplývá, že nutrienty, patřící ke druhé skupině, nemohou vykázat účinky na psychickou výkonnost a tedy i vyšší IQ ani tak rychle, ani tak výrazně, jako látky z první skupiny - což jim ale samozřejmě neubírá na celkovém významu.

Používají mozkové nutrienty lidé třeba pro zvýšení výkonu při různých počítačových a virtuálních hrách?

Valuch: Ve Spojených Státech ano. Tam je samozřejmě zájem nejen ze strany uživatelů nutrientů, ale i ze strany výrobců. Nakonec dnes je taková tendence, že spoustu věcí lze dělat ve školním prostředí v počítačové formě, jako testy. Ve školském systému v USA převládají testy písemné a formy her a testů ve větší míře než v jiných zemích a je snaha tudíž je převádět do počítačové podoby a řešit tímto způsobem. Samozřejmě v návaznosti na výuku je ze strany studentů v jakékoliv kombinaci a pro jakýkoliv účel využívání mozkových nutrientů atraktivní. Nicméně vzhledem k věku a k relativně dobré funkčnosti organismu mladých je ten přínos minimální.

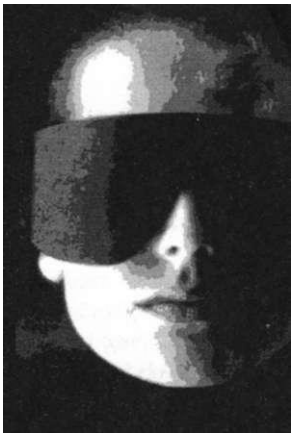
Vypadá to, že člověk, který se bude chtít vyznat na tomto poli, bude nucen naučit se určitou terminologii, být aktivní, vyhledávat... Existují už nějaké časopisy nebo stálé zdroje informací pro příznivce této oblasti?

Valuch: Ano, existují, ale těch stabilních a kvalitních zdrojů je poměrně málo. V podstatě se jedná o dva periodické americké časopisy, které se této problematice věnují výhradně. Je to Megabrain Report, vydávaný Michaelem Hutchinsonem, který přináší čerstvé informace ze všech oblastí aplikace neurověd. Druhým je Smart Life News, vydávaný Ústavem pro výzkum kognitivních procesů. Otázkám kolem mozkových nutrientů se věnuje velmi obsáhle a analyzuje jejich účinky na intelekt a paměť, ale i proti stárnutí a biologické degeneraci.

Proti stárnutí?

Valuch: Ano. Proti stárnutí je ověřených celá řada prostředků, a neexistují dostatečné vědecké důkazy, že by některý z nich měl nějakou výsadu nebo byl účinnější než jakýkoliv jiný. V současné době převažuje názor, že nejúspěšnějším komplexním přípravkem je hormonální prekurzor dehydroepiandrosteron. Za loňský rok měl oficiální prodej v USA devadesát milionů balení, ale fakticky bude prodej větší, protože někteří lidé ze setrvačnosti si ho pořídili trochu levněji nebo ze zahraničí. Vedle této látky je samozřejmě celá řada dalších, které se netěší takové popularitě, s ohledem na menší propagaci a vyšší ceny, ale je jich nejméně deset, o kterých věda předpokládá a dílčím způsobem dokládá, že mají bezprostřední vliv na oddálení stárnutí.

Fungují ještě nějak jinak, než prostě tím, že mozek funguje lépe?



Valuch: Zvyšují hladinu klíčových hormonů, nebo respektive iniciují zvýšený anabolický proces. To je proces, který zabudovává nejen bílkoviny a proteiny do buněk, ale zvyšuje hladinu všech vitálních látek, tzn. i když méně, než přímo nootropní látky, ale přesto zvýší nepatrně i hladinu nervových přenašečů, peptidů, všech hormonů v celém širokém pásmu, takže tím se vlastně staví do opozice proti procesu katabolismu, který je odbouráváním látek. Stáří provází pokles hladiny mnoha známých látek asi ze 70 - 80%. Třeba voda v organismu ubývá, celkem lineárně, tam jsou určité skoky, určité fáze, kdy dochází k většímu či menšímu propadu, ale ta křivka, po které ty látky ubývají, je poměrně shodná pro všechny. Ubývá ribonukleová kyselina, která je samozřejmě klíčová pro tvorbu buněk. Její produkce klesá, třeba ve srovnání s věkem 25 let, klesá o 70% ve věku řádově 80 let. Ale týká se to všech steroidních hormonů. Takže posílení anabolického procesu pomocí dehydroepiandrosteronu a pomocí některých dalších látek má za důsledek, že se katabolický proces zbrzdí.

Tím by se ale měl zabývat především stát, protože v roce 2020 tady bude víc důchodců než mladých.

Valuch: Samozřejmě, ale nejen důchodců. S prodloužením života stoupá, ne v úměře, ale v nadmíře, počet zdravotně poškozených lidí. Za posledních dvacet let se prodloužil věk v evropských zemích o tři nebo o čtyři roky. Avšak procento lidí s trvalým zdravotním poškozením a degenerativními změnami je daleko vyšší, než toto procento nárůstu věku. Což je dáno i tím, že se daří zachraňovat i novorozence, kteří mají malou naději žít normálním životem. Ty se v postnatálním období podaří zachránit s těžkými vadami, ale vady většinou nelze eliminovat. Přetrvávají po celý život a přerůstají v souvislosti s tíhou života do dalších problémů.

Při našem minulém rozhovoru jsme narazili na informaci, že i klasická konvenční léčiva, barbituráty, salicyláty atd. jsou mnohonásobně škodlivější, než je o tom jejich spotřebitel informován. Naprostá většina z nás zcela jistě netušila, že ony běžné acylpyriny atd. jsou škodlivé a se spoustou vedlejších účinků. Vědělo se to vždycky, nebo to jen farmaceutické firmy zatajovaly a teprve díky zdravotní bezpečnosti mozkových nutrientů to vyšlo najevo?

Valuch: Poznání o vedlejších účincích léků, mohli bychom říci domácí lékárničky, které každý zná, které jsou dostupné ve většině zemí světa, zrálo pomalu. Dílčí poznání o jejich škodlivosti se vršilo vlastně ex post, kdy již došlo k postižení mnoha uživatelů, a dodatečně u acylpyrinu, para-

cetamolu a dalších populárních léčiv bylo prokázáno mnoho nežádoucích vedlejších účinků a hledala se příčina. O bezpečnosti mozkových nutrientů nebyly seriózní znalosti do 70. let, protože testování jejich účinnosti bylo zcela na okraji zájmu. Ten byl oživen teprve pracemi L C. Paulinga a C. C. Pheiffera. Mezi poloodbornou nebo laickou veřejnost se výsledky dostaly s obrovským zpožděním. Takže kontrast mezi tím, jak jsou mozkové nutrienty relativně vysoce bezpečné a jak ostatní látky spojené s tradiční léčbou a synteticky vyráběné, jsou nebezpečné, vykrystalizoval řádově v posledních deseti, dvanácti letech. A samozřejmě, že je setrvalý zájem výrobců bagatelizovat a snižovat vedlejší účinky, protože vedlejší účinky u spotřebitelů, kteří nejsou na těchto látkách doslova závislí a neužívají je příliš často, se mohou přirozeným způsobem vykompenzovat. Dnes je poznání o výhodách mozkových nutrientů a nevýhodách běžných léčiv zcela evidentní, ale přežr vá pochopitelně určitá setrvačnost myšlení, určité postoje a návyky z minulosti a i zkušenost, že symptomatické léky, jako analgetika, antipyretika a další mají rychlý účinek. Je to psychologický faktor v jejich prospěch velmi významný. Což se 0 mozkových nutrientech nedá říci. Mohou působit taky rychle, ale přece jenom rychlost účinku je málokdy srovnatelná..

Konvenční léky jsou většinou syntetické, 1 když původně byly přírodního původu, jsou to vlastně výrobky chemického průmyslu. Jak to je s mozkovými nutrienty? Mají nějaký přírodní základ?

Valuch: Naprostá většina nutrientů jsou přírodní látky. Nicméně je nevyhnutelné je chemicky ošetřit s ohledem na odloučení příměsí a uzpůsobení formě podání. Takový zásah je ovšem velmi šetrný a možné zůstatky chemických reziduí jsou hluboko pod normou. Naopak některé velmi propagované čisté přírodní látky mají takovou hypotetickou nevýhodu v tom smyslu, že pokud je to přírodní výtažek, je tam více biochemických komponent. A i když takový preparát na určitého člověka může působit zdravotně pozitivně a dosáhne zlepšení jeho stavu, tak nikdo nezjistí, který z prvků těch mnoha komponent toho přírodního elaborátu na něj konkrétně působil. To je čistě z farmakologického nebo léčebného hlediska trošku problematická otázka. Takže tendence je, ano, čisté látky, monopolární, tzn. aby účinky navozovala jediná známá látka.

V souhrnu to tedy znamená, že když už je člověk natolik vzdělaný, že zjistí, že existují mozkové nutrienty a chce pečovat sám o sebe, stále ještě ale musí narážet na snahu vlád, korporací a pojišťoven a ostatních tyhle věci ututlat. Je-li člověk svobodný, nepotřebuje instituce. Jaký je tlak establishmentu proti mozkovým nutrientům?

Valuch: Tlak jde po dvou liniích. Jednak mozkové nutrienty vyvíjeli vědci, biochemici a farmakologové, kteří představovali avantgardu, a úspěchy své práce strhli mnoho dalších lidí k následování, zatímco proti sobě současně popudili koryfeje etablované medicíny, kterým vyhovuje zakonzervovaný stav věcí. Vítězné tažení mozkových nutrientů se rovněž nelíbí mocným farmaceutickým koncernům - z licenčních důvodů je totiž nemohou samy vyrábět a profitovat na nich.

Myslíte avantgardu ve smyslu hudebníků, umělců, myslitelů?

Valuch: Ano. Předběhli dobu svými postoji a náhledy, a protože erudice byla příliš vysoká na to, aby byli ignorováni, okamžitě se na ně napojila zájmová skupina lidí. Přitom dokonce i v USA se vyskytnou lékaři, kteří o těchto látkách nikdy neslyšeli. Neřku-li potom v prostředí, kde je celková osvěta a vzdělání na mnohem nižší úrovni než tam. V USA působí Akademie pro vyšší vzdělávání lékařů, která se těší obrovské prestiži, a v jejímž předsednictvu jsou právě lidé, kteří patří k protagonistům a zastáncům mozkových nutrientů. Všichni členové na sebe vzali dobrovolně a vědomě závazek, že všem lidem, kteří nebudou mít k mozkovým nutrientům z jakéhokoliv důvodu přístup, ať už proto, že jejich místní lékař neuzná jejich specifickou diagnózu související s pokročilým věkem, nebo z geografických důvodů, že je pro ně obtížné dostat se do místa, kde jsou tyto přípravky dostupné ve větším výběru, že těmto lidem je umožní získat na předpis, a taky to plní. Zatím tato instituce, která funguje asi čtyři roky, zaznamenala pouze jediný případ z mnoha tisíc, kdy člen odmítl určitému konkrétnímu zájemci předepsat Piracetam. Členové Asociace předepisují i přípravky, které lze získat pouze v cizině.

I v USA muselo užívání mozkových nutrientů zcela jistě narážet na nějaký odpor.

Valuch: V USA existuje federální vládní Ústav pro kontrolu potravin a léčiv (Food and Drug Administration). V posledních třiceti letech tvoří 60 % jeho rozpočtových příjmů schvalovací poplatky za standardní léčiva vyplácené farmaceutickými koncerny, které tudíž mají na zdravotní politiku přímý i zákulisní vliv. Poněvadž samy nemohly mozkové nutrienty vyrábět a prodávat, vyvinuly dostatečný tlak na to, aby byly výzkum, výroba i distribuce mozkových nutrientů Ústavem prakticky zablokovány. Stejný tlak byl uplatněn v obchodní válce proti japonským, německým nebo švýcarským konkurentům, kteří několik druhů mozkových nutrientů začali do USA úspěšně vyvážet. Když se informace o mozkových nutrientech začaly dostávat na veřejnost, Ústav byl zaskočen a neuměl na to adekvátně reagovat. Snažil se zabránit v jejich šíření všemi prostředky. Tím spíš, že mnoho lidí, kteří na tom pracovali, nemělo statut klinických pracovníků, ale byli to, i když mnohdy erudovaní, odborníci z oblastí experimentální gérontologie nebo experimentální psychiatrie. Ale díky doslovné revoltě, která neproběhla přes noc a která atakovala zpupnost a áutoritářství Ústavu, se v několika vlnách podařilo s konečnou platností v roce 1994 v Kongresu schválit zákon o svobodě zdraví. Ten samozřejmě neprošel v původní verzi, jak byl navrhován, nicméně oklestil pravomoci Ústavu do značné míry u látek, o kterých se dlouhou dobu ví, že nevykazují žádné vedlejší účinky, tzn. aminokyseliny, všechny verze vitamínů, stopové prvky, přirozená metabolika člověka, přirozené látky z přírody. Tento zákon zakázal Ústavu výrobu, distribuci a dostupnost těchto látek jakkoliv regulovat. Ústav se v případě těchto látek stal organizací, která pouze registruje výrobce, kteří předají protokoly o způsobu výroby a jsou povinni hlásit jakékoli změny u těchto produktů. Samozřejmě, pokud by porušili výrobní protokoly, nějaké závazné normy nebo etiku podnikání, Ústav spolu s dalšími federálními institucemi má stále zákonnou moc a prostředky je okamžitě zlikvidovat.

Kdybyste porovnal situaci v České republice, 0 kolik let pozadu jsme za USA?

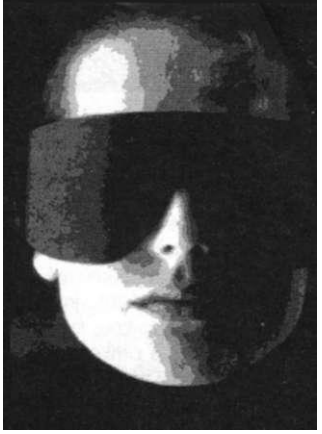
Valuch: Z hlediska mozkových nutrientů řádově dvacet až třicet let. Zaostání je zjevné i za zeměmi EU, i když ne tak pronikavě. Smutnější je to, že se zaostání v této tak citlivé oblasti nedaří eliminovat takovým tempem, jako zaostání ve vývoji obecných technologií.

A v případě byrokracie a našich odborníků v uvozovkách?

Valuch: Tady je veliký problém v tom, že zdravotnictví se dostalo do velice tísnivé ekonomické situace, která se snad dala i předpokládat, a která narůstala jako stres v člověku do velkých rozměrů. Budiž určitou omluvou českému zdravotnictví, že je vlastně semleto celkovou společenskou krizí a není schopno adekvátně reagovat na současné trendy. Nakonec i lékopisy, lékopisné příručky a učebnice, zrovna mám před sebou jednu, jsou kopie amerických učebnic patnáct let starých, protože ze žádných jiných zdrojů, ani z proklamovaných sovětských, nebyly potřebné informace nikdy dostupné. Navíc dnes jsou samotné informace drahým zbožím, na něž domácí zdravotnictví nemá finanční zdroje.

Jaké vidíte možné způsoby zlepšení situace? Musíme počkat, až doroste nová generace, nebo vyvinout tlak veřejnosti? Co myslíte, že urychlí změnu přístupu k těmto věcem?

Valuch: Důležitý moment je nedočkavost lidí. Lidé prostě chtějí mít všechno hned, tím spíše, když na to mají peníze. Jakmile se ve větším měřítku rozšíří povědomí, a to všemi cestami, třeba 1 díky internetu, vzájemným návštěvám, konferencím, výměně informací či literatuře, a lidé poznají na vlastní kůži, jak tyto látky působí a co jim mohou přinést, nespokojenost s jejich nedostupností a s byrokratickými obstrukcemi stoupne natolik, že by mohlo dojít k určitému posunu. Zcela určitě to nepůjde tak dramaticky a tak programově jako v USA, protože Američané jsou lidé velice svobodomyslní, opírají se o Ústavu, opírají se o přirozená práva, přirozené zákony,



které tady v podstatě nejsou nebo nefungují, nebo na které se odvolává velmi malé množství lidí. Američané dokázali vyvinout veliké akce a získat pro ně i mediální podporu. Ty akce vrcholily v roce '88, '90 a '92 a potom v roce 1994.

Když to úplně zjednoduším: člověk nemůže z pasti, dokud neví, že je v ní. My, díky nedostatku informací a díky tomu, jak a v čem jsme žili, jsme nevěděli, že jsme vlastně hříčky neurochemických procesů v sobě samých. A že když jsem rozčilený, tak nejsem rozčilený jenom díky vnější situaci, ale taky díky tomu, že mám větší dispozice produkovat určitý typ neuropřenašeče. Teď už se to ale začíná vědět, takže už je to jenom na nás. Mohl byste nějakým stručnějším způsobem naznačit biochemickou podstatu nálad, pocitů a postojů, jak je to dlouho, co to víme a co se s tím konkrétně dá dělat?

Valuch: Z hlediska špičkových odborníků v českém prostředí to pochopitelně novinka není, ale tady šlo o model myšlení a model jednání. Totalitní stát, jehož důsledky ve společnosti přežívají a jsou ještě hluboce zakořeněny, tak razil postoj ke zdraví jako k nějaké pasivní hodnotě, jako ke statku, který nemá moc velkou cenu. A mnoho jevů a věcí, třeba z hlediska prevence, šlo po povrchu věcí. Takže i těch pár lidí, a řádově to nebylo více než těch pár desítek, kteří si byli vědomi ze zahraniční literatury, jak tyto procesy probíhají, a že člověk je ať chce nebo nechce určitým nástrojem i vlastního experimentu i experimentu ze strany jiných i v té biochemické oblasti, nemělo sebemenší motivaci, nebo odvahu s těmito poznatky vystoupit na veřejnost a ventilovat je. A jestliže v USA již před dvaceti lety byla vytvořena celá řada diagnóz, a to v celosvětovém měřítku, pro poruchy nálad, pro poruchy celkového rozpoložení, únavy atd., byly tyto pojmy reflektovány a přeneseny do naší obecné praxe až v posledních dvou třech letech. Takže i v tomto směru je obrovský časový propad, veliká časová ztráta. Doba, kdy čeští odborníci v terénu budou rozumět a budou umět pracovat s metabolismem a s biologicky účinnými látkami, včetně mozkových nutrientů, ve prospěch lidí, aby tak dokázali ovlivnit jejich nálady a jejich celkový stav - protože špatná nálada je jenom povrchním symptomem něčeho, co se děje uvnitř člověka - teprve přijde. Zcela evidentně všechny změny nálad, špatné nálady, deprese, frustrace, mají biochemické pozadí. To znamená, že pokud se u člověka i dílčím způsobem podaří zvrátit biochemickou nerovnováhu, která může být momentální, nebo dlouhodobější, tak se člověk mechanicky dostane do lepšího stavu, než jaký prožíval. A to je velice významné. Tady je třeba ale vidět velké subtilnosti a tu okolnost, že to není tak jednoduché, že se to nedá aplikovat naprosto paušálně, bez rozmyslu, bez znalostí a zkušeností. V tom je taky nebezpečí a jeden z důvodů, proč jsou někteří zkušení lékaři třeba v USA skeptičtí a opatrní. Vědí, že mozkové nutrienty jsou velice dobrá a prospěšná věc, ale nejsou ochotni je veřejně doporučit širším masám obyvatel. Obava z možné masové spotřebitelské hysterie u některých konkrétních látek je opodstatněná. Já si myslím, že není potřeba mít strach, protože mozkové nutrienty si vybírají a užívají především moudří lidé, a to je taky paradox. Méně moudří lidé, kterým by teoreticky prospěly vůbec nejvíc, buď o nich neví, nebo jsou velice opatrní a skeptičtí.

Co berete vy, co jste ochutnal?

Valuch: No, já jsem zkusil všechno, protože to beru jako takovou profesionální povinnost a momentálně zkouším melatonin, který jsem měl možnost porovnat samozřejmě s jinými klasickými preparáty, když jsem byl nemocný, např. s Rohypnolem, který je postupně zakazován v řadě zemí, jako látka s vedlejšími účinky a návykovým potenciálem. Melatonin působí tak, že k navození spánku, zvýšení hodnoty hormonů při suplementárním podání, dochází velmi pomalu. Uživatel, a to je velmi individuální, si vezme dávku jednou denně před spaním, individuální je doba načasování, ale hrubý průměr je asi hodina a půl až dvě hodiny před plánovaným spánkem a ten spánek přijde velice pozvolna, velice pomalu, ale nezadržitelně. Člověk prostě v tom svém čase, v tom jednom cirkadiálním rytmu, bezpečně usne. Spánek je velice hluboký, mně se mnoho let nezdály sny a po melatoninu se mně zdály, i když ne všechny byly příjemné, ale velice živé a pestré,. A druhý den se člověk cítí velice odpočatý. Ale samozřejmě pokud člověk je, a momentálně jsem ve velkém pracovním stresu, pocit odpočatosti se mění, není to nějaká konstanta, jsou dny, kdy ten pocit odpočatosti nebo uvolnění, kvalitního vyspání je zcela zřetelný a potom někdy v šumu nebo ve spěchu může částečně zanikat. Jsou odborníci, kteří se domnívají, že užívání melatoninu, tzn. takový pasivní přístup zadními vrátky do organismu může z mnoha důvodů ovlivnit dlouhověkost a zlepšit řadu biologických parametrů, protože ta kvalita spánku je velice významná vitální hodnota a mnoha lidem čím dál víc a víc chybí. Je taky typické, že člověk se ráno po melatoninu trošíčku pomaleji probouzí, což se dá upravit mnoha způsoby, mnoha technikami a zcela určitě by stačila razantní rozcvička, ale pokud se nechá věcem volný průběh, tak to probouzení z hlubokého spánku je velice pozvolné.

Před šedesáti lety měli naši otcové nebo dědečkové v čistším prostředí a s mnoha méně procenty stresu za den také své způsoby navozování klidu a harmonie. Ale je jasné, že v současném věku prožíváme o tolik víc stresových situací, že je nutné se nějakým způsobem preventivně nebo i ex post chránit.

Valuch: Samozřejmě. Zajímavé je připomenout, že největší teoretik a zčásti i praktik stresu, slavný kanadský vědec Hans Selye už v roce 1942 referoval o tom, jak je míra stresu člověku nebezpečná, a že je schopna v určité době zničit lidstvo, jeho kvality, potenciál, vitální funkce. Od té doby míra stresu vzrostla neuvěřitelně na celé severní polokouli, ale kupodivu stres v obrovské míře zasáhl i přírodní národy v Africe a Asii, což je dáno zmatky kolem dekolonizace a nestabilitou, nedostatkem jídla atd. Je to doslova globální problém, nejen na severní polokouli, a je logické předpokládat, že tempo nárůstu stresové zátěže bude nadále pokračovat, protože neexistují žádné reálné nástroje, které by tomuto trendu bránily.

Ono to možná spěje k tomu velice pragmatickému řešení, protože jednotlivé vlády si nakonec budou nuceny spočítat, že dolar prevence ušetří desítky tisíc dolarů vynaložených na následné léčení.

Valuch: Ony už samozřejmě takové úvahy i propočty jsou. Otázkou je dostat je do reálného života. Zatím jsou víceméně na papíře a mnoho politiků, nebo lidí, kteří veřejné věci ovlivňují, jim nepřikládají takový význam, jak by měli. Zřejmě situace bude muset nazrát tak daleko, že si bezprostřední ohrožení chodu společností vynutí přehodnocení hierarchie humánních cílů a hodnost.

Je to paradox, protože my na konci 20. století neustále technologicky vylepšujeme všemožné nástroje, abychom byli lepší, ale nástroj nástrojů, svůj mozek, jsme dosud zanedbávali.

Valuch: To je typické. Člověk, který si koupí nový vůz, s ním hned běží do záručního servisu, aby zjistil, jestli je opravdu v pořádku, ale mozek, který je největší dar přírody a nejkvalitnější systém, který si člověk vůbec dovede představit, se takovému zájmu zdaleka netěší.

Máte nějaký přehled, kdo zatím u nás mozkové nutrienty užívá?

Valuch: V průběhu března až května tohoto roku jsem se pokusil o spotřebitelský průzkum formou ankety. Tento průzkum nedokázal podchytit celý soubor možných uživatelů, zejména ne těch, kteří se v nových zdravotních trendech orientují a současně mají možnost si z cest na Západ přivézt literaturu či přípravky k užívání. Nicméně výsledky průzkumu vyjevily následující fakta: více než 60% respondentů - uživatelů má vysokoškolské vzdělání, polovina z nich jsou lékaři nebo zdravotničtí odborníci. Zbytek tvoří věkově, sociálně a profesně nesourodá skupina osob, z nichž určitá část hledá v mozkových nutrientech pomoc při řešení svých vážných zdravotních problémů, které se jí nedostalo odjinud. Bohužel v některých případech přichází zájem příliš pozdě. Mozkové nutrienty dovedou velmi často zlepšit průběh a projevy četných onemocnění, ale nemohou vrátit k plnohodnotnému životu člověka, který po většinu života hrubě porušoval svou životosprávu, utrpěl vážný úraz, nebo se případně stal obětí nekvalifikované léčebné péče. Téměř vždy však dovedou zlepšit kvalitu života.

Rozhovor za Baráku vedl V. M.

Proutkaření pro začátečníky

Richard Webster • Pragma 1997

Vřele doporučuji jak knihu, tak především praktickou práci s proutkem, virguli, vlaštovkou, kyvadlem a čímkoli dalším. Je to jako byste se učili a naučili další jazyk. Rozšíříte způsoby, jakými vnímáte svět kolem sebe, obohatíte poznávací schopnosti svého mozku, a zjistíte, že vnímat lze i jinak, než jak jste se dosud domnívali. Začnete objevovat souvislosti, vztahy, spřízněnosti všude kolem sebe.

Proutkaření, tedy umění objevovat vodu, poklady, zlato, ropu, starobylé předměty ale i elektrické kabely, jeskyně či podzemní prostory, je uměním velmi starým. Novozélandský autor, velmi zkušený proutkař, napsal čtivou knihu o dějinách proutkaření, o proutkaření na mapě, v zemědělství, v medicíně, o proutkaření rukama, a představil i několik slavných proutkařů.

Taoistická astrologie

S. Levittová, J. Tang • Volvox Globator 1998

V roce 1981 jsem v deseti výtiscích samizdatově vydal ručně na psacím stroji opsaný překlad knihy, která pro mne byla koncem 70. let zjevením. Pamatuji si, jak jednou v silvestrovském vydání jednoho tehdejšího časopisu a o trochu později v sobotním vydání přílohy Mladé fronty vyšly stručné verze tohoto „tibetského" a čínského horoskopu a jak jsme jím byli nadšeni, protože odpovídal lépe a výstižněji našim typům než zodiakální horoskop západního typu. Dokonce jsem snil o tom, že v pokročilém věku budu sedávat na Karlově mostě a zamilovaným budu zdarma vysvětlovat jejich „horoskop".

Tzv. „čínský horoskop" pro mne byl dokonalou ukázkou praktické aplikace duchovní tradice kultury, která přinesla světu papír, hedvábí, porcelán, střelný prach, ale především taoistický (dnes bychom řekli ekologický) ideál harmonického soužití člověka se světem. Taoistická astrologie je nejúplnější a pro Evropany nejsrozumitelnější verzí ekvivalentu našeho horoskopu. Během mnoha staletí kdysi staří Číňané vyvinuli systém dvanácti zvířat a dvanáctiletého cyklu, v němž jednotlivé roky odpovídaly určitým povahovým a tělesným vlastnostem člověka.

Každý tak odpovídáme některému z dvanácti typů - kryse, buvolovi, tygru, zajíci, drakovi, hadovi, koňovi, ovci, fénixu, psovi a kanci. Každý z nás tak může jednak užasnout, jak zapadáme do charakteristik jednotlivých znamení, ale také začít brát ty druhé, například své bližní, děti, partnery, šéfy atd., s daleko větší tolerancí. Za mnohé co činí prostě nemohou - jsou takoví.

Toto zpracování je v češtině zatím nejpodrobnější a podá také nejkompletnější přehled o prastaré a asi velmi moudré čínské tradici.

Mantras III

Henry Marshall, Oreade Music 1998 • distribuce Roiva

Recenzovat a škatulkovat etnickou, duchovní, mantrickou hudbu je vždy obtížné. Vnímání hudby je věc velmi individuální a subjektivní. Podle klasických indických hudebníků jsme my Evropané „hudební barbaři". Neumíme hudbu vybírat, poslouchat, neumíme ji ocenit. Hrajeme Bacha a Vlacha téměř najednou, je nám jedno, jestli posloucháme ráno nebo večer, před obědem nebo jako otravnou restaurační kulisu oběda. Rozmach produkce a obliby etnické hudby, hudby k relaxaci, hudby, která je ovlivněna nástroji a hudebníky nejrůznějších kultur (world music), nebo hudby k tanci (trance music, trip atd.), dnes tedy není náhodný. My, pasivní konzumenti téměř nepřetržitého veletoku stejných rytmů, postupů a ladění, se tak nepřímo postíme. Jsme obětí jakési zvukové diety. Naše těla a mysli žíznivě volají i po jiných než temperovaných laděních, po jiných než čtyřčtvrtečních disko rytmech, po autentickém nepředstíraném a nevykalkulovaném interpretačním nasazení. To vše nám poskytne právě nahrávka world music, ať už je to zpěv tibetského či indiánského šamana, zvuk domorodého bubnu či píšťaly, alikvótní zpěv tuvanského pastevce nebo amerického filmaře Hykese.

Indická tradice dokonce tvrdí, že vše je jen Zvuk (Nada Brahma - Zvuk = Bůh), a tibetští lámové vědí, že „ten, kdo poznal tajemství zvuku, poznal tajemství vesmíru".

Na poli objevování vědomého využívání zvukových možností hudby pro harmonizaci a optimální stav našich těl a myslí jsme skutečnými barbary, vtom lepším případě snaživými žáčky. Snaživě posloucháme, začínáme si uvědomovat, že na tvrzeních starých Indů a Tibeťanů o síle zvuku a hudby skutečně něco je, ale často pro své zážitky s hudbou nemáme pojmy a slova. Chceme-li pak své emoce nějak vyjádřit, nutně si musíme pomáhat různým srovnáváním. A tady je problém — zpívá-li mantru Tibeťan, zpívá ji třikrát denně 108x po čtyřicet devět dnů. Když mantru 43. den poplete, musí začít znovu, od začátku. Evropan či Čech mantru zpívá pár minut, a když nezaznamená kýžený výsledek, nechá toho.

Henry Marshall, Američan, dnes žijící v Amsterodamu, začal před lety vášnivě zpívat, skládat a natáčet indické mantry trochu jinak. Vymýšlel jiné, snadnější a líbivější melodie, po poradě se svým indickým učitelem používal jen části některých manter, a pravidelně celé roky zpívá a natáčí takto zpěvné a pro nás Evropany pochopitelnější a naší kultuře bližší mantry se skupinami nadšenců po celé Evropě.

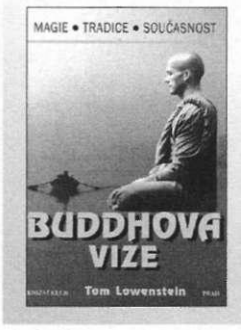
Dnes znám mnoho maminek a rodin, které vděčí za zdravé a klidné miminko a rodinné prostředí právě zpěvu manter. Ne těch věrohodně indických, protože ty jsou pro ně příliš exotické a nesrozumitelné, ale těch Marshallem upravených (který jeden český recenzent označil za „hrozné"). Právě jsem se vrátil s Jóga turistem z Chorvatska. Pravidelně jsme zpívali Marshallovy úpravy manter. Jedna z nich, Amba amba, pomáhá lidem zbavit se strachu (ze života, z neznáma, ze světa či Vesmíru). Stalo se, že na jednu paní omylem zapomněli a nechali ji v 8 km vzdáleném městě. Schylovalo se k večeru, mraky na obloze nevěštily nic dobrého, a po hodině marného čekání si ona žena vzpomněla, co jsem tolikrát opakoval o síle manter, a začala si zpívat Amba amba... Ona, která se vždy spolehlivě ztratila v každém městě, natož v Praze a natož v cizině, se prostě intuitivně vydala na cestu. Čekala, že dostane astmatický záchvat, protože ten dostávala spolehlivě, kdykoliv prožívala nějaký stres, ale po hodině chůze si uvědomila, že se záchvat nedostavil. Počítala, že jí jako obvykle okamžitě na nohách naskáčí puchýře, ale ty se také nedostavily. Pak se nakonec objevila cedule Kanegra 1 km, a když pak docházela na místo našich pravidelných večerních přednášek a zpívání, slyšela, šťastná, bez záchvatu, bez puchýřů, jak my ostatní dozpíváváme mantru „Amba amba, džai džagadamba..." a prostě se přidala.

Ta žena velmi dobře ví, že mantry fungují. Stejně tak i desítky tisíc ostatních žen a mužů v celé Evropě zpívají a užívají mantry, tak jak se je naučily od Henry Marshalla, kterého to zase naučil jeho indický mistr, kterého to zase naučil jeho učitel.

Za ta léta, co pouštím hudbu na různých stanicích a při nejrůznějších příležitostech, jsem se naučil žádnou skladbu či hudbu nepodceňovat. Zjistil jsem, že i hudba, kterou bych si já osobně nepustil, vždy dříve či později najde své vděčné posluchače. Kdyby Šankar poslechl hlasy svých kritiků a nejezdil do USA a Evropy, kdyby Brunton a Lysebeth a další svým vlastním a pro indické recenzenty hrozným způsobem nepropagovali jógu, mnozí z nás by nehráli a nezpívali. Pusťte si mantry Ganapatího i Marshalla a vyberte si ty, které se vám budou nejlépe zpívat, protože o to tu jde. A zpívejte a zpívejte. Brzy zjistíte, že vám nejen nenaskočí puchýře a nedostanete záchvat, ale ani vás nenapadne označovat lidi a jejich Sny (či úpravy manter) za „hrozné".

Buddhova vize

Tom Lowenstein • Knižní klub, Práh 1997



Další velmi užitečná kniha o buddhismu. V rámci dnes již slavné a zavedené edice „Magie, tradice, současnost" se můžete dovědět vše, co potřebujete, a na co jste se styděli zeptat. Přehledné, v přijatelné míře trochu encyklopedické a časopisecké, ale pro současné především mladé čtenáře odkojené televizí a komixy, ideální zpracování jinak velmi nesnadného námětu je doplněno celou řadou fotografií a ilustrací. Knihu můžete otevřít na kterékoliv stránce a vždy se dovíte něco zajímavého.

Kromě několika překladatelských maličkostí (použitý termín „takost", například na straně 120, se v buddhistické a zenové literatuře v češtině už dávno ujal jako „takovost") je to nádherně vypravená a pečlivě udělaná kniha, které si i v éře nastupujícího internetu docela určitě najde své nadšené čtenáře.

Ruce světla

Barbara Ann Brennan • Pragma 1998

Nezbytná kniha pro léčitele je inspirací všem, kdo chtějí rozumět podstatě bytí, napsala E. Kúbler-Rossová. Zato pro členy klubu skeptiků Sisyfos musí být nejčernější můrou. O čakrách, jejich tvarech, barvách, využití, o tvaru a barvách emocí, o energetických polích zdravého, nemocného, paranoického či tvořícího člověka se v ní píše jako o rohlících. Kdyby autorka nepopisovala časté osobní zážitky a příběhy, člověk by se mohl domnívat, že čte nějakou „fantasy". Jestli to, co s takovou erudicí popisuje, je pravda, pak jsme byli dosud ke svým tělům a životům až neuvěřitelně slepí a hluší a dobře nám tak. Jestli to je však pravda, pak se před námi otevírá zcela nová, jiná, konečně pozitivnější evoluční etapa vývoje člověka. Kniha je přehledně a názorně ilustrována, a na koncích kapitol dokonce doplněna kontrolními otázkami, takže může sloužit jako skripta. Některé konkrétní popisy léčebných úkonů autorky, plné detailů a z praxe plynoucích rad, znějí jako vědecky přesný popis fyzikálního pokusu, popisy samy se ale týkají toho, čemu věřící říkají „zázraky".

Mýty: Legendy dávných věků v našem denním životě

Joseph Campbell • Pragma 1998

Joseph Campbell je autorita, k níž se utíkaly celé generace nadšených čtenářů a studentů. Dobře se čte a jistě se musel ještě lépe poslouchat. Původně byly tyhle eseje předneseny ve formě přednášek pro Cooperův klub v New Yorku mezi roky 1958 a 1971. Campbell absolvoval univerzitu v roce 1927 a studoval vlastně celý svůj tak plodný život. Začal studiem totemů, naučil se např. středověkou francouzštinu nebo sanskrt, ve 40. letech překládal indické Upanišády, a po válce publikoval jednu slavnější a zásadnější knihu za druhou.

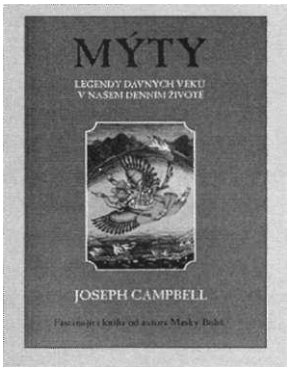
Při veškeré úctě mám ale dnes přesto pocit, že rok 1998 je od roku 1971, především na poli antropologie a etnografie, vzdálen daleko daleko víc než rok 1971 od roku 1927. V této souvislosti jsem si vzpomněl, jak drze odsekl hrdina kresleného seriálu Bart Simpson George Bushovi na jeho překvapenou námitku, že za dob jeho prezidentování takové děti prezidentům netykali: „Vítej ve 20. století, Georgi!"

Campbell dokáže mluvit velmi zajímavě, například jeho výklad indického systému čaker musel pro jeho tehdejší posluchače být přímo zjevením, přesto se ale ani on, takový znalec, neubrání (z hlediska současného adepta těch kterých disciplín) polovičatostem nebo velmi účelovým přirovnáním. Na jednom místě potěší, co se týče v Evropě a USA stále ještě nepociťovaného rozdílu kvality asijského a evropského umění, citací dr. A. K. Coomaraswamyho: „Umělec nebyl ve starých dobách mimořádným člověkem - každý člověk byl svým způsobem mimořádným umělcem. A dnes? Vyzrálý tvůrce by se měl stydět, jestliže jeho dílo nedosáhne standartu děl mistrovských." A sám dodává: „Léta jsem studoval umění starého Egypta, Mezopotámie, Řecka i Orientu, a často jsem měl pocit, že tvůrci těch neuvěřitelných kusů museli být kouzelníky nebo anděly. Každopádně od nás a našich schopnosti byli dost daleko. Domnívám se, že kdybychom si mezi přestávkami na kafíčko zvykli se soustředit a nerozptylovat svou mysl, mohli bychom v sobě rovněž objevit síly, vlohy a dovednosti přímo andělské."

Jinde ale vypráví příhodu a projeví její pouhé teoretické pochopení tím, že použije jen její část. V přednášce o inspiraci orientálním umění píše: „Slyšel jsem zajímavý příběh, jak za starých časů přišel mladý adept japonského bojového umění do učení k mistrovi. Mistr ho nechal nějaký čas bez dozoru a uložil mu posluhovat ve škole, umývat nádobí. Jednou za čas se ale odkudsi vynořil a adepta přetáhl holí. Po nějaké době si oběť dávala větší pozor, co jí to ale bylo platné, když rána přišla znenadání ze směru zcela nečekaného. Nakonec si mladík uvědomil, že je lepší nezaměřovat se na žádný směr, protože když se člověk snaží vytušit, kde by mohlo číhat nebezpečí, téměř vždy se mýlí. Jedinou ochranou je být ve stavu ustavičného soustředění a být připraven na útok a okamžitou reakci."

Jenže tahle slavná historka ale ve skutečnosti ještě pokračuje: Mladík nevěděl, co dělat, a tak se naučil se bránit. Kdykoliv se mistr znenadání objevil a chtěl ho praštiti holí, mladík ránu odrazil. Protože ho ale mistr stále nechtěl začít učit skutečnému bojovému umění, mladík se jednou rozhodl, že odejde, ale alespoň jednou to mistrovi vrátí. Popadl svou hůl a opatrně se přiblížil k mistrovi, který míchal v kotlíku nad ohněm polévku. Tiše k němu zezadu přiskočil, napřáhl se a udeřil. Mistr ale pokličkou ránu odrazil a s úsměvem řekl: „Zítra začneme s výukou bojového umění. Teprve teď jsi připraven."

Mám dojem, že stejně jako ostatní velcí autoři a znalci mytologie, domorodých kultur a šamanství (od Frazera přes Elliadeho až po Leví-Strausse), Campbell patřil k typu etnografa a znalce jiných kultur, jenž předmět svého zájmu zná v naprosté většině případů jen z knihoven a pohodlných studoven. Ne že by nic nepochopil: některé jeho rámcové postřehy a charakteristiky jsou pro Zapadána velmi přijatelné a vysvětlující. Například charakteristika zenového buddhismu: „Ve chvíli, kdy rozum začlení prožitky do svých názvů a kategorií, definic vztahů a významům, ztrácí se nám to nejvnitřnější. Zen na druhé straně směřuje k pochopení, že pocit předchází významu. Necháme-li život vejít do našeho nitra bez pojmenování, přiblížíme se k tomu, čím jsme, a nikoli k tomu, za co se považujeme." Jenže vysvětlovat japonský zen pomocí čínské a hlavně indické mytologie není příliš šťastné a instruktivní.



Dnes sice mladý student etnografie, mytologie nebo srovnávacího náboženství také musí přečíst hromadu knih, pak ale, v těch lepších případech, odejde žít několik let k tomu kmeni, který studuje, a teoretické znalosti dostanou praktický základ. Řečeno slovy recenzenta: přečtěte si Campbella jako dobrou literaturu (právě tak, jako si čtete Zlatou ratolest nebo pohádky, které sebral a převyprávěl K. J. Erben), ale neberte ho příliš doslova.

Dnes už nemusíte.Vítejte na konci 20. století!

Umění japonských zahrad

Z. a V. Hrdličkovi, Z. Thoma • Argo 1998

Mám pro japonské zahrady velkou slabost. Miluji je. Byla to právě kniha o japonských zahradách, která mne utvrdila v rozhodnutí navštívit Japonsko, a když jsem se tam nakonec (po dvou letech přípravy, a deseti odvoláních co se týče devizového příslibu a výjezdní doložky) v roce 1979 dostal, trávil jsem v nich většinu volného času. Měl jsem tehdy za sebou několik let hledání vlastního „uměleckého" výrazu - maloval jsem, dělal happeningy, psal, hrál rock, zajímal se o land art. Když jsem ale na vlastní oči uviděl, nejprve v cizojazyčné knize, potom v reálu, japonské zahrady, všeho kromě hudby jsem zanechal. Protože japonské zahrady, zvláště ty „suché", jsou podle mne uměním všeho umění.

O tom ale dokonale vypovídá kniha sama. Manželé Hrdličkovi a fotograf Zdeněk Thoma se zahradám věnují již velmi dlouho. Thoma sice byl poprvé v Japonsku v roce 1970, ale k zahradám se dostal až jako profesionální fotograf. Když nemohl udat své běžné fotografie, využil nabídky Artíe a v roce 1977 během 14 dnů nasnímal sérii fotografií, která se stala základem jeho první knihy o japonských zahradách. Ta vyšla v roce 1981, nejprve ve francouzské a německé, a v roce 1986 v anglické verzi.

Zdeněk Thoma až později, při skutečném studiu japonských zahrad, pochopil, proč jeho fotografie označovali kritici za ojedinělé a jaksi jiné. Jako snaživý fotograf totiž často v zahradách sestoupil z cestiček a fotil různé pohledy z míst, kam se nikdo jiný neodvážil. Jenomže japonské zahrady jsou svými tvůrci koncipovány právě tak, aby ty nejtypičtější a nejharmoničtější pohledy bylo možno spatřit právě jen z úhlu pohledu člověka, který sleduje předem určenou dráhu a perspektivu klikatých cestiček.

Osudy knihy jsou také pohnuté. Celá léta zájem o fotky japonských zahrad nebyl. Až v roce 1990 se SNTL rozhodlo vydat knihu Umění japonských zahrad v nákladu 60 000 výtisků. Ač kniha byla i graficky upravena, SNTL zkrachovalo. Pokusy přemluvit další nakladatelství se dlouho nedařily, až se našli odvážlivci v nakladatelství ARGO. To vydalo knihu před Vánocemi v roce 1996 v nákladu 2 500 výtisků, které se za tři měsíce vyprodaly. Letos tedy vychází dotisk.

Vzpomínám, jak jsem si vychutnal výstavu Thomových fotografií japonských zahrad v dnes již neexistující výstavní síni Foma na Jungmannově náměstívroce 1983. Dodnes mi u stropu visí její plakát. Tato výstava mimochodem od té doby 2^x do roka nepřetržitě putuje z místa na místo a právě zdobí stěny zámku Buchlovice.

Někde jsem četl o Američanovi, který po deseti letech novinářského podnikání na internetu dospěl ke zjištění, že lidé sice hledají a surf ují, ale nechtějí číst. V tomto smyslu je kniha i pro takové uspěchané: má víc obrázků než textu. Stačí surfovat. Jenže to, co Thomovy fotografie zprostředkují, je tak podivně záhadné a krásné, že vám to nedá a stejně se začtete. A na konci knihy, budete, stejně jako když si v reálu projdete japonskou zahradu a dojdete k čajovému altánku, aniž jste si všimli, že se čistíte a harmonizujete, čistí a harmoničtí.

VIZE STANISLAVA GROFA

Na letišti v Topece jsme si najali auto a zajeli jsme s ním hluboko do kansaské prérie. Tam, na otevřeném prostranství, stálo několik týpí. V jednom z nich se měl konat posvátný obřad. Než jsme se mohli obřadu zúčastnit, prošli jsme zvláštním procesem připomínajícím dramatické skupinové sezení. Domorodci poukázali s velkým citovým pohnutím na strastiplné dějiny invaze a dobývání Severní Ameriky bílými vetřelci - genocidu domorodého amerického obyvatelstva, znásilňování domorodých žen, vyvlastňování půdy, nesmyslná jatka bizonů a řadu dalších krutostí. Po několika hodinách dramatické výměny názorů se emoce uklidnily a Indiáni nás jeden po druhém přijímali mezi sebe, abychom se mohli obřadu zúčastnit. Nakonec zbyl jediný muž, který byl i nadále silně proti naší přítomnosti. Jeho nenávist k bílé rase byla nezměrná. Dlouho trvalo, než i on svolil. Nakonec se všechno urovnalo a všichni jsme se shromáždili ve velkém týpí. Zažehli oheň a posvátný rituál začal. Požili jsme peyotl a podávali si ceremoniální hůl a buben. Ke komu se dostala hůl, měl podle domorodého zvyku právo zazpívat, nebo učinit osobní prohlášení. Muž, který se tak bránil našemu přijetí, seděl přímo proti mně. Bylo jasné, že se obřadu plně nezúčastňuje. Jakmile se k němu v kruhu dostaly hůl a buben, pokaždé je předal hněvivě sousedovi. Z jeho očí jako by přímo sálala nenávist a vyplňovala celé týpí.

Ráno jsme dali naposled kolovat posvátnou hůl a buben. Každý pronesl stručné prohlášení, ve kterém shrnul svůj zážitek a dojmy z uplynulé noci. Přítel zvláště zdůraznil skutečnost, že nás mezi sebe přijali navzdory tomu, co jsme jim my způsobili - a zmínil se o mně jako o „Stanovi, který je tak daleko od své vlasti, rodného Československa". Jakmile se zmínil o Československu, muže, který celou noc tak zjevně nesouhlasil s naší přítomností, to podivně rozrušilo. Vyskočil, proběhl týpím a vrhl se přede mnou na zem. Položil mi hlavu do klína, pevně mne objal a začal hlasitě plakat a vzlykat. Když se uklidnil, začal mluvit. Řekl, že večer před započetím obřadu nevěděl, odkud jsem. Viděl v nás všech „bledé tváře" a tedy automaticky nepřátele původního obyvatelstva Ameriky. Pak si uvědomil, že pocházím z Československa, a proto s tragédií jeho národa nemám nic společného. Po celý obřad mě nenáviděl neprávem. Zavládlo dlouhé ticho. Nakonec byl schopen nám sdělit svůj příběh. Během 2. světové války byl odveden k americkému letectvu. Několik dní před koncem války se osobně zúčastnil zbytečného leteckého bombardování Plzně. Nejenže mne nenáviděl neprávem, ale naše role se vyměnily - on byl vetřelec a já jsem byl oběť. Nemohl se s tím vyrovnat. Ujistil jsem ho, že k němu nechovám žádné nepřátelské pocity, a tu se stalo cosi podivuhodného. Přistoupil k mým přátelům Američanům. Omluvil se za své chování před obřadem a během něho, objal je a poprosil je, aby mu odpustili. Řekl, že se z této příhody poučil, že svět by neměl naději, pokud bychom v sobě živili nenávist za činy spáchané našimi předky. Uvědomil si, že zobecněné soudy nad rasovými, národnostními a kulturními skupinami jsou nesprávné. Vše uzavřel slovy: Nejste mí nepřátelé, jste moji bratři a sestry. Nic jste neudělali mně nebo mému lidu. To všechno se stalo kdysi dávno za života našich předků. Tenkrát jsem mohl být na druhé straně. Všichni jsme děti Velkého ducha, všichni patříme Matce zemi. Naše planeta se zmítá ve velkých potížích. Jestliže v sobě poneseme staré nevraživosti a nebudeme spolupracovat, všichni zahyneme.

Většině z nás tekly po tvářích slzy. Všichni jsme prožívali pocit hluboké jednoty a sounáležitosti. Odnášeli jsme si vzpomínku na mimořádnou lekci řešení rasových a mezinárodních konfliktů, kterou si budeme živě pamatovat po zbytek života. Ve mně vzbudila naději, že se snad jednou v budoucnosti podobně zacelí rány světa v globálním měřítku. Ačkoli se to stalo již téměř před čtvrt stoletím, kdykoli si na to vzpomenu, vhrknou mi do očí slzy. Ta událost mi odhalila hloubku problematiky našeho světa, v němž se po mnoho století dědila zášť z generace na generaci. Dala mi však také naději a víru v možnost, že tato kletba zmizí a že se rozpadnou i hranice, které nás vzájemně dělí.

Z nejnovější knihy Stanislava Grofa KOSMICKÁ HRA, která vyjde na podzim (228 Kč) v nakladatelství PERLA (Na Šafránce 3, 101 00 Praha 10, telefon 02/749978)

vybral a upravil V. M.